

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師
78	パソコンプログラミング教室 (対象:小4以上)	月 土	9:00~10:30	5	6	9,120	小学校で必須化するプログラミング教育!! まずは、基礎知識を楽しく学びませんか? ※ノート型パソコンをお持ちください。	和田嘉浩
79	英語であそぼ! (対象:小学生)	火	17:50~18:35	10	21	13,860	いつかは世界へ行ってみたい!将来の可能性を広げたい!そのための英語を学ぶことは「英語の習得」です。ゲームや歌だけでなく、「読む」「書く」もしっかり身に付ける「役に立つ英語」です。 [英会話、いつ始めるの?][今でしょ!]	田中典枝
80	体験会 3Bベビー&ママ (対象:生後1ヶ月以上)	月 月	12:00~13:00	15	11	7,260	ベビーは楽しく全身をママにマッサーしてもらった!成長を促すようなプログラムを行います。ママは3種類の補助具(3B)を使いながらのポーズを取り入れたストレッチやコアトレーニングで産後の身体をシェイプアップ!心も身体もフレッシュしましょう!!	中島祐美子
81	KID'S DANCE (対象:4才~小3)	月	16:30~17:30	15	21	13,860	知っている曲のダンスや基本ステップを学びながらリズム感を養います。自己表現できるよるになり、自信がつかえます。	中島祐美子
82	GIRL'S DANCE (対象:小3~小6)	木	16:50~18:20	20	23	15,180	ストレッチ&筋力トレーニングで体づくりしながら、ガールズステップホップやワック・ポップといったジャンルのダンスを習得。リズム感・協調性・ダンススキルを向上させます。	中島祐美子
83	KID'S ボンボ ☆チア☆ダンス (対象:4才~小2) (対象:小3~小6)	A 火	16:40~17:25	20	22	14,520	ボンボンを両手にかわいく楽しくをモチーフに、子供達の好きな曲に合わせてダンス&リズム感・表現力・柔軟性・協調性を養い、体力の向上を図りながら、チアスピリット人を元気づける、応援する 思いやりの心)を育みます。	善田睦美
		B 火	17:30~18:15	20	22	14,520		

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明	講師
84	幼児スイミング (対象:4歳~就学前)	A 火	16:30~17:30	10	22	14,520	水遊びを通しての水に慣れや、浮く・進むといった水泳の基礎づくりを目的とするクラスです。 (継続優先予約があります)	専属 インストラクター
		B 木	16:30~17:30	10	23	15,180		
		C 土	14:00~15:00	10	23	15,180		
85	子供スイミング (対象:小学生)	A 月	17:00~18:00	20	22	14,520	基本の泳ぎから四泳法をマスターするとともに、健康・体力作りを目的とするクラスです。 (継続優先予約があります)	専属 インストラクター
		B 水	17:00~18:00	20	24	15,840		
		C 金	17:00~18:00	20	24	15,840		
		D 土	15:30~16:30	20	23	15,180		

No.	講座名	曜日	時間	受講料	内容説明	講師
86	プールプライベートレッスン (対象:5歳~大人)		(応相談) お申し込み、お問い合わせはラ・ペアーレ浜田事務局まで。	2,500/回 (1人1回) (500円割引)	泳げない方から、泳げる方まで、希望に応じた個人レッスンをを行います。 (講習後、1時間プール利用可) ※希望日前週の金曜日までに、お申し込み下さい。	専属 インストラクター

(10月~3月)フリータイム予定表 会員制ではありませんので、どなたでもご利用できます。
(現在教室を受講されている方、一度に2つ以上ご利用の方は、100円割引いたしますのでお申し出ください。)

区分	曜日	ご利用できる時間	料金	備考	
温水プール	月	10:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	火	11:40~13:20 / 15:00~21:00	大人 510円	大人 5,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●必ずスイミングキャップを着用してください。 ●4歳以上の方がご利用できます。ただし小学3年生以上は保護者同伴(水着着用)をお願いします。 ※教室があるときはコースが縮小されます。
	水	11:40~21:00	学生(中高大) 410円	学生(中高大) 4,100円	
	木	11:40~21:00	小人(幼・小) 300円	小人(幼・小) 3,000円	
	金	10:00~21:00			
	土	12:00~21:00			
トレーニングジム	月	9:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	火	9:00~21:00	大人 410円	大人 4,100円	●ご利用時間は2時間以内です。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。 ●小学5年生以上の方がご利用できます。ただし小・中学生は保護者同伴をお願いします。 ●受講生(大人)は300円でご利用できます。
	水	9:00~15:30 / 16:30~18:50			
	木	9:00~11:00 / 12:00~15:30 / 16:30~18:30 / 19:30~21:00			
	金	9:00~21:00	学生(小中高大) 300円	学生(小中高大) 3,000円	
	土	11:30~21:00			
ラウンドフィットネス	月	9:00~21:00	1回	回数券(11枚綴り)	
	土	9:00~21:00	大人 510円	大人 5,100円	●時間制限はありません。 ●一度に10名までご利用できます。 ●中学生以上の方がご利用できます。 ●室内用シューズを履いてご利用ください。
	日	9:00~17:00(第2・第4のみ営業)	パスポート会員 300円	パスポート会員 3,000円	

