

Ⅴ お子様向け教室								
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	3Bベビー&ママ (対象：生後1ヶ月以上)	月曜 9月24日	12:00~13:00	15	12	12,000	ベビーは優しく全身をママにマッサージしてもらったり、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、ヨガ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し、心も身体もリフレッシュしましょう!!	(公社)日本3B 体操協会公認 指導士 (社)日本マタニティ フィットネス協会 インストラクター 中寺美保子
79	英語 であそぼ! (対象：小学生)	火	17:50~18:35	10	23	23,000	いつかは世界へ行ってみたい!将来の可能性を広げたい!そのために今すぐできることは「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	リトミックと ソルフェージュ (対象：生後6ヶ月以上)	月曜 土	16:00~16:30	5	6	6,660	リトミックでリズムを身体で感じ、ソルフェージュ音感の基礎を学びましょう。楽しみながら、音楽で脳を育み、お子様の成長と一緒に見守りましょう。親子でご参加ください。また、随時無料で相談に応じますのでご連絡ください。	あなたの東大 うた・ピアノ・ リトミック講師 和 優花
81	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象：4歳~小3)	月	16:40~17:40	15	21	21,000	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。自己表現できるようになり、自信がつかます。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子
82	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象：小3~小6)	木	16:50~18:20	20	21	21,000	ストレッチ&筋力トレーニングで体力づくりしながら、ガールズhiphopやワウク・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します。	
83	パソコン プログラミング教室 (対象：小4以上)	月曜 土	9:00~10:30	5	6	10,320	小学校で必修化となった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

Ⅵ お子様向け水泳教室								
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	24	24,000	水遊びを通しての水に慣れ、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	22	22,000		
		C 土	14:00～15:00	10	24	24,000		
85	子供 スイミング (対象：小学生)	A 月	17:00～18:00	20	21	21,000	基本の水泳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)	
		B 水	17:00～18:00	20	22	22,000		
		C 金	17:00～18:00	20	22	22,000		
		D 土	15:30～16:30	20	24	24,000		

(9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
	水	11:40～21:00	学生(中高大)	学生(中高大)
	木	11:40～21:00	410円	4,100円
	金	10:00～21:00	小人(幼・小)	小人(幼・小)
	土	12:00～21:00	300円	3,000円
	日	10:00～17:00(第2・第4のみ営業)		
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		
	水	9:00～15:30 / 16:30～18:50	大 人 410円	大 人 4,100円
	木	9:00～11:00 / 12:00～15:30 16:30～18:30 / 19:30～21:00	学 生 (小・中・高)	学 生 (小・中・高)
	金	9:00～21:00	300円	3,000円
	土	11:30～21:00		
	日	9:00～17:00(第2・第4のみ営業)		
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		大 人 学生(中高大) 510円	大 人 学生(中高大) 5,100円
			プール・ジム 半年フリー パスポート会員 300円	プール・ジム 半年フリー パスポート会員 3,000円
	日	9:00～17:00(第2・第4のみ営業)		

※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)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。

Ⅶ リクエスト教室							個別指導・少人数制!! お気軽にご相談ください。	
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 バスポート 会費 受講生 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		

イベント

日曜フリー

当日、直接お越しください!

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!!

△ZUMBA (ズンバ)

9:30～10:30

◎ピラティス&ヨガ

10:45～11:45

講師：中島 祐美子

10/8日・11/12日・12/10日

1/14日・2/11日・3/10日

※ZUMBA・STEP・エアロに参加する方は
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。

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、ステップ台を上がったり降りたり。リズムにのって弱ってくる足の筋力を少しずつつけていきます。ピラティス & ヨガで身体を癒し、ゆがみを整え、肩こり、腰痛によるストレッチをしていきます。とっても気持ちの良いリラックス空間へお越しください。

◎STEP or エアロ

9:30～10:30

◎ピラティス&ヨガ

10:45～11:45

講師：善田 睦美

10/22日・11/26日・12/24日

1/28日・2/25日・3/24日

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

物販コーナー

新商品



2023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.

36

モルック

月曜日

19:30～20:30

モルックはフィンランド発祥のユニバーサルスポーツです。モルックを楽しみながら、軽快に体を動かすとともに、仲間づくりをしてみませんか。最近では、島根県内や広島県でも大会が開催され、気軽に参加できます。

体験会

日 時 9月9日水 15:00～16:30 9月19日火 19:00～20:30

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

講座No.

