

▶▶▶★キャッシュレス決済ご利用いただけます♪ ※詳細は裏面をご覧ください▶▶▶★
 【ご自宅で簡単にお支払いができます。※各区文化センターではお支払いできません。】

【ご注意】

春講座の受講生は夏講座を優先して受講していただけます。
そのため**夏講座(7月～9月)**は**欠員補充のみ募集**とさせていただきます。
(定員を満たしている場合は補欠となりますがキャンセルが出次第ご連絡させていただきます。)

おすすめ講座

おすすめ NEW

美術・絵画

405 **気軽に水彩スケッチ**

7/9 **講師** **田中 みゆき**

火曜日 / 13:00~15:00(8回)
 定員 / 12名 受講料 / 11,920円
 材料費等 / 実費

おすすめ

工(手)芸

7/11

418

パッチワークキルト

講師

折り鶴パッチワーク
渡辺 清美

色とりどりの本綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。

第2・4木曜日／10：00～12：00（5回）
定員／15名 受講料／6,400円
材料費等／実費

おすすめ

音楽

7/11

432

美しいコーラス

講師

合唱ピアニスト
広瀬 一葉

合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初心者の方でも経験者の方も心を合わせ美しい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます。

第2・4木曜日 / 10:30～12:00 (5回)

定員／20名 受講料／7,450円

材料費等／—

ダンス

7/2

おすすめ

457

クラシックバレエ
(年長～中学生)

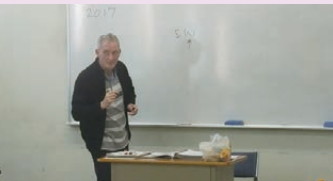
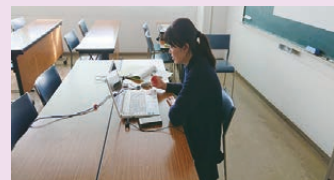
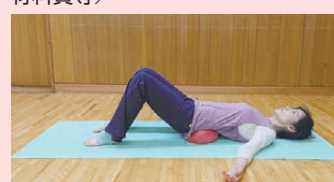
講師