※日程や時間は都合により変更する場合があります。

受講申し込みのご案内

- 受講を希望される方は当館へお越しの上、所定の[申込書]に記入し、受講料を添えてお申し込み下さい。
- お申し込み頂いた個人情報は、講座に関する連絡や、お客様へのサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意を得ないで第三者に開示したり、提供することはありません。
- 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。(受講料は残り回数分)
- 受講料(消費税込み)は6ヶ月分を前納していただきます。但し、受講申し込み内容によっては、分割払いや割引が適用されますのでご利用下さい。詳しくは、受付までお問い合わせ下さい。
- 講座によっては、教材費、材料費が必要な場合があります。
- お申し込みが少数の場合は、開講しない場合がありますのでご了承下さい。
- お支払い頂いた受講料は、原則としてお返しできません。

イベント 日曜フリー 当日、直接お越しください!

※ZUMBA・STEPに参加する方は室内用シューズをご持参ください。
※都合により、講師・内容が変更になる場合があります。
※ご予約は、不要です。

料金 各500円 場所 2Fスタジオ
定員 20名程度 対象 どなたでもOKです!!

①ZUMBA(ズンバ) 9:30~10:30
②ピラティス&ヨガ 10:45~11:45

講師:中島 祐美子
10/11日・11/8日・12/13日
1/10日・2/14日・3/14日

◎STEP 9:30~10:30
◎ピラティス&ヨガ 10:45~11:45

講師:善田 睦美
10/25日・11/22日・12/27日
1/24日・2/28日・3/28日

ZUMBAは世界中の音楽とダンスを取り入れたフィットネス。リズム感の有無関係なく、音楽と体を動かす事が好きならOK!ピラティス&ヨガでは呼吸とポーズで体内脂肪を燃やし、身体を柔らかくしていきます。

初めての方でも楽しくできます。激しすぎない音楽に合わせて、ステップ台を上がり降りしたり、リズムに合わせて弱ってくる足の筋力を少しずつつけていきましょう。ピラティス&ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛によいストレッチをしていきます。とっても気持ちの良いリラクゼーション空間へお越しください。

プール・ジム ラウンドフィットネス

半年フリーパスポート 料金 大人 15,780円 学生(高小) 12,220円

ラウンドフィットネスパスポート 料金 1ヶ月 3,300円 3ヶ月 8,800円

- 申し込み日より6ヶ月間有効です。(いつでもお申し込みできます。)
- プール・ジムともに、フリータイム時間内いつでもご利用できます。(各2時間以内)
- 申し込み日より1ヶ月・3ヶ月間有効です。(いつでもお申し込みできます。)
- フリータイム時間内いつでもご利用いただけます。(時間制限なし)

特典 受講生及びパスポート会員

館内物販コーナー(水泳、トレーニング用品等)

10%割引 飲料など一部対象外

新商品

2020年度後期 ラ・ペアーレ浜田

受講生募集

心身の健康づくりをサポート

La・Peare HAMADA 〒697-0022 浜田市浅井町64-14
TEL 0855-22-1035 FAX 0855-22-1866
https://shinko-la-peare-hamada.com/

新規講座紹介

講座No. 14 **エンジョイワークアウト**

「ファンクショナルムーブメント」と呼ばれるカラダの運動性を高める高強度トレーニングを、ユニークな器具で楽しく行います。脂肪燃焼・持久力UPを目的に、タフでカッコよく動く身体やシェイプアップを目指しましょう。

体験会 9月28日(日) 20:10~21:10
定員 10名
締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料 タオル

