

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. 48 ドライフラワー

【日 時】9月14日(月) 10:00～12:00

【締 切】9月12日出 【参加費】1,300円

【持参品】はさみ

ドライフラワー・プリザーブドフラワーなどを使用し、リースやスワッグなど月1回作り上げます。お仲間、お1人で参加されても楽しめると思います。ぜひ、参加されてみてください。

講座No. 57 手作りニット A・B

【日 時】A 9月8日(火) 13:30～15:30
B 9月8日(火) 18:00～20:00

【締 切】どちらも9月4日(金) 【参加費】各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

「手編みお相模会」編み始めてはみたけれど途中で止まっているの、買ってはみたけれど作り方がとてりかぬお洋服や雑貨の本などありませんか?手編みあいのりな図つたを一緒に解決しましょう。手編みを始めてみたけれどどうしたら...という方は、かき針がコースター作り(材料費別途250円)をご用意しています。

講座No. 63 ベビー&ママの3Bエクササイズ

【対象】生後1ヵ月以上

【日 時】10月5日(月) 12:00～13:00

【締 切】開催日の当日 【参加費】300円

【持参品】バスタオル

赤ちゃんとも2人でヨガポーズや体幹トレーニング、3B用具を使用したエクササイズをして、楽しみましょう。産後の体を整えましょう。

講座No. 66 KID'S DANCE

【対象】4歳～小3

【日 時】10月5日(月) 16:40～17:40

【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

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、自信がつきます。

講座No. 67 GIRL'S DANCE

【対象】小3～小6

【日 時】10月1日(木) 16:50～18:20

【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

K-popや流行りのダンスでスキルが向上するよう優しく丁寧に指導します。柔軟性や筋力アップはもちろん基礎トレーニングで体力づくりをしています。

講座No. 67 GIRL'S DANCE

【対象】小3～小6

【日 時】10月1日(木) 16:50～18:20

【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

K-popや流行りのダンスでスキルが向上するよう優しく丁寧に指導します。柔軟性や筋力アップはもちろん基礎トレーニングで体力づくりをしています。



No.	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料	内容説明	講師
体験会								
63	ベビー&ママの3Bエクササイズ (対象:生後1ヶ月以上)	月 第2・4 月	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 体験会公開講座 フィットネス協会 ベビースタイル インストラクター 中寺美保子
64	英語であそぼ! (対象:小学生1年生～3年生)	A 火	17:10～17:50	10	21	21,000	小学校1年生～3年生対象に、アルファベットやフォニクスを取り入れた初級クラス。歌・リズム・ゲーム等を取り入れた活動を中心に、楽しく英語に触れることを目指します。	田中典枝
	英語であそぼ! (対象:小学生4年生～6年生)	B 火	17:55～18:35	10	21	21,000	小学校4年生～6年生対象に、日常会話で使用するフレーズを覚え、知識を実践に活かします。4技能(「話す」「聞く」「読む」「書く」)を鍛えることや英検受験等も視野に入れた学びを目指します。	
65	リトミックとソルフェージュ with English	月 土	16:30～16:50	5	5	7,500	リズムと音楽の基礎を、身体で感じながら学びます。英語も取り入れ、聴く力をやさしく育てる親子クラスです。※ご相談は随時無料です。	リトミック・ソルフェージュ With English フジリーター Wayyuka (わゆか)
体験会								
66	KID'S DANCE (キッズダンス) (対象:4歳～小3)	月	16:40～17:40	15	20	20,000	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、自信がつきます。	AFAA認定 インストラクター 中島祐美子
67	GIRL'S DANCE (ガールズダンス) (対象:小3～小6)	木	16:50～18:20	20	22	22,000	ストレッチ&筋力トレーニングで体力づくりしながら、ガールズヒ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します。	

Ⅵ 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/申込	受講料	内容説明	講師
68	パソコンプライベートレッスン		※要予約 土曜午前中 (時間については応相談) お申し込み、お問い合わせはラ・ペアーレ浜田まで。	3,000/回	指導内容は、文書作成、表計算、画像・動画・映像編集、簡単なプログラミングなど広範囲に対応いたします。※ノートパソコンをお持ちください。	和田嘉浩

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。

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3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」
空きが残りわずかな教室もあります。ご注意ください。

詳細情報はこちら

ラ・ペアーレ浜田 2026年度 後期

受講生募集

新規募集受付 9月1日(火)～ 講座期間の途中からでも受講申し込みできます。ただし、定員になり次第メ切りです

講座期間 令和8年10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
※休館日/第1・3・5日曜日、12月27日～1月3日

