

☆☆☆2024年度 後期 新講座体験会等 一覧表☆☆☆

■ はフィットネスの体験会です。

●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
39	ポールとボールで 筋コン&ストレッチ	水元 凡佳	9/11	水 11:30 ~ 12:30	500 円	2 F フロア	ストレッチポールとボールを使って体のひきしめ（筋コン）をし、ストレッチで全身を緩めながら体のコリを解消しましょう。
34 35	転ばない体づくり教室	クラブ専属 トレーナー	9/11 9/13	水 15:30 ~ 16:45 金 11:00 ~ 12:15	500 円	2 F ジム	筋カトレニング・バランストレーニングに加え、ストレッチ体操により柔軟性を向上させ、転ばない体をつくります。
224 221	ステップアップスイミング	水泳専門 コーチ	9/13 9/30	金 9:30 ~ 10:40 月 14:50 ~ 16:00	500 円	2 F プール	クロール・背泳ぎの基礎からと、“きれいに”を習得しながら、さらに平泳ぎにも挑戦していきます。
256	ZUMBA	内藤 順子	9/13	金 20:30 ~ 21:30	500 円	2 F フロア	ラテン系のリズムに合わせて動く、ダンスフィットネスです。楽しく体を動かしながら心肺機能を向上させ、心身ともにリフレッシュしましょう。
3363	手織り（基礎）	石田 直	9/14	土 10:00 ~ 12:00	無料（見学）	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。
471	はじめてのピラティス	Na oe	9/18	水 10:00 ~ 11:00	500 円	2 F フロア	骨盤・背骨のアライメントを整えて、効率よく筋肉を強化し芯のある強くてしなやかな身体を目指しましょう。
263	はじめてのエアロビクス	水元 凡佳	9/18	水 11:30 ~ 12:30	500 円	2 F フロア	エアロビクス初心者の方、体力に自信がない方でも大丈夫！！簡単なステップでゆっくり動きながら汗を流しましょう。
2219	小学生 イングリッシュレッスン（初級）	名取 玲子	9/18 9/25	水 18:00 ~ 19:00	500 円	1 F 和 室	「フォニックス」を学び、音楽・カードゲーム・パズル等で中学生になるまでにスラスラ読めるようにしていきます。
2127	楽しく学ぼう 東明手相（入門）	東明学院 岡野 照親	9/19	木 15:30 ~ 16:30	1,400 円 (テキスト代込み)	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	健康を創る 脳トレ講座	梶立 逢玲	9/19	木 18:30 ~ 20:30	500 円	アトリエ 2	現代社会のストレスや経済不安に負けない、心・体・経済の健康を手に入れるための脳トレ講座です。
3507 3508	小学生 ロボットプログラミング講座 小学生 ゲームプログラミング講座	児玉 裕亮 児玉 弘恵	9/21	土 14:00 ~ 14:30 15:00 ~ 15:30	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。
478	YOGA ~ 基礎からチャレンジへ ~	尾古 恵	9/25	水 20:30 ~ 21:30	500 円	2 F フロア	YOGA初心者でも安心です。Asana（ヨガのポーズ）の整え方や体の使い方を丁寧に説明します。
241	アクアフィットネス	クラブ専属 トレーナー	9/30	月 9:45 ~ 10:55	500 円	2 F プール	軽快な音楽に合わせて水中で全身運動をしていきます。 シェイプアップに最適です。
261	笑顔でエアロ & ストレッチ	高木 節子	9/30	月 10:00 ~ 11:15	500 円	2 F フロア	エアロの基本の動きを中心に、無理なく楽しんで笑顔で行えるクラスです。月の第 1 週 は、ステップエクササイズも行います。
3360	デンマーク手芸 ダネラ	平井 寿栄	9/30	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。
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	10/ 2	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	10/ 2	水 19:30 ~ 20:30	500 円	1 F 和 室	ヨガや運動が初めての方や、身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！
2207	日本人講師と英会話を始めよう（初級）	名取 玲子	10/ 2 10/ 9	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 イングリッシュレッスン（中級）		10/ 3 10/10	木 16:40 ~ 17:40		アトリエ 1	「フォニックス」を学び、音楽・カードゲーム・パズル等で小学生のうちに 英検 5級 ~ 4級 を目指します。