月2回 月曜日 20:10~21:10

講座No. 43 **大人のぬり絵**

「お家で過ごす時間」が増えて来ましたが、心をいやすぬり絵で自分を見つめて充実した毎日を送りたいませんか?興味のある方は点描画にもトライしてみよう。

体験会 9月24日(木) 11:00~11:30
定員 10名
締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 タオル バスタオル 水分補給用飲料

月2回 木曜日 14:30~16:00

体験会 要予約 お申し込み・お問い合わせはラ・ペアーレ浜田(☎22-1035)まで。予約受付開始 8月24日(月)~

講座No. 9 **フィットネスコンディショニングプラスA**

日時 9月30日(水) 20:00~21:00 定員 10名

締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 タオル・バスタオル 水分補給用飲料

コンディショニングとは、筋肉の弾力を取り戻し、使えていない筋肉を再教育し、筋肉を整える(力を発揮できる状態にする)運動です。

講座No. 12 **ラテンエアロ** 定員各10名

日時 ①9月7日(月) 10:50~11:50
②9月14日(月) 10:50~11:50

締切 各開催日当日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料・タオル

気になる背中、二の腕、ウエスト、ヒップをシェイプしてラテンステップで引き締まった美脚をどうぞ!Ballピラティスでフィニッシュ。

講座No. 13 **インナーダイエットA・B(初級)** 定員各20名(最少各2名)

日時 ①9月28日(月) 19:00~20:00
②9月29日(火) 9:45~10:45

締切 各開催日の前日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

ステップ・エアロ・筋トレをベースに体幹を鍛え、脂肪をどんどん減らしていくクラス。ボディメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。

講座No. 16 **BODYチェンジA・B** 定員各20名(最少各2名)

日時 ①9月30日(水) 19:00~20:00
②9月24日(木) 14:00~15:00

締切 各開催日の前日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料・タオル

肥満体型からの肉体的改造!!燃やせ☆体脂肪。やせ体質、筋肉ボディをつくる肉体的改造のクラスです。

講座No. 20 **ヨガ・ピラティス** 定員20名(最少2名)

日時 9月28日(月) 15:10~16:10

締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 水分補給用飲料

ヨガの良さやピラティスが1つになったもので心と身体を調和し、呼吸方法で脂肪を燃やし引き締まった身体にしていきます。心と身体を癒しましょう。

講座No. 22 **アロマヨガA・B** 定員各20名(最少各2名)

日時 ①9月29日(火) 10:50~11:50
②9月25日(金) 20:10~21:10

締切 各開催日当日
参加費 各300円
持参品 水分補給用飲料

アロマの香りに包まれ、ヨガをしましょう。不安やストレスに対する抵抗力・免疫力・自然治癒力を高め、心のざわつきを静めまします。キレイ、美肌、若返りに効果大!!

講座No. 25 **ハタヨガA(ベーシック)** 定員20名

日時 9月24日(木) 15:30~16:30

締切 開催日の前日
参加費 300円

基本のポーズと呼吸を通じて内面へ意識を高め、心身に調和のとれた状態へ導きます。初心者の方にもおすすめなクラスです。

講座No. 25 **ハタヨガB(フロー)** 定員20名

日時 9月24日(木) 20:10~21:10

締切 開催日の前日
参加費 300円

心地よい動きと、呼吸に合わせたポーズで心と身体を開放していきます。一日の終わりに、呼吸を整え、内側からの美しさへ繋げていきましょう。

講座No. 28 **シニア健康体操** 定員15名(最少2名)

日時 9月28日(月) 9:45~10:30

締切 開催日の前日
参加費 300円
持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

いつまでも元気であるための教室です。全身の若さの維持、認知機能の低下を防ぐ事にもつながります。足の指を動かす、歩く、ゆっくり筋力などで足腰を強くし、ずっと自分の足で歩けるようにしましょう。

講座No. 30 **ボディコントロール** 定員各10名

日時 ①9月16日(水) 9:50~10:50
②9月23日(水) 9:50~10:50

締切 各開催日当日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料・タオル

老化による痛み(腰・肩・膝)や運動不足で硬くなった関節、筋肉をほぐす軽運動(ウォーキング・ステップ・ストレッチ)で生活習慣病を予防しましょう。

講座No. 31 **らくらくエクササイズ** 定員各10名

日時 ①9月16日(水) 11:00~12:00
②9月23日(水) 11:00~12:00

締切 各開催日当日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料・タオル

運動神経ナシ!体力のない方!シニアの方大歓迎!!ウォーキングやボールエクササイズで身体のパランスを整え、ストレス発散!!運動機能を向上させて楽しい生活を送りましょう!筋力・体力に自信のない方、シニアの方も大歓迎!!