39

JDACダンスとアロマヨガストレッチ

水曜日

13:30～14:20

基本ステップを中心とした楽しいダンスをします。最後に優しいポーズをとります。音楽に合わせて体を動かすことで脳を活性化させ、最後はアロマオイルの香りで自然治癒力を高めましょう。

体験会

日 時 9月20日水 13:30～14:20

締 切 開催日の前日

参加費 500円

持参品 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No.

47

役立つ心理学<Basic>

土曜日

19:00～19:30

基本的な心理学を学習し、感情に振り回されない生き方を手に入れましょう。進路で悩んでいる/お子様の教育で悩んでいる/自分にどんな可能性があるか知りたい方におすすです。

体験会

日 時 9月16日土 19:00～19:30

締 切 開催日の前日

参加費 500円

持参品 筆記用具

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28日(月)～

講座No.

7

AQUA ZUMBA A・B

定員各20名

日 時 9月21日水 10:30～11:30 9月21日木 18:45～19:45

締 切 各開催日の当日

参加費 各300円

持参品 水着・水泳キャップ 水分補給用飲料・タオル

アクアピクスとZUMBAがMIXされたプログラム。美しい振り付けで脂肪燃焼します。「初心者・中級者」向け。関節痛をお持ちの方でも安心して参加できます。

講座No.

9

コア・体幹トレーニング A・B

(対象：ハーフボールに仰向けで乗れる方)

定員各3名

日 時 9月6日水 20:00～21:00 9月13日木 20:00～21:00

締 切 各開催日の前日

参加費 各300円

持参品 ハーフボール(貸出し可)・ヨガマット・タオル・バスタオル・水分補給用飲料

姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まずに手足が自由に動かせることで疲勞しづらい身体作りを目指します。

講座No.

10

からだ楽運動

定員7名

日 時 9月14日木 11:00～12:00

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

従来の頑張るで鍛えて疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。

講座No.

13

ソフトラテンエアロ

定員各10名

日 時 9月4日水 9:40～10:40 9月11日水 9:40～10:40

締 切 各開催日の前日

参加費 各300円

持参品 タオル・水分補給用飲料 室内用シューズ

簡単なラテンのステップで体を楽しく動かし、腕、肩、腰、脚の関節の可動域を改善しましょう。ウォーキングで姿勢を整えます。

講座No.

15

インナーダイエット A(初級)

定員10名

日 時 9月11日水 19:00～20:00

締 切 開催日の当日

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

ステップ、エアロ、肋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です。ボディメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。初級クラスですので初めての方、運動経験のない方もおすすです。

講座No.

21

ZUMBA

定員20名

日 時 9月16日土 15:50～16:50

締 切 開催日の当日

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

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!

講座No.

23

アロマヨガ B

定員15名

日 時 9月29日水 20:10～21:10

締 切 開催日の当日

参加費 300円

持参品 水分補給用飲料・タオル

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す。キレイ、美肌、若返りに効果大!!

講座No.

25

ハタヨガ ベーシック A・B

定員20名

日 時 9月28日木 15:20～16:20

締 切 開催日の当日

参加費 300円

持参品 タオル・水分補給用飲料

基本のポーズと呼吸を通して内面の意識を高め、心身共に調和のとれた状態へ導きます。初心者の方にもおすすなクラスです。

講座No.

26

ボールピラティス&ヨガ A・B

定員各20名

日 時 9月21日木 20:10～21:10 9月22日金 11:00～12:00

締 切 各開催日の当日

参加費 各300円

持参品 水分補給用飲料・タオル

腹式呼吸でインナーマッスルを刺激し、内臓脂肪を燃焼。ボールを使った骨盤調節やエクササイズ、自宅でもできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。

講座No.

29

シニア健康体操

定員10名

日 時 9月19日火 9:30～10:30

締 切 開催日の当日

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

いつまでも元気でいる為の教室です。足の指を動かす、歩く、ゆっくり肋トレ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.

32

姿勢改善(下肢～体幹) A

定員15名

日 時 9月7日水 9:50～10:45

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

筋肉が変わると姿勢が変わる→姿勢が変わると人生が変わる! ? 真っ平な脚を目指す方にもお勧めです。

講座No.

