

西区文化センター (旧西区民センター)

11月開講

受講生募集!!

9月15日から受付開始!

〒651-2273
神戸市西区梶台5丁目6-1
お問合せ ☎078-991-8321



公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

※秋講座の在籍者は冬講座を優先して受講できます。そのため冬講座(2~3月開催)は欠員補充のみ募集いたします。

●各センター感染症対策をさせていただいておりますが、マスクの着用、手指の消毒等にご協力をお願いします。

●部屋の状況、講座内容によって定員を変更しております。

おすすめ講座

特別講座 953 笑い飯 哲夫の楽しい仏教講座 (全3回)

講師 笑い飯 哲夫

漫才師の笑い飯 哲夫さんが全3回の講座で、仏教を・仏教の奥の奥を楽しくお話しします。最終回は、コロナ終息、所願成就、心身安寧の為に哲夫さんと一緒に般若心経の写経をし、合間には仏教との出会いや般若心経の意味などをお話します。

日程：11/10・11/24・12/8
水曜日/18:00~20:00(3回) 定員60名 受講料9,900円
持ち物/筆ペン(3回目) 募集期間：9/15(水)~10/11(月)

特別講座 954 シルクのべっぴん塾 ~知っておきたい食材編~

講師 シルク

食品裏の表示を見た際「これは体に良いものか?」と疑問に思う事ありませんか?食品の選び方、これを知らなきゃ綺麗になれない!という情報を一緒に勉強しましょう!今回は、およそ22種類の食材の選び方や女性にとって気をつけるべき点をわかりやすくお話しします。これらスーパーで食品ラベルを見るのが楽しくなりますよ。(女性限定)

土曜日/14:00~15:30(1回) 定員60名 受講料3,300円
材料費等/ー 募集期間：9/15(水)~10/11(月)

NEW 903 スペイン語(入門) ※32

講師 神戸市外国語大学院生 小浜 彩花

火曜日/9回 定員各20名 受講料11,700円
入門クラス：17:30~19:00 材料費等/テキスト代2,640円
初級クラス：19:15~20:45 材料費等/テキスト代2,970円

NEW 930 やさしいヨガ① ※40

講師 山本ヨガ研究所インストラクター 松原 眞理子

水曜日/5回 定員各10名 受講料7,500円
①クラス：9:20~10:30 材料費等/ー
②クラス：10:50~12:00 材料費等/ー ※①②の講座内容は同じです。

※マスク着用のない講座写真は新型コロナウイルス感染症流行前に撮影したものです。

受付日	受付者名	受付No.
/		
下記太枠内にボールペンでご記入ください。 ※「消せるボールペン」など訂正が容易にできる筆記用具は使用しないでください。		
センター名	2021年秋講座 西区文化センター	
講座番号		
講座名		
フリガナ		
氏名		
住所	〒 - -	
年齢	歳	性別
学年	()	男・女
自宅電話番号	()	-
携帯電話番号	-	-
フリガナ		
保護者氏名又は緊急連絡者氏名	(続柄：)	
緊急連絡先電話番号	-	-

POST CARD

650-0017

63円切手をお貼りください。

※9月30日(木)以降
このハガキはご利用いただけません。
なお、No.953楽しい仏教講座とNo.954シルクのべっぴん塾は
10月11日(月)まで使用可能です。

神戸市中央区楠町4-2-2
神戸文化ホール内
(公財)神戸市民文化振興財団
講座係

秋講座募集のご案内

申込み方法 いずれかの方法でお申込みください。
(電話・FAXによる申込みは、受付していません。)

センター・会館の窓口
上の申込書にご記入の上、センターにお申込みください。

インターネット
24時間受付しております
神戸市民文化振興財団
お申込みはこちら
※ただし、9月30日のお申込みは17:00まで

郵送
上の申込書に、必要事項をご記入の上、ポストに投函ください。

申込みにあたっての注意事項

- 1枚で、1人1講座の申込みをしてください。
- 例) 1人で3講座申込みの場合は3枚の申込用紙に別々に記入。
- 年齢制限のある講座に申込みされる場合は、11月1日現在の年齢です。
- 受講は、申込者本人に限ります。他人名義での申込みはお断りします。
- 同一講座への重複申込みは、無効になります。
- 他の受講生に迷惑をおよぼすような行為があった場合は、受講をお断りする場合があります。
- スポーツ・健康体操を受講される方は、事前に医師に相談する等、ご自身の身体の状態に十分注意してお申込みください。
- 都合により、講師が代わることがあります。
- 気象警報発表、講師の都合等のため、やむを得ず休講する場合があります。その場合は、振替日に講座を実施します。(予備日が振替日とは限りません。講座の振替日については別途お知らせいたします。)

天候による休講について

講座開始時間	午前中	正午から	午後3時から	午後5時から
発表発表判断時間	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時

それぞれの判断時点で兵庫県南西部の神戸市に大雨、洪水、暴風、大雪及び津波などの気象警報(波浪、高潮警報は除く)が発表されている場合は休講とします。各センターからは連絡しませんので、テレビ、ラジオ、インターネット等でご確認ください。

受講者の決定

- 申込み多数の場合は、抽選いたします。
- 結果は封書またはハガキでお知らせいたします。
- 応募者の少ない講座については、開講を中止する場合があります。

受講料納入

- 当選者には、受講料の払込取扱票を郵送いたしますので、10月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払ください。
- ※必ず届いた払込取扱票でお支払下さい。(ネット振込み不可)
- 受講されない場合や、やむを得ず入金が遅れる場合には、必ずセンターまでご連絡ください。
- ご連絡不届き期限までに納入されない場合は、辞退されたものとして取扱ひ、補欠の方に受講していただきます。

