

◇◇◇2024年度 前期 新講座体験会等 一覧表◇◇◇

■ はフィットネス、『新講座体験会』は開講前の体験会です。

●一覧表に掲載以外の講座や日にちでも「見学」や「おためし体験」ができます。ご希望の方はお問い合わせください。●必ず事前予約をお願いします。

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容
471	足指ヨガトレーニングで体を整える	Yoroshiko	3/ 6	水 15:00~16:00	500 円	2F フロア	曲がった足指が原因の痛み症状を改善して、ヨガポーズを取り入れながら整えていきましょう。
3363	手織り (基礎)	石田 直	3/ 9	土 10:00~12:00	無料	文化教養室	講座の様子を教室内でご覧いただけます。ご質問等にもお答えします。
182 183 181	デイトタイム 4泳法	水泳専門 コーチ	3/13	水 11:10~12:20	500 円	2F プール	4泳法 (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ) を基礎から習得するクラスです。平泳ぎ・バタフライが初めてでも大丈夫です。
		3/14	木 9:45~10:55				
		3/25	月 11:20~12:30				
41	必殺減量作戦	クラブ専属 トレーナー	3/13	水 13:20~15:00	500 円	2F ジム	運動する習慣を身につけながら、様々なトレーニングで楽しく減量に取り組みましょう。
3476	季節の食材で作る 発酵弁当	下平 千恵	3/14	木 10:00~12:30	2,500 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	日本の食卓に欠かせない「麹」を使った発酵調味料で、簡単に体に優しく、美味しいお弁当を作ります。 体験会 受付 〆切: 3/7 (木)
36	ジムでニコニコ! バリエーショントレーニング	クラブ専属 トレーナー	3/14	木 10:00~11:40	500 円	2F ジム	ニコニコペースで色々なトレーニングに取り組みます。ストレッチや筋トレも折り返しながら、少しずつ動きやすい体をつくっていきましょう。
3507	小学生 ロボット プログラミング講座	児玉 裕亮	3/16	土 14:00~14:30	500 円	一般教養室	定員 6名 の少人数制です。(対象: 小学生) サンプルを使った実習をやってみましょう。
3508	小学生 ゲーム プログラミング講座	児玉 弘恵		土 15:00~15:30			
2127	楽しく学ぼう 東明手相 (入門)	東明学院 専任講師	3/21	木 13:00~14:00	1,400 円 (教材費 込み)	アトリエ 2	6ヶ月 (6回) で修了の、手相学を学ぶ講座です。
2171	「自分らしく生きよう!」 幸せの法則講座	梶 逢玲	3/21	木 18:30~20:30	500 円	アトリエ 2	時代・国・年齢問わず「実り多く幸せな人生を実現する!」プロセスと方術をお伝えします。
483	美姿勢 ~ ピラティスでキレイになろう ~	GAKU	3/21	木 19:00~20:00	500 円	2F フロア	背骨と骨盤を動かし、姿勢を整えていきます。美しい姿勢になり、体も心も美しく、きれいになりましょう。
3364	パッチワークキルト & バッグソーイング	小山 由美子	3/22	金 13:30~15:30	1,000 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	体験内容: 『ピンクッション制作』 体験会 受付 〆切: 3/15 (金)
488 487	ペルヴィス ⑥ 骨盤調整	JUN	3/23	土 10:00~11:00	500 円	2F フロア	骨盤から全身を整え、機能的で痛みのない身体づくりをしましょう。火曜日と第2・4土曜日の2クラスあります。
		4/ 2	火 20:30~21:30				
112	ジムとプールのヘルシートレーニング B	クラブ専属 トレーナー	3/23	土 14:50~16:40	500 円	2F ジム 2F プール	ジムでのトレーニングとストレッチ、プールでのアクアピクスや水中ウォーキングなどの盛りだくさんの内容で、健康的な体を作りましょう。
3360	デンマーク手芸 ダネラ	平井 寿栄	3/25	月 13:30~14:30	500 円	一般教養室	ハンドミシンの使い方を実際に体験していただきます。
3150	子どものためのソルフェージュ I (幼児)	入江 尚子	3/28	木 16:00~16:40	500 円	視覚覚教室	楽しく音楽に触れながら、人間形成に必要な心理的・身体的に基本的な能力を育てていきます。
3151	子どものためのソルフェージュ II (小学生)			木 16:50~17:30			
323	キッズ 体操教室 (幼児)	藤川 和馬	3/29	金 15:30~16:20	500 円	2F フロア	マット・跳び箱・鉄棒・ミニトランポリンを使って楽しくからだを動かすとともに、運動の基礎を学びます。
324	キッズ 体操教室 (小学生)			金 16:30~17:20			
3408	初めての フラメンコ	林 亮子	3/29	金 19:00~20:00	500 円	文化教養室	フラメンコを通して、動きやすい身体や美しい姿勢を作り、日常生活を気持ちよく過ごしましょう。
3381	ステンドグラス風・光のアート	正影 三恵子	4/ 1	月 13:30~15:30	500 円 (材料費 別途)	文化教養室	キューブグラス作り (400 円) またはシルエットスタンド作り (500 円)

