

体験会 要予約 お申し込み・お問い合わせはラ・ペアー浜田(☎22-1035)まで。 予約受付開始 2月23日(月)～

講座No. 49 華道 小原流
日時 ①3月19日木 10:00～12:00
②3月20日金 18:00～19:00
定員 各5名
内容 どちらもお花の飾りつけが楽しめる。お花のある空間を身近な花材で楽しんでみませんか?普段の生活にいかばなで心に潤いを!初心者の方、経験者の方もお待ちです。

講座No. 62 手作りニット
日時 3月24日火 13:30～15:30
締切 3月22日
参加費 500円
内容 途中まで止まっている作品、または本とそれと道具「手編みお悩み相談会」編み始めてはみたけれど途中で止まっているもの、買ってはみたけれど方が...と、どかかれないお洋服や雑貨の本などがありませんか?手編みのいろんなものを一緒に楽しみたい。手編みを始めたいけれどどうしたら...という方には、かぎ針編みコースター作り(材料費別途250円)をご用意しています。

講座No. 64 グラスアート (シクラメンのオーナメント作り)
日時 3月25日水 13:30～15:30
締切 3月18日
参加費 2,500円
内容 ハサミ、老眼鏡(必要なら)、カラーフィルムとリード線を使ってシクラメンのオーナメントを作ります。

講座No. 65 手編み(スヌードづくり)
日時 3月14日土 10:00～12:00
締切 3月4日
参加費 2,000円
内容 ハサミ、太い針でザクザクとももこのスヌードを編みましょう!

講座No. 68 ベビー&ママの3Bエクササイズ
日時 4月6日(月) 12:00～13:00
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 生後1ヶ月を過ぎたベビーとママの体験です。3B体験の用具を使用して、赤ちゃんはベビーマッサージやママの体験を使ったエクササイズ、ママは産後の回復を計ったストレッチや、3B用具を使ったエクササイズを行います。

講座No. 73 KID'S DANCE
対象 4歳～小学生
日時 4月6日(月) 16:40～17:40
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 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。自己表現出来るようになり、自信がつけます。

講座No. 74 GIRL'S DANCE
対象 小3～小6
日時 4月2日(木) 16:50～18:20
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 Hip-HopやK-popがメイン。初心者でも踊れるように優しく指導します。

講座No. 77 絵画
日時 3月25日水 13:30～15:30
締切 3月18日
参加費 2,500円
内容 ハサミ、老眼鏡(必要なら)、カラーフィルムとリード線を使ってシクラメンのオーナメントを作ります。

ラ・ペアー浜田 2026年度 前期

受講生募集

新規募集受付 3月2日(月)～ 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。ただし、定員になり次第切りめます。
講座期間 令和8年4月1日(水)～令和8年9月25日(金)
※休館日/第1・3・5日曜日

La・Peare HAMADA
TEL 0855-22-1035 FAX 0855-22-1866
https://shinko-la-peare-hamada.com/
(営業時間) 月曜日～土曜日 9:00～21:00 日曜日(第2・第4のみ) 9:00～17:00

お子様向け教室

Table with 7 columns: No., 講座名, 曜日, 時間, 定員回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes courses like 英語であそび!, リトミック&ソルフェージュ, KID'S DANCE, GIRL'S DANCE.

フリータイム予定表 4月～9月

Table with 5 columns: 区分, 曜日, ご利用できる時間, 料金, 備考. Includes 温水プール, トレーニングジム, ラウンドフィットネス.

新規講座紹介 講座No. 46 Voice Salon アライン

女性限定 3ヶ月1回 土曜日 16:30～17:15
一歌うことで、自分のリズムを取り戻す場。歌って、呼吸して、少し肩の力を抜く時間で。上手さや成果を求める場ではありません。評価や比較もありません。

講座No. 8 からだ楽経運動
日時 3月12日(木) 11:00～12:00
締切 開催日の前日
参加費 300円
内容 タオル・バスタオル 水分補給用飲料

講座No. 11 ソフトラテンエアロ
日時 ①3月2日(月) 9:40～10:40
②3月9日(月) 9:40～10:40
③3月16日(月) 9:40～10:40
④3月23日(月) 9:40～10:40
定員 各10名

