

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 9月2日月～

講座No. 32 姿勢改善(下肢～体幹)
[日 時] 9月12日木 9:45～10:45
[締 切] 開催日の当日
[参加費] 300円
[特 典] 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?!

講座No. 33 ロコモチャレンジ!!
[日 時] ①9月 5日木 11:00～12:00
②9月12日木 11:00～12:00
③9月19日木 11:00～12:00
④9月26日木 11:00～12:00
[締 切] 各開催日の前日
[参加費] 各300円
[特 典] 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 38 JDACダンスとアロマヨガストレッチ
[日 時] 9月18日水 13:30～14:20
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 300円
[特 典] 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

講座No. 42 JDACダンス～ピギナーズ～
[日 時] 9月21日出 17:30～18:20
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 300円
[特 典] タオル・室内用シューズ・水分補給用飲料

講座No. 44 絵手紙
[日 時] 9月18日水 10:00～12:00
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 300円
[特 典] なし
ヘタがよい、ヘタがよいを愛言葉に楽しく絵手紙を描きましょう。

講座No. 49 箏
[日 時] 9月24日火 10:30～11:30
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 300円
[特 典] なし(楽器がある人は持参)

講座No. 50 三絃
[日 時] 9月24日火 11:30～12:30
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 300円
[特 典] なし(楽器がある人は持参)

講座No. 53 シニアのための脳トレピアノ
[日 時] 9月20日金 11:10～12:00
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 500円
[特 典] なし

講座No. 60 ドライフラワー(ドライフラワーを使った作品作り)
[日 時] 9月9日木 10:30～12:00
[締 切] 9月6日金
[参加費] 1,500円
[特 典] ハサミ(花を切っても良い物)お持ち帰り用袋

講座No. 71 手作りニット
[日 時] 9月10日火 13:30～15:30
[締 切] 開催日の前日
[参加費] 500円
[特 典] 途中で止まっている作品、または本とその材料と道具

講座No. 73 グラスアート(カラーのフォトフレーム作り)
[日 時] 9月25日水 13:30～15:30
[締 切] 9月18日金
[参加費] 2,500円
[特 典] ハサミ

講座No. 86 GIRL'S DANCE
対象:小学生～小学生
[日 時] 9月19日木 16:50～18:20
[締 切] 開催日の当日
[参加費] 300円
[特 典] 室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル

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 3Bベビー&ママ, 英語であそぼ!, リトミック&ソルフェージュ, リトルピアニスト基礎ステップ, 親子でフォニクス, KID'S DANCE, GIRL'S DANCE.

Table with 7 columns: No., 講座名, 曜日, 時間, 受講料, 内容説明, 講師. Includes 89 プールプライベートレッスン, 90 トレーニングジムプライベートレッスン.

健康体操(集いの場)フリー教室
当日受付にて参加申し込み ※定員達した時点で受付終了
料金 無料 場所 3F(第3教養室)
定員 10名 対象 65才以上
健康体操(集いの場) 10:00～10:45
講師: 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!!
AZUMBA(ズンバ) 9:30～10:30
@太極舞&ヨガ 10:45～11:45
@STEP or エアロ 9:30～10:30
@ピラティス&ヨガ 10:45～11:45

無料開放デー!
◆温水プール 10:00～21:00
◆トレーニングジム 9:00～21:00
◆ラウンドフィットネス 9:00～21:00
無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

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 87 幼児スイミング, 88 子供スイミング.

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、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。

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28日～1月5日

ラ・ペアーレ浜田 2024年度 後期
受講生募集
新規募集受付 9月2日月～
講座期間 令和6年10月1日(火)～令和7年3月31日(月)
*休館日/第1・3・5日曜日、12月28日～1月5日