講座No. 32 **ロコモチャレンジ** 定員各10名

日時 ①9月10日(木) 11:00~12:00
②9月17日(木) 11:00~12:00

締切 各開催日当日
参加費 各300円
持参品 室内用シューズ 水分補給用飲料・タオル

チューブやボールを使って、ゆっくり楽しくトレーニング。ウォーキングやイスエクササイズで身体のパランスを整え、ストレス発散!!運動機能を向上させて楽しい生活を送りましょう!筋力・体力に自信のない方、シニアの方も大歓迎!!

講座No. 33 **心と身体の呼吸法A・B** 定員各10名

日時 ①9月24日(木) 10:00~11:15
②9月25日(金) 19:15~20:30

締切 開催日の前日
参加費 各300円
持参品 履き替え用靴下 水分補給用飲料

ゆっくりと心を解放し、呼吸にあわせて心と身体をゆるめ、命のエネルギーがよみがえってくる...そんな時間の時間を過ごしてみませんか?

講座No. 70 **手作りリニット** 定員6名

日時 9月29日(火) 13:00~15:00

締切 開催日の前日
参加費 500円
持参品 途中で止まっている作品、または本とその材料と道具

「手編みお悩み相談会」編み始めはみだれと途中で止まっているもの、買ってはみだれと作り方が...と、どかかれないお洋服や雑貨の本などありませんか?手編みのいろんな困ったを一緒に解決しましょう。手編みを始めてみたいけどどうしたら...という方には、かぎ針編みコース作り(材料費別途200円)をご用意しています。

講座No. 72 **ガラスアート** 定員8名(最少2名)

日時 9月23日(水) 13:30~15:30

締切 9月17日(木)
参加費 2,500円(材料費込)
持参品 はさみ シルバーガラス(必要な方)

「ハロウィンのオーナメントを作ろう」カラフルなフィルムとリッド線で作るステンドグラス風のオーナメント。今年のハロウィンは手作り。

講座No. 80 **3Bベビー&ママ** (対象:生後1ヶ月以上) 定員10組

日時 10月5日(月) 12:00~13:00

締切 10月3日出
参加費 300円
持参品 バスタオル

ベビーとママの3B体操。赤ちゃんと一緒に体を動かしましょう。体幹トレーニングなど用具を使って正しい体の動きを習慣にしましょう。

無料開放デー! 10月11日(日)

- ◆温水プール 10:00~17:00
- ◆トレーニングジム 9:00~17:00
- ◆ラウンドフィットネス 9:00~17:00

無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

- 発熱、咳などの自覚症状がある場合は、ご来館をお控えください。
- 氏名・住所・健康状態等の確認を書面で行います。
- 来館・退館時及びお着替えの際には、マスクを着用してください。
- ごまめな手洗い、施設各所に設置してありますアルコール消毒液で、手指の消毒をお願いします。
- ご利用につきましては、お客様同士の間隔確保の為、入館を制限させて頂く場合がございます。
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者までお知らせください。ご利用にあたり上記の事項についての協力をよろしくお願いたします。

La・Peare HAMADA

ラ・ペアーレ浜田

〒697-0022 浜田市浅井町64-14
TEL 0855-22-1035 FAX 0855-22-1866
https://shinko-la-peare-hamada.com/ 休館日/第1・3・5日曜日



詳しくは中面をご覧ください。

ご見学大歓迎!! 入会金・登録料 不要!! (無料)
 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。
 (受講料は残り受講回数分となります。)

お子さま向け教室は裏面をご覧ください。

I 温水プールの教室						
No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
1	レッツ スイミング	A月	13:30~14:30	10	22	22,220
		B火	15:00~16:00	10	22	22,220
		C火	19:00~20:00	10	22	22,220
		D金	13:30~14:30	10	24	24,240
2	いきいき スイミング	水	10:30~11:30	15	24	24,240
3	エンジョイ スイミング	A水	13:30~14:30	10	24	24,240
		B木	13:30~14:30	10	23	23,230
		C金	19:00~20:00	10	24	24,240
4	水中歩行	金	15:00~16:00	15	24	24,240
5	水中運動	火	10:30~11:30	20	22	23,320
6	アクアピクス	火	13:30~14:30	20	22	23,320
		木	10:30~11:30	20	23	24,380
7	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A木	10:30~11:30	20	23	24,380
		B木	18:45~19:45	20	23	24,380
8	脂肪燃焼 アクアピクス	土	10:30~11:30	20	22	23,320