講座No. 6 AQUA ZUMBA A・B・C
日時 A 4月2日(木) 10:30～11:30
B 4月2日(木) 18:45～19:45
C 4月4日(土) 10:30～11:30
定員 各20名

講座No. 7 コア・体幹トレーニング A・B
対象 ハンズボールに慣れておける方
日時 A 3月11日(水) 20:00～21:00
B 3月18日(水) 20:00～21:00
定員 各6名

講座No. 14 インナーダイエット
日時 3月25日(水) 20:10～21:10
締切 開催日の当日
参加費 500円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 15 ソフトフィットネス A・B
日時 A 3月25日(水) 19:00～20:00
B 3月19日(土) 14:15～15:15
定員 各10名

講座No. 12 ラテンエアロ
日時 ①3月2日(月) 10:50～11:50
②3月9日(月) 10:50～11:50
③3月16日(月) 10:50～11:50
④3月23日(月) 10:50～11:50
定員 各10名

講座No. 13 STEP
日時 3月23日(月) 19:00～20:00
締切 開催日の当日
参加費 500円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 18 ZUMBA
日時 4月4日(土) 15:50～16:50
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 水分補給用飲料・タオル・室内用シューズ

講座No. 19 ヨガ・ピラティス
日時 3月23日(月) 15:10～16:10
締切 開催日の当日
参加費 500円
内容 水分補給用飲料・タオル

講座No. 16 エアロ&STEP
日時 4月4日(土) 13:20～14:20
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 17 ZUMBA GOLD
日時 4月3日(金) 9:50～10:50
締切 開催日の当日
参加費 300円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 22 ボールピラティス&ヨガ A・B・C
日時 A 4月2日(木) 20:10～21:10
B 4月3日(金) 11:00～12:00
C 4月4日(土) 14:30～15:30
定員 各20名

講座No. 24 フットセラピー&リセットコンディショニング
対象 長座で足首回しができる方
日時 3月24日(火) 9:05～10:05
定員 7名

講座No. 20 リラックスヨガ A・B
日時 A 3月24日(火) 10:40～11:40
B 3月27日(金) 20:10～21:10
定員 各10名

講座No. 21 ハタヨガベーシック A・B
日時 A 3月26日(木) 15:20～16:20
B 3月27日(金) 9:50～10:50
定員 各20名

お子様向け水泳教室

Table with 7 columns: No., 講座名, 曜日, 時間, 定員回数, 受講料, 内容説明, 講師. Includes 幼児スイミング, 子供スイミング.

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!!
A ZUMBA (ズンバ) 9:30～10:30 講師: 橋本 美由紀 & 中島 祐美子
B アロマヨガ 10:45～11:45 講師: 中島 祐美子
C STEP or エアロ 9:30～10:30 講師: 善田 睦美
D ピラティス&ヨガ 10:45～11:45

リクエスト教室 個別指導・少人数制!

Table with 7 columns: No., 講座名, 曜日, 時間/申込, 受講料, 内容説明, 講師. Includes プールプライベートレッスン, パソコンプライベートレッスン.

講座No. 27 くら〜くエクササイズ
日時 ①3月4日(土) 11:00～12:00
②3月11日(土) 11:00～12:00
③3月18日(土) 11:00～12:00
定員 各10名

講座No. 28 姿勢改善(上肢〜体幹)
日時 3月5日(土) 9:45～10:45
締切 開催日の前日
参加費 300円
内容 タオル・バスタオル・水分補給用飲料

講座No. 25 シニア健康体操
日時 3月24日(火) 9:30～10:30
締切 開催日の当日
参加費 500円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 26 ボディコントロール
日時 ①3月4日(土) 9:50～10:50
②3月11日(土) 9:50～10:50
③3月18日(土) 9:50～10:50
定員 各10名

講座No. 33 JDACダンスとアロマヨガストレッチ
日時 3月4日(土) 13:30～14:20
締切 開催日の前日
参加費 500円
内容 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 34 ハワイアンフラ 初級・入門
日時 (初級)3月13日(水) 14:00～15:00
(入門)3月13日(水) 17:15～18:15
定員 各10名