途中入講

- 締切後も定員に達していない講座は受付いたします。11月末までは残回数がありますが、12月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いたします。受講を希望される方は、直接センターへお問い合わせください。

受講料の返金

- 納入された受講料について、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引いて返金いたします。講座中止の場合は、全額返金。お客様都合の場合は、受講料総額の30%手数料を差し引き、残回数を按分して10円未満切上げて返金いたします。

<p>701 水画 美術・絵画 11/2- 11/2- 中垣 悦子</p> <p>水画は墨と色で味わい深く美しい絵が描けます。筆使いや濃淡などの技法を基本から指導致します。初心者歓迎、体験してください。</p>	<p>702 土曜絵画① 美術・絵画 11/6- 11/6- 見藤 剛治</p> <p>油絵を中心とした講座です。基本的な技法を通して、楽しく描きながら感性を高めていきます。①②③の講座内容は同じです。</p>	<p>703 土曜絵画② 美術・絵画 11/6- 11/6- 見藤 剛治</p> <p>土曜日/12:30~14:30(9回) 定員14名 受講料12,600円 材料費等/実費</p>	<p>704 土曜絵画③ 美術・絵画 11/6- 11/6- 見藤 剛治</p> <p>土曜日/14:50~16:50(9回) 定員14名 受講料12,600円 材料費等/実費</p>	<p>705 たのしい油絵 美術・絵画 11/6- 11/6- 見藤 剛治</p> <p>絵画の基礎や油絵の技法を学びながら、個性を大切に作品を制作していきましょう。一緒に楽しみましょう。</p>	<p>706 日曜絵画① 美術・絵画 11/7- 11/7- 山口 静治</p> <p>油絵・水彩・パステル等、好みの画材で自分の思いを表現してみませんか。初心者歓迎!誰でもお気軽に!①②③の講座内容は同じです。(高校生以上対象です)</p>	<p>707 日曜絵画② 美術・絵画 11/7- 11/7- 山口 静治</p> <p>日曜日/12:10~14:10(9回) 定員14名 受講料12,600円 材料費等/実費</p>	<p>708 日曜絵画③ 美術・絵画 11/7- 11/7- 山口 静治</p> <p>日曜日/14:30~16:30(9回) 定員14名 受講料12,600円 材料費等/実費</p>	<p>709 はじめての水彩画 美術・絵画 11/7- 11/7- 梅崎 秀夫</p> <p>この講座は、初めての方が計画的に描けるようカリキュラムを組んでいます。一日でも早く上手な水彩画を描けるよう全力で指導いたします。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>710 水彩画(水曜) 美術・絵画 11/3- 11/3- 梅崎 秀夫</p> <p>水彩画の面白さは、予想外の色の効果にあります。色と水の調子がよく、筆の運びが楽しく、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>
<p>711 水彩画(水曜) 美術・絵画 11/10- 11/10- 梅崎 秀夫</p> <p>水彩画の面白さは、予想外の色の効果にあります。色と水の調子がよく、筆の運びが楽しく、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>712 水彩画(木曜) 美術・絵画 11/10- 11/10- 船越 和子</p> <p>美しい事、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>713 水彩画(水曜) 美術・絵画 11/10- 11/10- 船越 和子</p> <p>水彩画の面白さは、予想外の色の効果にあります。色と水の調子がよく、筆の運びが楽しく、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>714 水彩画(金曜) 美術・絵画 11/10- 11/10- 梅崎 秀夫</p> <p>水彩画の面白さは、予想外の色の効果にあります。色と水の調子がよく、筆の運びが楽しく、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>715 3原色で始める水彩画 美術・絵画 11/22- 11/22- 岩崎 ナギ</p> <p>水彩画の面白さは、予想外の色の効果にあります。色と水の調子がよく、筆の運びが楽しく、感動する事、絵画を身近に感じることが目的とし表現できる方法を一緒に勉強しましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>716 デッサン 美術・絵画 11/22- 11/22- 岩崎 ナギ</p> <p>基本はデッサンです。西区文化センターで描かれた絵画の魅力を、講座でお伝えいたします。素晴らしい作品を描き手に成りたい方、ぜひご参加ください。</p>	<p>717 3色で始める水彩画 美術・絵画 11/23- 11/23- 岩崎 ナギ</p> <p>楽しく水彩画の3原色で描いていきます。3原色で描くのは慣れが全てであり、才能は関係ありません。誰でも上手に描けます。</p>	<p>718 篆刻(てんこく) 書道 11/23- 11/23- 黒田 玉洲</p> <p>古代文字の造形の面白さを楽しみながら、オリジナルの印を刻みましょう。詩、書と共に発展してきた東洋独自の総合芸術です。</p>	<p>719 書道(かな) 書道 11/10- 11/10- 波多野 博風</p> <p>日本の風土、心に響く「かな」を身近に感じ親しんでみてはいかがでしょうか。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>720 書道(かな) 書道 11/10- 11/10- 波多野 博風</p> <p>水曜日/10:00~11:30(9回) 定員14名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代700円程度</p>
<p>721 書道(漢字) 書道 11/2- 11/2- 津田 宏舟</p> <p>漢字書道の基本指導から応用まで指導します。漢語現代語をその人の個性と感性を重視した作品作りを指導できます。漢字書道の基礎を希望者取得指導、各種展覧会希望者出品。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>722 書道(漢字) 書道 11/4- 11/4- 津田 宏舟</p> <p>漢字書道の基本指導から応用まで指導します。漢語現代語をその人の個性と感性を重視した作品作りを指導できます。漢字書道の基礎を希望者取得指導、各種展覧会希望者出品。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>723 実用書道 書道 11/4- 11/4- 山本 喜容子</p> <p>日常生活でよく使用する筆記具(ディスプレイ、ペン、筆)を用いて基礎から練習し、金封の表書き、手紙など実用性を重視した内容です。