新講座&ピックアップ講座

新 は、新講座です。 アフターファイブからの講座です。
W ウィークエンド(土・日)の講座です。

フィットネス講座

未経験でも大丈夫です。一から丁寧に指導します!

詳しい内容は、こちらからもご覧いただけます。

新 476 姿勢改善ヨガ
正しい姿勢を身につけることで、筋バランスも整いプロポーションも良くなります。一緒に体を内側からきれいにしていきましょう。
体験会 9/16(火)
10/7～ 第1・3 火 14:30～15:30
19,800円 12回 JKMA Yoga Instructor 奥西 さとし

新 482 しなやかな体への美姿勢ピラティス W
「美姿勢ピラティス」はピラティスの基本原則を応用して、姿勢の改善に特化した内容の講座です。ピラティスを通して、日常生活を快適に過ごせるよう、導きます。
体験会 10/4(土)
10/18～ 第1・3 土 15:30～16:30
16,500円 10回 インストラクター 福田 智美

オススメ 254 ヒップホップ
音楽に合わせて身体を動かすことで、体幹を鍛えてしなやかな身体を作りましょう。
体験会 9/26(金)
10/3～ 金 19:00～20:15
37,950円 23回 NPO法人 teamAIR Emiko

オススメ ZUMBA
ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。出来ても出来なくてもストレスなく終われるプログラムで心身ともにリフレッシュ!
256 10/3～ 金 20:30～21:30
34,650円 21回 体験会 9/19(金)
ZUMBAインストラクター 内藤 順子
257 10/7～ 火 20:30～21:30
37,950円 23回 体験会 9/30(火)
ZUMBAインストラクター 福永 舞美

オススメ デイタイム4泳法
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。
181 10/6～ 月 11:20～12:30 体験会 9/29(月) 33,000円 20回
182 10/1～ 水 11:10～12:20 体験会 9/10(水)
183 10/2～ 木 9:45～10:55 体験会 9/11(木) 37,950円 23回
水泳専門コーチ

オススメ 478 YOGA ～基礎からチャレンジへ～
YOGA初心者でも安心してご参加いただけます。YOGAをして健康でHAPPYな日々をすごしましょう!
体験会 9/10(水)
10/8～ 第2・4 水 20:30～21:30
16,500円 10回 ヨガティーチャー 尾古 恵

オススメ 36 ジムでニコニコ! バラエティートレーニング
ニコニコペースでいろいろなトレーニングに取り組みます。午前中のひとときを、マイペースで動いてリフレッシュしましょう。
体験会 9/11(木)
10/2～ 木 10:00～11:40
37,950円 23回 クラブ専属トレーナー

オススメ 273 アフリカンダンス W
西アフリカの伝統的な太鼓「ジェンベ」のリズムに合わせて、笑って、踊って、ストレス発散しましょう。
体験会 9/6(土)
10/4～ 第1・3・5 土 10:00～11:00
19,800円 12回 BADEN FOLI 村本 陽子

オススメ ～運動習慣チャレンジプロジェクト～「半年間!」楽しく運動習慣づくり教室
半年コース 2025年10月～2026年3月
1000 ジム
1050 プール
半年間、ジムまたはプールで楽しく体を動かす習慣をつけましょう。具体的な目標を立て、トレーナーと相談しながらご自分に合った"楽しさ"を発見してください。
定員:ジム・プール 各30名様限定 申込期限:10月末
※現在、もしくは以前、月会員の方・フィットネス受講生の方は対象外
月～金 18:00～21:30
土 9:30～19:00
日 10:00～16:30
※一部対象外の時間帯もあります。ご注意ください。
週3回まで利用可
半年間金額 18,360円 (3,060円/月)

カルチャー講座

初めてでも安心して受講できる!

詳しい内容は、こちらからもご覧いただけます。

新 2554 カクザン先生の「レディース将棋講座」
「観る将(観る将棋ファン)」が増えてきている中、ルールを知って対局ができれば、将棋の楽しさも倍増します。この機会に将棋を始めてみませんか?
体験会 9/20(土)
10/25～ 第4 土 13:00～15:00
9,900円 6回 (公社)日本将棋連盟公認 棋道指導員 西村 宰

新 2222 2223 kids English A・B
歌やゲームを通して楽しく英語に触れ、習得していきます。
体験会 9/30(火)
10/7～ 41,250円 25回
A 火 15:50～16:30 1～3年生
B 火 16:40～17:25 4～6年生
Four Suns Sun 英会話 講師 ITUAH ADEKOYA AUSTIN (オースティン)

新 2652 自由に描く 絵画教室
自由に描くことで、色彩感覚・創造する力を養い、各個人の秘めた可能性を引き出していきます。
体験会 10/17(金)
10/17～ 第1・3 金 14:00～16:30
24,350円 11回
自由に描いて自由になる絵画教室 主宰 嶋田 恭子