講座No. 29 姿勢改善(下肢〜体幹)
日時 3月12日(月) 9:45～10:45
締切 開催日の前日
参加費 300円
内容 タオル・バスタオル・水分補給用飲料

講座No. 30 ロコモチャレンジ!!
日時 ①3月5日(土) 11:00～12:00
②3月12日(土) 11:00～12:00
③3月19日(土) 11:00～12:00
定員 各10名

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。
●受講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。

La・Peare HAMADA ラ・ペアー浜田
〒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
詳しくはホームページをご覧ください
最新情報「受講生随時募集中」

体験会の情報は裏面にもございます 各講座の詳細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)

お子さま向け教室は裏面をご覧ください。
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。)

新規募集受付 3/2月～ 体験予約開始 2/23月～

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)	内容説明	講師
1	レッツ スイミング	A 火	15:00~16:00	10	22	27,720	個々のレベルに応じて、4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)のマスターを目指すクラスです。ダイエットや健康維持にも効果あり。	専属インストラクター
		B 火	19:00~20:00	10	22	27,720		
		C 金	13:30~14:30	10	24	30,240		
2	エンジョイ スイミング	A 水	13:30~14:30	10	23	28,980	主にクロール・背泳ぎ・平泳ぎを練習します。その他、水中歩行や水中バレーなども行います。楽しく、身体を動かすクラスです。	専属インストラクター
		B 木	13:30~14:30	10	24	30,240		
3	水中歩行	金	15:00~16:00	15	24	30,240	年齢、体力に関係なく誰でも安全にできる水中運動で、筋力向上、健康維持を目指すクラスです。リハビリにも効果的です。	健康運動実践指導者 島田美和
4	水中運動	火	10:30~11:30	20	22	28,820	水中での歩行を中心に、簡単な動きをリズムに合わせて運動不足解消、筋力作り、シェイプアップに最適です。全く泳げない方も参加できます。	健康運動実践指導者 島田美和
5	アクアビクス	火	13:30~14:30	20	22	28,820	音楽に合わせて身体を動かす安全性の高いクラスです。若い方や中高年の方、全く泳げない方もぜひどうぞ。体脂肪を燃やし、筋力をつけ、シェイプアップ効果間違いなし!!	健康運動実践指導者 島田美和
6	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A 木	10:30~11:30	20	22	28,820	アクアビクスとZUMBAがMIXされたプログラム。楽しい振り付けで脂肪燃焼します。「初心者」・「中高年向け」・「関節痛をお悩みの方」でも安心して参加できます。	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
		B 木	18:45~19:45	20	22	28,820		
		C 土	10:30~11:30	20	21	27,510		

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)	内容説明	講師
7	コア・体幹 トレーニング	A 水	20:00~21:00	10	11	11,000	姿勢を改善し、身体の軸を安定させ、力まずに手足が自在に動かせることで疲労しづらい身体作りを目指します。対象:ハーフボールに両向けで乗れる方※赤ちゃん発育発達段階に基づいた地味な運動です。普段の姿勢や動き方、呼吸などもお伝えします。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美
		B 水	20:00~21:00	10	11	11,000		
8	からだ楽々運動	木	11:00~12:00	10	22	22,000	従来の頑張り過ぎて疲れる運動とは違われ、小さな動きで筋肉を整えて身体が楽になる運動です。美しく自然な歩きを目指しましょう。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美
9	生活筋力向上 ゆっくりにプログラム 体力向上 トレーニング	A 水	15:30~16:30	10	23	23,000	元気で生活していくためには、①身体を柔らかくする②筋力をつける③バランス感覚をよくする④持久力をつけることが大切になります。様々な方法で繰り返し鍛えることにより、生活の質を高めます。	専属インストラクター
		B 土	10:30~11:30	10	24	24,000		
10	体づくり トレーニング	水	18:50~19:50	10	23	23,000	基本はマシンを使って、体づくりを行います。その他、ストレッチや家でできる簡単なトレーニングを行います。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美