</p>	<p>724 ペン字・小筆 書道 11/6- 11/6- 中川 幸香</p> <p>住所・氏名や好きな詩歌や文章を手書きなら、取っ掛かりが楽、歌の楽しみながら、土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>725 陶芸(水) 工(手) 11/10- 11/10- 山本 喜容子</p> <p>陶芸は、その人に合った指導をします。土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>726 陶芸(水) 工(手) 11/10- 11/10- 山本 喜容子</p> <p>陶芸は、その人に合った指導をします。土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>727 陶芸(土) 工(手) 11/6- 11/6- 山本 喜容子</p> <p>陶芸は、その人に合った指導をします。土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>728 陶芸(土) 工(手) 11/6- 11/6- 山本 喜容子</p> <p>陶芸は、その人に合った指導をします。土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>729 七宝焼 工(手) 11/6- 11/6- 岡田 和樹</p> <p>七宝焼は、その人に合った指導をします。土と触れ合いつながり、楽しく書けることを目指します。</p>	<p>730 スタンドグラス 工(手) 11/2- 11/2- 川口 英彦</p> <p>平面及び立体的な作品をカリキュラムに沿って制作します。初めての方から経験者まで丁寧に指導します。①②の講座内容は同じです。</p>
<p>731 スタンドグラス 工(手) 11/4- 11/4- 川口 英彦</p> <p>平面及び立体的な作品をカリキュラムに沿って制作します。初めての方から経験者まで丁寧に指導します。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>732 歌謡教室① 音楽 11/5- 11/5- 高橋 美津子</p> <p>女性歌謡を中心にした曲目で、初心者の方から経験者の方まで分かりやすい発声法を指導致します。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>733 歌謡教室② 音楽 11/5- 11/5- 高橋 美津子</p> <p>女性歌謡を中心にした曲目で、初心者の方から経験者の方まで分かりやすい発声法を指導致します。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>734 新曲歌謡レッスン① 音楽 11/12- 11/12- 佐井 建夫</p> <p>演歌・歌謡曲の新曲をわかりやすく、発声や呼吸、歌唱方法についてレッスンします。毎回1曲が歌えるように楽しく勉強しましょう。</p>	<p>735 新曲歌謡レッスン②(女性曲) 音楽 11/12- 11/12- 佐井 建夫</p> <p>女性歌謡の新曲や歌謡曲を初めての女性から、発声や呼吸、歌唱方法について丁寧に説明。毎回1曲を楽しくマスターしましょう。</p>	<p>736 思い出の歌をみんなで歌おう 音楽 11/12- 11/12- 徳田 洋子</p> <p>童謡・歌謡曲・演歌等々、色々なジャンルの懐かしい歌の中からリクエストを頂き、みんなで一緒に生演奏で歌います。</p>	<p>737 笑顔あふれる童謡唱歌① 音楽 11/4- 11/4- 佐井 建夫</p> <p>みんなで楽しく、プロの歌手による指導でより美しく!童謡唱歌以外の曲のリクエストも大歓迎です。お好きな曲をリクエストしてください。</p>	<p>738 笑顔あふれる童謡唱歌② 音楽 11/4- 11/4- 佐井 建夫</p> <p>みんなで楽しく、プロの歌手による指導でより美しく!童謡唱歌以外の曲のリクエストも大歓迎です。お好きな曲をリクエストしてください。</p>	<p>739 歌っていいとも!青春ソング 音楽 11/11- 11/11- 後藤 美和子</p> <p>歌は思い出の宝庫!昭和歌謡にフォークソング、ジャンルはなんでも歌っていいとも!青春ソング!歌が好きなら青春ソング!歌が好きなら青春ソング!</p>	<p>740 歌謡ポップス 音楽 11/12- 11/12- 佐井 建夫</p> <p>昭和、平成と歌謡が楽しめる曲を息の流れるのせて歌えるように優しく指導します!歌好き仲間も増え毎日楽しくなるといいですね!</p>
<p>743 シャンソン① 音楽 11/10- 11/10- 風 かな</p> <p>どんな時でも音楽は必要です!楽しく・仲間・美しく!シャンソンで免疫力アップしましょう!</p>	<p>744 シャンソン② 音楽 11/10- 11/10- 風 かな</p> <p>どんな時でも音楽は必要です!楽しく・仲間・美しく!シャンソンで免疫力アップしましょう!</p>	<p>745 英語でPoPsを歌おう① 音楽 11/11- 11/11- 古津 玲子</p> <p>青春時代に流行したアメリカンポピュラーを英語で歌ってみませんか?ピアノの伴奏で楽しく歌いましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>746 英語でPoPsを歌おう② 音楽 11/11- 11/11- 古津 玲子</p> <p>青春時代に流行したアメリカンポピュラーを英語で歌ってみませんか?ピアノの伴奏で楽しく歌いましょう。①②の講座内容は同じです。</p>	<p>747 楽しいゴスペル(入門・初級) 音楽 11/10- 11/10- 藤田 邦子</p> <p>ゴスペルを歌えるようにリズム・発声・発音等、個人のペースに合わせて指導します。慣れてくればハモリを楽しむことができます。</p>	<p>748 ボイストレーニング① 音楽 11/10- 11/10- 川崎 恵子</p> <p>呼吸筋がうまく使えて強靭な声帯を育て、歌い出しやすくなることを目指します。簡単なストレッチや発声の練習も取り入れながら、みんなで楽しく歌いましょう。①②③の講座内容は同じです。</p>	<p>749 ボイストレーニング② 音楽 11/10- 11/10- 川崎 恵子</p> <p>呼吸筋がうまく使えて強靭な声帯を育て、歌い出しやすくなることを目指します。簡単なストレッチや発声の練習も取り入れながら、みんなで楽しく歌いましょう。①②③の講座内容は同じです。</p>	<p>750 ボイストレーニング③ 音楽 11/10- 11/10- 川崎 恵子</p> <p>呼吸筋がうまく使えて強靭な声帯を育て、歌い出しやすくなることを目指します。簡単なストレッチや発声の練習も取り入れながら、みんなで楽しく歌いましょう。①②③の講座内容は同じです。</p>	<p>751 クラシックギター(入門) 音楽 11/10- 11/10- 井上 成人</p> <p>初めてギターを弾く方や基礎から学びたい方、クラシックギターを弾きたい方、クラシックギターを弾きたい方、クラシックギターを弾きたい方。</p>	<p>752 クラシックギター(初級レベル①) 音楽 11/10- 11/10- 井上 成人</p> <p>初めてギターを弾く方や基礎から学びたい方、クラシックギターを弾きたい方、クラシックギターを弾きたい方、クラシックギターを弾きたい方。</p>