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容
2700	ポーセラーツレッスン ～世界に1つのオリジナルな食器を作りませんか～	安井 由美子	4/ 3	水 10:00～12:00	1,000 円 (材料費 別途 500 円)	視聴覚教室	体験内容：『スクエアプレート作り』 転写紙(シール)を貼り、オリジナルデザインのプレートを作ります。
3413	初めての健康ヨガ	尾古 恵	4/ 3	水 19:30～20:30	500 円	1F 和室	ヨガや運動が初めての方や、体の硬い方も安心して参加できる講座です。 健康でハッピーな日々を過ごしましょう！
2250	「On parle français !」 「私たちはフランス語を話します！」	ロデ・フランク	4/ 3 4/10	水 19:00～20:30	500 円	一般教養室	フランス語検定 3級以上の方向けのクラスです。 新規の方はレベルの確認をお勧めします。
2702	アートクラフト	久山 三智子	4/ 4	木 14:00～15:30	500 円 (材料費 別途 1,000 円)	アトリエ 2	体験内容：『皿にマーガレットを描こう』 体験会 受付〆切：3/28 (木)
3388 3387	はじめての ナチュラルアロマ	山口 美和	4/ 4 4/ 8	木 19:00～20:30 月	1,000 円 (材料費 別途 2,500 円)	アトリエ 2	アロマテラピーを通して、心・身体・肌のテーマから 日々の生活を心地よくするための講座です。
2152 2151	喜らしやすさがグ～んとUPする 片付け講座	臼杵 美波	4/ 5	金 13:30～14:30 19:00～20:00	500 円	視聴覚教室 一般教養室	体験会テーマ：片付けても、片付かないのはなぜ？
3398 3397	はじめての漢方&薬膳カフェ	田中 まり	4/ 5	金 14:30～16:00 19:00～20:30	1,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	もっと楽しく、もっときれいに、もっと元気な毎日のために。 まったりカフェタイムを一緒に！
2311	楽しい韓国語会話(入門)	丁 才林	4/12 4/26	金 18:30～19:40	500 円	アトリエ 1	全くの初心者を対象に、韓国語を読み・書きできるように ハングルを習得していきます。
481	基礎から学ぶ ピラティス	JUN	4/ 8	月 14:30～15:30	500 円	2F フロア	ピラティスの基本的なエクササイズを1つずつ丁寧に習得しましょう。 レッスン後は体も心もスッキリ軽くなります。
2646	デッサンから始める 水彩画	稲田 和代	4/ 9	火 13:30～15:30	500 円	アトリエ 1	初めてのの方は、道具の購入案内があります。
2647	超！簡単◎ お手軽水彩画		4/11	木		文化教養室	
2580 2582	健康マージャン(入門)	後藤 修二	4/10	水 15:30～17:30	500 円	文化教養室	『初級クラス』・『中級クラス』も体験会を開催いたします。 詳しくはお問い合わせください。
2207	日本人講師と英会話を始めよう(初級)	名取 玲子	4/10 4/17	水 16:15～17:45	500 円	アトリエ 2	日常会話を中心に、いろいろな場面での 基礎会話を楽しく学びます。
2220	小学生英語講座 (3年生以上でローマ字が読める方)		4/11 4/18	木 16:15～17:30		アトリエ 1	フォニックスを学び、音楽、カードゲーム、パズル等で 自然に英語が読めて、書けるようにしていきます。
2221	おもてなし&旅する英会話(初級)		4/11 4/18	木 18:00～19:15		アトリエ 1	海外旅行で会話を楽しんだり、外国の方々との コミュニケーションをスムーズにできるようにしていきます。
3361	レザークラフト	中野 友子	4/12	金 13:30～15:30	1,000 円 (材料費 別途 1,000 円)	文化教養室	体験内容：『コインケース作成』 体験受付〆切：4/5 (金)
2662	誰でも造れる 楽しい備前焼	藤森 信太郎	4/17	水 18:00～20:20	500 円 (焼成代 別途)	アトリエ 1	備前焼を多くの方に知ってもらい、楽しんでいただく講座です。 初心者の方も大歓迎です。
2550 2554	カクザン先生の「将棋 入門コース」	西村 幸	4/19 4/27	金 18:00～20:00 土 13:00～15:00	500 円	アトリエ 2 一般教養室	『将棋を楽しもう』・『将棋中級コース』も体験会を開催いたします。 詳しくはお問い合わせください。
2615	子ども絵画教室/エンジョイアート(幼児)	竹内 雅子	4/20	土 14:00～15:00	1,600 円 (材料費 込み)	文化教養室	体験会テーマ：制作「キノコのマグネット」 体験受付〆切：4/16 (火)
2125	聞く力、話す力を身につけよう ～ビジネスから日常まで役立つ～	高田 直美	4/22	月 19:00～20:30	500 円	文化教養室	体験内容：『他者紹介』 聞き上手になるための自己紹介ゲームです！
3485	薬膳料理入門 ～健康は食から～	田中 まり	4/26	金 19:00～21:00	2,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	体験会テーマ：食材が持つ力を100%引き出す調理法で、 あなたの心と体が変わるのを体験してください。