秋のスポーツ特集！

秋にも色々ありますが、今回はスポーツの秋!!

残暑厳しかった夏は、突然の雨や雷鳴、台風などの荒れた天気とともに過ぎ去りました！
ちょっと動いただけで汗だくになった時期から、すっかりスポーツにはもってこいの爽やかな風を感じる秋に突入♪
さぁ、「食欲の秋」を満喫するにはカロリー消費にも頑張らなくてはいけません！身体が勝手に脂肪を蓄える前に（笑）スポーツしましょ♪
前から気になっていたこと、新しくチャレンジしたいこと、何かひとつ始めてみませんか？きっと新しい仲間と楽しい時間を過ごせますよ♪

カルチャースタジオ'05

●ホットヨガ教室

「ホットヨガ」という通り、室内の温度は40度が目安。部屋にはいるとむっと暑さを感じます。ヨガを取り入れたストレッチから始めると、それだけで汗がしっとり。指導して下さる先生はヨガだけではなく、ピラティスの指導も行っています。ヨガのポーズのバランスをとるためには筋力が必要！どんどんきついポーズが出てきて、体を解放した途端、皆さんから「ううう…」とうめき声が……！

体幹を鍛える、筋肉をつけたい、そう思ったら大切なのは「深い呼吸」、そして「イメージすること」。体が硬いと、ポーズを取ると呼吸を止めがちになるけど、吸い込んだ息を細く長く吐くことが大切。ただ体を動かすのではなく、今どこの筋肉を使っているかを意識することが大切。「筋トレだって体を意識しないと筋肉はつきませんよ」と先生。

重たい頭を支えての二足歩行する人間の体はバランスを崩し、ねじれやすい。だから体幹を鍛えることから始めましょう！

自分の体と対話しながらヨガでたっぷり汗を流すと、体から悪いものが排出されたような爽快感が得られますよ♪

午前中と夜のクラスもあるので、メタボ対策のお父さんには間違いなく効果あり！

指導者　山下千鶴

■費　用
【受講料】月3回 3，900円
・月曜日…10：30～11：30
・金曜日…18：00～19：00

●小宮バレエスタジオ

「バレエのレッスンを受ける」なんて言うと、私は無理よーと思う？ いえいえ、数年前からバレエストレッチやエクササイズのDVDが出るなど、身近なものとなってきました。

テレビで見るバレリーナのように優雅に踊ることはできなくても、大人になってからだって習いたい！そんな方は必見♪きちんと床を感じて立ち、骨盤の上に背骨、そして肩があり、首・頭と正しい姿勢を作ってくれるのもバレエ。

『正しい姿勢』って立つだけで筋肉をちゃんと使っているんです！普段はなかなか感じませんよね。マッチョな固い筋肉はいらないけど、柔軟でしなやかな筋肉をつけてみませんか。「体が硬くて」という方も、初めはみんな同じみたい。少しず～つ凝り固まった関節や筋肉をほぐしていくときっと体が楽になりますよ♪美しい立ち姿、美しい歩き姿を手に入れましょう！

迷っていたら何も始められない！まずは体験レッスンにどうぞ!!

カルチャースタジオ'05
登別中央町6丁目3-5
（登別市役所となり）
TEL.0143-85-5959
いけ花・ビーズアクセサリー等、
各種教室・サークル活動あり
【入会金】1,000円

指導者　小宮由起子、佐藤由衣

■費　用　幼児科・初等・中等・高等・一般、各クラスあり
【受講料】週1回 4，400円～
その他フリークラス・チケット制
各クラスのタイムテーブルはお問い合わせください

Curves カーブス

日本最大級、全国930店舗のフィットネススタジオ。1回30分だけのフィットネスというのは忙しい方にもピッタリ。しかも女性専用でスタッフも女性のみ、予約も不要なのでいつでも気楽に通えます。

