

# オーエンス <sup>2026</sup> 運動教室

3月9日（月）午前10時から受付開始！  
電話または直接各施設にお申込みください。



健康増進  
体カアップ

## 【ゆるヨガ】

ゆる～いヨガでリラックス♡

## 【フィットネスフラ】

フラダンス+有酸素エクササイズ♡

## 【カラダバランス】

姿勢改善+簡単ピラティス♡

## 【らくらくリズム体操】

からだが喜ぶ健康体操♪

## 【ズンバゴールド】

ダンスエクササイズ♪

## 【ボディコンバット】

お肉屋ニックの  
脂肪燃焼プログラム♪

## 【初めて筋トレ&簡単エアロビクス】

エアロビクス♪筋トレ

## 【ストロングネーション

## &サークルモビリティ】

楽しくインターバルトレーニング♪



ダンス

& 脂肪燃焼



シニア世代の  
健康づくり

## 【てんとうむし】

転ばない

からだづくりに！

## 【やくらいシニア】

## 【シニアスポーツ】

ニュースポーツで

仲間づくり☆

## 【お問い合わせ】

株式会社 **オーエンス**

中新田体育館

63-5880

小野田体育館

67-2115

陶芸の里スポーツ公園

69-6555

## 令和8年度『オーエンス運動教室』のご案内

2026年4月1日より開始

★3月9日(月)午前10時から受付開始！電話または各施設窓口でお申込み下さい。(※必ずご本人がお申込み下さい。)

地区	タイトル	会 場	期 間 <small>※詳細は日程表をご覧ください。</small>	時 間	料 金	定員
中新田	らくらくリズム体操	中新田体育館	4月～R9.3月末 ※8月は休講	毎週金曜日 10:30～11:30	★運動教室共通 回数券①②の いずれかを事前 に購入  ① 11回券 [6,000円]  ② 22回券 [11,000円]  または 1回 600円	40
	<新規開催教室> ストロングネーション & サークルモビリティ	中新田小体育館	4月～R9.3月末	毎週水曜日 14:00～15:00		20
	ボディコンバット	中新田体育館	4月～R9.3月末	毎週水曜日 19:00～20:00		50
	ズンバゴールド	中新田体育館	4月～R9.3月末	毎週火曜日 14:00～15:00		30
	ゆるヨガ	中新田小体育館	4月～R9.3月末	毎週月曜日 13:30～14:30		30
	カラダバランス	中新田小体育館	第1クール:4月～7月 第2クール:9月～12月	毎週木曜日 13:30～14:30		20
	<曜日・時間変更> フィットネスフラ	中新田体育館	第1クール:4月～7月 第2クール9月～12月	毎週金曜日 19:30～20:30		10
	てんとうむし中新田	中新田体育館	4月～R9.3月 ※8月は休講	毎週火曜日 10:00～11:00		350円 (1回)
小野田	<開催期間変更> やくらいシニア	小野田体育館	4月～12月 ※8月は休講	月2回 月曜日 10:00～11:30	1,800円 (年間)	20
	<開催日変更> てんとうむし小野田	小野田福祉センター	4月～R9.3月 ※8月は休講	第2・4火曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	25
宮崎	<開催期間変更・参加費変更> シニアスポーツ	総合体育館	4月～R9.3月 ※8月休講	第2・4水曜日 10:00～11:30	2,000円 (年間)	20
	てんとうむし宮崎	総合体育館	4月～12月 ※8月休講	第1・3水曜日 13:45～14:45	350円 (1回)	20
	<新規開催教室> 初めて筋トレ& 簡単エアロビクス	総合体育館	4月～R9.3月末	毎週木曜日 19:30～20:30	600円 (1回)  ★または運動教室共通 回数券購入のいずれか	20

- ◆会場は変更になることがあります。
- ◆第5週目の教室はお休みとなります。詳しくは教室日程表をご覧ください。

## 令和8年度オーエンス運動教室内容

教室名	運動強度	地区	内容
てんとうむし中新田	★	中新田	<p>「てんとう予防の教室」 『てんとうむし』は、転ばない、つまづかない、『転倒無し』を目指そうという意味です。 「サルコペニア」「ロコモティブシンドローム」「フレイル」の予防につながります。 椅子に座ってできる運動を中心に、転倒を予防する筋カトレニング、ストレッチなど、日常生活に役立つ運動が盛りだくさんです。</p>
てんとうむし小野田		小野田	
てんとうむし宮崎		宮崎	
カラダバランス	★★	中新田	<p>「簡単ピラティス&amp;筋トレで姿勢改善」 カラダの負担が少なく快適に動くためのストレッチ&amp;筋トレの教室です。 ・第1クールはストレッチ+簡単ピラティスでカラダをほぐし、姿勢を整えます。 ・第2クールはストレッチ+簡単ピラティスに加え、筋トレでカラダのバランスを整えます。 日常生活を快適に過ごすことに役立ちます。</p>
らくらくリズム体操	★★	中新田	<p>「初心者向けのエアロピクス教室」 幅広い世代ができる初心者向けエアロピクスです。リズムに合わせて無理なく、楽しく、有酸素運動を行います。カラダに嬉しい健康体操です。</p>
ストロングネーション&サークルモビリティ	★★★	中新田	<p>「音楽に合わせた自重筋トレで脂肪燃焼+柔軟性向上」 自重（自分の体の重さを利用した）筋トレを音楽に合わせて行います。 いくつもの筋トレを組み合わせることで脂肪燃焼効果アップ。後半はゆっくりとした動きで関節可動域を広げ柔軟性を高めます。</p>
ゆるヨガ	★★	中新田	<p>「初心者向けヨガ教室」 肩こり、腰痛、冷え、むくみ、ストレスなどを軽減してくれます。 ※11月～3月は、「椅子ヨガ」椅子に座って行います。</p>
ボディコンバット	★★★	中新田	<p>「格闘技の動きでシェイプアップ」 音楽に合わせて、パンチにキックと格闘技の動きをベースにした有酸素運動です。 全身運動で脂肪燃焼、シェイプアップに効果絶大。</p>
ズンバゴールド	★★★	中新田	<p>「ダンスプログラム」 ラテン、ヒップホップなど色々な要素を取り入れたダンスプログラムです。初心者の方からシニア層まで幅広く参加いただけます。</p>
フィットネスフラ	★★	中新田	<p>「フラダンス+有酸素エクササイズ」 フラのステップやハンドモーションをエクササイズとして取り入れた有酸素運動プログラムです。ハワイアンミュージックやフラの曲に合わせて、無理なく安全に運動することができます。</p>
やくらいシニア	★	小野田	<p>「ニュースポーツを楽しもう」 スマイルボウリングやベタタンクなど様々なニュースポーツ、レクリエーションを楽しむ教室です。モルックやボッチャも身近に体験できます。</p>
シニアスポーツ	★	宮崎	<p>「ニュースポーツを楽しもう」 カローリング、スカットボールなど、様々なニュースポーツを楽しめます。モルックやボッチャも身近に体験でき、屋外でグラウンドゴルフも行います。</p>
初めて筋トレ&簡単エアロピクス	★★	宮崎	<p>「簡単エアロピクス+筋カトレニング」 音楽に合わせて有酸素運動（エアロピクス）やチューブを使った筋カトレニング。初心者の方でも大丈夫、筋力アップ+脂肪燃焼で、元気なカラダづくり。</p>

(運動強度) ★ … 体力に不安のある方でも楽しめます。

★★ … 軽く汗をかく程度

★★★ … 激しい運動。思いっきり汗をかきましょう。