II トレーニングの教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
9	フィットネス コディオンセラピー	A水	20:00~21:00	12	22	15,620
		B木	11:00~12:00	12	21	14,910
10	生活筋力向上 ゆっくりプログラム 体力向上 トレーニング	A水	15:30~16:30	10	24	17,040
		B木	15:30~16:30	10	23	16,330
		C土	10:30~11:30	10	23	16,330
11	体力づくり トレーニング	A水	18:50~19:50	10	24	17,040
		B木	18:30~19:30	10	23	16,330

III スタジオの教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	
12	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	21	19,110	
		初級	A月	19:00~20:00	20	22	20,020
		中級	B火	9:45~10:45	20	22	20,020
		上級	C水	20:10~21:10	20	24	21,840
13	インナー ダイエット	初級	A月	19:00~20:00	20	22	20,020
		中級	B火	9:45~10:45	20	22	20,020
		中級上級	C水	20:10~21:10	20	24	21,840
		上級	D金	19:00~20:00	20	24	21,840
14	エンジョイ ワークアウト	月	20:10~21:10	20	11	10,010	
15	ビューティコア エクササイズ	火	20:10~21:10	20	10	9,100	
16	BODY チェンジ	A水	19:00~20:00	20	24	21,840	
		B木	14:00~15:00	20	23	20,930	
17	エアロ& STEP	土	13:30~14:30	20	22	20,020	
18	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	23	20,930	
19	ZUMBA (ズンバ)	土	15:50~16:50	20	20	18,200	

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
20	ヨガ・ ピラティス	月	15:10~16:10	20	22	20,020
		月	20:10~21:10	20	10	9,100
21	コア・ ピラティス	月	20:10~21:10	20	10	9,100
		月	20:10~21:10	20	10	9,100
22	アロマ ヨガ	A火	10:50~11:50	20	22	20,020
		B金	20:10~21:10	20	24	21,840
23	ピラティス	火	15:10~16:10	20	22	20,020
24	パワーヨガ	火	20:10~21:10	20	10	9,100
25	ハタ ヨガ	A木	15:30~16:30	20	12	10,920
		B木	20:10~21:10	20	23	20,930
26	ヨガ・ フィットネス	金	11:00~12:00	20	23	20,930
27	ピラティス ヨガマット	土	14:30~15:30	20	22	20,020

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
28	シニア 健康体操	月	9:45~10:30	20	22	20,020
		月	9:45~10:30	20	22	20,020
29	3B エクササイズ	月	13:30~15:00	20	20	18,200
30	ボディ コントロール	水	9:50~10:50	20	24	21,840
31	らくらく エクササイズ	水	11:00~12:00	20	24	21,840
32	ロコモ チャレンジ!!	A木	10:00~11:00	20	18	16,380
		B木	11:00~12:00	20	18	16,380
33	心と身体 の呼吸法	A木	10:00~11:15	10	22	20,020
		B金	19:15~20:30	10	23	20,930

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
34	太極舞	金	12:50~13:50	20	11	10,010
35	気功・ 太極拳	土	9:00~10:20	20	23	20,930

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	
36	社交ダンス	A火	13:30~15:00	20	22	20,020	
		B木	18:30~20:00	20	23	20,930	
37	社交ダンス	金	12:15~13:45	20	14	12,740	
38	ハワイアン フラ	初級	A水	15:00~16:00	20	12	10,920
		初級	B金	14:00~15:00	20	12	10,920
		中級	C金	15:00~16:00	20	12	10,920
		中級	D金	16:00~17:00	20	12	12,720
		上級	E土	16:00~17:00	20	12	12,720
39	ジャズダンス	土	10:30~12:00	20	23	20,930	
40	STREET DANCE	土	12:15~13:15	15	20	13,200	
		土	12:15~13:15	15	20	18,200	

