セイカカルチャークラブ

参加者募集！

楽しく動いて、健康な毎日を。

開催期間 2026年7月～9月

初心者大歓迎！見学できます。お気軽にお越しください。

初心者大歓迎！

- お申し込みは、高校生以上となります。
- 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。
- 初回受講日に、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致しかねます。
- 途中からのお申込みの場合は、残りの受講料(1回分(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。

①シェイプアップコアリズム

講師：岩下 美聡

定員15名

木曜日　10:00～11:00

音楽に合わせてエクササイズ！
脂肪燃焼・美姿勢に効果的。

日程　3,300円/6回　会議室

7/2・16　8/6・20　9/3・17

③ZUNBA-①

講師：中村　幸

定員15名

水曜日　19:00～20:00

ラテン系の音楽で楽しくダンス！
ストレス発散にぴったり。

日程　5,500円/10回　会議室

7/8・15・22・29　8/5・19
8/26・9/2・9・16

⑤ピラティス

講師：中村 幸

定員15名

水曜日　11:00～12:00

体幹を鍛えて美しい姿勢へ。
腰痛・肩こりの改善にも。

日程　5,500円/10回　会議室

7/8・15・22・29　8/5・19
8/26・9/2・9・16

⑦リラックスヨガ

講師：池水 律子

定員15名

金曜日　11:00～12:00

座位のみで構成された教室。
自律神経を整え、心身をスッキ

日程　5,500円/10回　会議室

7/10・17・24・31
8/7・14・28　9/11・18・25

②シェイプアップダンスビクス

講師：岩下 美聡

定員15名

水曜日　13:30～14:30

リズムに合わせて楽しく全身運動
体力アップ・代謝アップに◎

日程　3,300円/6回　会議室

7/1・15　8/5・19　9/2・16

④ZUNBA-②

講師：今吉 咲季

定員15名

水曜日　20:00～21:00

大人気のダンスフィットネス。
楽しみながら脂肪燃焼しましょう

日程　5,500円/10回　会議室

7/1・8・15・29　8/5・19・26
9/2・9・16

⑥リズム体操

講師：永倉 夏穂

定員15名

木曜日　18:30～19:30

有酸素運動で脂肪を燃焼！
体力・心肺機能の向上に。

日程　4,950円/9回　多目的室

7/9・16・23・30　8/6・27
9/10・17・24

⑧ゆったり養生太極拳

講師：和田 真由美

定員15名

火曜日　11:00～12:00

ゆったりとした動きで、新陳代謝
や内臓機能を高めます。

日程　5,500円/10回　会議室

7/7・14・21・28　8/4
8/18・25　9/1・15・29

お申し込み方法

火曜日～日曜日（毎週月曜日休館）8:30～17:00

①申込　→　②受付　→　③お支払い

申込用紙に必要事項を記入　→　アリーナ窓口でお申し込み　→　受講料を一括でお支払い

初心者大歓迎　見学OK　定員制で安心　室内シューズ・タオル・飲み物をご持参ください

REIBE Jr.
始良校開講

※詳細は裏面をご覧ください

月別イベントの詳細は裏面をご覧ください。

※内容は変更となる場合がございます。

お問合わせ
お申し込み

ビーラインスポーツパーク姶良
姶良市総合運動公園
☎ 0995-66-4815

■〒899-5652
鹿児島県姶良市平松2392
■申込受付　火曜日～日曜日　8:30～17:00
■休館日　毎週月曜日（祝日の場合は開館）
年末年始（12/29～1/3）

＜施設HP＞　＜インスタ＞

日程
曜日（木）
7/2・9・16・23・30
8/6・13・27
9/3・10・17・24

■リトルクラス（３歳〜小学２年生）
16:00〜17:00 定員13名

■キッズクラス（小学３年生〜６年生）
17:00〜18:00 定員13名

■ユースクラス（中学生〜高校生）
18:00〜19:00 定員13名

講師:YUINA

■プロフィール
・氏名：外園 結菜
・活動歴
越谷アルファーズ　alpha venus
茨城ロボッツ　RDT
鹿児島レブナイズ　REIBES

場所　ビーラインスポーツパーク姶良　会議室
持ち物　室内シューズ・動きやすい服装・飲み物

QRコードから簡単お申し込み！
099-201-5811

【月別イベント】

「親子リズム体操教室」

〜楽しく身体の土台作り〜
ベビーもキッズもあつまれぇ！

POINT①

遊びながら学ぶ

左右差がない・疲れにくい体器用な手先を親子遊びの中で驚くほど身に着けられる♪

POINT②

お悩み解決

発達ゆっくり・うつ伏せ・ハイハイ・ジャンプ・体幹が弱い等「苦手」を運動神経から解消♪

POINT③

自己肯定感up

乳幼児に特化したカリキュラムは「できた」を親子で喜んで♪
終了後は、睡眠・食欲も３倍！！

開催日時　①歩行安定〜小学３年生

マット運動や鉄棒に苦手意識のあるお子様や、回転感覚や腕の支持力を楽しく養うような体操遊びを取り入れながら苦手克服！
※ご兄弟でご参加の場合、追加お一人につき＋500円

第１回：7/30(木)10:00〜11:00
第２回：8/27(木)10:00〜11:00
第３回：9/10(木)10:00〜11:00

②生後５か月〜よちよち歩きまで

開催日時

第１回：7/30(木)11:00〜12:00
第２回：8/27(木)11:00〜12:00
第３回：9/10(木)11:00〜12:00

講師：永田　怜　hug∞hag(ハグハグ)

資格　：リズム体操講師
受講料：1.500円/1回
対　象：①,②のとおり
準　備：運動ができる服装
飲み物：タオル等
場　所：会議室
定　員：各教室10組

【月別イベント】

ロムコンディショニング

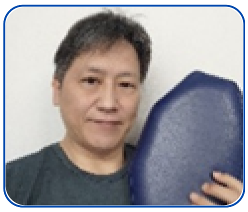
【肩こりや腰痛に悩んでいる方へのご案内です】

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でしょうか。見よう見まねではポイントがズレてしまい、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！
☆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
【前開催日共通】

7月10・24日
8月7　・28日
9月11・25日

曜日：金曜日
時間：10:00〜11:00



講師：山口 敏之
資格：健康運動指導士

場　所：役員室・会議室
受講料：1,000円/回
持ち物：屋内シューズ・タオル
　　　　飲み物
定　員：10名