



# Fitness: フィットネス 約100教室

フィットネスは類似講座に振替受講ができます。詳しくはこちら!!

## ジム

21	マイペース	月 10:00~11:40	36,300円
22	体カづくり	水 10:00~11:40	22円
23	クラブ専属トレーナー	金 13:20~15:00	37,950円
31	50代からのさわやか健康教室	月 13:30~14:45	36,300円
32	健康教室	火 13:15~14:30	23円
33	クラブ専属トレーナー	木 13:30~14:45	37,950円
34	転ばない体づくり教室	水 15:30~16:45	36,300円
35	クラブ専属トレーナー	金 11:00~12:15	37,950円
36	ジムでニコニコリハビリトレーニング	木 10:00~11:40	37,950円
39	ボールとボールで筋コン&ストレッチ	第2・4 水 11:30~12:30	16,500円
51	にごごベースでふれあい元気づくり教室	火 9:45~11:00	36,300円
101	昼どきトレーニング	月 木 11:45~13:00 火 11:00~12:15	3,800円

## ジム・プール併用

111	ジムとプールのヘルシードレッシング	火 9:45~11:15	36,300円
112	ジムとプールのヘルシードレッシングB	土 14:50~16:40	37,950円
121	シェイプアップスイミング	金 9:45~11:50	37,950円
151	腰・膝にやさしい水中ウォーキング	月 13:30~14:30	36,300円
152	水中ウォーキング	火 12:15~13:15	22円
153	クラブ専属トレーナー	水 12:10~13:10	23円
154		木 15:15~16:15	37,950円
155		金 15:20~16:20	23円
156		土 13:10~14:10	23円

## 水泳教室

181		月 11:20~12:30	36,300円
182	デイトタイム4泳法	水 11:10~12:20	22円
183	水泳専門コーチ	木 9:45~10:55	37,950円
192	ゆっくり楽しむ3泳法	金 14:20~15:30	37,950円
193	はじめての水泳	火 11:30~12:40	36,300円
201	デイトタイム2泳法	水 9:45~10:55	36,300円
221	ステップアップスイミング	月 14:50~16:00	36,300円
224	水泳専門コーチ	金 9:30~10:40	37,950円

## 水中運動

232	水中ウォーキング	水 14:40~15:50	36,300円
233	&ゆっくり水泳	木 11:10~12:20	37,950円
234	水泳専門コーチ	金 12:00~13:10	23円
242	水中ウォーキングと流水マシンでリラックス	水 13:30~14:30	36,300円

## 太極拳

381	楊名時気功	月 11:30~12:45	37,950円
382	太極拳	金 9:40~10:55	23円
383	太極拳師範	金 11:05~12:20	23円
386	振替受講可	第2・4 月 15:15~16:30	19,800円

## エアロビクス・リズム運動

★マークはレベルを表します。

261	笑顔でエアロ&ストレッチ	月 10:00~11:15	37,950円
262	ゆるトレとからだメンテナンス	火 13:00~14:15	36,300円
257	ZUMBA	火 20:30~21:30	37,950円
271	ストレッチ体操&ゆっくりリズム運動	水 13:15~14:30	36,300円
252	SALSATION®	水 19:00~20:00	37,950円
266	はじめてのステップ	木 10:00~11:00	37,950円
272	楽しむダンスエクササイズ	木 14:15~15:30	37,950円
254	ヒップホップ	金 19:00~20:15	37,950円
256	ZUMBA	金 20:30~21:30	36,300円
273	アフリカダンス	第1・3・5 月 10:00~11:00	18,150円
265	リフレッシュエアロ	土 11:10~12:10	37,950円
253	ZUMBA	第1・3 土 12:30~13:30	18,150円
258	K-POPダンス	土 18:00~19:00	37,950円

## ピラティス・ヨガ

472	ハタヨガベーシック	第2・4 月 19:00~20:00	19,800円
486	姿勢を整えるYOGA	月 20:30~21:30	36,300円
475	はじめてのやさしいヨガ	火 11:00~12:15	36,300円
471	はじめてのピラティス	水 10:00~11:00	37,950円
477	基礎からの楽々YOGA	木 15:45~16:45	37,950円
485	ゆるやかバレエストレッチ	金 12:30~13:30	37,950円
480	やってみようピラティス&ストレッチ	金 13:45~14:45	37,950円
488	ベルヴィス®骨盤調整	第2・4 土 9:50~10:50	19,800円
482	しなやかな体への姿勢ピラティス	第1・3 土 15:30~16:30	18,150円
473	フリースタイルヨガ	第2・4 土 15:30~16:30	19,800円

## ダンス・バレエ

285	魅惑のベリーダンス	第1・3 水 20:20~21:30	25,410円
282	ジャズダンス	木 20:25~21:45	37,950円
291	大人のクラシックバレエ	木 11:15~12:30	37,950円

## フラ

301	ハワイアンフラ(入門)	第1・3 月 10:00~11:30	19,800円
303	ハワイアンフラ	第1・3 月 13:00~14:30	19,800円
304	ハワイアンフラ	第2・4 月 13:00~14:30	19,800円
305	ハワイアンフラ(入門)	第2・4 月 10:30~12:00	19,800円
306	ハワイアンフラ(入門)	第2・4 木 19:00~20:15	18,150円
307	ハワイアンフラ(入門)	第2・4 火 14:30~15:45	19,800円

# Culture: カルチャ 約200教室

受講料に教材費が含まれている講座もあります。詳しくはこちら!!