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
11	ソフトラテン エアロ	A 月	9:40~10:40	20	22	25,520	美しい姿勢を維持するウォーキング。初心者から始める基礎的なラテンステップやストレッチトレーニングで楽しく体を整えるクラスです。日常生活動作能力を高め(肩・背骨・骨盤関節など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	健康体操インストラクター 来須禎子
		B 月	10:50~11:50	20	22	25,520		
12	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	22	25,520	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。	健康体操インストラクター 来須禎子
13	STEP	月	19:00~20:00	20	22	25,520	ステップを使った強度の高いクラスです。ステップ好きな方、興味のある方、お越しください。	健康体操インストラクター 来須禎子
14	インナー ダイエット	水	20:10~21:10	20	23	26,680	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。ポティメンテナンスをし、理想的な身体を作ります。	善田睦美
15	ソフト フィットネス	A 水	19:00~20:00	20	23	26,680	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・中高年向けの内容です。	善田睦美
		B 木	14:15~15:15	20	24	27,840		
16	エアロ&STEP	土	13:20~14:20	20	21	24,360	フロアのエアロビクスとSTEP(台)を組み合わせたインナ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。	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
17	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50~10:50	20	22	25,520	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ぷり汗をかき、嫌な事も吹っ飛びます。精神面・肉体的にも効果大!	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子
18	ZUMBA(ズンバ)	土	15:50~16:50	20	21	24,360	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!	AFAA認定 ZUMBA インストラクター 中島祐美子

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
19	ヨガ・ ピラティス	月	15:10~16:10	20	22	25,520	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。	善田睦美
		火	15:10~16:10	20	22	25,520		
20	リラックス ヨガ	A 火	10:40~11:40	20	22	25,520	深い呼吸でスッキリと整えます。抵抗力・免疫力・自然治癒力を高め、固くなる筋肉、関節をやわらかくしていきます。	善田睦美
		B 金	20:10~21:10	20	24	27,840		
21	ハタヨガ ベーシック	A 木	15:20~16:20	20	12	13,920	内側にあるコアを意識することで代謝を上げヘルシーでしなやかな身体を目指すクラス。ホルモンバランスや内分泌にも影響するので美容やアンチエイジングにもおすすめです。	NPO法人住環境デザイン協会認定 ヌーロンセラピスト 3級インストラクター 3級ヨガライセンス (RYT200) Asuka
		B 木	15:20~16:20	20	12	13,920		
22	ボール ピラティス& ヨガ	A 木	20:10~21:10	20	22	25,520	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整やエクササイズ、自宅でできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。	AFAA認定 ヌットサイエンスインストラクター 中島祐美子
		B 金	11:00~12:00	20	22	25,520		
		C 土	14:30~15:30	20	21	24,360		
23	3Bエクササイズ	月	13:30~15:00	20	20	23,200	ボール・ベル・ベルトを使用し、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体操協会認定 公認指導者 鶴原理子
24	フィットネス&ピラティス コンディショニング	火	9:05~10:05	7	4	4,640	健康な身体づくりは足を整えることから...フィットセラピーは内科のドクターが考案した療法です。転倒予防にもお勧め!!アロマコンディショニングオイルを使用します。対象:長座で足首回しができる方	健康運動指導士 ヌットサイエンスインストラクター 床田真由美
		火	9:05~10:05	7	4	4,640		
25	シニア 健康体操	火	9:30~10:30	20	22	25,520	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、すっと自分の足で歩けるようにしましょう。	善田睦美
26	ボディ コントロール	水	9:50~10:50	20	23	26,680	老化による痛み、運動不足で硬くなった関節、筋肉をほぐします。ボール・チューブの筋トレあり。ステップで脚力up!!全身運動と癒しのクールダウンでフィニッシュ!!	USAステップインストラクター 1級インストラクター 5級学習指導者 中島祐美子 来須禎子
27	らくらく エクササイズ	水	11:00~12:00	20	23	26,680	ウォーキングを基本に、美しい姿勢でしっかり動く身体づくり。ボール・チューブで筋力増やし基礎代謝をup!!体力がない方、シニアの方大歓迎。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美
28	姿勢改善 (上肢~体幹)	木	9:45~10:45	20	11	12,760	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。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美
29	姿勢改善 (下肢~体幹)	木	9:45~10:45	20	11	12,760	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!?異つぎく人生を目指す方にもお勧めです。	健康運動指導士 コアエクササイズ 床田真由美
30	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	24	27,840	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トレ、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。	介護予防運動インストラクター 来須禎子