柴田バレエスタジオ
築本 美奈

明日を夢みる子供達の
思いを大切に、バレエの
楽しさを知ってもらい、
バレエの基礎をきめ細
かに指導し応援していき
ます。

講座一覧		401 パステル画 美術・絵画 横山 パステル画会 神戸 菜穂子 7/10 水曜日／13:30～16:00(6回) 定員20名 受講料8,940円 材料費等／モデル代等2,500円 パステル画は、デッサン、色調のバランス、色の明暗、光と影で個性豊かな絵が描けます。パステルの扱い方を楽しみましょう。	402 はじめての油絵 美術・絵画 日本美術家連盟会員 服部 淳子 7/6 土曜日／10:00～12:00(9回) 定員20名 受講料11,520円 材料費等／モデルモチーフ代2,500円 初心者の方を対象に、モチーフのとらえ方(構図)や表現方法等、油絵の基礎から学びます。ベテランの方も歓迎です。	403 エンジョイ デッサン 美術・絵画 田中 みゆき 7/1 月曜日／13:00～15:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等／モデル紙モチーフ代3,800円 じっくり見つけて人や物の形、空間を捉えて描くデッサンは全ての絵画表現の基礎です。機会をご用意しますので、発見と驚きをぜひ体験してみてください。	404 水彩に水彩スケッチ 美術・絵画 田中 みゆき 7/9 火曜日／10:00～12:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等／実費 目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！透明水彩絵の具を使います。	405 水彩に水彩スケッチ 美術・絵画 田中 みゆき 7/9 火曜日／13:00～15:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等／実費 好評につき、増設することになりました。目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！透明水彩絵の具を使います。	406 トールペイント① 美術・絵画 スタジオロッシン 湯目 みゆき 7/3 第1・3水曜日／10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等／実費 絵が苦手な方でも下絵をトレースして描いていくので上手に仕上がります。生活に潤いが出るよう、楽しい作品を作りましょう。	407 トールペイント② 美術・絵画 スタジオロッシン 湯目 みゆき 7/10 第2・4水曜日／10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料6,600円 材料費等／実費
408 書道①(初歩) 書道 兵庫県書作家協会 奥谷 恵 7/2 火曜日／13:00～14:45(9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等／テキスト代2,700円(誌代含む) 筆の持ち方から、楷書の基本点画を学び、行書、仮名、実用書も練習します。毎月練習作品を提出し、段級位を取得できます。	409 書道② 書道 兵庫県書作家協会 奥谷 恵 7/2 火曜日／15:15～17:00(9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等／テキスト代2,700円(誌代含む) 書道①を受講された方が対象。毎月練習作品をします。古典書画から、各々の感性で作品を作る楽しさを味わってみてください。	410 書道③ 書道 兵庫県書作家協会 奥谷 恵 7/2 火曜日／10:00～12:00(9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等／テキスト代2,700円(誌代含む) 書道①を受講された方が対象。毎月練習作品をします。古典書画から、各々の感性で作品を作る楽しさを味わってみてください。	411 楽しみの書道 書道 兵庫県書作家協会 前田 敦子 7/6 土曜日／15:15～17:00(9回) 定員15名 受講料12,960円 材料費等／テキスト代900円(初回に徴収) 自分のペースで好きな言葉や手紙文など、持ち味を生かした書を楽しんでください。良き仲間と話し合えるのも楽しみの一つです。	412 こども書道(5歳～中学生) 書道 兵庫県書作家協会 松岡 美幸 7/6 土曜日／13:15～14:45(9回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等／教材費2,100円 きれいな字を書くために、正しい姿勢、正しい鉛筆、筆の持ち方、正しい筆順を学びましょう。お道具の手入れも覚えましょう。	413 ペン習字 書道 兵庫県書作家協会 前田 敦子 7/1 月曜日／15:00～17:00(8回) 定員15名 受講料11,520円 材料費等／テキスト代500円(初回に徴収) 「さりげなく美しい字が書けたら」と思うあなた。初歩から日常の手紙文の応用まで、楽しく学びましょう。	414 ペン字・小筆 書道 兵庫県書作家協会 中西 雅彦 7/4 木曜日／10:00～12:00(10回) 定員15名 受講料13,300円 材料費等／テキスト代500円(初回に徴収) 暮らしの中で書くことで困っていませんか。ペン字の基本を学び、筆ペン・小筆も使いこなせ、のし、芳名帳にも対応できる力を!	415 日曜陶芸(初級) 工(手)芸 作家陶家 神呪 光男 7/14 日曜日／9:30～12:30(6回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／材料費4,000円程度(小道具は除く) 陶芸に興味のある初心者を対象に身近な生活用品を作ります(手ひねりロクロ)。作品は館にて後援講師が自宅の窯で焼成します。	
416 木彫① 工(手)芸 木彫 満仲 道子 7/4 第1・3木曜日／10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料8,500円 材料費等／実費 彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始めて写真、木の葉のペン皿などを作ります。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。	417 木彫② 工(手)芸 木彫 満仲 道子 7/7 第1・3日曜日／10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料8,500円 材料費等／実費 彫刻刀の使い方、彫り方など、初歩から始めて写真、木の葉のペン皿などを作ります。丁寧に指導しますので、初めての方も安心。	418 パッチワークキルト 工(手)芸 折り鶴パッチワーク 渡辺 清美 7/11 第2・4木曜日／10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料6,400円 材料費等／実費 色とりどりの木綿を使って、クッション、テーブルセンター、ひざ掛けなどを手で縫い上げます。手持ちの布で小物数点も作ります。	419 ポップス・ジャズを歌おう 音楽 ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子 7/11 第2・4木曜日／13:00～14:30(5回) 定員20名 受講料6,400円 材料費等／教材費500円(英朗朗読CD) ジャズ、ポップス、映画音楽を、課題曲をもとに歌うポイントを学びながら歌ったり、リクエスト曲を受講生の歌いたい曲をソロで歌っています。	421 歌謡教室① 音楽 日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫 7/2 第1・3火曜日／13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等／教材費1,000円 演歌、歌謡曲の新曲を、初めての方にもわかりやすく、発声、呼吸、歌唱方法についても、じっくり丁寧に説明します。	422 歌謡教室② 音楽 日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫 7/2 第1・3火曜日／15:10～17:10(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等／教材費1,000円 演歌、歌謡曲の新曲を、初めての方にもわかりやすく、発声、呼吸、歌唱方法についても、じっくり丁寧に説明します。	423 歌謡教室③ 音楽 日本歌謡芸術研究所歌謡曲師範 佐井 建夫 7/9 第2・4火曜日／13:00～15:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等／教材費1,000円		