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)～

心身の健康づくりをサポート

無料開放デー! 10月12日(月) スポーツの日
無料でご利用できます。是非ご利用下さい。

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

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

La・Peare HAMADA
(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

講座No. 3 水中運動 【日 時】①9月 8日(火) 10:30～11:30 ②9月15日(火) 10:30～11:30 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル 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。	講座No. 4 アクアビクス 【日 時】①9月 8日(火) 13:30～14:30 ②9月15日(火) 13:30～14:30 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】水着・水泳キャップ・水分補給用飲料・タオル 音楽に合わせてながら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!!	講座No. 5 AQUA ZUMBA A・B 【日 時】A 10月1日(木) 10:30～11:30 B 10月1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 水圧・浮力を利用した筋力トレーニングと有酸素運動で、今まで以上の体力向上に役立ちます。一人でできるよりみんなでする楽しさとエネルギーを存分に味わえます。ストレッチや体の動きを丁寧に指導するので安心して下さい。音楽に合わせて楽しく動いてみませんか?	講座No. 6 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 【日 時】A 9月2日(水) 20:00～21:00 B 9月9日(水) 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、力まき手に手が自在に動かせることで疲労しづら身体作りを目指します。
講座No. 9 ソフトラテンエアロ 【日 時】①9月 7日(月) 9:40～10:40 ②9月14日(月) 9:40～10:40 【締 切】①開催日の当日 ②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優しく動かし、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. 10 ラテンエアロ 【日 時】①9月 7日(月) 10:50～11:50 ②9月14日(月) 10:50～11:50 【締 切】①開催日の当日 ②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 気になった背中、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. 11 STEP A・B 【日 時】A 9月14日(月) 19:00～20:00 B 9月16日(水) 20:10～21:00 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル STEP台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。	講座No. 12 ソフトフィットネス A・B 【日 時】A 9月16日(水) 19:00～20:00 B 9月24日(水) 14:15～15:15 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】室内用シューズ・水分補給用飲料・タオル 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・腰などへの負担の少ない動きで、初心者・中高年向き内容です。
講座No. 13 ZUMBA GOLD 【日 時】10月2日(金) 9:50～10:50 【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 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・肉体内にも効果大!	講座No. 14 ZUMBA 【日 時】10月3日(土) 15:50～16:50 【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・室内用シューズ 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大歓迎です。たっぷり汗をかき、脂肪燃焼率100%目指して若々しさをキープしましょう!	講座No. 15 ヨガ・ピラティス A・B 【日 時】A 9月14日(月) 15:10～16:10 B 10月19日(月) 20:15～21:00 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】水分補給用飲料・タオル ヨガの良さとピラティスがついたものまで心と身体を調和し、呼吸方法を脂肪を燃やしきまいった身体にしています。心と身体を癒しましょう。	講座No. 16 リラックスヨガ A・B 【日 時】A 9月15日(火) 10:40～11:40 B 9月18日(金) 20:10～21:00 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各500円 【持参品】水分補給用飲料・タオル 深い呼吸でスリッリを整えます。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。
講座No. 17 ハタヨガベーシック A・B 【日 時】A B 9月24日(木) 15:20～16:20 【締 切】開催日の当日 【参加費】500円 【持参品】水分補給用飲料・タオル 本場インドの伝統的なヨガです。難しいポーズはおこないません。基本のポーズと呼吸を通して心身共に調和へと導きます。柔軟性や心身のバランスを養い心もカラダもスッキリ整えましょう!	講座No. 18 ボールピラティス&ヨガ A・B・C 【日 時】A 10月1日(木) 20:10～21:10 B 10月2日(金) 11:00～12:00 C 10月3日(土) 14:30～15:30 【締 切】各開催日の当日 【参加費】各300円 【持参品】タオル・水分補給用飲料・タオル 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節やエクササイズ、自宅できる肩こり腰痛改善法をお伝えします。	講座No. 20 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】9月15日(火) 9:05～10:05 【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 冬の冷えを今から対策!!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科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。	講座No. 21 シニア健康体操 【日 時】9月15日(火) 9:30～10:30 【締 切】開催日の当日 【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 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、ゆっくり筋力など足腰を強くし、ずっと自分の足で歩けるようにしましょう。
講座No. 22 ボディコントロール 【日 時】①9月 2日(水) 9:50～10:50 ②9月 9日(水) 9:50～10:50 ③9月16日(水) 9:50～10:50 【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 ウォーミングアップは全身ウォーキング。ステップ台で下半身を鍛えて、クールダウンはストレッチ、リンパマッサージなど体の緊張を緩め心身をリラックスします。	講座No. 23 らくらくエクササイズ 【日 時】①9月 2日(水) 11:00～12:00 ②9月 9日(水) 11:00～12:00 ③9月16日(水) 11:00～12:00 【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 基礎代謝を上げる軽運動。体調を整えてバランスよく活動く体をくをします。	講座No. 24 姿勢改善(上肢～体幹) 【日 時】9月3日(木) 9:45～10:45 【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. 25 姿勢改善(下肢～体幹) 【日 時】9月10日(木) 9:45～10:45 【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!真つすく脚を目指す方にもお勧めです。
講座No. 26 ロコモチャレンジ!! 【日 時】①9月 3日(木) 11:00～12:00 ②9月10日(木) 11:00～12:00 ③9月17日(木) 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 ウォーキングを基本に体のメンテナンスをします。痛みのある部位など、リハビリエクササイズで家でも出来る簡単なトレーニング、ストレッチを楽しみましょう。	講座No. 29 JDACダンスとアロマヨガストレッチ 【日 時】9月9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 基本ステップを中心とした楽しいダンスです。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。	講座No. 32 JDACダンス～ビギナーズ～ 【日 時】9月12日(土) 17:30～18:20 【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 基本ステップを中心とした楽しいダンスをしましょう!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。楽しんで運動不足解消したい方、ストレスを解消したい方にお勧めです。	講座No. 34 絵手紙 【日 時】9月16日(水) 10:00～12:00 【締 切】開催日の前日 【参加費】300円 【持参品】なし ヘタでない、ヘタがいいを愛言葉に楽しく絵手紙を描きましょう。
講座No. 38 箏 【日 時】9月8日(火) 10:30～11:30 【締 切】開催日の当日 【参加費】300円 【持参品】箏を持っておられる方はご持参ください。 初心者からご指導致します。	講座No. 39 三絃 【日 時】9月8日(火) 11:30～12:30 【締 切】開催日の当日 【参加費】300円 【持参品】撥を持っておられる方はご持参ください。 初心者からご指導致します。	講座No. 44 華道 小原流 A・B 【日 時】A 9月24日(木) 10:00～12:00 B 9月25日(金) 18:00～19:00 【締 切】どちらも9月22日(火) 【参加費】各1,000円 【持参品】花(バサミ・新聞紙) お花のある空間を身近な花材で楽しんでみませんか?普段の生活にいけないで心に潤いを!初心者の方、経験者の方も待っています。	講座No. 47 ガーデニング A・B 【日 時】A B 10月13日(火) 14:00～15:00 【締 切】10月5日(月) 【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。