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	
31	社交ダンス	A 火	13:30~15:00	20	22	25,520	初心者も大丈夫、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む方に最適。高齢者でも大丈夫、仲間が待っています。	鳥取県ポールのダンス連盟 西川直子	
		B 木	18:30~20:00	20	22	25,520			
32	社交ダンス	金	12:15~13:45	20	12	13,920	社交ダンスの夜の部コース、おためしに気軽にダンスを楽しめます。初心者には特に親切丁寧なレッスンしますから、大丈夫。	(社)全日本ダンス協会公認指導者 長沢正和	
33	JDACダンスと アロマヨガストレッチ	水	13:30~14:20	15	6	6,960	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指導者 長沢正和	
34	ハワイアン フラ	初級 ハウオリ	金	14:00~15:00	20	12	13,920	基本ステップを中心とした優しいダンスです。よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。最後はアロマの香りの中でリラックスしていただきます。	JDAC認定ダンス指導者 Wayuka
		中級 カピリナ	金	15:00~16:00	20	12	13,920	ステップに慣れて、様々な曲をゆっくり進めていきます。	中・四国ハワイアン協会 講師 岡田千寿子
		上級 レアレア	金	16:00~17:00	20	12	15,720	フラの動きのみでなく、表現力をよりしっかりと深く学びます。	中・四国ハワイアン協会 講師 岡田千寿子
		体験会 入門 スマイル	金	17:15~18:15	20	12	13,920	初めてフラをされる方のクラスです。ステップ・モーションを丁寧に学びます。	中・四国ハワイアン協会 講師 岡田千寿子
35	ジャズダンス	土	10:00~12:00	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ーションをよくします。	山形隆子	
36	JDACダンス ~ビギナーズ~	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!よく知っている歌謡曲・流行りの曲で楽しく体を動かしたい方にお勧めです。楽しんで運動不足を解消したい方、ストレスを解消したい方にお勧めです。	JDAC認定ダンス指導者 Wayuka	

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
37	絵画	A 火	18:00~20:00	20	18	20,880	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。	日展会員 片岡香江
		B 金	10:00~12:00	20	21	24,360		
		C 金	13:00~15:00	20	21	24,360		
38	絵手紙	水	10:00~12:00	20	10	11,600	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
39	ペン・かな・ 細字	水	13:30~15:00	20	12	13,920	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。	毎日書道協会 喜代古博美
40	コーラス	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リフレッシュ! たいま男声、大募集!!	音楽療法 インストラクター 向田京子
41	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	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気な生活を送れる様に頑張りましょう。	日本歌謡音楽協会指導者 鶴原理子 勝ミュージックスクール代表 吉長勝昭
		B 水	13:30~16:00	25	12	13,920		
42	箏(こと)	火	10:30~11:30	15	10	11,600	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 大師範 平井雅典
43	三絃(三味線)	火	11:30~12:30	15	10	11,600	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 大師範 平井雅典
44	大正琴	A 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。(楽器は用意してあります)初心者の方大歓迎!	琴城流 大正琴教授 山藤慶子
		B 火	13:30~15:30	20	12	13,920		
45	シニアのための 脳トレピアノ	A 火	10:00~10:50	6	12	18,720	楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方は指1本から始められます。一緒に「脳トレピアノ」を楽しみましょう。ご自宅にはキーボードがあればOKです。 ※レッスン1回につき楽器利用料250円、キーボード持ち込みの方は、利用料はありませぬ。	ピアノ ゆうゆう塾 脳トレピアノ エグゼクティブ 認定講師 野上美樹
		B 火	11:10~12:00	6	12	18,720		
		C 金	10:00~10:50	6	12	18,720		
		D 金	11:10~12:00	6	12	18,720		
		E 金	14:00~14:50	6	12	18,720		
46	Voice Salon アライン	土	16:30~17:15	10	2	3,800	一歌うことで、自分のリズムを取り戻す場一歌って、呼吸して、少し肩の力を抜く時間です。上手さや成果を求めません。評価や比較もありません。 ※女性限定	歌声 Voice Expression Wayuka
47	茶道 (裏千家)	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
48	華道池坊	火	13:00~14:00	20	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。	華道家元池坊 本多 勇
49	華道 小原流	A 木	10:00~12:00	20	12	13,920	お花のある空間を身近な花材で楽しんでみませんか? 普段の生活にいけばなで心に潤いを! 初心者の方、経験者の方もお待ちしています。	小原流 華道家 稲垣真理子
		B 金	18:00~19:00	20	12	13,920		
50	華道 草月流	A 水	18:00~20:00 19:30迄 お越し下さい。	-	12	13,920	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生けられる草月流です。 ※継続者のみ	草月流 師範会 稲元朝彰
		B 土	13:30~15:30	20	12	13,920		
51	フラワー アレンジ メント	A 金	18:00~20:00	15	9	10,440	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 装飾技術士 フローラルデザイナー(専攻) 住持 飯島敦子
		B 土	13:30~15:30	15	9	10,440		