新規講座紹介
講座No. 15 STEP 月曜日 19:00～20:00
講座No. 22 リラックス ヨガ 火曜日 10:45～11:45
講座No. 41 Wayukaの優しいダンス 月1回 土曜日 17:30～18:10
講座No. 66 生活、仕事に役立つパソコン活用法 月1回 第1土曜日 9:00～11:30
講座No. 78 子育てアカデミー 月1回 土曜日 18:45～19:30
講座No. 80 英語であそぼ! 火曜日 17:10～17:50
講座No. 81 リトミック&ソルフェージュ with English aステップ 月1回 土曜日 16:30～16:50
講座No. 82 リトミック&ソルフェージュ with English aステップ 月1回 土曜日 16:30～16:50
講座No. 83 リトルピアニスト 基礎ステップ 月1回 木曜日 16:00～16:20
講座No. 84 親子でフォニクス 月1回 木曜日 16:30～16:50
講座No. 85 英語であそぼ! 月1回 土曜日 14:00～14:20
講座No. 86 GIRL'S DANCE 月1回 土曜日 15:00～15:20
講座No. 87 水中運動 日曜日 9月17日 10:30～11:30
講座No. 88 AQUA ZUMBA A・B・C 日曜日 9月19日 10:30～11:30
講座No. 89 コア・体幹トレーニング A・B 日曜日 9月19日 11:00～12:00
講座No. 90 からだ楽転運動 日曜日 9月12日 11:00～12:00
講座No. 91 水中運動 日曜日 9月17日 10:30～11:30
講座No. 92 ソフトラテンエアロ 日曜日 9月2日 9:40～10:40
講座No. 93 インナーダイエット 日曜日 9月18日 20:10～21:10
講座No. 94 ヨガ・ピラティス 日曜日 9月16日 15:10～16:10
講座No. 95 ハタヨガベーシック 日曜日 9月19日 15:20～16:20
講座No. 96 ボールピラティス&ヨガ A・B・C 日曜日 9月19日 20:10～21:10

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 9月2日月～

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 9月2日月～
講座No. 5 水中運動
講座No. 7 AQUA ZUMBA A・B・C
講座No. 8 コア・体幹トレーニング A・B
講座No. 9 からだ楽転運動
講座No. 12 ソフトラテンエアロ
講座No. 16 インナーダイエット
講座No. 20 ZUMBA
講座No. 21 ヨガ・ピラティス
講座No. 24 ハタヨガベーシック
講座No. 25 ボールピラティス&ヨガ A・B・C

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。
講座No. 27 フットセラピー&リセットコンディショニング
講座No. 28 シニア健康体操
講座No. 30 5くらくエクササイズ
講座No. 31 姿勢改善(上半身～体幹)

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)	内容説明	講師
1	レッツスイミング	A月	13:30~14:30	10	20	25,200	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的。	専属インストラクター
		B火	15:00~16:00	10	23	28,980		
		C火	19:00~20:00	10	23	28,980		
		D金	13:30~14:30	10	24	30,240		
2	いきいきスイミング	水	10:30~11:30	15	24	30,240	初心者の方から泳げる方まで...!! 楽しくスイミングをしたい方。ダイエットや健康維持を目指します。	専属インストラクター
3	エンジョイスイミング	A水	13:30~14:30	10	24	30,240		
		B木	13:30~14:30	10	23	28,980		
4	水中歩行	A水	13:30~14:30	10	24	30,240	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。	健康運動指導者 島田美和
		B木	13:30~14:30	10	23	28,980		
5	水中運動	火	10:30~11:30	20	23	30,130	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。ハビリティにも効果的です。	健康運動指導者 島田美和
6	アクアピクス	A水	10:30~11:30	20	21	27,510	音楽に合わせた水泳を動かす安全な高レベルクラスです。若い方から中高年の方、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!!	
		B木	18:45~19:45	20	21	27,510		
7	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A木	10:30~11:30	20	21	27,510	アクアピクスと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、関節痛をお持ち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
		C土	10:30~11:30	20	20	26,200		

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
8	コア・体幹トレーニング	A月	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: ハーフボールに仰向けで寝る方 ※赤やんの発音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 中島祐美子 床田眞由美
		B水	20:00~21:00	10	11	11,000		
9	からだ楽運動	木	11:00~12:00	10	23	23,000	従来の頑張っただけで疲れる運動とは違う、小さな動きで筋肉を整え、身体が楽になる運動です。	専属インストラクター
10	体力向上トレーニング	A水	15:30~16:30	10	24	24,000	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なる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て鍛えることによって、生活の質を高めます。	
		B木	15:30~16:30	10	23	23,000		
11	体カづくりトレーニング	A水	18:50~19:50	10	24	24,000	基本はマシンを使って、体カづくりをします。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。	専属インストラクター
		B木	18:30~19:30	10	23	23,000		