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。

●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めます。(受講料は残り受講回数分となります。)

新規募集受付 9/1(火)～ 体験予約開始 8/24(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
1	レッツ スイミング	A 火	19:00～20:00	10	21	26,460	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有り。
		B 金	13:30～14:30	10	24	30,240	
2	エンジョイ スイミング	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。
3	水中運動	火	10:30～11:30	20	21	27,510	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。全く泳げない方でも参加できます。
4	アクアピクス	火	13:30～14:30	20	21	27,510	音楽に合わせながら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!!
5	AQUA ZUMBA (アクアズンバ)	A 木	10:30～11:30	20	22	28,820	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。
		B 土	18:45～19:45	20	22	28,820	
		C 土	10:30～11:30	20	23	30,130	

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
6	コア・体幹 トレーニング	A 月2回 第1・3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：ハーフポールに仰向けで乗れる方 ※赤ちゃんの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。
		B 月2回 第2・4水	20:00～21:00	10	11	11,000	
7	からだ楽々運動	木	11:00～12:00	10	22	22,000	従来の頑張りて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。美しく自然な歩きを目指します。
8	体力づくり 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、体力づくりをします。その他、ストレッチや家でもできる簡単なトレーニングを行います。

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
9	ソフトラテン エアロ	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・膝など)歪みからくる痛みを軽減しましょう。
		月	10:50～11:50	20	20	23,200	
11	STEP	A 月	19:00～20:00	20	20	23,200	ステップ台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。
		B 水	20:10～21:00	20	23	26,680	
12	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・中高年向きの内容です。
		B 木	14:15～15:15	20	23	26,680	
13	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	金	9:50～10:50	20	23	26,680	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ぶり汗をかき、嫌な事も吹っ飛びます。精神面・肉体的にも効果大!
14	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。リズム感の有無関係なく、音楽と体を動かす事が好きな方OK!