32

姿勢改善(上肢～体幹) B

定員15名

日 時 9月14日水 9:50～10:45

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

筋肉が変わると姿勢が変わる→姿勢が変わると人生が変わる! ? 肩・首コリの方にもお勧めです。

講座No.

33

ロコモチャレンジ!!

定員各10名

日 時 9月7日水 11:00～12:00 9月14日水 11:00～12:00 9月21日水 11:00～12:00

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

日常の生活動作能力(立つ・座る・歩くなど)を高め、痛みのない体づくりをします。手、足、耳のツボ押しマッサージで体温上昇。

講座No.

34

心と身体の呼吸法 A・B

定員各10名

日 時 9月28日木 10:00～11:15 9月29日金 19:30～20:45

締 切 各開催日の前日

参加費 各300円

持参品 履き替え用靴下・水分補給用飲料

実は知らない呼吸のしかた…ゆっくりと深い呼吸をしながら心と身体をゆるめていく、そんな和みの時間を過ごしてみませんか?

講座No.

44

絵手紙

定員10名

日 時 9月20日水 10:00～12:00

締 切 開催日の前日

参加費 300円

持参品 なし

ヘタでいい、ヘタがいいを愛言葉に楽しく描けたらそれでいい! 絵手紙を気軽に気軽にやってみよう。

講座No.

59

ガーデニング A

定員10名

日 時 9月12日火 14:00～15:00

締 切 9月5日火

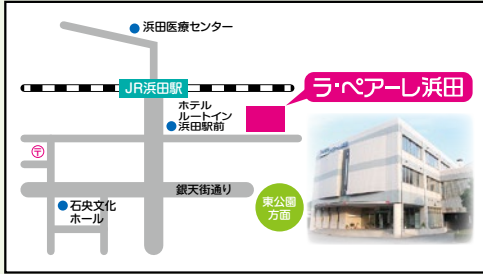
参加費 1,000円

持参品 なし

みんなで季節のお花を寄せ植えします。

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、12月27日～1月4日



詳しくは中面をご覧ください。

無料開放デー!

10月9日(月)

スポーツの日

◆プール

◆トレーニングジム

◆ラウンドフィットネス

10:00～21:00

9:00～21:00

9:00～21:00

無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

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)	内 容 説 明	講 師	
エアロビクス	体験会										
	13	ソフトラテン エアロ		月	9:40~10:40	20	21	24,360	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から動ける基礎的なダンスステップやストレッチトレーニングで疲れた体を整えるクラスです。日常生活動作能力を高め(肩・背骨・骨盤関節筋など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	NATIC認定 USAステップ インストラクター 来栖種子	
	14	ラテンエアロ		月	10:50~11:50	20	21	24,360	ラテンステップで美脚づくり。背中・腕・ウエスト・ヒップをシェイプして美・ボディラインに!!呼吸法で自律神経を整えます。		
	体験会 A										
	15	インナー ダイエット	初級	A	月	19:00~20:00	20	21	24,360	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。ボディメンテナスをし、理想的な身体を作ります。	善田睦美
			中級	B	水	20:10~21:10	20	22	25,520		
			上級	C	金	19:00~20:00	20	22	25,520		
	16	ソフトフィットネス		水	19:00~20:00	20	22	25,520	ゆるやかな動きを中心に、正しい姿勢を身につけることを目指します。膝・腰などへの負担のない動きで、初心者・中高年向きの内容です。		
	17	ビューティ コア エクササイズ		月2回 火	20:10~21:10	20	10	11,600	スローテンポの音楽にあわせて、筋肉をすみずみまで動かしながら有酸素運動をし、「コア」を鍛え美ボディを目指しましょう。	委託 インスト ラクター	
	18	BODY チンジ		木	14:15~15:15	20	22	25,520	脂肪型型からの肉体改造!燃やせ☆体脂肪、やせ体質、筋肉ボディをつくる肉体改造のクラスです。	善田睦美	
19	エアロ&STEP		土	13:30~14:30	20	24	27,840	フロアーのエアロピクスとSTEP(台)を組み合わせたインターバルなエクササイズです。より脂肪を燃やすのに効果があり美しい身体にします。	健康運動 実証指導者 島田美和		
20	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)		金	9:50~10:50	20	21	24,360	フィットネス初心者・シニア向けのダンスフィットネスです。楽しい音楽とダンスでたっぴの汗をかき、嫌な事も吹っ飛びます。精神面・肉体面にも効果大!	ZUMBA インストラクター 中島祐美子		
体験会											
21	ZUMBA (ズンバ)		土	15:50~16:50	20	23	26,680	世界中の音楽とダンスを取り入れたフィットネスらしい感覚の有無関係なく、音楽と体を動かす事が好きなOK!			

