教養・生活実技講座

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。
また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

2024年度 第2期(7~9月)

	No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
文芸・美術講座	7	《市民企画講座》 初めての籐細工 「小物入れと四角籠」	籐編み講師 (ファシリテーター修了生) 長澤眞理子	6	7/2・16・30 8/6・20 9/3	火	10:00~12:00	6名	¥8,000	天然素材の「籐」で、編む楽しさを味わえます。シンプルで使いやすい物からお洒落で可愛い物まで、暮らしに役立つ、かご作りを学びませんか?最初に作る小さな籠には、お好きな色の籐をプラスします。※持ち物:手芸用バサミ、目打ち、メジャーまたは物差し(30センチ位)、大判タオル
	8	タティングレース入門	レース編み認定指導者 丹野阿津子	6	7/4・18 8/1・22 9/5・26	木	10:00~12:00	12名	¥7,500	貴婦人のレース編み「タティング」を体験してみませんか?小さな作品作りから始めて、ゆっくりと技法を学んでいきますので、初めての方でも楽しみながら素敵な作品を作ることが出来ます。必要なものは全て準備するので、手ぶらで参加できる講座です。
	9	鉛筆による静物デッサン ~初心者にも鉛筆の使い方から丁寧に指導します~	現代美術家 清野浩二	10	7/5・12・19・26 8/2・9・16・30 9/6・13	金	10:00~12:00	14名	¥17,000	静物モチーフを鉛筆でデッサンします。デッサンは初めてという方にも解りやすく丁寧に指導しますので安心してご参加ください。※持ち物:ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱(ツールボックス)
	10	フレスコ画講座	フレスコ画家 ファジョーリ・アレッシオ	5	7/6・13・20・27 8/3	土	9:30~12:00	18名	¥7,500	日本では稀なフレスコ画コースです。砂と石灰を混ぜて水で練り作ったモルタルを壁に塗り、その上に水で溶かした顔料(色粉)で絵を描くフレスコ画。古代の絵画技法を学んでみませんか。※持ち物:エプロン、ゴム手袋、小さめのタオル(使い捨て出来るもの)、筆記用具
	11	植物の力で暑い夏をすっきり! 爽やかアロマテラピー	メディカルアロマ アドバイザー 古賀葉月	6	7/8・15・22 8/26 9/9・30	月	10:30~12:00	12名	¥8,000	暑い夏にピッタリの天然の植物精油を使って、暑い日々を快適に過ごすためのアロマテラピーです。※天然精油を使用の為、妊娠中の方はご遠慮ください。
	12	水彩絵手紙	画家 すずきらな	7	7/8・22・29 8/12・19・26 9/9	月	13:00~15:00	14名	¥7,000	水彩絵の具を使って、透明感溢れる素敵な絵手紙を作ってみませんか?講師が構成から色の付け方まで、丁寧に指導します。
	13	万葉集と源氏物語の歌を楽しむ	上代文学会会員 今野耕作	5	7/8・22 8/26 9/9・23	月	14:00~16:00	30名	¥5,000	毎回、万葉集の名歌15首前後、源氏物語の歌5首前後を読み進めます。
	14	筆ペン火曜入門	毎日書道展会員かな部 かな作家協会会員 今野耕作	5	7/9・23 8/27 9/10・24	火	10:00~12:00	30名	¥5,000	初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。
	15	筆ペン火曜初級	毎日書道展会員かな部 かな作家協会会員 今野耕作	5	7/9・23 8/27 9/10・24	火	14:00~16:00	30名	¥5,000	入門講座を終えた方に適した講座です。一人ひとり、時間をかけて丁寧に添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。
	16	ハワイアンリボンレイ	ハワイアンリボンレイ 顧問者公認モアナコア認定 シルバーインストラクター 森田代子	5	7/10・24 8/28 9/11・25	水	10:00~12:00	8名	¥18,000	色鮮やかなハワイのリボンを使って、オンリーワンの作品を作ります。今回はチャーム・ヘアクリップ等にもアレンジ出来るハワイアンリボンの基本の技法を学びます。※持ち物:ハサミ・ボールペン・持ち帰り用の袋
	17	大人の書道初級	光栄書道会主宰 池山光琇	8	7/11・18・25 8/1・22・29 9/5・12	木	10:00~12:00	15名	¥12,000	大人の書道入門から一歩進んで、篆書・隷書の筆法を学びます。曹全碑の臨書を中心とし、最後にご自分の好きな書体で作品を制作します。※持ち物:新聞紙、書道用具があればご持参ください。
	18	金継ぎ講座(7月)	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	7/11・25	木	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をうるしで接着し継ぎ目を金、銀などで飾る伝統的な技法です。植物性の合成素材で本漆よりかぶれにくく乾きの早い材料の「新うるし」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:壊れた器があればお持ち下さい。