## 英会話(少人数制)

難易度の新しい順に掲載しています。

2215	基礎から学ぶ Travel English	月 15:15~16:45	35,070円
2217	ゼロからスタート ゆっくり英会話	水 13:30~15:00	36,740円
2212	ゼロからスタート初めての英会話	木 10:30~12:00	36,740円
2216	海外旅行で役立つ英会話	水 10:00~11:30	36,740円
2210	Experience English!体験しよう英会話	月 13:00~15:00	35,070円
2207	日本人講師と英会話を始めよう	水 16:15~17:45	38,640円
2208	仕事帰りの英会話	初 水 19:00~20:00	36,520円
2218	ゆっくりおしゃべり英会話	木 10:00~11:30	38,410円
2221	おもてなし&旅する英会話	木 18:00~19:15	38,640円
2205	みんなで楽しく!英会話	木 19:15~20:30	38,410円
2200	Total English	中 月 9:30~10:30	38,180円
2211	やさしい日常英会話	木 14:00~15:30	38,180円
2206	Speak Up!	火 18:00~20:00	45,540円

## フランス語・中国語・韓国語(少人数制)

2250	「On parle français! 私たちはフランス語を話します!」	水 19:00~20:30	39,600円
2301	1日1時間でわかる!話せる!中国語	火 19:35~20:35	29,700円
2302	中国語	火 18:30~19:30	19,800円
2300	中国語講師 李 晟(シイ)	月 2月 12:30~13:30	19,800円
2311	楽しい韓国語会話	第2・4 金 18:30~19:40	18,150円
2310	楽しい韓国語会話	第2・4 水 10:00~11:10	18,150円
2304	楽しい韓国語会話	第1・3 水 10:00~11:10	19,800円
2306	楽しい韓国語会話	第2・4 土 16:30~17:40	19,800円
2305	楽しい韓国語会話	土 17:50~19:00	39,600円
2309	楽しい韓国語会話	第1・3 水 11:20~12:30	19,800円
2307	楽しい韓国語会話	第2・4 水 11:20~12:30	18,200円
2308	楽しい韓国語会話	第1・3 土 16:30~17:40	19,800円

## 教養・マナー・ライフスタイル

2021	楽しい園芸	第1・3・5 月 10:00~12:00	23,100円
2025	スケッチで知る岡山の植物	第3 月 10:00~12:00	9,900円
2026	高知県立牧野植物園アドバイザー	第4 土 10:00~12:00	9,900円
2125	聞か話さず身に付けよう	第3 月 19:00~20:30	10,560円
2124	片付け講座	第3 土 10:00~11:30	10,560円
2131	日常のマナー	第1・3 火 10:30~12:00	18,150円
2141	着付けとそのマナー	第1・3 水 15:30~17:30	18,150円
2152	暮らしやすさを片付け講座	第3 金 13:30~15:00	10,560円
2151	整理収納アドバイザー	第3 金 19:00~20:30	10,560円
3502	脳トレパソコン	火 16:00~17:30	16,500円
3510	WordPressでホームページ作成	第2・4 木 19:00~20:00	16,500円

## 囲碁・将棋・マージャン

2501	囲碁教室	火 10:00~12:00	37,900円
2503	囲碁教室	金 10:00~12:00	39,550円
2504	囲碁教室	金 18:00~20:00	23円
2554	カクザン先生の「レディース将棋講座」	第4 土 13:00~15:00	9,900円
2553	カクザン先生の「将棋入門コース」	第2 土 13:00~15:00	9,900円
2550	カクザン先生の「将棋を楽しむ」	第2・4 金 18:00~20:00	18,150円
2551	カクザン先生の「将棋を楽しむ」	第2・4 土 15:30~17:30	19,800円
2552	強くなる将棋中級リフレッシュ講座	第2・4 土 18:00~20:00	19,800円
2556	カクザン先生の「将棋実践コース」	第1 金 18:00~20:00	9,900円
2555	カクザン先生の「将棋実践コース」	第3 金 18:00~20:00	9,900円
2580	健康マージャン	第2・4 水 15:30~17:30	18,150円
2581	健康マージャン	第2・4 土 13:30~15:30	19,800円
2582	健康マージャン	第2・4 土 16:00~19:30	12円

## 文学・文芸

2402	声に出して名作を読む(古今新古今和歌集)	第2・4 月 13:30~15:30	20,280円
2420	たのしい俳句入門	第2・4 月 10:00~12:00	18,370円
2421	俳句	第2・4 火 9:30~12:00	20,040円
2412	楽しい短歌(鑑賞と創作)	第3 火 13:30~15:30	10,080円
2403	岡輝短歌の会	第4 土 10:00~12:00	10,020円