新 2127 楽しく学ぼう東明手相(入門)
誰ひとり同じものはない手相の知恵を楽しく解説します。自分にあった人間関係や生き方のヒントをつかみましょう。入門編修了後、応用編があります。
体験会 9/18(木) 14:00～15:00
10/16～ 第3 木 13:30～15:00
19,340円 6回 東明学院専任講師 岡野 照親

新 3509 作って動かす ロボットプログラミング講座(4～6年生)
ブロックでロボットを作って動かします。高学年を対象とし、少し細かく、複雑な作業に挑戦してみましょう。
体験会 9/20(土) 16:00～16:30
10/4～ 第1・3 土 17:00～18:00
16,500円 10回 FSP Lab 講師 児玉 裕亮

新 2659 リラックスアート(大人対象)
いろいろな画材を使って制作していきます。上手下手ではなく、リラックスして一人ひとりの表現を大事に制作しましょう。
体験会 9/26(金) 10:00～10:30
10/10～ 第2・4 金 10:00～11:00
16,500円 10回 臨床美術士/中学・高校美術1種免許 児玉 弘恵

増 2556 カクザン先生の「将棋実践コース」
実践不足を補いたい方向けのコースです。皆様の棋力レベルに応じて講師との指導対局をおこなうため、初心者の方でもご参加いただけます。
体験会 9/5(金)
10/3～ 第1 金 18:00～20:00
8,250円 5回 (公社)日本将棋連盟公認 棋道指導員 西村 宰

オススメ 3319 テーブルスタイル茶道
茶道の心を学びながら、現代のライフスタイルに合わせてテーブルでお茶を点てる茶道です。月に1回自分の心と向き合い、満たしてあげましょう。
体験会 9/5(金)
10/3～ 第1 金 10:00～11:30
8,250円 5回 テーブルスタイル茶道 椿の会 上級講師 瀬戸口 浩子

オススメ 3413 初めての健康ヨガ
和室でゆったりと体を動かします。座り方や呼吸の仕方から丁寧に説明するので、体が硬い方でも安心して参加することができます。
体験会 10/1(水)
10/1～ 第1・3・5 水 19:30～20:30
16,500円 10回 ヨガティーチャー 尾古 恵

イベント クラフトバンドで「カゴ作り」
エコな素材のクラフトバンドを使ったカゴ作り講座です。材料カット済み・レシピ付きなので、初心者の方でも安心して参加していただけます。
10/29 水 | 1/30 金
10:00～12:00 18:00～20:00
1,650円 各回 (材料費別途必要) クラフトバンド作家 梅本 真伊

イベント 岡山ファイナンシャルプランナーズ
自然派FPが教える節約味噌の作り方
10/24 金 13:00～15:00
12/26 金 10:00～12:00
ソムリエ協会会員がお届けする日本酒講座-2025-
11/29 土 10:00～12:00
1,650円 各回 (材料費別途必要) 岡山ファイナンシャルプランナーズ専任講師

イベント 体質に合わせた食事で心も体も整える EAT BEAUTIFUL
体質別食事の摂り方を学んで、体の不調や体型や肌質を改善して、ノンダルな状態に戻しましょう。食べて変わる秘訣は我慢しないこと、人生が変わる食事です。
10/30 木 10:00～11:30 19:00～20:30
11/29 土 10:00～11:30
1/30 金 10:00～11:30 19:00～20:30
1,650円 各回 NY発栄養学 EAT BEAUTIFUL認定コーチ 片山 雅恵

こども講座

330 こどものびのび水泳教室 小学生・4泳法
クロール・背泳ぎ・平泳ぎでは物足りない、バタフライを習ってみたい、というお子さま向けのクラスです。
※対象:3泳法が泳げる子
水泳専門コーチ
土 14:30～15:30 32,890円 23回

331 332 334 333 こどものびのび水泳教室 小学生
クラブ専属トレーナー 水泳専門コーチ
331 火 16:45～18:00
332 木 16:45～18:00
334 金 16:45～18:00
333 土 16:45～18:00
32,890円 23回

343 341 こどものびのび水泳教室 幼児4～6歳
クラブ専属トレーナー 水泳専門コーチ
343 月 16:15～17:15 28,600円 20回
341 水 16:15～17:15 32,890円 23回

311 キッズヒップホップ 小学生
NPO法人 team AIR Emiko
金 17:30～18:30 32,890円 23回

312 K-POPダンス kidsクラス
インストラクター Maya ※小・中学生対象
土 16:45～17:45 32,890円 23回

321 322 ジュニアクラシックバレエ
Y Ballet des Anges 講師
321 就学前 水 16:20～17:20
322 小学生 水 17:25～18:35
31,460円 22回

323 324 キッズ体操教室
インストラクター 藤川 和馬
323 幼児 金 15:30～16:20
324 小学生 金 16:30～17:20
32,890円 23回