	19	筆ペン土曜入門	毎日書道展会員かな部 かな作家協会会員 今野耕作	5	7/13・27 8/24 9/14・28	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。
	20	本格コーヒーの世界 本当においしいコーヒーの淹れ方講座	きたみ coffee 代表 コーヒーマイスター 北見義弘	2	7/22・29	月	13:30~15:30	12名	¥4,000	プロに学ぶおいしいコーヒーの淹れ方やコーヒーにまつわる豆知識を学び、何種類かのコーヒーを飲み比べ、香りやコク、酸味や苦味のバランス等を知る講座です。
	21	書の彫刻 刻字	光栄書道会主宰 池山光琇	4	8/22・29 9/5・12	木	13:00~15:00	15名	¥7,500	本格的な刻字の入門として、前半では石膏ボードに彩色して字を彫る作品を、後半で木にスジボリをしてラッカーで仕上げる作品を作ります。※持ち物:新聞紙、彫刻刀・書道用具があればお持ちください
	22	金継ぎ講座(9月)	金継ぎの柳家 主宰・デザイナー 柳澤綾佳	2	9/15・29	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をうるしで接着し継ぎ目を金、銀などで飾る伝統的な技法です。植物性の合成素材で本漆よりかぶれにくく乾きの早い材料の「新うるし」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:壊れた器があればお持ち下さい。
音楽・舞踊講座	23	身体よろこびヨガ	ヨガ講師 村瀬松子	8	7/4・18・25 8/8・22 9/5・12・26	木	10:00~11:30	20名	¥6,000	ヨガの呼吸法で呼吸を整え、心を穏やかに安定させてから硬くなった身体を緩ませ、ご自宅でも実践できるヨガをご紹介。瞑想時には適宜にアロマを使用して癒し効果を高めます。※持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
	24	TAKARAZUKAレビュー	カジキタドリーム 舵一晴 北山里奈	8	7/4・11・18 8/1・29 9/5・12・26	木	19:00~20:30	25名	¥10,000	宝塚歌劇団出身の講師による指導で発声練習とダンスを基礎から学び、優雅に、時に熱くリズミカルに歌って踊ります。歌とダンス「Joyful Joyful」「カーテンコールver.すみれの花咲く頃」※対象:中学生以上
	25	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・13・20	金	10:00~11:00	25名	¥11,000	「ソロ演奏」にチャレンジ!メロディーに和音をつけて弾いてみましょう。スタンダード曲2曲を弾けることを目標とします。※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了またはTABコードが読め、チューニングができる方
	26	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・13・20	金	11:15~12:15	25名	¥11,000	左手コード&メロディー、右手ストロークのパターンとリズムトレーニングなどを練習。スタンダード2~3曲を目標、弾き語りにも挑戦!※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了またはチューニングができる方
	27	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・13・20	金	12:30~13:30	20名	¥10,000	初心者でも演奏しやすいのが魅力です。弦も柔らかいので押さえやすく、指もあまり痛くなりません。チューニングの方法から楽器の抱え方など初歩的な内容を踏まえます。楽器選びのご相談も応じます。※持ち物:ウクレレ
	28	女流殺陣師のSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子	8	7/5・12・19・26 8/2・30 9/6・13	金	19:00~20:30	20名	¥9,000	侍の所作から斬り方、斬られ方等を楽しく学ぶ講座。自身の体に向き合い、体幹の整った姿勢を手に入れましょう。※持ち物:飲み物、動きやすい服装(着物、帯、袴があればご持参下さい)。足元は足袋または裸足※木刀をお持ちでない方は3,300円(税込)でご購入いただけます。
	29	《生涯学習サポーター活用講座》 古武道で健康寿命を延ばそう! 杖道(じょうどう)ってどんな武道?	杖道指導員 横尾正和	10	7/7・14・21・28 8/4・18 9/1・8・22・29	日	14:00~16:00	10名	¥5,000	白樫の丸い棒を用いて、打ち込んでくる太刀(白樫)をさばき、太刀の動きを制する武道。実践を交えながら杖道の目的と効果を学び、日々の健康生活に役立てましょう。※持ち物:飲み物、動きやすい服装(ジャージ、剣道着等)、足元は原則、裸足。
