

# 美と健康

## 本社教室

### ☎(097)538-9663

(受付時間/9:00-17:00・日祝休み)

大分市府内町3丁目9-15  
大分合同新聞社 別館

美と健康	講師	日時	受講料・教材費(3ヵ月分)
ビューティフルフラダンス	カレイレファ小屋岡	月 13:00~14:30	14,400円
たのしくふかめる太極拳(木曜クラス)	安部 哲也 (安部芳枝) (有川和男) (安部勇樹)	木 10:00~11:30	各14,400円
やさしくたのしい太極拳(土曜クラス)		土 10:00~11:30	
こころとからだのヨーガ	土居 嘉子	月 10:00~12:00	14,400円
ベリーストレッチ <b>NEW</b>	IBNA	月2回 土 15:00~16:15	9,900円
気功導引健康法	森 敬子	金 10:00~11:30	14,400円
大人のバレエ	佐藤 容子	水 19:30~21:00	18,150円
ヒットソング de ストレッチ <b>NEW</b>	M I K A	月2回 水 13:00~14:30	10,800円
SP護身術	利光 博文	木 18:30~19:45	10,800円
楽しい社交ダンス	横山 登志子	水 10:00~12:00	14,400円
ジュニアヒップホップ	三ツ木 真央	金 18:00~19:00	14,400円
ZUMBA®(セニョーラクラス)	吉永 佐絵子	土 13:00~14:00	16,500円
ストレッチ教室	手嶋 理菜	月1回 火 19:00~20:00	4,950円

# 美と健康

トキハ会館教室

☎(097)538-3123

(受付時間/10:00-17:00・不定休)

大分市府内町2丁目1-4  
トキハ会館3F

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3カ月分
太極拳(やさしいコース)	安部 哲也 (有川 和男、安部芳枝)	土 13:00~14:30	各14,400円
太極拳(たのしいコース)		土 14:40~16:10	
笑いヨガ	大野 ミチル	月1回 水 10:30~11:30	3,600円
健康フラダンス	甲斐 えつ子	月2回 水 13:00~15:00	12,000円
はじめてのピラティス	手嶋 理菜	第1・3 火 10:30~11:30	9,000円
大人のバレエ	佐藤 容子	日 15:00~16:30	18,150円
心と体を美しく元気にする ヨガ(シニア向け)	勇 圭子	木 13:00~14:00	14,400円
健育ダンスうんどう	神原 次保 神原 節子	第1・3 木 15:00~16:30	9,000円
ZUMBA®TONING	吉永 佐絵子	第2・4 日 12:30~13:30	8,250円
ZUMBA®(セニョーラクラス)		第2・4 日 10:30~11:30	8,250円

# トキハ わさだタウン教室

☎(097)541-0481

(受付時間/10:00-17:00・不定休)

大分市玉沢

トキハわさだタウン3街区

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
ビューティフルフラダンス /イリマ	カレイレファ小屋岡	☐火 10:00~11:10	各14,400円
ビューティフルフラダンス /モキハナ		☐火 11:10~12:20	
太極拳 (やさしくたのしい太極拳)	安部 哲也 (安部勇樹)(有川和男)	☐水 15:00~16:30	各14,400円
太極拳 (たのしいやす太極拳)		☐水 18:00~19:30	
大人のバレエ (木曜日コース)	佐藤 容子	☐木 19:30~20:50	各18,150円
大人のバレエ (土曜日コース)		☐土 15:00~16:30	
ジュニア・バレエ (ジュニアB:2~6歳)		☐土 12:30~13:30	
ジュニア・バレエ (ジュニアA:6歳~)		☐土 13:30~14:40	
ジュニア・バレエ アッパーグレード		☐土 17:00~18:30	
ヘルシー& リフレッシュ、ヨガ	園田 美由紀	☐月 10:10~11:40	14,400円
女性のためのストレッチ	中野 美貴	☐水 10:10~11:40	14,400円
はじめてのタップダンス	石原 万吉	第1・2・3 ☐火 18:00~19:00	14,400円
たのしいヨガ	松下 佳菜	☐月 13:00~14:00	14,400円
ベリーダンス	石松 公子	月3回 ☐月 15:00~16:30 19:00~20:30	各9,900円
歌って健康教室	小田 佳代子	第2・4 ☐水 10:10~11:40	7,200円 (テキスト代1,500円程度)
Q-Renボディメンテナンス 骨盤体操	ミッチェル (大野ミチル)	第2・4 ☐金 13:00~14:00	9,000円

# 美と健康

トキハ  
別府教室

☎(0977)23-1126

(受付時間/10:00-17:00・不定休)

別府市北浜9-1 トキハ別府店1F

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
シェイプアップ体操	くろさ あこ	火 10:30~12:15	14,400円
太極拳	安部 哲也 (有川 和男)	木 14:00~15:30	14,400円
ビギナーズバレエ	佐藤 容子	火 15:30~17:00	18,150円
社交ダンス	横山 登志子 (梶 保信)	土 13:00~15:00	14,400円
楽しく踊ろう ベリーダンス	kae	第2・4日 10:30~12:00	10,800円
たのしいヨガ	松下 佳菜	月3回 水 12:30~13:30	10,800円
気功導引健康法	森 敬子	木 10:15~11:45	14,400円
ジュニアバレエ ビギナーズ	佐藤 容子	木 16:30~17:40	各18,150円
		火 17:10~18:20	

# トキハ 別府教室

☎(0977)23-1126

(受付時間/10:00-17:00・不定休)

別府市北浜9-1 トキハ別府店1F

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
癒しのフラダンス	カマカヒラヒラ 永崎	月3回 水 10:15~11:30	12,000円 (第1回目に説明)
ソロラテンダンス	成重 竜磨	第2・4 土 10:30~11:30	12,000円
ZUMBA® ストレッチ15分 ZUMBA®45分	ミッチェル (大野ミチル)	第1・3 月 13:30~14:30	9,000円
Q-Ren ボディメンテナンス 骨盤体操	ミッチェル (大野ミチル)	第1・3 月 15:00~16:00	9,000円

# あけのアクロス タウン教室

☎(097)558-9118

(受付時間/10:00-17:00・不定休)

大分市明野東町 アクロスホール

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
ビューティフル フラダンス	カレイレファ 小屋岡	火 13:00~14:30	14,400円
太極拳	安部 哲也 (安部 勇樹) (有川 岬)	水 10:00~11:30	14,400円
社交ダンス	日高 春夫・ 日高 スエ子	月 13:00~14:30	18,150円
SP護身術	利光 博文	木 14:00~15:15	10,800円