講座番号	講座名	講師	体験日時	参加費	場所	体験会 内容
2702	アートクラフト	久山 三智子	10/ 3 木 14:00 ~ 15:30	500 円 (材料費 別途 1,000 円)	アトリエ 2	体験内容：『豆皿にマーガレットを描こう』 <b>体験会 受付〆切：9/26 (木)</b>
2221	おもてなし & 旅する英会話 (初級)	名取 玲子	10/ 3 木 18:00 ~ 19:15 10/10	500 円	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。
3388 3387	はじめての ナチュラルアロマ	山口 美和	10/ 3 木 19:00 ~ 20:30 10/ 7 月	1,000 円 (材料費 別途 2,500 円)	アトリエ 2 アトリエ 1	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。
2201	やさしい 英会話 (初級)	AUSTIN (オースティン)	10/ 4 金 10:30 ~ 12:00	500 円	一般教養室	中学英語の復習から始めて、スピーチやペアワークを通して日常会話・旅行で使える会話を習得していきます。
2152 2151	暮らしやすさがグ〜とUPする 片付け講座	臼杵 美波	10/ 4 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	10/ 4 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、もっと元気に・・・ 漢方の力をいただくカフェタイムをご一緒に！！
3220 3408 3409	初めての フラメンコギター 伴奏 初めての フラメンコ	林 亮子	10/ 4 金 18:00 ~ 19:00 10/ 4 金 19:30 ~ 20:30 10/ 9 水 19:00 ~ 20:00	500 円	文化教養室	フラメンコの歌や踊りに合わせてギター伴奏ができるように、1からフラメンコギター独特の奏法・リズム等を学んでいきます。 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。
2615	子ども絵画教室 / エンジョイアート (幼児)	竹内 雅子	10/ 5 土 14:00 ~ 15:00	1,500 円 (材料費 込み)	文化教養室	体験会テーマ：制作「ヒモヒモランド」 <b>体験会 受付〆切：10/ 1 (火)</b>
3381	スタンドグラス風・光のアート	正影 三恵子	10/ 7 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)
2646 2647	デッサンから始める 水彩画 超！簡単 ☺ お手軽水彩画	稲田 和代	10/ 8 火 13:30 ~ 15:30 10/10 木	500 円	アトリエ 1 文化教養室	新規の方には、道具の購入案内などの講座説明を行ないます。 オリエンテーションとして、継続受講の方々の作品の互評会をします。
2580 2581 2582	(入門) 健康マーじゃん (初級) (中級)	後藤 修二	10/ 9 水 15:30 ~ 17:30 10/26 土 13:30 ~ 15:30 10/12 土 16:00 ~ 19:30	500 円	文化教養室	初心者の方から経験者の方まで、さまざまなレベルのクラスをご用意しております。 健康マーじゃんを通して、脳を若く保ち、楽しく交流できます。
2250	「On parle français !」 「私たちはフランス語を話します！」	ロテ・フランク	10/ 9 水 19:00 ~ 20:30 10/16	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、レベルの確認にお越しく下さい。
3361	レザークラフト	中野 友子	10/11 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』 <b>体験会 受付〆切：10/4 (金)</b>
2550 2551	カクザン先生の「将棋を楽しもう」	西村 宰	10/11 金 18:00 ~ 20:00 10/12 土 15:30 ~ 17:30	500 円	文化教養室 一般教養室	初めて将棋を始める方の「入門コース」から、経験者の方の「楽しもうコース」・「中級コース」まで、各レベル毎で実施しています。 いま注目されている将棋を、この機会にやってみませんか？
2552	カクザン先生の「将棋 中級」		10/12 土 18:00 ~ 20:00		一般教養室	
2553	カクザン先生の「将棋 入門」		10/18 金 18:00 ~ 20:00		アトリエ 1	
2554			10/26 土 13:00 ~ 15:00		一般教養室	
3485	薬膳料理 入門	田中 まり	10/18 金 19:00 ~ 21:00	2,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	薬膳の基本・・・切り方、火の通し方、組合せをお伝えします。 乾燥からお肌、喉を守るご飯。
2124 2125	聞く力・話す力を身につけよう	高田 直美	10/19 土 10:00 ~ 11:30 10/28 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！