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
12	ソフトラテンエアロ	A月	9:40~10:40	20	20	23,200	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ラテンステップやストレッチトレーニングで優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・骨盤関節痛など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。	NAHA認定 健康体操 インストラクター 来須禎子
		B月	9:40~10:40	20	20	23,200		
13	ラテンエアロ	月	10:50~11:50	20	20	23,200	ラテンステップで美脚づくり。背・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。	委託インストラクター
14	ビューティコアエクササイズ	月	20:10~21:10	20	10	11,600	スローテンポの音楽にあわせて、筋肉をすくすく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。	
15	STEP	月	19:00~20:00	20	20	23,200	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。	
16	インナーダイエット	水	20:10~21:10	20	24	27,840	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、理想的な身体を作ります。	善田睦美
17	ソフトフィットネス	A水	19:00~20:00	20	24	27,840	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。	
		B木	14:15~15:15	20	23	26,680		
18	エアロ&STEP	土	13:20~14:20	20	19	22,040	フロアーのエアロピクスとSTEP(台)を組み合わせたインナーバルなエクササイズです。大腿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
19	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!	
20	ZUMBA (ズンバ)	土	15:50~16:50	20	20	23,200	世界中の音楽とダンスを無制限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!	

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
21	ヨガ・ピラティス	月	15:10~16:10	20	20	23,200	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。心と身体を整えます。	善田睦美
		A火	10:45~11:45	20	23	26,680		
22	リラックスヨガ	A火	10:45~11:45	20	23	26,680	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。	委託インストラクター
		B金	20:10~21:10	20	24	27,840		
23	パワーヨガ	月	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正しいバランスを整えていきます。	委託インストラクター
24	ハタヨガベーシック	A月	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。	
		B木	15:20~16:20	20	11	12,760		
25	ボールピラティス&ヨガ	A木	20:10~21:10	20	21	24,360	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、自宅でもできる肩こり腰痛改善法をお伝えします。	AFAA認定 ヌーティエス インストラクター 中島祐美子
		B金	11:00~12:00	20	21	24,360		
		C土	14:30~15:30	20	19	22,040		
26	3Bエクササイズ	月	13:30~15:00	20	20	23,200	ボール・ベル・ベルターを使用し、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体協認定 公認指導者 鶴原理子
27	アットセラピー&リゼットコンディショニング	月	9:10~10:10	7	4	4,640	健康な身体づくりは足を整えることから...フットセラピーは内臓のドクターが考案した療法です。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 ヌーティエスインストラクター 床田眞由美
		火	9:30~10:30	20	23	26,680		
28	シニア健康体操	火	9:30~10:30	20	23	26,680	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繋がります。ステップで足を動かす、歩く、ゆっくり筋力などで足腰を強くし、すくすく自分の足で歩けるようになります。	善田睦美
29	ボディコントロール	水	9:50~10:50	20	24	27,840	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・チューブの筋力あり。ステップで脚力up!全身運動と意識のクールダウンでフィニッシュ!!	NATA認定 USAエアロインストラクター 山根美津子
30	らくらくエクササイズ	水	11:00~12:00	20	24	27,840	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・チューブで筋力量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 ヌーティエスインストラクター 来須禎子
31	姿勢改善(上肢~体幹)	A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・肩こりの方にもお勧めです。	健康運動指導士 ヌーティエスインストラクター 床田眞由美
		B木	9:45~10:45	20	11	12,760		
32	姿勢改善(下肢~体幹)	A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!? 真っすぐな歩行を目指す方にもお勧めです。	健康運動指導士 ヌーティエスインストラクター 床田眞由美
		B木	9:45~10:45	20	11	12,760		
33	ココモチャレンジ!! (運動機向上トレーニング)	木	11:00~12:00	20	23	26,680	運動不足、体調不良、関節痛のある方、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
34	心と身体の呼吸法	A木	10:00~11:15	10	22	25,520	呼吸法を大切に、やさしい動きの氣功教室です。ゆっくり心と身体を解放し、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...そんな和み心時間を過ごしてみませんか?	横山恵子
		B金	19:30~20:45	10	23	26,680		
35	太極舞	金	12:50~13:50	20	11	12,760	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 ヌーティエスインストラクター 中島祐美子
36	社交ダンス	A火	13:30~15:00	20	22	25,520	初心者も大丈夫。健康と音楽を兼ねた楽しいレッスン。踊って遊んでダンスを楽しくしたい方に最適な講師でも大丈夫。仲間が待っています。	鳥取県ポルカダンス連盟 西川直子
		B木	18:30~20:00	20	22	25,520		
37	社交ダンス	金	12:15~13:45	20	13	15,080	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)日本ダンス協会公認講師 長沢正和
38	JDACダンスとアロマヨガストレッチ	水	13:30~14:20	15	8	9,280	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・流行曲の曲を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認定ダンス指導員 和 優花
39	ハワイアンフラ	入門	15:00~16:00	20	12	13,920	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、優しく心地よいワイアンソンスピリット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	14:00~15:00	20	12	13,920		
		中級	15:00~16:00	20	12	13,920		
		上級	16:00~17:00	20	12	15,720		
40	ジャズダンス	土	10:30~12:00	20	22	25,520	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
41	Wayukaの優しいダンス	土	17:30~18:10	15	5	5,800	シニア高齢者の方、今まで運動経験が無い方の講座です。よく知っている歌謡曲・流行曲の曲で楽しく身体を動かします。運動が苦手な方でも心地よく身体を動かしましょう。最終的に、基本ステップが楽しくできることを目標にしています。	あなたの東大和 優花
42	JDACダンス~ピギナーズ~	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・流行曲の曲を楽しく身体を動かしたい方にお勧めです。楽しく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認定ダンス指導員 和 優花