※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。

432 美しいコーラス おすめ 音楽 合唱ピアノスト 浜瀬 一葉 7/11 第2・4水曜日/10:30～12:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/ー  合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初心者の方も経験者の方も心を合わせ美しい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます。	433 楽しいギター 音楽 クレフ音楽教室 ギター講師 井上 成人 7/3 第1・3水曜日/10:00～11:30(6回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等/テキスト代1,650円  ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。	434 幸せ運ぶ読み聞かせ 文学 歴史 NPO法人「絵本で子育て」センター絵本講師 池田 加津子 他 7/19 金曜日/10:00～11:30(3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/ー  沢山の絵本を紹介しながら、選び方、読み方、絵本のひみつなどをお伝えします。絵本の好きが、老若男女楽しめる講座です。	435 いけばな(嵯峨御流) 茶道 いけばな嵯峨御流 井上 起代南 7/3 水曜日/10:00～12:00(10回) 定員12名 受講料13,200円 材料費等/材料費1回1,300円～  一所懸命になればなる程、少しひいて物事を見直さずが必要である。難しい事ですが、お花をされているとこの練習ができますよ。	437 土曜料理教室 料理・健康 神戸市生活指導研究会 市川 京子 7/20 第3土曜日/10:00～12:30(3回) 定員12名 受講料5,400円 材料費等/材料費3回分3,000円  和・洋・中の献立です。楽しく基礎から学んで、美味し料理を作りましょう。初めてのの方も、気軽にご参加ください。※発注後の材料費の返金はいたしません。	438 楽しい洋裁① 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/5 第1・3金曜日/10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁断、仮縫い、本縫いへと進んでいきます。基礎から学びながら洋裁を作りましょう。	439 楽しい洋裁② 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/12 第2・4金曜日/10:00～12:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りませんか。基礎から学べますので初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。	440 楽しい洋裁③ 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子 7/5 第1・3金曜日/13:00～15:00(5回) 定員15名 受講料5,950円 材料費等/実費  タンスに眠ってしまっている生地なども利用できます。基礎から学んで、体型に合った服作りを一緒に楽しみましょう。
441 英会話(初級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 7/6 土曜日/9:20～10:50(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代5,000～6,000円程度  初心者を対象にした英会話講座です。やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか。2023年10月より現在の教科書を使用しています。(*都合により、途中から代行講師が担当する可能性があります。*)	442 英会話(中級) 語学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 7/6 土曜日/11:00～12:30(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代5,000～6,000円程度  海外旅行で日常会話ができる程度のレベルを目指し、外国人講師と楽しく話しましょう。2023年10月より現在の教科書を使用しています。(*都合により、途中から代行講師が担当する可能性があります。*)	444 英会話①(教室にて対面で受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/5 金曜日/9:30～10:45(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,600円程度  中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。英語だけの時間を体験してみてください。2023年10月より現在の教科書を使用しています。	445 英会話②(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/5 金曜日/11:00～12:15(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/ー  中学卒業程度の英語力を持った方を対象にした教室です。教室では日本語を使いません。英語だけの時間を体験してみてください。2023年10月より現在の教科書を使用しています。* [Zoom] を使用します。	446 英会話③(オンラインで受講) 語学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 7/5 金曜日/18:45～20:00(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/ー  ハンブルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。* [Zoom] を使用します。	447 ストリート先生の英会話① 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 7/5 金曜日/13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度  Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)	448 ストリート先生の英会話② 語学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 7/5 金曜日/14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代3,400円程度  会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2～3年くらいの方なら参加できます。* [Zoom] を使用します。	449 中国語会話(入門・初級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/3 水曜日/10:55～12:25(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代 4月開始の1年コースです。  初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。
