

 障がい者受入相談可

 見学 OK

 障がい者所属あり

 障がい者受入 OK

 無料体験 OK

 障がい者所属なし

 障がい者受入不可

T 東郷地区

教室名・種目		開催曜日	おすすめしたい方・PR
T-1 ランニング、ウォーキング パトラン宗像   	場所	東郷コミセン	仲間と一緒に街をパトロールしながらランニング、またはゴミ拾いしながらウォーキングをしています。年齢・性別・経験の有無を問わず、誰でも始められる柔軟な活動です。ランニング経験がなくても OK。ユニフォームを着て地域を見守るシンプルな取り組みなので、気軽に参加ください！
	担当	佐々木 佳乃子	
	対象	未就学児～	
T-2 ダンス DANCE STUDIO DICE   	場所	東郷コミセン	①は小中学生中心の Hiphop&JazzDance ②は小学生から大人までの JazzDance です。 ダンスを踊ってみたい方におすすめです。 興味のある方はまずは見学していただけると良いと思います！
	担当	伊藤 大輔	
	対象	小学生～	
T-3 フットケアやハンドケア、 安眠効果のあるストレッチ リラクゼーション・ ストレッチウォルゆらら   	場所	東郷コミセン	夜、眠れていますか？環境音楽のアンビエント効果を感じながら、穏やかな一時を過ごしませんか？リラックスできるフットやハンドケアやストレッチをご提案します。
	担当	添田 美晴	
	対象	大学生～	
T-4 ヨガ Sunny yoga しえるヨガ 	場所	東郷コミセン	初心者向けヨガ教室です。 体のかたさや運動不足が気になる方、自分のペースでヨガに挑戦してみたい方におすすめです。
	担当	佐藤 麻理子	
	対象	大学生～	
T-5 筋トレ、ダンス（ステップ）、 ヨガ、ストレッチ JEM やさしい筋トレと簡単ステップワーク やさしい筋トレとシェイプ up ヨーガ   	場所	東郷コミセン	ボールとチューブを使った簡単な筋トレの後にステップを組み合わせた有酸素運動、最後にクールダウンでヨガ、ストレッチをしています。年齢問わず、初心者大歓迎です。無理せず、自分の体力で徐々にレベルを上げていきます。
	担当	大濱 美希子	
	対象	20 代～	
T-6 体操、ストレッチ、健康運動 ソフトストレッチ   	場所	東郷コミセン	簡単なダンスやエアロで脳トレし、ストレッチや柔軟体操で、身体を隅々まで伸ばします。心地よい音楽に合わせて動きます。いつまでも、美しく立ちたい方、元気で過ごしたい方のご参加をおまちしています。
	担当	添田 美晴	
	対象	20 代～	
T-7 ヨガ 癒のスピリタルみつこ ヨガ   	場所	東郷コミセン	女性向けの健康スローヨガです。基礎体力を養い心と身体と魂を整えて行きます。
	担当	佐藤 麻理子	
	対象	20 代～	
T-8 健康体操、 パーソナルトレーニング いきいき フィットネス宗像   	場所	①東郷コミセン ②R スタジオ	いつまでも楽しく人生を謳歌出来る身体作りが目標！ そのための正しい身体の使い方や姿勢作りに繋がるストレッチや筋トレなどを中心に活動中。 ✔️いつまでも若々しく自分の人生を楽しみたい方 ✔️運動をした方が良いのは知っているけど苦手で、どうしたら良いのかが分からない方 ✔️テニスやボウリングなど現在取り組んでいる運動をいつまでも快適にやり続けたい方 ✔️人との繋がりを求めている方など
	担当	森田 暁子	
	対象	40 代～	
T-9 太極拳 東郷太極拳同好会   	場所	東郷コミセン	体をゆっくりほぐしながら健康づくりしたい方、楽しく運動したい方におすすめです。 ①準備・柔軟体操 ②入門・初級太極拳 ③24 式・42 式総合太極拳、32 式太極剣等、などを行っています。
	担当	實崎 圭介	
	対象	高校生～	