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。は、新しく始める講座です。

753 クラシックギター (初級レベル②) クラシックギター アンソングギター音楽教室ギター講師 井上 成人 土曜日 / 12:35~13:30 (8回) 定員12名 受講料8,800円 材料費等 / テキスト代1,650円 基本的な音階やコードが弾ける方を対象に、ハイポジション、様々なコード、ハイポジションなどをマスターしていきます。	754 クラシックギター (中級レベル①) クラシックギター アンソングギター音楽教室ギター講師 井上 成人 土曜日 / 13:45~14:40 (8回) 定員12名 受講料8,800円 材料費等 / テキスト代1,650円 セーハ、アルペジオ、全弦のハイポジションや特殊奏法の練習を強化しながら、ギター演奏技術の向上を図ります。	755 クラシックギター (中級レベル②) クラシックギター アンソングギター音楽教室ギター講師 井上 成人 土曜日 / 14:55~15:50 (8回) 定員12名 受講料8,800円 材料費等 / テキスト代1,650円 一連のギターを習得された方を対象に、ポピュラー・クラシックの名曲を教材として、よりレベルの高い演奏技術を身に付けます。	756 クラシックギター (中級レベル③) クラシックギター アンソングギター音楽教室ギター講師 井上 成人 土曜日 / 16:05~17:00 (8回) 定員12名 受講料8,800円 材料費等 / テキスト代1,650円 一連のギターを習得された方を対象に、ポピュラー・クラシックの名曲を教材として、よりレベルの高い演奏技術を身に付けます。	757 ウクレレ (入門・初級) ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 月曜日 / 17:30~18:35 (6回) 定員14名 受講料7,800円 材料費等 / テキスト代1,760円 楽しの手軽な楽器ウクレレで、唱歌やポップス、ハワイアンを弾いてみてみましょう。ソロ弾き練習も有。楽譜もありません。	758 ウクレレ (中級) ウクレレ教室主宰・カルチャー講師 K.今城 月曜日 / 19:00~20:05 (6回) 定員14名 受講料7,800円 材料費等 / テキスト代2,400円 ある程度弾ける方対象。ハワイアンを弾いてみる。唱歌やポップス、ハワイアンを弾いてみる。ソロ弾き練習も有。楽譜もありません。	759 オカリナ (入門・初級) フルート・オカリナ奏者 本庄 ちひろ 月曜日 / 17:45~18:50 (6回) 定員12名 受講料7,800円 材料費等 / テキスト代1,100円 音階の読めない方。楽器を弾くのは初めてという方でも大丈夫です。一緒に弾ける曲を弾いてみましょう。	760 オカリナ (中級) フルート・オカリナ奏者 本庄 ちひろ 月曜日 / 19:15~20:20 (6回) 定員10名 受講料7,800円 材料費等 / テキスト代1,540円 ドレミや指を覚えた方。次は皆でアンサンブルに挑戦してみよう。仲間と音を重ねるととても気持ちが良いですよ。	761 詩吟① 詩吟研究会 首藤 峰秋 水曜日 / 13:00~14:45 (9回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,000円 ストレス社会に大きな声を出すことで気分がすっきりし、健康に貢献します。詩吟は漢詩に韻をつけて読むので、漢詩の名句も学べます。	762 詩吟② 詩吟研究会 首藤 峰秋 水曜日 / 15:10~16:55 (9回) 定員12名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,000円 詩吟は漢詩に韻をつけて読むので、漢詩の名句も学べます。																														
763 俳句入門 俳句研究会 中村 通 主に第2・4土曜日 / 13:30~15:00 (5回) 定員14名 受講料6,500円 材料費等 / 実費 初めて俳句を作る人のための講座です。俳句の型、五感を働かせた作り方を具体的に指導します。十七音の世界を体験しましょう。	764 金曜俳句 俳句研究会 中村 通 第1・3金曜日 / 13:30~15:00 (5回) 定員14名 受講料6,500円 材料費等 / 実費 俳句は十七音の世界を体験して座の文学です。句会を通して仲間と楽しみながら、俳句の向上を目指します。	765 土曜俳句 俳句研究会 中村 通 主に第2・4土曜日 / 15:30~17:00 (5回) 定員15名 受講料6,500円 材料費等 / 実費 俳句は十七音の世界を体験して座の文学です。句会を通して仲間と楽しみながら、俳句の向上を目指します。	766 日曜俳句 俳句研究会 中村 通 日曜日 / 10:30~12:00 (5回) 定員10名 受講料6,500円 材料費等 / 実費 俳句は十七音の世界を体験して座の文学です。句会を通して仲間と楽しみながら、俳句の向上を目指します。	767 考古学からみる日本史① 奈良文化研究所 香真 真由美 第2日曜日 / 10:00~11:45 (3回) 定員25名 受講料3,300円 材料費等 / 実費 日本の縄文時代から古代、中世までの各時代の歴史テーマについて、最新の考古学研究成果から、分かりやすく解説します。	768 考古学からみる日本史② 奈良文化研究所 香真 真由美 日曜日 / 10:00~11:45 (3回) 定員25名 受講料3,300円 材料費等 / 実費 日本の縄文時代から古代、中世までの各時代の歴史テーマについて、最新の考古学研究成果から、分かりやすく解説します。	769 やさしく学ぶ古事記 博士(神学) 国家ビジョン研究員 熊谷 保寿 月曜日 / 13:00~14:30 (3回) 定員25名 受講料3,300円 材料費等 / 実費 秋講座から古事記下に入り、下巻の登場人物の現代史です。皇居の歴史や位置をめぐる争いを知ることができます。	771 神戸観光を楽しもう① 観光ガイドボランティア 村上 繁弘 第3火曜日 / 13:30~15:30 (2回) 定員25名 受講料2,200円 材料費等 / 実費 観光資源豊かな神戸。地元の人には意外と知らない事がある。これを機会に知識を深め、友人・知人を案内しましょう。	772 神戸観光を楽しもう② 観光ガイドボランティア 村上 繁弘 主に第4木曜日 / 13:30~15:30 (2回) 定員25名 受講料2,200円 材料費等 / 実費 観光資源豊かな神戸。地元の人には意外と知らない事がある。これを機会に知識を深め、友人・知人を案内しましょう。	773 神戸観光を楽しもう③ 観光ガイドボランティア 村上 繁弘 第3木曜日 / 13:30~15:30 (2回) 定員25名 受講料2,200円 材料費等 / 実費 観光資源豊かな神戸。地元の人には意外と知らない事がある。これを機会に知識を深め、友人・知人を案内しましょう。																														