	30	声楽入門 ~世界の名曲を歌おう~	二期会会員 高柳圭	8	7/8・22・29 8/19・26 9/9・16・30	月	10:00~12:00	20名	¥12,000	イタリアのカンツォーネやフランスのシャンソン等、世界の名曲をその国の言語で歌います。様々な国の歌を知ることは世界を知ること。一緒に歌の世界旅行に出かけましょう。男性参加者も多数います。
	31	能の世界 ~幽玄の魅力~	観世会能楽協会会員 河西暁子	8	7/8・22・29 8/19・26 9/9・16・30	月	13:30~15:00	10名	¥7,000	日本の伝統美「能」を実際に謡って舞ってみませんか?足袋と扇はお貸しします。観世流のプロの能楽師が懇切丁寧に教えますので、幽玄の魅力をぜひ体感してください。
	32	踊ってみよう!情熱のフラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	水	14:00~16:00	25名	¥14,000	初めての方は足の使い方や腕や指先の動きなどの基礎から丁寧に、経験者の方には細部に気を付けてフラメンコの踊りを通して表現方法を学びます。※最終日にはギタリストの生演奏で皆さんで踊ります。(予定)
	33	ヴォイストレーニング基礎 ~正しい声の出し方~	二期会会員 成田淳子	6	7/11・25 8/8・22 9/12・26	木	10:30~12:00	40名	¥12,000	発声を中心に、唱歌や懐かしい外国曲を日本語で歌います。久しぶりに声を出す方におすすめです。※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。マスク着用で歌います(状況をみながら)
	34	ヴォイストレーニング応用 ~好きな歌を歌おう!~	二期会会員 成田淳子	6	7/11・25 8/8・22 9/12・26	木	13:00~14:30	40名	¥12,000	発声をしてから、日本歌曲やカンツォーネやドイツ歌曲、シャンソン等幅広く歌います。※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。マスク着用で歌います(状況をみながら)
	35	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	7/16・23・30 8/20・27 9/10・17・24	火	10:00~12:00	25名	¥12,000	アルトC管のみの二重奏で、ハーモニーを楽しみながら合奏曲を仕上げていきます。合奏に参加したいけど、アンサンブルは初めてで不安…という方も気軽に合奏を楽しめます。※持ち物:オカリナ
	36	オカリナ合奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	7/17・24 8/7・21・28 9/4・11・25	水	10:00~12:00	25名	¥12,000	5種類のオカリナを使ったオカリナオーケストラです。講師のアレンジによる楽譜を基に曲を仕上げていきます。オカリナの合奏のダイナミックなサウンドを体験できます。※持ち物:オカリナ
	37	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	7/17・24 8/7・21・28 9/4・11・25	水	13:00~15:00	10名	¥8,000	奏法の基礎、呼吸法、身体の使い方を学びながら、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナを手にされる方、改めて基礎を見直したい方におすすめです。※持ち物:オカリナ 初めて受講される方にはオカリナ(7,150円(税込))、テキスト(1,100円(税込))をご購入いただきます。
語学講座	38	イタリア語初級	イタリア語講師 ファジョーリ・アレッシオ	10	7/3・10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11	水	13:00~14:30	18名	¥15,000	イタリア語で道を尋ねられても簡単な案内ならできる方や、以前当センターでイタリア語を受講し、自己紹介や挨拶程度はできる方に向いている講座です。教科書は「Domani 1」を使用します。
	39	Easy English Conversation やさしい英会話教室	英会話講師 アラン・アップルビー	8	7/3・10・17・24・31 9/4・11・25	水	18:00~19:30	20名	¥12,000	英語で会話をしたいけれど、中学レベルの英語が理解できるか心配という方にぴったりのやさしい英会話教室です。
	40	スペイン語 レベル1	スペイン語講師 アイダ稲垣	10	7/5・12・19・26 8/2・30 9/6・13・20・27	金	10:30~12:00	15名	¥15,000	基本的な単語やフレーズ、表現の方法の復習と発展。日常で使う言葉を使って身近にある事柄について、会話のキャッチボールを楽しむことを目標にします。
	41	韓国語入門	東京外国語大学・研究員 曺恩美	10	7/12・19・26 8/2・23・30 9/6・13・20・27	金	17:30~19:00	18名	¥15,000	初めて韓国語を学習するためのクラスです。韓国語の仕組みから、文字を一つずつ、発音も丁寧に学習します。初めて習う韓国語ですので、誰にでもわかりやすく覚えられるようにゆっくり進めていきます。