No	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヶ月)	内容説明	講師		
アミューズメント	22 ヨガ・ピラティス	月	15:10~16:10	20	21	24,360	ヨガの良さとピラティスが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ひきしまった身体にしていけます。心と身体を癒しましょう。			
	体験会 B	A	火	10:45~11:45	20	24	27,840		善田睦美	
	23 アロマヨガ	B	金	20:10~21:10	20	22	25,520	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、心のざつきを静めます。キレイ、美肌、若返りに効果大!!		
	24 パワーヨガ	月2回 火	20:10~21:10	20	10	11,600	筋肉トレーニングと瞑想にポイントをおき、ポーズを流れる様に連続的にを行いバランスを整えていきます。	委託 インストラクター		
	体験会	A	月2回 木	15:20~16:20	20	11	12,760		NPO法人住環境デザイン協会認定 ヨガインストラクター 全日本ヨガインストラクター協会	
	25 ハタヨガベーシック	B	月2回 木	15:20~16:20	20	11	12,760	基本のポーズと呼吸を通じて内面の意識を高め、心身共に調和の取れた状態へ導きます。初心者の方にもおすすなクラスです。	中村明日香	
	体験会	A	木	20:10~21:10	20	21	24,360		AFAA認定 マツコエッセイ ヨガインストラクター 中島祐美子	
	26 ボールピラティス&ヨガ	B	金	11:00~12:00	20	21	24,360	腹式呼吸でインナーマッスを刺激し内臓脂肪を燃焼。ボールを使った骨盤調整やエクササイズ、自宅でする肩こり腰痛改善法をお伝えします。		
	27 ピラティスヨガマット	土	14:30~15:30	20	24	27,840	ゆっくり関節をほぐしながら、ピラティスで衰えがちな体力、筋力、柔軟性を向上します。ヨガで心身のストレス緩和。心と身体を癒します。	健康運動実践指導者 島田日本		
	健康法	28 3Bエクササイズ	月	13:30~15:00	20	21	24,360	ボール・バル・バルターを使用し、バランス運動、筋力づくり運動、柔軟性を高めるストレッチングを行い、自立機能を維持しましょう。	(公社)日本3B体操協会 公益財団法人 鶴原理子	
体験会										
29 シニア健康体操		火	9:30~10:30	20	24	27,840	いつまでも元気でいるための教室です。全身の若さの維持、認知機能の低下を防ぐ事に繋がります。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。	善田睦美		
体験会										
30 ボディコントロール		水	9:50~10:50	20	22	25,520	老化による痛み、運動不足で硬くなる関節、筋肉をほぐします。ボール・チューブの助もあり。ステップ台で脚力up!!全身運動と癒しのクールダウンでフィニッシュ!!	NAHA認定 健康体操指導士 藤南ケイ イェットラクター 介護予防運動指導員 生涯学習健康づくり指導士 来須種子		
体験会										
31 らくらくエクササイズ		水	11:00~12:00	20	22	25,520	ウォーキングを基本に、美しい姿勢でしっかり筋力身体づくり。ボール・チューブで筋力を増やし基礎代謝をup!!体力がない方、シニアの方大歓迎。	健康運動指導士 ケアのサクレタ 床田眞由美		
体験会		A	月2回 木	9:45~10:45	20	10	11,600			
32 姿勢改善		B	月2回 木	9:45~10:45	10	10	11,600	筋肉が変わると姿勢が変わる→姿勢が変わると人生が変わる!!(下肢=体幹)まっすぐな脚を目指すにもお勧めです。(上半身=体幹)肩・首のりの方にもお勧めです。	健康運動指導士 ケアのサクレタ 床田眞由美	
体験会										