IV カルチャー教室 ※講座によっては、教材費・材料費が必要な場合があります。

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	
41	絵画	A火	18:00~20:00	20	21	19,110	
		B金	10:00~12:00	20	22	20,020	
		C金	13:00~15:00	20	22	20,020	
42	絵手紙	A火	10:00~12:00	20	11	10,010	
		B水	18:00~20:00	20	11	10,010	
		水	18:00~20:00	20	11	10,010	
43	大人のぬり絵	木	14:30~16:00	5	11	10,010	
44	ペン・かな・ 細字	A月	13:00~15:00	20	20	18,200	
		B木	18:00~20:00	20	22	20,020	
45	かなに親しもう	金	13:30~15:30	10	16	14,560	
46	はじめての書道	水	13:30~15:00	20	12	10,920	
47	コーラス	月	10:00~12:00	15	12	10,920	
48	健康カラオケ (勝ミュージック スクール)	A火	13:30~15:30	25	12	10,920	
		B水	13:30~16:00	25	12	10,920	
49	箏(こと)	火	10:30~11:30	15	11	10,010	
50	三絃(三味線)	火	11:30~12:30	15	11	10,010	
51	大正琴	木	13:30~15:30	20	12	10,920	
52	茶道 (裏千家)	A火	18:00~20:00	10	12	10,920	
		B金	13:00~15:00	10	12	10,920	
53	華道池坊	火	13:00~14:00	20	12	10,920	
54	華道小原流	月	10:00~12:00	20	12	10,920	
55	華道草月流	A月	18:00~20:00	20	11	10,010	
		B土	13:30~15:30	20	11	10,010	
56	フラワー アレンジ メント	初級	A金	18:00~20:00	15	10	9,100
		中上級	B土	13:30~15:30	15	10	9,100
57	ガーデニング	A火	14:00~15:00	15	6	5,460	
		B火	19:00~20:00	15	6	5,460	
58	きもの 着付け	初級	A月	18:45~20:30	6	12	18,240
		初級	B水	13:30~15:30	6	12	18,240
		中級	C水	18:45~20:30	6	24	25,440
		中級	D土	10:00~12:00	6	22	27,940
		中級	E土	13:30~15:30	6	22	23,320

お茶・お花教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	
52	茶道 (裏千家)	A火	18:00~20:00	10	12	10,920	
		B金	13:00~15:00	10	12	10,920	
53	華道池坊	火	13:00~14:00	20	12	10,920	
54	華道小原流	月	10:00~12:00	20	12	10,920	
55	華道草月流	A月	18:00~20:00	20	11	10,010	
		B土	13:30~15:30	20	11	10,010	
56	フラワー アレンジ メント	初級	A金	18:00~20:00	15	10	9,100
		中上級	B土	13:30~15:30	15	10	9,100
57	ガーデニング	A火	14:00~15:00	15	6	5,460	
		B火	19:00~20:00	15	6	5,460	
58	きもの 着付け	初級	A月	18:45~20:30	6	12	18,240
		初級	B水	13:30~15:30	6	12	18,240
		中級	C水	18:45~20:30	6	24	25,440
		中級	D土	10:00~12:00	6	22	27,940
		中級	E土	13:30~15:30	6	22	23,320

V 外国語教室

No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)
59	韓国語	A月	19:00~20:30	10	21	19,110
		B水	13:30~15:00	10	24	21,840
60	英会話を 始めよう!	A火	16:45~17:45	10	21	19,110
		B水	18:45~19:45	10	21	19,110
61	「俳句」 いろは塾	A火	10:00~11:30	10	6	6,360
		B水	10:00~11:30	10	6	6,360
62	ふるさとの 歴史	土	13:00~14:30	20	6	6,360
63	海を語る	日	10:00~11:30	10	6	6,360
64	パソコン教室	金	18:30~20:00	20	12	21,960
65	家庭でできる 手作りパン& お菓子	A月	9:30~11:30	10	11	10,010
		B火	9:30~11:30	10	11	10,010
66	手作りジャム レッスン	月	13:30~15:00	7	6	6,360
67	台湾茶で 体を元気に しませんか?	A木	14:00~15:30	8	6	6,360
		B土	10:00~11:30	8	6	6,360
68	ちりめん細工	月	10:00~12:00	5	12	18,240
69	レザークラフト	火	13:00~15:00	10	11	10,010
70	手作りニット	A火	13:30~15:30	5	12	10,920
		B火	18:00~20:00	5	12	10,920
71	手織り	A水	9:45~12:00	10	12	17,040
		B水	13:00~15:15	10	12	17,040
72	ガラスアート	水	13:30~15:30	10	12	14,640
73	手編み	A木	10:00~12:00	10	12	12,720
		B木	13:00~15:00	10	12	12,720
		C土	10:00~12:00	10	12	12,720
		D土	13:00~15:00	20	12	10,920
74	陶芸	A木	13:00~15:00	20	12	10,920
		B木	18:30~20:30	20	12	10,920
75	粘土で スイーツ	土	10:00~12:00	10	6	6,360
76	ハンドメイド ~色を作ってみよう~	金	13:30~15:30	10		