	No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
子ども・親子講座	42	こどもミュージカル	ミュージカルアクター 小西萌子・蜷牟田実里・ 菅地桃子	12	7/2・9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	火	17:00~18:30	20名	¥18,000	セリフ、ダンス、歌を12回のレッスンで覚えて、10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加することを目標にしています☆ミュージカルに必要な歌・ダンス・演技の基礎を学んで"歌って・踊って・演じて!に挑戦。現役ミュージカルアクターが指導。一緒にミュージカルの楽しさを体験しよう!※対象:小学生から中学1年生まで
	43	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	9	7/3・10・17・24・31 8/28 9/4・11・25	水	14:30~15:15	8名	¥9,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。※対象:年少~年中
	44	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	9	7/3・10・17・24・31 8/28 9/4・11・25	水	15:30~16:15	8名	¥9,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。※対象:年中~年長
	45	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	9	7/3・10・17・24・31 8/28 9/4・11・25	水	16:30~17:15	10名	¥9,000	ゲームなどのアクティビティを通して「英語に慣れること」、「英語を好きになること」を目的に、楽しく英語を学びます。※対象:小学1年~3年(英語を初めて勉強する子)
	46	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	9	7/3・10・17・24・31 8/28 9/4・11・25	水	17:30~18:15	10名	¥9,000	ゲームなどのアクティビティを通して、より実践的な英会話にチャレンジしながら楽しく英語を学びます。※対象:小学2年~3年(英語を勉強したことがある子)
	47	小学4年生からの英語 スピーキング&リスニングUP	英語講師 ピーター・フォード	10	7/5・12・19・26 8/2・30 9/6・13・20・27	金	17:30~18:30	10名	¥14,500	楽しみながら文章の仕組みを学習し、聞く力・コミュニケーション力を高めていこう。正しい発音や単語などの基礎をマスターし、会話のキャッチボールを長く続けることを目標にします。※対象:小学4年~6年(英語を勉強したことがある子)
	48	外国人講師との楽しい英語アクティビティ &子どもアート体験講座	アーティスト・英語講師 イヴァシュク・イリーナ	1	7/14	日	10:00~11:10	15名	¥1,000	外国人英語講師からアートを通して英語を学びませんか。コミュニケーション能力と想像力、思考力を伸ばす国際色豊かでクリエイティブな講座です。※対象:小学生※汚れても良い服装でお越しください。
	49	子ども五感アート	臨床美術士 谷いづ美	2	7/27 8/3	土	10:00~12:00	16名	¥5,000	見て、触って、自分自身が感じたままに制作する「五感アート」の子ども向け講座です。いろいろな画材、技法を使って一回1作品制作します。完成した作品をみんなで鑑賞することで自分や他の作品の良さを発見していきます。※対象:年中~小学3年生
	50	夏休み自由研究科学実験講座	府中市生涯学習センター 社会教育主事 長田伸広	1	7/28	日	10:00~11:30	12名	¥1,000	当センター恒例となった夏休み企画です。人気の「スライムづくり」と、暑い夏に最適の「ひんやりジェルシートづくり」を行います。汚れてもいい服装でご参加ください。※持ち物:タッパ、タオル ※小学生のみ(保護者の方は教室内には入れません)