2615 2616 こども絵画教室 エンジョイアート
2615 幼児 4～6歳 体験会 10/4(土) 月1回 土 14:00～15:00 18,180円 6回
2616 大阪・兵庫県私立幼稚園絵画指導講師 竹内 雅子 小学生 月1回 土 15:30～17:00 18,680円 6回

3277 キッズのための フラワーレッスン 小学生～中学生
オートクチュールフルール 認定講師 花育アドバイザー 高田 朋代
第3 土 13:00～14:30 8,580円 6回

3150 3151 こども音楽基礎講座
スコラムジカ 講師 入江 尚子
3150 幼児 木 16:00～16:40
3151 小学生 木 16:50～17:30
21,450円 15回

2220 2219 小学生イングリッシュレッスン
英会話講師・通訳・WLCスクール主宰 名取 玲子
2220 中級 体験会 10/1・8(水) 水 18:00～19:00
2219 初級 体験会 10/2・9(木) 木 16:40～17:40
38,640円 23回

こどものびのび硬筆 年長～小学生
2年生以上は毛筆対応可 別途指導料4,200円(6か月)
日本ペン習字研究会師範 文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級 信長 白珠
日本ペン習字研究会師範 文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級 奥山 穂芳
文部科学省後援硬筆検定1級 西 瑠月
月 3036 16:00～17:00 3038 17:00～18:00 27,170円 19回
火 3035 16:10～17:10 3039 17:10～18:10 30,030円 21回
水 3037 16:00～17:00 3040 17:00～18:00
木 3043 16:00～17:00 3044 17:00～18:00
30,030円 21回

3045 花まるキッズ硬筆教室 W
日本ペン習字研究会 師範・理事 文部科学省後援 硬筆検定 1級 若尾 凌花
第1・3 土 9:45～10:45 17,160円 12回

3317 子ども茶道教室 小学生
茶道裏千家 教授 堀江 宗雅(雅子)
第4 月 16:00～17:00 11,240円 6回

小学生 プログラミング講座 対象 3年生以下は保護者同伴 4年生以上は入力ができれば一人でも受講可能

3507 ロボットプログラミング
ブロックを組み立てるようにプログラムを組み、簡単なロボット制御を学びます。
FSPLab 児玉 裕亮
体験会 9/20(土)15:00～15:30
第1・3 土 15:30～16:30 16,500円 10回

3508 ゲームプログラミング
スクラッチを使ってゲームを作りながら、プログラミングの基礎を学びます。
FSPLab 児玉 弘恵
体験会 9/20(土)14:00～14:30
第1・3 土 14:00～15:00 16,500円 10回

保存版
2025年10月～2026年3月

済生会フィットネス&カルチャークラブ

秋・冬コース

始めたいタイミングから受講できます!

充実の300講座以上!

新受講生募集

多彩な講座ラインナップであなたにピッタリの講座がきっと見つかる!

岡山済生会オリジナルキャラクター SAIKAちゃん

秋・冬 6ヶ月コース 2025年10月～2026年3月
いつでも 入会金・登録料 0円

フィットネス Fitness
楽しく運動。気軽にはじめる健康づくり。

カルチャー Culture
毎日が充実。丁寧な指導ではじめてでも安心♪

キッズ Kids
こどもの時からのびのびと楽しく学び、身につける。

お申込み～お支払いはカンタン2ステップ

1 受講申込み
まずは電話で予約 予約後1週間以内に当クラブ1F受付で申込み手続き
申込用紙記入とお支払い

2 お支払い方法
一括支払いの場合
1F受付で 現金 または クレジットカード にてお支払いください。
分割支払いの場合
1F受付で 口座振替の手続き 半期払い(2分割) または 月払い(月単位) ができます。 ※詳細はお問い合わせください。

おトクな情報

見学は無料! いつでも見学、体験できます。
体験は 500円(税込)～ ※一部講座を除く
※事前予約をお願いします。
「ときめきプラザ割引券」+「カード提示」で 500円割引!
※割引特典などの詳細はお問い合わせください。

食事は健康のための大切なもの

レストランの窓辺に、お一人様用の席を設けています。一枚板のミラのテーブルに、椅のイス・・・癒しの空間です。

レストラン healthy 営業時間 9:00～14:30(OS)
モーニング、コーヒー&ティータイムに、講座のあとのお友だちとのおしゃべりに、素敵なひとときをお楽しみください。

無料駐車場100台完備 ※満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

岡山済生会昭和町健康管理センター
済生会 フィットネス&カルチャークラブ
〒700-0032 岡山市北区昭和町12-15

お気軽にお問い合わせください ☎086-252-1101 土日も休まず営業(祝日は休業)
お申込受付・電話予約 9:00～20:30 ※日曜日・祝日のお申込受付はしておりません。

全講座の詳しい内容は、ホームページからご覧いただけます。▼▼▼

フィットネス&カルチャークラブ 検索 http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/

2026年1月頃～:センター外壁工事のため一部駐車場がご利用いただけなくなります。