## 写真

2920	Instagramでみんなに見せよう写真教室	第4 金 18:30~20:30	11,700円
------	------------------------	------------------	---------

## 美術

2651	絵画の創造	月 10:00~13:00	44,150円
2653	夜の絵画教室	土 18:00~20:30	47,450円
2652	自由に描く 絵画教室	第1・3 金 14:00~16:30	24,350円
2631	油彩画	土 10:00~13:00	40,100円
2632	油彩画を楽しむ	土 13:30~16:30	40,100円
2621	油彩画を楽しもう	水 9:20~12:20	40,750円
2620	水彩画入門	第2・4 火 9:45~11:45	18,150円
2647	超簡単!お手軽水彩画	第2・4 木 13:30~15:30	18,150円
2646	デッサンから始める水彩画	第2・4 火 13:30~15:30	16,500円
2645	始めよう風景スケッチ(屋外講座)	第1・3 木 10:00~12:00	18,150円
2658	楽しく描く静物画	第1・3 水 13:30~15:30	19,800円
2657	楽しく描く切り絵(入門)	第2 火 13:00~14:30	9,900円
2610	チョークアート	第4 土 10:30~12:30	9,900円
2659	リラックスアート	第2・4 金 10:00~12:00	16,500円

## 書道・ペン習字

3001	夜の書道教室	火 18:00~20:00	37,950円
3011	書道の心	火 13:30~15:30	36,300円
3012	書道の心	水 13:00~15:00	29,700円
3013	書道入門-墨に親しむ-	第2・4 月 13:30~15:30	19,800円
3021	書道と実用書道の心	月 9:40~11:40	34,650円
3022	書道と実用書道の心	金 13:00~15:00	29,700円
3023	書道と実用書道の心(入門編)	金 15:15~17:15	29,700円
3033	ペン習字と実用書式	月 18:30~20:30	33,000円
3032	ペン習字と実用書式	火 18:00~20:00	36,300円
3031	ペン習字と実用書式	水 13:30~15:30	33,000円
3034	美文字レッスン	第1・3 土 11:00~12:30	19,800円

## ハンドメイド・アクセサリー作り

3360	デンマーク手芸 ダネラ	第2・4 月 13:30~15:30	23,760円
3362	ハワイアンキルト	第1・3 火 10:00~12:00	18,150円
3363	手織り(基礎)	第2 土 10:00~12:00	11,880円
3364	パッチワークキルト&バッグソーイング	第2・4 金 13:30~15:30	16,500円
3366	韓国の縫いものボジャギ	第2・4 金 9:30~11:30	18,150円
3367	ハンパル・ボジャギ教室	第2・4 土 13:30~15:30	19,800円
3371	折り紙	第2 水 13:00~15:00	9,960円
3372	折り紙	第4 水 13:00~15:00	9,960円

## 音楽

3121	たのしい民謡	第2・4 土 18:00~19:30	19,800円
3112	女声コーラスなつかしの小学唱歌の世界	土 14:00~16:00	38,350円
3113	基礎からのヴォイストレーニング	第1・3・5 木 10:00~12:00	23,100円
3115	ヴォイストレーニング	火 16:00~18:00	37,950円
3114	ゴスペル	火 18:15~20:15	23円
3120	ポップス・ミュージカルソングを歌おう!	第1・3 土 10:00~11:30	20,040円
3118	一から始める発声	第1・3 土 16:15~17:45	20,040円
3119	ヴォイストレーニング	第2・4 土 16:15~17:45	20,040円
3122	初めてのヴォイストレーニングと歌	第2・4 金 16:00~17:30	18,480円
3123	歌謡教室カラオケ	第2・4 金 19:00~20:30	34,720円
3202	歌謡教室カラオケ	月 10:00~12:00	3203 月 13:00~15:00
3205	歌謡教室カラオケ	火 13:00~14:00	3206 水 13:00~15:00
3207	歌謡教室カラオケ	水 15:45~17:00	
3117	「毎日の声トレ」なつかしのうた時間	第2・4 木 10:00~11:30	18,350円
3116	「毎日の声トレ」青春の歌をもう一度	第1・3 金 10:00~11:30	20,000円
3125	生ピアノで歌おう!	第2・4 木 13:00~14:15	21,980円

## 楽器

3232	篠笛	入門 第1・3・5 火 12:15~13:15	18,370円
3231	篠笛講師 松本 みどり	経験者 第1・3・5 火 10:00~11:30	11円
3241	はじめてのオカリナ	第2・4 土 9:10~10:10	20,160円
3247	「はじめてのオカリナ」のしらべ	第2・4 土 10:20~11:50	20,160円
3242	オカリナフレンズ代表	第1・3 金 9:30~11:00	9,900円
3240	マンドリン	第2・4 金 11:50~12:20	27,830円
3244	マンドリン演奏家	第2・4 金 9:30~10:30	11円