450 中国語会話(入門・初級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/3 水曜日/10:55～12:25(11回) 定員なし 受講料9,350円 材料費等/テキスト代 4月開始の1年コースです。  初心者向けのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。[Zoom] を使用します。	451 中国語会話(中級)(教室にて対面で受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/3 水曜日/9:10～10:40(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/ー 4月開始の1年コースです。  中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。	452 中国語会話(中級)(オンラインで受講) 語学 中国人講師 于 亜 7/3 水曜日/9:10～10:40(11回) 定員なし 受講料9,350円 材料費等/ー 4月開始の1年コースです。  中国語学習経験2～3年以上の方(中国語の基礎がある方)、または同程度の方を対象に、実践的な会話や書き取り・ヒアリングを。[Zoom] を使用します。	453 韓国語(基礎)(オンラインで受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/1 月曜日/9:15～10:45(8回) 定員なし 受講料8,560円 材料費等/テキスト代  ハンブルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。* [Zoom] を使用します。	454 韓国語(基礎)(教室にて対面で受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/1 月曜日/10:50～12:20(8回) 定員20名 受講料10,640円 材料費等/テキスト代  ハンブルが読めない方、学習歴がまったくない方でも参加できる「入門」講座です。文字の読み書きを始め、簡単な会話を学びます。* [Zoom] を使用します。	455 韓国語(初級)(オンラインで受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/4 木曜日/14:35～16:05(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/ー  会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2～3年くらいの方なら参加できます。* [Zoom] を使用します。	456 韓国語(初級)(教室にて対面で受講) 語学 韓国人講師 李 英熙 7/4 木曜日/13:00～14:30(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/ー  会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習歴が2～3年くらいの方なら参加できます。* [Zoom] を使用します。	457 クラシックバレエ(年長～中学生) おすめ 舞踊 柴田バレエスタジオ 柴本 美奈 7/2 火曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー  明日を夢みる子供達の思いを大切に、バレエの楽しさを知ってもらい、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。
458 クラシックバレエ(中学生～一般女性) 舞踊 柴田バレエスタジオ 柴本 美奈 7/2 火曜日/18:40～20:10(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/ー  レベルに応じて指導しますので初心者も安心。音楽に乗って皆と一緒に楽しく、エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。	459 ハワイアン フラ(入門) 舞踊 Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 7/3 水曜日/9:15～10:45(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/ー  「明るく楽しくいきたい」とをモットーにハワイ語の意味を知り、歌い、踊ります。アロハの心で健康になりましょう。	460 ハワイアン フラ(初級) 舞踊 Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 7/3 水曜日/11:00～12:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/ー  マジョックは指先を使い手踊演出を考へながら、そして適度な会話と緊張感が脳の活性化に繋がります。手品仲間の輪に入りませんか？	461 いきいき！マジック教室 その他 アチロン 森田 7/14 第2日曜日/10:00～12:00(3回) 定員15名 受講料4,170円 材料費等/材料費1,000円(3回分)  マジックは指先を使い手踊演出を考へながら、そして適度な会話と緊張感が脳の活性化に繋がります。手品仲間の輪に入りませんか？	462 囲碁(初級) その他 関西棋院 棋士 村岡 茂行 7/2 火曜日/10:00～12:00(8回) 定員20名 受講料10,400円 材料費等/ー  囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。白と黒石で遊び、想像力を高め、相手と対話し、心を読む。講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、楽しくて覚えてください。	463 太極拳 スポーツ・健康 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 為木 清美 7/5 金曜日/14:00～15:30(11回) 定員20名 受講料15,290円 材料費等/ー  太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では幅広い人気を持っています。