	51	アナウンス講座①	こどもアナウンス発声協会講師 菊池ひろ子	6	7/28 8/4・25 9/1・15・29	日	10:00~10:50	5名	¥5,000	小学生のみなさん!10/13・14開催「生涯学習フェスティバル」の司会に挑戦しませんか。発表や音読にも役立つ発声練習~人前で話すコツまで。現役司会者が丁寧にご指導します。もっと自信をもって話したい方大歓迎です!※対象:小学1年~3年生
	52	アナウンス講座②	こどもアナウンス発声協会講師 菊池ひろ子	6	7/28 8/4・25 9/1・15・29	日	11:00~11:50	5名	¥5,000	小学生のみなさん!10/13・14開催「生涯学習フェスティバル」の司会に挑戦しませんか。発表や音読にも役立つ発声練習~人前で話すコツまで。現役司会者が丁寧にご指導します。もっと自信をもって話したい方大歓迎です!※対象:小学4年~6年生
	53	子ども陶芸教室	生涯学習センター 陶芸ボランティア	2	7/29 8/12	月	10:00~12:00	12名	¥5,000	粘土に親しみながら、自分の好きな作品を作ってみませんか?作った作品は8/17の10:00~11:00の時間にお渡しいたします。※持ち物:タオル・エプロン・汚れてもよい服装
	54	Scratchを使って ロボット車自動走行とAIへの展開	情報化を楽しむ会 システムエンジニア 中村恒己	2	8/6・16	火・金	13:30~16:00	10名	¥4,000	Scratchプログラムでパソコンやスマホでロボット車を自動走行(ライントレースや障害物回避)させて楽しもう。更にスクラッチをAIに応用して何が出来るか試してみよう。※対象:小学生(保護者同伴可能)
	55	0歳から親子で楽しむ英語学習! おうち英語の取り組み方	多摩ファミリーアカデミー代表 井上貴広 他	3	9/5・12・26	木	10:30~11:30	6名	¥3,000	小学校では英語の授業が始まりました。それに向けて0歳から楽しく親子でできる最近人気の「おうち英語」に取り組んでおきましょう!絵本や手遊びや英語歌♪パパママが英語が得意でなくても大丈夫!※対象:0~3歳児とその保護者
パソコン講座	56	WordPressを使って ホームページを作ろう	WordPress 府中 斎藤実	8	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4	水	10:00~12:30	10名	¥8,000	ホームページ作成ツール「WordPress」の基礎を学習。レンタルサーバーを利用し課題のホームページを作成します。まずは課題サイトで作成し、それを参考に各自で個人またはグループのホームページを作成してみましょう!※対象:パソコンで書類が作成できる方
	57	Microsoft Word応用(活用編)	悠学の会 パソコンボランティア	2	7/11・18	木	13:30~16:30	10名	¥3,000	Wordをもっと活用する様々な機能を実習を中心に学習します。例:差し込み印刷、見出し設定(目次自動作成)、段組みなど文書作成の幅がもっと広がります。※持ち物:USBメモリ
	58	デジカメ・スマホ写真整理と保存	悠学の会 パソコンボランティア	1	8/7	水	13:30~16:30	10名	¥1,000	撮っただけではもったいない!写真を多くの用途に"有効活用する"を目指して、パソコン内に分かりやすく整理/保存する。これで万全、撮った写真が生かされます。
	59	0から学ぶExcel基礎講座	悠学の会 パソコンボランティア	4	9/3・10・17 10/1	火	13:30~16:30	10名	¥5,000	表計算のExcelのビギナー向け講座です。表作成~計算式挿入の基本を学習し、ご家庭でも利用可能な家計簿を作成します。※持ち物:USBメモリ
	無料	パソコン・スマホ無料相談会	悠学の会 パソコンボランティア	2	7/20 9/21	土	13:30~16:00		無料	「パソコンの操作方法が分からない」、「表や文章がうまく作れない」、「パソコンの調子が悪い」、「スマホがうまく使えない」など、お気軽にご相談ください。※可能な限りパソコンをご持参ください。