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)	内容説明	講師
37	絵画	A 火	18:00~20:00	20	18	20,880	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。	日展会員 片岡香江
		B 金	10:00~12:00	20	21	24,360		
		C 金	13:00~15:00	20	21	24,360		
38	絵手紙	水	10:00~12:00	20	10	11,600	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
39	ペン・かな・ 細字	水	13:30~15:00	20	12	13,920	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。	毎日書道協会 喜代古博美
40	コーラス	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リフレッシュ! たいま男声、大募集!!	音楽療法 インストラクター 向田京子
41	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	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気な生活を送れる様に頑張りましょう。	日本歌謡音楽協会指導者 鶴原理子 勝ミュージックスクール代表 吉長勝昭
		B 水	13:30~16:00	25	12	13,920		
42	箏(こと)	火	10:30~11:30	15	10	11,600	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 大師範 平井雅典
43	三絃(三味線)	火	11:30~12:30	15	10	11,600	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 大師範 平井雅典
44	大正琴	A 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。(楽器は用意してあります)初心者の方大歓迎!	琴城流 大正琴教授 山藤慶子
		B 火	13:30~15:30	20	12	13,920		
45	シニアのための 脳トレピアノ	A 火	10:00~10:50	6	12	18,720	楽譜が読めなくても大丈夫。初心者の方は指1本から始められます。一緒に「脳トレピアノ」を楽しみましょう。ご自宅にはキーボードがあればOKです。 ※レッスン1回につき楽器利用料250円、キーボード持ち込みの方は、利用料はありませぬ。	ピアノ ゆうゆう塾 脳トレピアノ エグゼクティブ 認定講師 野上美樹
		B 火	11:10~12:00	6	12	18,720		
		C 金	10:00~10:50	6	12	18,720		
		D 金	11:10~12:00	6	12	18,720		
		E 金	14:00~14:50	6	12	18,720		

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)	内容説明	講師
46	Voice Salon アライン	A 土	16:30~17:15	10	2	3,800	一歌うことで、自分のリズムを取り戻す場一歌って、呼吸して、少し肩の力を抜く時間です。上手さや成果を求めません。評価や比較もありません。 ※女性限定	歌声 Voice Expression Wayuka
		B 土	16:30~17:15	10	2	3,800		
47	茶道 (裏千家)	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
48	華道池坊	火	13:00~14:00	20	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。	華道家元池坊 本多 勇
49	華道 小原流	A 木	10:00~12:00	20	12	13,920	お花のある空間を身近な花材で楽しんでみませんか? 普段の生活にいけばなで心に潤いを! 初心者の方、経験者の方もお待ちしています。	小原流 華道家 稲垣真理子
		B 金	18:00~19:00	20	12	13,920		
50	華道 草月流	A 水	18:00~20:00 19:30迄 お越し下さい。	-	12	13,920	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生けられる草月流です。 ※継続者のみ	草月流 師範会 稲元朝彰
		B 土	13:30~15:30	20	12	13,920		
51	フラワー アレンジ メント	A 金	18:00~20:00	15	9	10,440	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 装飾技術士 フローラルデザイナー(専攻) 住持 飯島敦子
		B 土	13:30~15:30	15	9	10,440		

お茶・お