体幹、心身を鍛えます。初心者歓迎です！	464 やさしめヨガ①(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 渡邊 泉 7/5 金曜日/10:45～12:00(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/ー 旧「ヨガ健康(初級)①」  身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして。身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。* [Zoom] を使用します。	465 やさしめヨガ①(オンラインで受講) スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 渡邊 泉 7/5 金曜日/10:45～12:00(11回) 定員なし 受講料9,900円 材料費等/ー 旧「ヨガ健康(初級)①」  身体が固くても大丈夫。ゆっくり呼吸を感じながら、身体を無理なく気持ちよく動かして。身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不調が取れて、気持ちもスッキリします。* [Zoom] を使用します。
466 やさしめヨガ② スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 花田 純子 7/5 金曜日/13:15～14:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/ー 旧「ヨガ健康(初級)②」  「体が硬いから、年だから、私にはムリかなあ」と思う、そんな方にお勧めです。丁寧に基礎から指導しますので初心者の方も安心。(やさしめヨガ②は対面のみでの開催になります)	467 リフレッシュヨガ(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 渡邊 泉 7/5 金曜日/9:15～10:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/ー 旧「ヨガ健康(中級)」  ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。* [Zoom] を使用します。	468 リフレッシュヨガ(オンラインで受講) スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 渡邊 泉 7/5 金曜日/9:15～10:30(11回) 定員30名 受講料9,900円 材料費等/ー 旧「ヨガ健康(中級)」  ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよく身体を動かしてみませんか？身体がゆるみ、呼吸が広がり、気持ちもスッキリします。* [Zoom] を使用します。	469 ボールでセルフケア スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 花田 純子 7/5 金曜日/12:10～13:10(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等/ー  関節をなめらかに滑りやすくする助けとして、小さなボールを使って身体をメンテナンスします。心身をリフレッシュさせて、本来の美しさを取り戻しましょう！	470 健身教室 スポーツ・健康 健身会主宰 初谷 進一 7/6 土曜日/13:30～15:00(6回) 定員20名 受講料8,940円 材料費等/ー  身体の不調は自らの生活習慣が招いたもの。健身教室で、改善の方法を学び、日々のボディケアで健康生活を営み取り戻しましょう。呼吸を整えながら、無理なく続け、全身をほぐす簡単なケアです。ぜひ一度見学、体験してみてください。	471 さわやか健康体操(女性のみ) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 7/2 火曜日/9:30～10:55(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/ー  免疫アップや体質改善などには適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操など、楽しく始めてみませんか？	472 元気ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(教室にて対面で受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 7/2 火曜日/11:20～12:35(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/ー  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！* [Zoom] を使用します。	473 元気ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(オンラインで受講) スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 7/2 火曜日/11:20～12:35(10回) 定員なし 受講料8,500円 材料費等/ー  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！* [Zoom] を使用します。
474 バランス経絡体操 スポーツ・健康 バランス経絡体操インストラクター 池戸 規子 中野 直美 7/4 木曜日/10:00～11:30(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/ー  体の歪みを整えると痛みや強張り其自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけることができ、無理なく参加できます。	475 スポーツウエルネス失矢 スポーツ・健康 公認指導員 井上 薫 7/13 第2・4土曜日/13:00～15:00(5回) 定員24名 受講料6,400円 材料費等/実費  腹式呼吸で矢的に当てるゲーム感覚でインナーマッスルの鍛錬と健康増進が期待でき、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。	476 女性のためのセルフケアYOGA スポーツ・健康 NAGOMI YOGA 川口 優佳 7/9 第2・4火曜日/10:00～11:15(5回) 定員12名 受講料7,200円 材料費等/ー  慌ただしい日常に、自分のココロとカラダの声をきく時間をつくってみませんか？優しくしながら、しっかり筋肉を使い、不調しらずの身体に整えていきましょう。お子様連れの方も歓迎です！	