No	講座名	曜日	時間	定員	回数	受講料 (6ヵ月分)	内容説明
15	ヨガ・ ピラティス	A 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しまった身体にしていきます。心と身体を癒しましょう。
		B 月	20:15～21:00	20	18	20,880	
		A 火	10:40～11:40	20	21	24,360	
16	リラックス ヨガ	B 金	20:10～21:00	20	24	27,840	深い呼吸でスッキリと整えます。抵抗・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。
		A 月2回 第1・3木	15:20～16:20	20	12	13,920	
17	ハタヨガ ベーシック	B 月2回 第2・4木	15:20～16:20	20	11	12,760	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。
		A 木	20:10～21:10	20	22	25,520	
18	ボール ピラティス& ヨガ	B 金	11:00～12:00	20	23	26,680	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。
		C 土	14:30～15:30	20	23	26,680	
		月	13:30～15:00	20	20	23,200	
19	3Bエクササイズ	月	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
21	シニア 健康体操	火	9:30～10:30	20	21	24,360	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。
		水	9:50～10:50	20	23	26,680	
22	ボディ コントロール	水	11:00～12:00	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。ステップ台でエクササイズ!全身運動と癒しのクールダウンでフィニッシュ!!
23	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。
24	姿勢改善 (上肢～体幹)	月2回 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。
25	姿勢改善 (下肢～体幹)	月2回 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!?異なった動きを目指す方にもお勧めです。
26	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	23	26,680	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。

ダンス

27	社交ダンス	A 火	13:30～15:00	20	21	24,360	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。	島根県 ポールルーム 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、お勤め帰りに気軽にダンスを楽しめます。初心者には特に親切丁寧にレッスンしますから、大丈夫。		
28	社交ダンス	第2・4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)全日本ダンス協会公認教師 長沢正和	
体験会									
29	JDACダンスとアロマヨガストレッチ	月1回 水	13:30～14:20	15	6	6,960	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認定ダンス指導員 Wayuka (わゆか)	
30	ハワイアンフラ	初級 ハウオリ	月2回 金	14:00～15:00	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
		中級 カピリナ	月2回 金	15:00～16:00	20	12	13,920	フラの様々なモーションから、身体の使い方や表現力をしっかり学びます。	
		上級 レアレア	月2回 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深く学びます。	
		入門 スマイル	月2回 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。	
31	ジャズダンス	土	10:00～12:00	20	23	26,680	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	
体験会									
32	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楽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認定ダンス指導員 Wayuka (わゆか)	

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	
絵画教室	33	絵画	A	火	18:00~20:00	20	20	23,200	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。	日展会友 片岡春江
			B	金	10:00~12:00	20	22	25,520		日展会友 永尾和子
			C		13:00~15:00	20	22	25,520		
	34	絵手紙	月2回 第1・3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	
書道教室	35	ペン・かな・細字	月2回 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 会員 喜代古博美	
音楽教室	36	コーラス	月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♪みんなでお歌えば心も身体もリフレッシュ! たいだい男声、大募集!!	音楽療法 インストラクター 向田京子	
	37	健康 カラオケ	A	月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気な生活を送れる様に頑張りましょう。	ウクレレ・鍵盤楽器 演奏講師 はなみすけ777 NACK5 認定講師 横山つかの メロディ・ミュージック アドバイザー 大崎誠悟
			B	月2回 水	13:30~16:00	25	12	13,920		
	38	箏 (こと)		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 大絃 平井雅典典	
	39	三絃 (三味線)		11:30~12:30	15	10	11,600			
	40	シニアのための 脳トレピアノ	A	月2回 火	10:00~10:50	6 (2ヵ月)	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、利用料はいりません。	ピアノ ゆづりゆづり エッセイ・ピアノ 認定講師 野上美樹
B			月2回 火	11:10~12:00	6 (2ヵ月)	12	18,720			
C			月2回 金	10:00~10:50	6 (2ヵ月)	12	18,720			
D			月2回 金	11:10~12:00	6 (2ヵ月)	12	18,720			
E			月2回 金	14:00~14:50	6 (2ヵ月)	12	18,720			
41	Voice Salon アライン	月1回 土	16:30~17:15	10	1	2,000	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る場ではありません。評価や比較もありません。※女性限定	電子音楽 Voice Expression Wayuka (わゆか)		
お茶・お花教室	42	茶道 (裏千家)	月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	
	43	華道池坊	月2回 火	13:00~14:00	20	12	13,920	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ませてください。初めての方でも経験者の方もお待ちしております。	華道宗元池坊 本多 勇	
	44	華道 小原流	A	月2回 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、経験者の方でも待っています。	小原流 宗元教授 稲垣真理子
			B	月2回 金	18:00~19:00	20	12	13,920		
	45	華道 草月流	A	月2回 水	18:00~20:00 19:30迄にお越し下さい。	—	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生けられる草月流です。 ※継続者のみ	草月流 師範会 福元朝彰
46	フラワー アレンジメント	初級	月2回 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きます。	国家検定1級 装飾技術士 フローラル・アコース 「華采」主催 飯島敦子	
		中・上級	月2回 土	13:30~15:30	15	9	10,440	ヨーロッパアンスタイルを中心に制作しています。装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性のデザイン、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よう楽しみながら制作しています。ドライ・プリザー・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。		
47	ガーデニング	A	月1回 火	14:00~15:00	15 (2ヵ月)	5	5,800	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、育てる機会をおとし、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		19:00~20:00	15 (3ヵ月)	5	5,800			