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
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。	日展会員 片岡幸江
		B金	10:00~12:00	20	19	22,040		
		C土	13:00~15:00	20	19	22,040		
44	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
45	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。	毎日書道展 書道指導員 菅代吉博美
46	かなに親しもう	金	13:30~15:30	10	11	12,760	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	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くしましょう!みんなでも唄えば心も身体もリフレッシュ!	音楽療法 イントラクター 向田京子
48	健康カラオケ (歌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す。	日本歌謡学会 指導員認定 音響コーディネーター 代表 吉長勝昭
		B水	13:30~16:00	25	12	13,920		
49	箏 (こと)	火	10:30~11:30	15	11	12,760	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 大節 平井雅典
50	三絃 (三味線)	火	11:30~12:30	15	11	12,760	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 大節 平井雅典
51	大正琴	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楽器は、きこって「あなたのご生活の良き友」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!	琴絃流 大正琴教授 山藤愛子
52	366日の歌とカラオケ	土	15:00~15:45	10	5	9,500	1年で366日カラオケに通った経験のある歌好きの講師と一緒に、音楽を楽しみましょう。歌うのに必要な体操・発声した後、歌とカラオケを学習します。歌ってみたい曲がある方/曲のパートリーを広げたい方におすすです。	あなたの東大和 優花
53	シニアのための脳トレピアノ	A火	10:00~10:50	6	12	13,920	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、ない方には貸し出しも致します。※レッスン1回につき楽器利用料250円	ピアノ 講師 野上美樹
		B火	11:10~12:00	6	12	13,920		
		C金	10:00~10:50	6	12	13,920		
		D金	11:10~12:00	6	12	13,920		
54	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
55	華道池坊	火	13:00~14:00	20	12	13,920	500有余年にわたり守られてきた日本の伝統文化「池坊いけばな」を身近な花材で一緒に楽しみませんか。	華道宗元池坊 小寺 勇 昇
56	華道小原流	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 宗元教授 福理真理子
57	華道草月流	A水	18:00~20:00	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、見学してみてください。	草月流 師範会 福元晴彰
		B土	13:30~15:30	20	12	13,920		
58	フラワーアレンジメント	初級	18:00~20:00	15	10	11,600	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きます。	草月流 師範会 福元晴彰
		中級	13:30~15:30	15	10	11,600		
59	ガーデニング	A火	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、育てる機会をおとす、やさしさを楽しく感じたい方、お庭を育む「花育」を楽しみましょう!	福本和子
		B火	19:00~20:00	15	6	6,960		
60	ドライフラワー	月	10:00~12:00	5	6	8,820	ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使用しリース、スワッグ等を1講座1つ作って頂きお持ち帰りで頂ける様なお時間をいただいております。作品作りの途中でドライフラワー作りの基本など伝えて楽しく過ごせたら良いと思います。	和田 薫

着付け教室

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
61	きもの着付け	A月	13:30~15:30	-	6	9,120	きもの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 専門学校認定 国際文化の会 特別会員 河野 薫
		B月	18:45~20:30	-	12	21,240		
		C水	18:45~20:30	-	22	28,820		
		D土	10:00~12:00	-	22	33,440		
		E土	13:30~15:30	-	22	28,820		
		F木	14:00~16:00	10	12	13,920		
62	韓国語	A水	13:30~15:00	10	23	26,680	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 福島明美
		B水	19:00~20:30	10	23	26,680		
63	英会話を始めよう!	A火	16:00~17:00	10	23	26,680	言語は世界の架け橋です。夢中になれる趣味を探している、違う国へ行きたい、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?	田中典枝
		B火	18:45~19:45	10	23	26,680		
64	「俳句」いろは塾	A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る。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つてみるはどうかしら。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水	10:00~11:30	10	6	7,860		