770 神戸まちかど学 神戸大学文学部非常勤講師 神戸大学 教育学部 谷口 義子 月曜日 / 10:30~11:40 (3回) 定員10名 受講料3,300円 材料費等 / 実費 神戸のまちかどで学べる歴史や文化、人物話を学びませんか。身近な話題をテーマに取り上げ、1回完結型で講座を行います。	774 茶道 (入門) 茶道 松下 宗雅 火曜日 / 14:30~16:30 (9回) 定員15名 受講料14,400円 材料費等 / 実費 入門クラスは初心者を対象に、お茶の頂き方・点て方などの基本茶道の基礎的な作法を指導します。	775 茶道 (初級・中級) 茶道 松下 宗雅 火曜日 / 9:00~11:00 (9回) 定員15名 受講料14,400円 材料費等 / 実費 入門クラスは初心者を対象に、お茶の頂き方・点て方などの基本茶道の基礎的な作法を指導します。	776 茶道 (初級・中級) 茶道 松下 宗雅 火曜日 / 12:00~14:00 (9回) 定員15名 受講料14,400円 材料費等 / 実費 入門クラスは初心者を対象に、お茶の頂き方・点て方などの基本茶道の基礎的な作法を指導します。	777 ビギナーズ英会話① 英会話講師 カト・メンスヒューバー 木曜日 / 10:45~12:15 (9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,860円 これから英会話を始めたいと思っておられる方向けの英会話講座です。	778 ビギナーズ英会話② 英会話講師 カト・メンスヒューバー 土曜日 / 10:45~12:15 (9回) 定員25名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,860円 これから英会話を始めたいと思っておられる方向けの英会話講座です。	779 初級英会話① 英会話講師 カト・メンスヒューバー 火曜日 / 9:00~10:30 (9回) 定員27名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,607円 簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。	780 初級英会話② 英会話講師 カト・メンスヒューバー 木曜日 / 9:00~10:30 (9回) 定員27名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,607円 簡単な会話ができる方を対象にしたコースです。	781 中級英会話 英会話講師 カト・メンスヒューバー 火曜日 / 10:45~12:15 (9回) 定員27名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代2,365円 初級英会話コース修了者を対象としたコースです。	782 TOEICチャレンジコース 英会話講師 カト・メンスヒューバー 土曜日 / 9:00~10:30 (9回) 定員10名 受講料10,800円 材料費等 / テキスト代3,300円 リスニングとリーディングの練習問題や、新聞記事を議論し語彙力を鍛えます。																														
783 はじめまして英会話 英会話講師 ヒトミ・コーザー・城間 火曜日 / 18:30~20:00 (9回) 定員20名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代3,289円 初心者を対象に最先端のシーンに合わせた英会話をネイティブ講師とレッスンします。	784 やさしい英会話 英会話講師 ヒトミ・コーザー・城間 木曜日 / 18:30~20:00 (9回) 定員20名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,893円 基本的な英会話をきれいな発音で話せるようになるまでを目標とします。	785 たのしい英会話 英会話講師 ジョン・K・トヨサキ 土曜日 / 15:30~17:00 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代3,289円 アメリカ人が話している本当の発音を学ぶことができます。	786 Brush up 英会話 英会話講師 ヒトミ・コーザー・城間 土曜日 / 13:30~15:00 (9回) 定員25名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,926円 英会話の要素や実用英語を学び、英会話力アップを目指します。	787 Real English 英会話講師 ジョン・K・トヨサキ 土曜日 / 17:30~19:00 (9回) 定員25名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,926円 実践的コミュニケーションが身につくようネイティブの日常会話をリアルタイムで学べます。	788 小学生のための英語 (Be Friends ①) 英会話講師 松本 恵美 金曜日 / 17:30~18:20 (9回) 定員14名 受講料9,000円 材料費等 / 新規36,190円(継続者は700円) 「書く力」「読む力」「考える力」を鍛えながら、全員が無理なく楽しく英語を学べる少人数クラスです。	789 小学生のための英語 (Be Friends ②) 英会話講師 松本 恵美 金曜日 / 18:30~19:20 (9回) 定員14名 受講料9,000円 材料費等 / 新規36,190円(継続者は880円) 「書く力」「読む力」「考える力」を鍛えながら、全員が無理なく楽しく英語を学べる少人数クラスです。	790 小学生のための英語 (Active Kids) 英会話講師 松本 恵美 金曜日 / 19:30~20:25 (9回) 定員14名 受講料9,000円 材料費等 / 新規36,190円(継続者は880円) 楽しいゲームで単語が楽しく身につきます。	791 中国語 (入門) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 14:45~15:45 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,640円 はじめて学びたい方を対象に発音や文法を丁寧に教えます。	792 中国語 (中級) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 16:00~17:00 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,640円 はじめて学びたい方を対象に発音や文法を丁寧に教えます。																														