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	
お茶・お花教室	体験会									
	48	ドライフラワー	1月10月	10:00～12:00	7	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って頂ける様ない時間にとしたいと思います。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なと思います。前月にお知らせ頂ければ、リクエストにはできる限りお応えいたします。作りたい作品があれば、ぜひご相談ください。	和田 薫	
着付け教室	49	きものの着付け	中級	A 水	18:45～20:30	—	23	30,130	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楽しんで学びます。(器具は使います) ※継続者のみ	東京・清水学園 専門学校認定 国際文化きもの 学会特別会員 河野 薫
			上級	B 土	10:00～12:00	—	22	33,440		
			中級	C 土	13:30～15:30	—	22	28,820		
			2月2月	D 木	14:00～16:00	10	12	13,920		
外国語	50	韓国語	初級	水	13:30～15:00	10	22	25,520	韓国語講師 福島明淑	
	51	英会話を始めよう!	A	火	16:00～17:00	10	21	24,360	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?	田中典枝
B			火	18:45～19:45	10	21	24,360			
教養教室	52	「俳句」いろは塾	1月10月	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つ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。	ホトギス四人 三浦健一
	1月10月	B 水	10:00～11:30	10	6	7,860				
趣味の教室	53	家庭でできる 手作りパン& お菓子	2月2月	A 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んなで一緒に作りましょう。	J-HBS認定 花田明美
			2月2月	B 火	9:30～11:30	10	11	12,760		
	54	手作りジャム レッスン	1月10月	月	13:30～15:00	10	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。レパートリーを増やして、季節を楽しみましょう。	横川美香
	55	台湾茶	1月10月	木	14:00～15:30	8	6	7,860	お茶は中国で5千年前に始められました。古代の人と茶の出逢いからその健康効果が育まれ色々なお茶の物語が生まれました。種類は2千種類あります。そんなお茶の深遠な世界や物語を楽しみながら季節に合わせたお茶を飲んで元気に過ごしませんか? 希望者は台湾の茶祭りや台湾での茶講座にお連れします。老いも若きも男性も大歓迎です。茶葉は全て有機高級茶葉です。	中国国家資格 高級茶芸師 初級・中級 賞状員 西谷敏子
	56	ちりめん細工	2月2月	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心のこもった作品は、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									
	57	手作りニット	2月2月	A 火	13:30～15:30	8	12	13,920	手編みで作りたいものがありますか? 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
2月2月			B 火	18:00～20:00	8	12	13,920			
	58	手織り (木杵も可)	2月2月	A 水	9:45～12:00	10	6	10,020	経験者の方-卓上機を使っているような手織り作品を楽しめます。 ※新規の方は「木杵」を使って! 安価で場所も取らず簡単な道具で気軽に織物始める第一歩として、おしゃれな小物を作ってみませんか?	手織り イストラクター 東 政子
			2月2月	B 水	13:00～15:15	10	6	10,020		
	59	ガラスアート	2月2月	水	13:30～15:30	10	12	20,040	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。ステンダ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 アドバイザー イストラクター 吉岡ちさと
	60	手編み	2月2月	A 木	10:00～12:00	10	12	15,720	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 奥原真澄
			2月2月	B 土	10:00～12:00	10	12	15,720		
	61	陶芸	2月2月	A 水	13:00～15:00	15	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げりの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。	石見県 尾上堂 螺山勝實
			2月2月	B 木	18:30～20:30	15	12	13,920		
	62	ハンドメイド ～色々作ってみよう～	1月10月	金	13:30～15:30	10	6	9,120	マクラメ・クラフトバンド・ジュエリー・クロッシェ・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、いろんなものを作ってみたい方、初めての方でも大丈夫です。	ゆび織り 製織師 マクラン・エリ ジュ・エリ・ラウ 芝田弘子