女性に合わせたマシンで有酸素運動と筋力運動、そしてストレッチ。一人ひとりに合わせたペースで進められるので、無理なくサイズダウン、内臓脂肪もメラメラ燃やせる体に変身！何歳からでも始められますよ♪

筋力をつけ、体の柔軟性を高めることで体の歪みを整え、膝の痛みも腰の痛みもさようなら～！ケガの予防にもなります。

「私にもできるのかしら」と不安な方も、まずは無料体験会に参加！

10月体験者には「じゃがいも」のプレゼントもご用意しています。

これからの寒い季節、暖かい家の中にこもりがちですが、1回30分だけ☆体を動かしていい汗を流し、楽しく健康な体作りをしましょう♪どうぞ気軽にお電話でお問い合わせ下さい！

写真はカーブス室蘭中島

・カーブス室蘭中島
室蘭市中島町1丁目9-1　TEL.0143-86-3087
・カーブス伊達インター
伊達市松ヶ枝町65　TEL.0142-86-3087
・カーブス登別イオン（イオン登別店内）
登別市若山町4丁目33-1 TEL.0143-86-3087
営業時間　10時～19時　定休日　日・祝日

日本空手連盟　修武會

いつも元気な掛け声が聞こえる道場「修武會」樋口昭仁代表の空手歴は約20年。『勝負の勝ち負けよりも精神的な強さ・礼儀・挨拶が大切』と考え、指導しています！

入会は5歳から。入会後は帯の締め方・道着の着方などを先輩たちから教わり、何事も自身で出来るようになります。

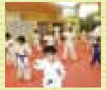
最初は小さな目標を立て、達成するたびにどんどん子ども達がレベルアップできるように、思いっきり誉めてあげながら自信を持たせていく。最初は戸惑っていた子ども達も自信がついてくると、人の目を見て大きな声で話ができるようになるそうで、これは社会に出てからも大切なことですよね。

最近忘れ去られがちな『礼節を重んじて、心身ともに鍛錬する』ことを思い出させてもらいました。

取材時も、新しく入会した男の子が先輩方の中で一生懸命汗を流している様子を見て、こちらまで清々しい気持ちに。一生懸命な姿って気持ちいいなぁ…私まで刺激を受けちゃいます♪

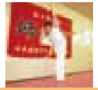
現在、5歳から50代後半までの生徒さんが稽古をしています。

皆さんも心身共に鍛錬できる体験入門をしてみてはいかがですか？伊達支部もあります。



日本武道空手連盟
修武會
室蘭市中島町４丁目14−5
TEL.0143-83-5833
営業時間　火・木・金　18：00～19：30

■月　謝
5,000円/月
子供（5歳）～大人まで
指導者のブログ
http://ameblo.jp/syuubu-karate/



リズム系 フィットネス タカダ

リラク系フラダンスって知ってますか？フラは良く聞きますが、リラク系ですよ！

私も初耳ってことで…早速チャレンジ！

フラダンスはリズムに合わせて骨盤周りを動かすので、ウエストのくびれ作りに効果的。更に美しいハワイアンミュージックに身をまかせることで心もリフレッシュ♪

なるほど～、心も体もリフレッシュできるリラクゼーションってわけ！これなら初心者の私にも出来るかもー☆

そうなると音楽も大切。リフレッシュ効果のあるリズミカルな音楽に合わせて、シンプルな動きのスタンダードフィットから、熱中系のパワーフィットまでレベルアップしながら全身をシェイプ！

スタジオの壁は全部が鏡なので、様々な細やかな動きのボディーエクササイズを自分でチェック！だんだんノリノリでエネルギッシュに汗をかくのです。（鏡の前ってちょっと照れますけど…笑）

チャチャチャやサンバのリズムで楽しくフィットネスできるのがGOODですよね。

服装もTシャツやジャージ、スニーカーでOKなのでお気軽にどうぞ♪

この秋でシェイプしたい方は、好評開催中のリズム系フィットネスで決まりですね!!