793 中国語 (初級) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 9:15~10:15 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,530円 中国語の発音をもっとキレイにしたい。中国語で色んな場面の会話ができるようになりたい。	794 中国語 (初級) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 10:30~11:30 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,530円 中国語の発音をもっとキレイにしたい。中国語で色んな場面の会話ができるようになりたい。	795 中国語 (初級・中級) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 11:45~12:45 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,530円 異文化コミュニケーションの楽しさを味わうことができるように会話を中心に勉強します。	796 中国語 (初級・中級) 兵庫県立大学中国語非常勤講師 ウ・セツティ 土曜日 / 13:30~14:30 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,530円 異文化コミュニケーションの楽しさを味わうことができるように会話を中心に勉強します。	797 韓国語 (入門) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 土曜日 / 13:00~14:30 (9回) 定員14名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,200円 韓国語が初めての方を対象に、文字の読み書きから基礎文法を使ってお話できるまでを目標とします。	798 韓国語 (入門) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 金曜日 / 17:30~19:00 (9回) 定員14名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,200円 韓国語が初めての方を対象に、文字の読み書きから基礎文法を使ってお話できるまでを目標とします。	799 韓国語 (初級) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 土曜日 / 15:00~16:30 (9回) 定員14名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,200円 韓国語が初めての方を対象に、文字の読み書きから基礎文法を使ってお話できるまでを目標とします。	900 韓国語 (初級) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 日曜日 / 15:00~16:30 (9回) 定員14名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,200円 韓国語が初めての方を対象に、文字の読み書きから基礎文法を使ってお話できるまでを目標とします。	901 韓国語 (中級) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 日曜日 / 13:00~14:30 (9回) 定員25名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,750円 話す能力、聞き取り能力を高めた方にお勧めです。	902 韓国語 (中級) 神戸学院大学非常勤講師 魯 惠英 (ノ・ヘヨソ) 金曜日 / 19:15~20:45 (9回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,750円 話す能力、聞き取り能力を高めた方にお勧めです。																														
903 スペイン語 (入門) 神戸外国語大学 小浜 彩花 土曜日 / 17:30~19:00 (9回) 定員20名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,640円 魅力がたくさん詰まったスペイン語を楽しく勉強していきましょう。	904 スペイン語 (初級) 神戸外国語大学 小浜 彩花 土曜日 / 19:15~20:45 (9回) 定員20名 受講料11,700円 材料費等 / テキスト代2,970円 スペイン語でコミュニケーションをとれるようになります。	905 楽しい朗読・ことばのオアシス 声とことばの先生 大川 麻緒 主に第2・4水曜日 / 10:00~11:30 (6回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等 / 実費 理やかな心地よい朗読で、今こそ明るい心を育てたい。	906 童話、名作朗読・ことばの響き 声とことばの先生 大川 麻緒 主に第1・3火曜日 / 10:00~11:30 (6回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等 / 実費 明るい声で童話を朗読し、静かな朗読で詩や文学作品を楽しみます。	907 パレエワークアウト (入門) 山本ヨギ研究所 栗本 美奈 水曜日 / 13:00~14:15 (9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 ゆっくり丁寧に説明しながら進行しますので、初心者の方、基本から学びたい方にお勧めです。	908 パレエワークアウト (初級) 山本ヨギ研究所 栗本 美奈 水曜日 / 14:40~15:55 (9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 基礎を大切にしながら初級に向けてゆっくりチャレンジを取り入れます。	909 クラシックバレエ (小学生) 山本ヨギ研究所 古坂 麻衣 月曜日 / 17:30~18:45 (6回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等 / 実費 基本を楽しく学び、正しい姿勢・柔軟性・リズム感を養います。	910 スタイルアップバレエ 山本ヨギ研究所 古坂 麻衣 月曜日 / 19:10~20:25 (6回) 定員18名 受講料9,000円 材料費等 / 実費 音楽に合わせて体を動かしながら、美しい姿勢・健康で引き締まった身体をつくりましょう。	911 Enjoy! ジャズダンス① OSK日本歌謡劇団 涼風 うらら 高帆 未来 土曜日 / 14:15~15:20 (9回) 定員18名 受講料12,600円 材料費等 / 実費 ジャズダンスは、活動的で情熱的な自己表現の世界です。	912 Enjoy! ジャズダンス② OSK日本歌謡劇団 涼風 うらら 高帆 未来 金曜日 / 19:00~20:05 (9回) 定員18名 受講料12,600円 材料費等 / 実費 ジャズダンスは、活動的で情熱的な自己表現の世界です。																														