33 ロコモチャレンジ!! (運動機能向上トレーニング)		木	11:00~12:00	20	22	25,520	運動不足、体調不良、関節に痛みのある方。チューブ・ボールを使って簡単な筋力、ウォーキング、ストレッチで体質改善を目的に日常生活動作能力を高めるクラスです。	NAHA認定 健康体操指導士 イェットラクター 介護予防運動指導員 生涯学習健康づくり指導士 来須種子		
体験会		A	木	10:00~11:15	10	21	24,360			
34 心と身体の呼吸法		B	金	19:30~20:45	10	21	24,360	呼吸法を大切にしたい、やさしい動きの気功教室です。ゆっくり心と体を解し、呼吸にあわせて心と身体をゆるめていくと命のエネルギーがよみがえってくる。そんな和みの時間を過ごしてみませんか?	横山恵子	
体験会		A	月2回 木	12:50~13:50	20	11	12,760			
35 太極舞	B	土	12:15~13:15	20	23	26,680	中国の太極拳と中国舞踊を取り入れたエクササイズ。優雅な動きと音楽で楽しく動くので地味に汗がかけて体幹トレーニングにもなります。初心者・高齢者向け。	AFAA認定 イェットラクター 中島祐美子		
NEW 体験会										
36 モルック	月	19:30~20:30	9	22	25,520	モルックはフィンランド発祥のユニバーサルスポーツです。モルックを楽しみながら、軽くて体を動かすことも、仲間づくりをしてみませんか。最近では、最良県内や広島県でも大会が開催され、気軽に参加できます。	モルック派田 イェットラクター			
ダンス	37 社交ダンス	A	火	13:30~15:00	20	23	26,680	初心者でも大丈夫、健康と運動を兼ねた楽しいレッスン。踊って遊んでダンスを楽しみたい方に最適。高齢者でも大丈夫、仲間が待っています。	最良県 ボールルーム ダンス連盟 西川重子	
		B	木	18:30~20:00	20	21	24,360	社交ダンスの夜の部コース、お勤め帰り、気軽にダンスを楽しむ。初心者には特に親切丁寧にレッスンしますから、大丈夫。		
	38 社交ダンス	金	12:15~13:45	20	12	13,920	楽しく、きれいにダンスを踊ってみませんか。お友達も一緒に!!	(社)全日本ダンス協会公認教師 長沢正和		
	NEW 体験会									
	39 JDACダンスとアロマヨガストレッチ	全8回 水	13:30~14:20	15	8	9,280	基本ステップを中心とした楽しいダンスをします。最後に優しいポーズをとります。音楽に合わせて体を動かすごとで脳を活性化させ、最後はアロマオイルの香りで自然治癒力を高めましょう。	JDAC認定 ダンス指導員 和 優花		
	体験会									
	40 JDACダンス〜ビギナーズ〜	月1回 土	17:30~18:20	15	6	6,960	基本ステップを中心とした優しいダンスをしましょう!音楽に合わせて体を動かすごとで脳を活性化させ血流、脳内分泌液やシナプスを活性化させましょう!			
	ハワイアンフラ	入門	A	月2回 水	15:00~16:00	20	11	12,760	初めての方でも、フラの手の動きに込められた意味を理解し踊ることで、優しく心地よいハワイアンサウンドを感じることが出来ます。エクササイズにもなり、年齢に関係なく楽しめます。	中・四国 ハワイアン協会 講師 山根美津子
		初級	B	月2回 金	14:00~15:00	20	12	13,920	無理のないステップや、リズムカルな動きで、レイをかけ、花飾りをつけて楽しめるフラは、シェイプアップ効果もあると言われる、年齢に関係なく楽しむことが出来ます。	
		中級	C	月2回 金	15:00~16:00	20	12	13,920	ハワイアンの音楽に合わせて優雅に踊るフラダンスは、踊る楽しさと健康づくり、ストレスの解消をはかります。	中・四国 ハワイアン協会 講師 岡田千寿子
上級		D	月2回 金	16:00~17:00	20	12	15,720	本格的なハワイアンの名曲を指導します。		
42 ジャズダンス		土	10:30~12:00	20	24	27,840	ジャズダンス独特の踊りを楽しんで、ストレッチで筋を伸ばしプロポジションをよくします。	山形隆子		

