

ゆーぱーく光

セイカカルチャークラブのご案内



# 参加者募集中

運動不足の方、はじめての方も安心してご参加ください!

初回  
無料

各健康教室  
受講料 **650円/回**  
(月額制ではありません)

お申込み方法

受付で申込書をご記入いただきお申込みください。

※定員になり次第 締切となります。



**NEW** いきいき元気体操

楽しく体を動かし、  
美しい姿勢づくり

曜日 第1、3、5火曜日  
時間 10:30~11:30  
講師 末永 幸子



フラダンス

フラダンスでくびれ美人

曜日 第2、4火曜日  
時間 11:00~12:00  
講師 秋山 聖子



温泉YOGA &  
青竹エクササイズ

整えるヨガと  
青竹で足裏を刺激

曜日 火曜日  
時間 12:30~13:30  
講師 入山 美樹子



身体調整ヨガ

身体の癖や歪みを  
改善していきます

曜日 水曜日  
時間 11:00~12:00  
講師 吉田 照恵



太極拳

ゆっくりとした動きで  
心身を鍛える

曜日 水曜日  
時間 13:00~14:30  
講師 益田 弘子



ZUMBA

ラテン系の音楽と  
ダンスを融合

曜日 水曜日 / 土曜日  
時間 19:00~20:00  
講師 神徳 信子



チェアヨガ

椅子に座って行う  
高齢者向けのヨガ

曜日 木曜日  
時間 11:00~12:00  
講師 入山 美樹子



身体整う体操

身体のバランスを整える  
ストレッチ

曜日 木曜日  
時間 13:15~14:15  
講師 高菅 徹



ZUMBA GOLD

初心者、高齢者向けの  
ZUMBA

曜日 第2、4木曜日  
時間 15:00~16:00  
講師 神徳 信子



リラックスヨガ

身体を整え  
心身の安定をはかる

曜日 金曜日  
時間 11:15~12:15  
講師 入山 美樹子



ストレッチ

初心者向けの  
エクササイズ

曜日 金曜日  
時間 13:30~14:30  
講師 武居 修子



その他の  
自主事業



ウォーキングクラブ

四季折々の景色を  
楽しみながらウォーキング

曜日 第1、3木曜日  
時間 9:00~11:00  
講師 山本 善紀  
参加料 100円/回



カイロプラクティック

骨盤や背骨の調整で  
身体のお悩みを解決

曜日 金曜日、土曜日、日曜日  
時間 13:30~18:30  
講師 新井 雅子  
参加料 1,500円/15分  
3,000円/30分

## 無料体験受付中!

はじめての方は健康教室を体験することができます。  
お電話または受付でお申込みください。

※表示価格は全て税込です。

H P

Instagram

三島温泉健康交流施設 | ゆーぱーく光  
指定管理者 株式会社セイカスポーツセンター  
〒743-0052 山口県光市三井6-6-1

# TEL 0833-76-0666

H P : <https://ppp.seika-spc.co.jp/upark-hikari/>