スポーツ講座

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。
また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

2024年度 第2期(7~9月)

フィットネスラボ 対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	靴	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	佐賀	×	9:30	10:30	7/8・22・29 8/19・26 9/9・30	月	19名	7	¥7,000
61	クラシックバレエ入門	佐々木	×	10:50	11:50			22名	7	
62	クラシックバレエ	佐々木	×	12:10	13:10			22名	7	
63	アロマヨガ	青山	×	13:30	14:30			19名	7	
64	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	7	
65	リフレッシュヨガ	讃藤	×	20:20	21:20			24名	7	
66	はじめてヨガ	Mika	×	9:30	10:30	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	火	24名	10	¥10,000
67	ヨガ	Mika	×	10:50	11:50			24名	10	
68	太極拳	矢田	×	12:00	13:00			19名	10	
69	姿勢改善体操	山根	●	13:30	14:30			19名	10	
70	アクティブフィットネス	山根	●	14:50	15:50			19名	10	
71	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10	
72	リフレッシュヨガ	新倉	×	9:30	10:30	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	水	19名	10	¥10,000
73	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:40	11:40			19名	10	
74	脂肪燃焼エアロ	齋藤 理恵	●	12:10	13:10			20名	10	
75	ピラティス	齋藤 理恵	×	13:30	14:30			24名	10	
76	フラダンス	宮居	×	14:50	15:50			24名	10	
77	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
78	リフレッシュ!トレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
79	ヴィーナスヨガ	新倉	×	9:30	10:30	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26	木	19名	10	¥10,000
80	ピラティス ※1	Miki	×	10:50	11:50			24名	10	
81	健康体操	新名	●	12:10	13:10			24名	10	
82	ビューティー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
83	ZUMBA	加藤	●	14:50	15:40			16名	10	
84	はじめてのフラダンス	宮居	×	19:00	20:00			24名	10	
85	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
86	腰痛にやさしいヨーガケア	青山	×	9:20	10:20	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20	金	19名	10	¥10,000
87	ヨガ	熊代	×	10:40	11:40			24名	10	
88	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
89	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10			24名	10	
90	ハタヨガ(基礎)	Mika	×	14:50	15:50			24名	10	
91	アーサナと呼吸法・瞑想	Mika	×	16:00	17:00			24名	10	
92	マーシャルキックボクシング	世古	●	17:50	18:50			20名	10	
93	シェイプ&筋トレ	世古	●	19:00	20:00			24名	10	
94	ヨガ	YOKO	×	20:20	21:20			24名	10	
95	はじめてピラティス	光明	×	12:35	13:35	7/13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14	土	20名	10	¥10,000
96	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
97	ピラティス	光明	×	15:00	16:00			20名	10	
98	ZUMBA	大村 みほ	●	16:25	17:15			20名	10	
99	ヨガ	齋藤 みづき	×	17:35	18:35			24名	10	
100	代謝アップ体幹ヨガ	齋藤 みづき	×	18:55	19:55			24名	10	
101	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
102	肩こり腰痛解消体操	新名	×	10:00	11:00	7/14・21・28 8/4・11・18・25 9/1・8・15	日	24名	10	¥10,000
103	ピラティス	平出	×	11:20	12:20			20名	10	
104	ピラティス2	平出	×	12:40	13:40			20名	10	
105	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
106	ZUMBA	倉谷 りえ子	×	16:40	17:30			20名	10	

※1 80ピラティスは全開催日程「地下1F スタジオ」にて実施いたします。

キッズ・親子ベビー ※対象年齢は7月1日に達している年齢になります。

NO.	講座名	講師	対象	靴	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
107	キッズヒップホップ ホワイト	HINA	年少~年長	●	16:10	17:10	7/8・22・29 8/19・26 9/9・30	月	19名	7	¥7,000
108	ジュニアヒップホップ グリーン	HINA	小学生	●	17:30	18:30			19名	7	
109	キッズ運動教室	冨樫	年少~年長	●	16:20	17:20	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	火	19名	10	¥10,000
110	ジュニア運動教室	冨樫	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
111	キッズバレエ	北野	年少~年長	●	16:10	17:10	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	水	19名	10	¥10,000
112	ジュニアバレエ	北野	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
113	親子体操 キリン	久木	2歳~3歳	●	10:50	11:50	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26	木	16名	10	¥10,000
114	キッズヒップホップ ブルー	morumot	年少~年長	●	16:00	17:00			19名	10	
115	ジュニアヒップホップ パープル	morumot	小学生	●	17:20	18:20			19名	10	
116	親子体操 コアラ	川瀬	6ヶ月~1歳	●	10:00	11:00	7/13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14	土	16名	10	¥10,000
117	親子体操 ウサギ	川瀬	2歳~3歳	●	11:20	12:20			16名	10	

成人プール 対象:16歳以上

NO.	講座名	講師	ゴーグル	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
118	中級水泳教室	松浦	●	10:00	10:45	7/8・22・29 8/19・26 9/9・30	月	15名	7	¥8,120
119	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	7	
120	バタフライ	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	7	
121	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	火	30名	10	¥11,600
122	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
123	成人初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
124	成人中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
125	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・25	水	22名	10	¥11,600
126	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
127	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26	木	30名	10	¥11,600
128	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
129	腰痛・肩痛改善運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
130	MIZUNOアクア	村上	×	10:30	11:15	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20	金	22名	10	¥11,600
131	アクアエクササイズ	松浦	×	15:00	15:45			22名	10	
132	初級水泳教室	松浦	●	16:00	16:45			15名	10	
133	クロール初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
134	クロール中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
135	平泳ぎ初級	ミズノ松川	●	14:00	14:50	7/13・20・27 8/3・10・17・24・31 9/7・14	土	20名	10	¥11,600