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
絵画教室	43 絵画	A 火	18:00～20:00	20	22	25,520	初心者大歓迎!上手・下手より自分の絵を、今の思いや感情を素直に描きます。水彩・油絵どちらでも仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか。	東光会会員 片岡春江
		B 金	10:00～12:00	20	21	24,360		日展会友 永尾和子
		C 金	13:00～15:00	20	21	24,360		
体験会								
44 絵手紙	2回 第1・3 水	10:00～12:00	20	9	10,440	絵手紙は誰でも描くことができます。心のまま身近なものを。季節を感じて楽しみましょう。	日本絵手紙協会 公認講師 野海ちづる	
書道教室	45 ペン・かな・細字	月	13:00～15:00	20	19	22,040	古法帖の臨書を通して、書の基礎から応用へ、また、実用書導入として細字等も学習していきます。	毎日書道会 会員 喜代吉博美
	46 かなに親しもう	金	13:30～15:30	10	12	13,920	古典のかなに触れながら、かなの世界の奥深さを味わってみましょう。	野上昭子
	47 はじめての書道	2回 水	13:30～15:00	20	12	13,920	一般的で正統な副読本を用いて、身近な書を親しめ易く、楽しく学んでいます。	毎日書道会 会員 笠田邦國
音楽教室	48 コーラス	2回 月	10:00～12:00	18	12	13,920	心に届くうた。なつかしい名曲を楽しみましょう♪みんなで唄えば心も身体もフレッシュ!	音楽療法 インストラクター 向田京子
	49 健康カラオケ (勝ミュージック スクール)	A 2回 火	13:30～15:30	25	12	13,920	発声、発音・腹式呼吸・胸式呼吸の使い分け、歌の強弱、表現力そして健康のために基本練習の発声で元氣な生活を送れる様に頑張りましょう。	日本歌謡審査会 指導員級認定 勝ミュージック スクール代表 吉長勝朗
		B 2回 水	13:30～16:00	25	12	13,920		
	50 箏 (こと)	2回 火	10:30～11:30	15	12	13,920	生田流正派、箏・三絃、時間を区切って初心者から経験者まで丁寧に指導します。(楽器は用意してあります)	生田流正派 大御前
	51 三絃 (三味線)		11:30～12:30	15	12	13,920		平井雅栄典
	52 大正琴	2回 木	13:30～15:30	20	12	13,920	初めての方にも、数字譜で楽しく弾いていただけます。また童謡、ポップス、演歌、ジャズ、クラシックとあらゆるジャンルの演奏も可能な素晴らしいこの楽器は、きっと「あなたの人生の良き友」となってくれることでしょう。(楽器は用意しております)初心者の方大歓迎!	琴城流 大正琴教授 山藤豊子
		53 Let's 能楽!	A 3回 水	19:00～20:00	10	18	20,880	名作ドラマ「俺の家の話」(主演 長瀬智也、脚本 宮藤官九郎)でも話題沸騰。日本人でも未知に近い「能楽」の世界。声に出して謡ってみれば「日本の声楽」として言葉が馴染んで魅力倍增!観能遠足も企画します。
B 3回 金	10:30～11:30		10	18	20,880			
お茶・お花教室	54 茶道 (裏千家)	2回 金	13:00～15:00	10	12	13,920	忙しい毎日のなかでお茶のたて方、のみ方の基本を学び、落ち着いたひとときを楽しむための教室です。	茶道裏千家 教授 川上宗慶
	55 華道池坊	2回 火	13:00～14:00	20	11	12,760	500有余年にわたり守られてきました日本の伝統文化「池坊いけばな」を身近な花材で一緒に楽しみませんか。	華道家元池坊 小寺 昇 小 勇
	56 華道小原流	2回 木	10:00～12:00	20	12	13,920	自然にふれる機会を与えてくれる草花。お家の中にとり入れてみませんか?いっしょに楽しみましょう!	小原流 家元家規 稲垣真理子
	57 華道 草月流	A 2回 水	18:00～20:00 19:30迄に お越し下さい。	20	11	12,760	基礎の生け花から空間アートまで、あなたのセンスで楽しく自由に作られる草月流です。初心者大歓迎です。一度、見学してみ下さい。	草月流 師範会 稲元彰影
		B 2回 土	13:30～15:30	20	12	13,920		
	58 フラワー アレンジ メント	初級 A 2回 金	18:00～20:00	15	11	12,760	アメリカンスタイルによる卓上花やブーケ、コサージュなど、フラワーデザインの基本を集中レッスンしています。	国家検定1級 装飾技能士 一ツノアトム(装 飾)専任講師 飯島敦子
中上級 B 2回 土		13:30～15:30	15	11	12,760	ヨーロッパアンスタイルを中心に制作しています。葉物を芸術的に操作して、美しくデザインするモダンスタイルや自然植物的デザイン・装飾的デザインなど、季節や花材に応じて作品作りをしています。基本を踏まえながらも、作者の感性を自由に表現していただけるよう楽しみながら制作します。ドライ・プリザーブドシルクなどの花材でリースや壁飾りなどアートフラワーの作品も作っています。		
体験会 A								
59 ガーデニング	A 1回 月	14:00～15:00	15	6	6,960	季節の花や緑でガーデニングを楽しんで、お庭・玄関・ベランダなどを素敵に彩りましょう♪花や緑に親しみ、育てる機会をとおして、やさしさや美しさを感じる気持ちを育む「花育」を楽しみましょう!	福本和子	
	B 1回 水	19:00～20:00	15	6	6,960			
着付け教室	60 きものの着付け	上級 ミタビ生 A 1回 月	13:30～15:30	—	6	9,120	きもの的一般知識と着付けの基礎を勉強して、自分着付けと他人着付けを楽しく学びます。(器具は使いません) ※継続者のみ	東京・清水学園 専門学校設 立国文文化の 学会特別会 員 河野 薫
		中級 B 2回 月	18:45～20:30	—	12	21,240		
		中級 C 2回 水	18:45～20:30	—	22	28,820		
		上級 D 1回 土	10:00～12:00	—	23	34,960		
		中級 E 1回 土	13:30～15:30	—	23	30,130		
		中級 F 2回 木	14:00～16:00	10	12	13,920		