913 キッズダンス (小学生) OSK日本歌謡劇団 涼風 うらら 高帆 未来 金曜日 / 17:30~18:35 (9回) 定員20名 受講料8,440円 材料費等 / 実費 身体をいっぱい使って踊り、リズム感や集中力、表現力を身につけることもできます。	914 こどもフラダンス GOTOフラスクール 後藤 ルミ子 日曜日 / 9:30~10:20 (7回) 定員10名 受講料9,100円 材料費等 / 実費 楽しいハワイアンリズムで感情豊かに16人のクラスです。	915 フラダンス (入門・初級) GOTOフラスクール 後藤 ルミ子 日曜日 / 10:45~12:00 (7回) 定員10名 受講料9,100円 材料費等 / 実費 基本の立ち方から始めて、ゆっくりと美しいフラダンスを学んでいきます。	916 フラダンス (中級) GOTOフラスクール 後藤 ルミ子 金曜日 / 10:25~11:40 (9回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等 / 実費 美しいフラダンスでゆっくりと優雅なフラダンスを楽しみます。	917 社交ダンス (初級・中級) 山本ヨギ研究所 栗本 美奈 金曜日 / 12:30~13:40 (9回) 定員24名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 「ブレイク」に踊りましょう。	918 社交ダンス (上級) 山本ヨギ研究所 栗本 美奈 金曜日 / 13:55~15:05 (9回) 定員24名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 中級〜上級までのフィガーを分けて楽しく踊りましょう。	919 社交ダンス (専科) 山本ヨギ研究所 栗本 美奈 金曜日 / 15:20~16:30 (9回) 定員24名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 スタンダードとラテンアメリカンの上級フィガーとその発展型を学びます。	920 写真教室 (入門) フリーカメラマン 藤本 真二 土曜日 / 13:30~15:00 (9回) 定員18名 受講料11,700円 材料費等 / 写真撮影機材交通費等自己負担 初めて一眼レフカメラで撮影される方をお勧めです。	921 写真教室 (初級) フリーカメラマン 藤本 真二 土曜日 / 15:30~17:00 (9回) 定員18名 受講料11,700円 材料費等 / 写真撮影機材交通費等自己負担 一眼レフカメラで撮影される方をお勧めです。	922 ヨーガ (入門) 山本ヨギ研究所 三浦 寛子 火曜日 / 9:20~10:25 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 初心者を対象に、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを行います。	923 ヨーガ (入門) 山本ヨギ研究所 三浦 寛子 火曜日 / 13:00~14:05 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 初心者を対象に、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを行います。	924 ヨーガ (入門) 山本ヨギ研究所 三浦 寛子 金曜日 / 12:55~14:00 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 初心者を対象に、呼吸に合わせてヨガの基本的なポーズを行い、心と体のリラックスを行います。	925 ヨーガ (初級) 山本ヨギ研究所 三浦 寛子 火曜日 / 10:50~11:55 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 経験者を対象に、基本ポーズからフリーエーションポーズを行い、ヨガのさまざまな呼吸法・瞑想を取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。	926 ヨーガ (初級) 山本ヨギ研究所 三浦 寛子 金曜日 / 14:25~15:30 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 経験者を対象に、基本ポーズからフリーエーションポーズを行い、ヨガのさまざまな呼吸法・瞑想を取り入れ、より充実した心と体のリラックスを目指します。	927 リフレッシュ ヨーガ① 山本ヨギ研究所 中安 里美 金曜日 / 17:30~18:45 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 身体に無理のないポーズや呼吸を使って心も体もリラックス、代わりがなくなり全身の引き締め効果も期待できるヨガで心地よい時間を過ごしませんか。	928 リフレッシュ ヨーガ② 山本ヨギ研究所 中安 里美 金曜日 / 19:10~20:25 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 心と体が返る時間を一緒に過ごしましょう。	929 リフレッシュ ヨーガ③ 山本ヨギ研究所 中安 里美 金曜日 / 19:10~20:25 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 心と体が返る時間を一緒に過ごしましょう。	930 やさしいヨガ① 山本ヨギ研究所 松原 真理子 第1・3水曜日 / 9:20~10:30 (5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等 / 実費 初心者の方を対象に、呼吸とともに全身のストレッチを行うことにより普段動かしにくい部分にも意識を持っていくことで可動域を広げ、心身をリフレッシュします。	931 やさしいヨガ② 山本ヨギ研究所 松原 真理子 第1・3水曜日 / 10:50~12:00 (5回) 定員10名 受講料7,500円 材料費等 / 実費 初心者の方を対象に、呼吸とともに全身のストレッチを行うことにより普段動かしにくい部分にも意識を持っていくことで可動域を広げ、心身をリフレッシュします。	932 ソフトピラティス Pirates Light主宰 Peak Pilates 金曜日 / 19:10~20:25 (8回) 定員16名 受講料12,000円 材料費等 / 小ホール26cm,1,000円程度 日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え伸ばしあえます。	933 中国気功健康法と自律訓練法① 関西医科大学心療内科研究員 有城 幸男 火曜日 / 14:45~16:00 (9回) 定員16名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 自分で健康を守る講座です。ストレス解消に自律神経を安定させ自己治癒力・免疫力を高めます。	934 中国気功健康法と自律訓練法② 関西医科大学心療内科研究員 有城 幸男 金曜日 / 13:15~14:30 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 自分で健康を守る講座です。