



ロムコンディショニング

【肩こりや腰痛に悩んでいる方へのご案内です。】

正しい体の調整方法を学んだことはありますか？雑誌やテレビでの情報を試してみても改善が見られなかった方も多いのではないのでしょうか。見よう見まねではポイントがずれてしまい、症状が改善されず、場合によっては悪化することもあります。

そこで、カラダの専門家が開発した【魔法の整体クッション】を使用したセルフ整体を提案します。正しい調整方法を学び、痛みのない動けるカラダを手に入れましょう！

①ロムコンディショニングセルフ整体入門

内容：魔法の整体クッションを使ったセルフ整体の入門編。神経と筋膜の正しい調整方法をマスターし、肩こりや腰痛から解放されることを目指します。

開催日：5/9、16、23、30、6/6、13、20、27

全日程：金曜日曜日 12:00～13:00

場所：会議室

参加費：12,000円/8回（初回：5/9にお支払い下さい）

持ち物：屋内シューズ・タオル・飲み物

定員：15名

②ロムコンディショニングセルフ整体&コンディショニング

内容：セルフ整体入門で学んだ内容を基に、セルフ整体の精度を高めて「動く動けるカラダ」へ進化することを目指します。

開催日：5/9、16、23、30、6/6、13、20、27

全日程：金曜日 10:00～11:00

参加費：12,000円/8回（初回：5/9にお支払い下さい）

持ち物：屋内シューズ・タオル・飲み物

場所：会議室 定員：15名

興味がある方はぜひご参加ください。痛みのない生活を一緒に目指しましょう！

※イベントのお問合せはアリーナ窓口まで 0995-66-4815 お問合せ時間 8:30～17:00

【特典】

4/11・5/2 金曜日 限定

12:00～13:00

(会議室)

ロムコン①②各カルチャーお申込みの方に限り無料体験ができます！

【お申込みは受付にて！】



講師：山口 敏之

ファスティングプロフェッショナル（分子整合医学美容食育協会）健康運動指導士・疲労回復整体師・心理カウンセラー



令和7年度セイカカルチャークラブ第1期のご案内

(令和7年4月～6月)

【申込方法】

- ・お申込み受付は、火曜日～日曜日(毎週月曜日休館日)の午前8時30分～午後5時までです。
- ・受講日前日まで(火曜日の教室は日曜日まで)に、体育館受付で申込書をご記入のうえ、受講料をお支払いください。
- ・受講料は全額前納となり、ご本人の都合によるキャンセルの場合の受講料の返金や日程の振替などはいたしかねます。
- ・途中からのお申込みの場合は、残りの受講料(1回550円(税込)×回数分)をお支払いください。
- ・施設の都合により、レッスン会場・日程・時間を変更する場合がございます。
- ・受講者が10名未満は次回講座を開催しない場合がございます。

- | | |
|----------|------|
| A 講師 | E 会場 |
| B 対象 | F 定員 |
| C 受講料/回数 | |
| D 持ち物 | |

定員になり次第締切となります。

1 ゆったり養生太極拳

火曜日 11:00～12:00

4/1. 15. 29 5/13. 20. 27 6/3. 10. 17. 24

穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めます。

- | | |
|------------------|-------|
| A 和田 真由美 | E 会議室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル・室内シューズ | |



2 ピラティス

水曜日 11:00～12:00

4/23. 30 5/7. 14. 21. 28 6/4. 11. 18. 25

体幹や身体の奥の筋肉を安全に効率よく鍛えるエクササイズです。姿勢の改善や柔軟性向上、腰痛、肩こり、冷え性などの改善、ボディシェイプ効果が期待できます。

- | | |
|--------------|-------|
| A 中村 幸 | E 会議室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル | |



3 ZUMBA

水曜日 19:00～20:00

4/23. 30 5/7. 14. 21. 28 6/4. 11. 18. 25

世界中で大人気のダンスフィットネスです。インストラクターの動きに合わせて踊るだけ！ラテン系の曲を中心に、楽しみながら動いて脂肪燃焼しましょう。

- | | |
|------------------|-------|
| A 中村 幸 | E 会議室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル・室内シューズ | |



4 ZUMBA

水曜日 20:00～21:00

4/23. 30 5/7. 14. 21. 28 6/4. 11. 18. 25

世界中で大人気のダンスフィットネスです。インストラクターの動きに合わせて踊るだけ！ラテン系の曲を中心に、楽しみながら動いて脂肪燃焼しましょう。

- | | |
|------------------|-------|
| A 中村 幸 | E 会議室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル・室内シューズ | |



5 エアロビク

木曜日 18:30～19:30

4/10. 17. 24 5/8. 15. 22. 29 6/5. 12. 19

エアロビクスの基本動作が習得できます。正しい動きと体重移動を身に着けていただく有酸素運動教室です。

- | | |
|------------------|--------|
| A 濱田 夏穂 | E 多目的室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル・室内シューズ | |



6 リラックスヨガ

金曜日 11:00～12:00

4/4. 11. 25 5/2. 9. 16. 23 6/6. 13. 20

座位のみで構成された教室です。身体をしなやかにする、身体の歪みをなおす、自律神経を強くし調和する教室です。

- | | |
|------------------|-------|
| A 池水 律子 | E 会議室 |
| B 高校生以上 | F 15名 |
| C 5,500円/10回 | |
| D 飲み物・タオル・室内シューズ | |



【新規カルチャー紹介】

お申し込みはアリーナ受付まで！ (0995-66-4815)

※ お問合せ時間 8:30~17:00

☆ シェープアップダンスビクス ☆

エアロビクスとダンスを合わせた楽しいエクササイズです。
音楽やリズムに合わせて全身を動かします。簡単なステップと
振り付けなので初めての方でも安心してご参加頂けます。

姿勢の改善、代謝を上げて脂肪燃焼の効果も期待出来ます。

運動不足の方や、ストレス解消におすすめです。



全日程 水曜日

4/2・9・16・23 5/7・14・21

6/4・11・18

場所：会議室 (13:30~14:30)

講師：岩下美聡 場所：会議室

対象：高校生以上 定員：15名

受講料：5500円/10回

※お支払いは初回アリーナ受付にて8:30~17:00
までにお願ひ致します

持ち物：タオル・飲み物・屋内屋内シューズ

☆ カントリーダンス ☆

ダンス未経験でも大丈夫です。

簡単なステップから始めてダンスの楽しさを経験してみてください。

音楽にのって楽しく体を動かす事で**ストレスも解消、**

体幹も鍛えられていきます。

全日程 木曜日

4/10・17・24 5/8・15・22

6/5・12・19・26

場所：会議室 (18:00~19:00)

講師：小川 幹 場所：会議室

対象：高校生以上 定員：15名

受講料：5500円/10回

※お支払いは初回アリーナ受付にて8:30~17:00
までにお願ひ致します

持ち物：タオル・飲み物・屋内屋内シューズ



**※カルチャーは両面に紹介がございます
自分に合ったカルチャーを受講しませんか！**