指導者　小寺奈央子

■費　用
1回 30分500円、60分900円、90分1,200円
コースやスケジュールは
お問い合わせ下さい。

リズム系 フィットネス
タカダ
室蘭市中島町1丁目24-2
荒井ビル３階
TEL.0143-45-6684

蘭体操クラブ

「明るく元気にアイサツができる人となろう・目標を持ち最後までやりとげる人となろう・陰口を言わず感謝の気持ちを持つ人となろう」

白鳥台の小さな体操指導施設から始まった蘭体操クラブ、この三つを『クラブ三か条』として、設立から36年となりました。

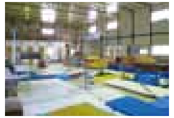
体操専門の指導者により、全道・全国で活躍する競技選手の育成と、大人のクラスでは筋力トレーニングを行って徐々に引き締まる体づくりを目指しています。

子どもにとっての運動は、俊敏性やバランス感覚を養うだけではなく、新しいことが出来るようになる経験を積むことで自信を持ち、行動・発言が積極的になるので精神的にもプラスの効果が高まりますよ♪

体操は色んなスポーツの基礎となる大事な運動となります。『スポーツは苦手』と思っていても、それは「ちょっとしたコツ」を教えてもらうことで意外と克服できちゃうかもしれませんね。

それぞれの能力や目指すレベルに合わせて教えてもらって、今までとは違う自分を発見♪是非この機会に体験してみてはいかがでしょう！

見学・体験は随時受付中、子どもには夏・冬の短期教室も開催していますのでお問い合わせ下さい。



蘭体操クラブ
室蘭市高砂町1-1-30
TEL.0143-84-4560
URL／http://www.rantaisou.com
営業時間（平日）14:30～20:30
（土曜）10:00～17:30

■レッスンの費用等
幼児・小学生　週1回4,500円～
回数・クラスにより料金は変わりますのでお問い合わせ下さい。

JSS登別スイミングスクール

今年のオリンピックでも大注目だった水泳！テレビの前で「うちの子どもにもスイミング！」と思った方も大勢いらっしゃるのではないでしょうか。

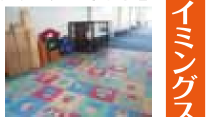
子どもだけではなく、大人にも良いこと尽くしの水泳ですが、まず第一に水中の運動は呼吸筋の強化が図れるので、喘息・アトピーの緩和などが期待できます。親としては嬉しい限りですよね。しかも逆三角形の逞しい体型になれる可能性も大です♪

大人の方では、体の負担を軽くしながら運動できるので肩・膝・腰などの痛みの改善はもちろん、普段は車に頼って運動不足な方も体力作りに最適です。

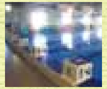
「顔に水がかかるだけで嫌だった」「耳の近くで水の音がザワザワ聞こえるだけで怖い」泳げない方はそう感じる方が多いようですが、JSSなら大丈夫！優しくワンステップずつ積み重ねて指導してもらうので、「今では4種目泳げます！」という声もありましたよ☆

イード・アワード2012（顧客満足度調査）の「子ども水泳教室部門」３部門で最優秀賞を受賞しました。

無理のない体力作りにスイミング！　どうぞお気軽にお問い合わせ下さい♪



「一緒に頑張ろう！」と、新任の執行（しぎょう）コーチ。



JSS登別スイミングスクール
登別市若草町1丁目4−6
TEL.0143−86−6800
営業時間（火～金）10時～19時
（土）9時～15時

■レッスンの費用等
ベビーコース（0歳～3歳）週1回4,205円・週2回5,205円
ジュニアコース（水なれ～4種目完泳）週1回6,405円・週2回7,665円
大人水泳教室週1回3,360円、大人ヨガ教室週1回3,360円
詳しくはお問合せ下さい。