

2024年度 おススメ！高の原健康・文化講座 受講生追加募集♪ 明るく・楽しく・元気に！あなたも講座を始めてみませんか？

フラダンス Pua Kalaunu

～フラダンスを楽しみましょう～

美しいフラのリズムに乗って華麗に踊り、楽しみませんか？
夜間の講座なのでお仕事帰りに寄って踊ることができ、仕事
や日頃のストレス発散にもつながりますよ！

月3回 火曜日 19:00～20:30 年間36回
受講料:年間/43,200円 4期分割 3ヶ月毎10,800円
定員:30名 **経験者大歓迎！**

夜間



講師：森本美千代

～講師 Profile～

2000年4月
ピリアロハフラハラウ入校
2008年インストラクターに
2012年4月より 当館にて
講座開講
その他にも、かしのき苑やフ
ラ精華・JA女性部フラダンス
教室にて指導

ウォーキングエアロビクス

～有酸素運動と姿勢改善ストレッチで美しく～

軽快なリズムに合わせて無理なく楽しく身体を動かした後、
姿勢改善ストレッチで綺麗な姿勢に導きスッキリとした一日
をスタート♪肩凝り・腰痛改善、シェイプアップにオススメ！

月3回 水曜日 9:20～10:30 年間36回
受講料:年間/43,200円 4期分割 3ヶ月毎10,800円
定員:20名

午前



講師：高田知恵子

～講師 Profile～

エアロビクスインストラクター
大阪府エアロビクス連盟理事
親子ヨガインストラクター
親子体操インストラクター
ZUMBA インストラクター
大阪・奈良・京都で子供から
大人まで幅広く指導

健康ぴんしゃんウォーキング

～いつまでも自分の足でしっかり歩きましょう～

皆さんはちゃんと歩けていますか？正しい歩き方を身につ
けることで美しい姿勢を保つことができます この講座では
正しい歩き方の基礎から楽しく学んでいきます

月2回 水曜日 10:40～12:10 年間24回
受講料:年間/48,000円 4期分割 3ヶ月毎12,000円
定員:30名

午前



講師：伊藤 徹

～講師 Profile～

デューク更家に師事
ウォーキングやエクササイズ
を学ぶ
関西一番弟子として 20年間
活動後、独立
老若男女問わず気軽に無理な
く一人ひとりに合ったレッ
スンが好評

リズム元気体操

～体操やダンスで身体をずっと健康に保ちましょう～

軽快な音楽に合わせエアロビクスやダンスの要素を取り入れ
た全身運動です 最後はゆっくりストレッチでリフレッシュ
運動不足解消に、ストレス発散に、是非ご一緒しましょう♪

月3回 木曜日 13:30～15:00 年間36回
受講料:年間/43,200円 4期分割 3ヶ月毎10,800円
定員:30名

午後



講師：平井由佳子

～講師 Profile～

奈良を中心に子どもから大人
までダンス・エアロビクスを
指導
一人一人の身体のお悩みに寄
り添いながらのレッスンを心
がけています
身体を動かしたいなと思っ
ている方、ぜひご参加くださ

※当館駐車場は1時間のみ無料です。満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

裏面もご覧ください！