	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
外国語	61	韓国語	初級 水	13:30～15:00	10	22	25,520	韓国が好きで「いつか行ってみたいなあ」と考えている方!! 文法や会話のほか、韓国の暮らしや習慣なども学んでみましょう。	韓国語講師 福島明淑
	62	英会話を始めよう!	A 火	16:45～17:45	10	23	26,680	言語は世界の架け橋です。夢中になれる興味を探している、違う国へ行ってみたい、ビジネスで英語が必要、資格試験に合格したいなど、皆さんの夢の実現への第一歩になる、それが「英会話」です。英会話、気楽な気持ちで始めませんか?	田中興枝
			B 水	18:45～19:45	10	23	26,680		
教養教室	63	「俳句」いろは塾	A 月1回 火	10:00～11:30	10	6	7,860	五・七・五、十七文字の「俳句」は世界最小の文学と言われています。その文字の一端に触れてみませんか?そして、日常生活の中に一瞬でも自然に親しむ時間を持ってみてはどうでしょう。自分の新たな世界を発見できるかも知れません。	ホトギス同人 三浦健一
			B 月1回 水	10:00～11:30	10	6	7,860		
	64	政治学から考える忠臣蔵と古代日本の神話	月1回 水	19:00～20:00	20 (10以上)	6	9,120	島根県立大学地域政策学系教授 光近忠彦	
	65	ふるさとの歴史	月1回 土	13:00～14:30	20	6	7,860	路傍の石でも面白く見える。もつとふるさとが好きになる。不思議と謎に満ちた楽しい郷土史へ招待します。	「ふるさと歴史紀行の会」代表 下村明雄
66	パソコン教室	月2回 金	18:30～20:00	20 (30以上)	12	24,960	Excel・Wordの基本知識から、こんな作りたいこうするにはどうしたらいいの?いろいろな疑問にお答えします。 ※ノート型/パソコンをお持ちください。	和田嘉浩	
趣味の教室	67	家庭でできる手作りパン&お菓子	A 月2回 月	9:30～11:30	10	12	13,920	おやつ作りは心の中にゆとりをもたらします。家庭で気軽に作れるパンやお菓子をみなで一緒に作りましょう。	JHBS総研 花田明美
			B 月2回 火	9:30～11:30	10	12	13,920		
	68	手作りジャムレッスン	月1回 月	13:30～15:00	10 (20以上)	6	7,860	季節の果物で作る保存食、お馴染みのジャム作りを基本からレッスンしてみませんか。レポートを増やし、季節を楽しむみましょう!	横川美香
	69	台湾茶で体を元気にしませんか?	月1回 木	14:00～15:30	8	6	7,860	古来よりお茶は薬でした。台湾の色々な茶を興味しながら、世界のお茶の歴史や民族、文化、物語り、茶の効能、成分、その季節や体調に相応しい茶は何か?を学ぶ教室です。又台湾の茶會、茶祭りなど参画したりして活動も広範囲です。身体によいお茶を学びながら茶の暮らしを楽しみませんか?(使用する茶葉は身体によい高級茶葉です。)	中国国家資格 高級茶艺師 初級・中級 新奈真 西谷敏子