ストレス解消に自律神経を安定させ自己治癒力・免疫力を高めます。	935 中国気功健康法と自律訓練法③ 関西医科大学心療内科研究員 有城 幸男 金曜日 / 14:55~16:10 (9回) 定員10名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 自分で健康を守る講座です。ストレス解消に自律神経を安定させ自己治癒力・免疫力を高めます。	936 太極拳 (入門) NPO法人神戸太極拳協会 阿野 干香 木曜日 / 9:15~10:25 (9回) 定員16名 受講料13,500円 材料費等 / 教材 (希望者に貸) 実費 初心者を対象に、入門太極拳と初級太極拳を学び、ゆっくりとした動きの中で呼吸と動作を一致させ、心身の充実をはかります。	937 太極拳 (24式) NPO法人神戸太極拳協会 阿野 干香 木曜日 / 10:50~12:00 (9回) 定員16名 受講料13,500円 材料費等 / 教材 (希望者に貸) 実費 経験者を対象に、簡化24式の基本を学び、より複雑な動きと運動の中で心身の充実をはかります。	938 スポーツウエルネス 一般社団法人日本スポーツウエルネス協会 山田 博子 日曜日 / 13:00~15:00 (6回) 定員16名 受講料9,600円 材料費等 / 実費1,000円~1,500円 生涯スポーツとして世代を問わずどなたでも楽しめる、また人と出会った仲間と楽しむスポーツです。	939 サンパ de リズム体操 フリスビー デ オルフエ (主宰) 安田 美佐枝 土曜日 / 9:30~10:30 (6回) 定員18名 受講料7,200円 材料費等 / 実費 音楽に合わせて体を動かすことで筋力が付き、シェイプアップにも繋がります。	940 健康ウォーキング フリスビー デ オルフエ (主宰) 安田 美佐枝 土曜日 / 10:55~12:05 (6回) 定員18名 受講料7,200円 材料費等 / 実費 姿勢と歩き方を少し変えるだけで足腰に筋力付き歩きやすいようになります。	941 ノルディックウォーキング エヌフォーワークアウト 藤川 真司 森田 幸美 第2日曜日 / 15:00~16:30 (3回) 定員10名 受講料3,900円 材料費等 / 実費 / ボールレンタル可 運動不足の解消に！2本のポールを上手に使って全身運動になる歩き方を学びます。	942 ゆったりストレッチ・むくみケア SUZUKI 代表 美川 真由美 金曜日 / 10:00~11:15 (8回) 定員10名 受講料12,800円 材料費等 / 実費 様々な身体の悩みを改善していきます。	943 健やかリズミックストレッチ OSK日本歌謡劇団 涼風 うらら 高帆 未来 土曜日 / 12:45~13:50 (9回) 定員18名 受講料13,500円 材料費等 / 実費 ゆったりリズミックストレッチ！音楽に合わせて楽しく体操していきましょう。	944 心と体を整える体操 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 主に第2・4土曜日 / 18:00~19:15 (5回) 定員10名 受講料7,000円 材料費等 / 実費 コリをほぐして体の歪れと気分をリフレッシュ！マットの上での簡単なヨガの動きで歪みの原因を修正します。	945 健康体操 (入門) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 水曜日 / 9:20~10:20 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 ストレッチで筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を維持拡大させます。	946 健康体操 (入門) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 金曜日 / 9:20~10:20 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 ストレッチで筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を維持拡大させます。	947 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 水曜日 / 10:50~11:50 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 入門コースとほぼ同じ内容で行いますが、全身運動、筋肉トレーニングで入門コースより少し負荷を上げ、正しい呼吸運動により内臓機能、身体能力の向上、健康促進を目指します。	948 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 金曜日 / 10:50~11:50 (9回) 定員16名 受講料10,800円 材料費等 / 実費 入門コースとほぼ同じ内容で行いますが、全身運動、筋肉トレーニングで入門コースより少し負荷を上げ、正しい呼吸運動により内臓機能、身体能力の向上、健康促進を目指します。	949 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 月曜日 / 10:50~11:50 (7回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等 / 実費 アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しんでいく、筋力、持久力、心肺機能を高めます。	950 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 月曜日 / 14:30~15:30 (7回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等 / 実費 アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しんでいく、筋力、持久力、心肺機能を高めます。	951 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 月曜日 / 9:20~10:20 (7回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等 / 実費 アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しんでいく、筋力、持久力、心肺機能を高めます。	952 健康体操 (初級・中級) 山本ヨギ研究所 菊地 恵子 月曜日 / 13:00~14:00 (8回) 定員16名 受講料8,400円 材料費等 / 実費 アンチエイジングを目指し、椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しんでいく、筋力、持久力、心肺機能を高めます。

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。