	70	ちりめん細工	月2回 月	10:00～12:00	—	12	21,240	優しく美しい絹織物「ちりめん」を使って、花鳥風月、四季折々の歳時記など一針一針のこもった作品は、飾ってもよし、贈り物にも喜ばれ、心ほっこり思わず笑顔に!(材料費込) ※継続者のみ	河野秀子
体験会	71	手作りニット	A 月2回 火	13:30～15:30	8	11	12,760	手編みで作りたいものありますか?小物から洋服までひとりひとりのペースやお好みに合った作品作りをお手伝いします。一緒に手作りニットを楽しみましょう!初心者の方、大歓迎!!	山口恵津子
			B 月2回 水	18:00～20:00	8	11	12,760		
72	手織り	A 月2回 水	9:45～12:00	10	11	18,370	卓上織り機を使って、本格的な手織り作品を制作します。『染織家・質輪直子先生』監修の各認定講座の受講コースも有り「手織りインストラクター」「ゆび織り」「裂き織り」「草花染め」等の資格取得も可能です。	GLLC認定 インストラクター 手織の ゆび織り 裂き織り 草花染め クロシエカフェ 東 政子	
		B 月2回 木	13:00～15:15	10	11	18,370			
体験会	73	ガラスアート	月2回 水	13:30～15:30	10	12	17,640	カラーフィルムとリード線を使ってフォトフレームや壁掛けなどを作ります。ステンドグラスのような美しさでオリジナル作品がどなたでも簡単に作れます。	日本 ガラスアート協会 アドベンス インストラクター 吉岡ちさと
74	手編み	A 月2回 木	10:00～12:00	10 (50以上)	11	14,410	初心者も大歓迎です!! 自分らしい美しい作品を作っていきます。 編み物の楽しさを実感していただける様、基礎からキチンと御指導させていただきます。	編物師範 桑原真澄	
		B 月2回 土	10:00～12:00	10 (50以上)	11	14,410			
75	陶芸	A 月2回 木	13:00～15:00	20	12	13,920	経験のない方も大歓迎!ろくろ等を使ってオリジナル作品を作ってみませんか?オリジナルの焼き上がり作品にはきっと愛着を感じることと思います。ゆっくりやさしく作品ができあがるまで指導していきます。	石見娘 尾上素子 螺山勝實	
		B 月2回 木	18:30～20:30	20	12	13,920			
76	ハンドメイド ～色々作ってみよう～	月1回 金	13:30～15:30	10 (20以上)	6	9,120	マクラメ・クラフトバンド・ジュエリー・クロス・ステッチ・ビーズ・かぎ針等々、ご自分の作りたいものを作成していきます。1つのことをずっとするのは飽きるし、いろいろなものを作ってみたい方、初めての方でも大丈夫です。	GLLC認定 インストラクター 手織の ゆび織り 裂き織り マクラメ・クラフト ジュエリー・クロス・ステッチ 芝田弘子	
その他の教室	NEW 体験会	役立つ心理学 <Basic>	月1回 土	19:00～19:30	10 (10以上)	6	9,420	基本的な心理学を学習し、感情に振り回されない生き方を手に入れます。進路で悩んでいる/お子様の教育で悩んでいる/自分/自分ごとの可能性があるか知りたい方におすすです。	あなただけの カンゼン・コーチ ストレンジャー フアンダー フアシリテーター 和 優花