477 ZUMBA & ストレッチ スポーツ・健康 AFAA IGFI ライセンス認定 まり 7/1 月曜日/19:00～20:30(8回) 定員20名 受講料10,240円 材料費等/ー  世界中の音楽やラテンのリズムに合わせて踊ります。ダンスや運動初心者大歓迎！動いた後は季節に合ったストレッチでスッキリ。	478 リズム&ストレッチ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 7/3 水曜日/14:00～15:30(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/ー  1時間、しっかりマットでストレッチした後、30分間音楽で楽しくリズム体操をします。心身共にリフレッシュ！	479 シェイプアップ・エアロ スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 薫 ゆみこ 7/4 木曜日/9:30～10:55(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/ー  しっかりストレッチをした後、60分間軽快なリズムに合わせて、ダンスしながらエクササイズ。楽しくシェイプアップしましょう！	480 ジャズダンス(女性のみ) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 清原 ひとみ 7/4 木曜日/11:05～12:35(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/ー  様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ！	481 キッズ・ファンク(3歳～小学生) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 Kayo 7/5 金曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー  3歳～6歳までの楽しいクラスです。ストレッチやリズムトレーニングでしっかり体を作り、カッコよく楽しく踊りましょう！
482 ファンクジャズ(小4～一般) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 Kayo 7/5 金曜日/18:45～20:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/ー  年齢もバラバラで、とてもカッコイイ楽しいレッスン！流行の曲に合わせてリズムダンス、はしゃくりより踊りましょう！！	483 キッズ・ヒップホップ①(3歳～小1) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 7/3 水曜日/16:00～17:15(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー  運動が苦手でも大丈夫。音楽に合わせてダンスを学び、その中で協調性や忍耐力、努力の大切さを身につけましょう。	484 キッズ・ヒップホップ②(小2～中学生) スポーツ・健康 フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 7/3 水曜日/17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/ー  色々な音楽を使いダンスを楽しむクラスです。難しいステップにチャレンジすることにより努力の大切さも身につけましょう。	485 卓球(小学生～一般) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認コーチ(卓球) 新田 耕造 7/4 木曜日/18:30～20:30(10回) 定員50名 受講料12,800円 材料費等/ー  基本から応用まで、少しでも上手になりたいあなたに・・・卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。	486 ママさん卓球 スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 安部 光子 7/5 金曜日/9:15～10:30(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/ー  健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。	487 金曜卓球 スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 安部 光子 7/5 金曜日/11:00～12:15(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/ー  健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。	488 バドミントン① スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 7/3 水曜日/9:15～10:45(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/ー  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	489 バドミントン② スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 7/3 水曜日/11:00～12:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/ー  礼法、定さばき等、基本を少しずつ続けます。詳細については講師にお問い合わせ下さい。市川講師 TEL : 080-5066-4953
490 バドミントン③ スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 石崎 華子 7/5 金曜日/15:00～16:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等/ー  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	491 フォーターテニス(ショートテニス) スポーツ・健康 (公財)日本スポーツ協会公認テニスコーチ2 村主 崇明 7/5 金曜日/13:00～14:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/ー  バドミントンのコートを使い、老若男女問わず楽しめる屋内テニスです。テニスコートのよそよそをのびのびと楽しめましょう。	21 仏画曼荼羅アート 随時 ライオンテレジエンシアアカデミー 渡邊 雄二 7/10 第2水曜日/13:30～15:30(3回) 定員20名 受講料4,200円 材料費等/1回あたり300～500円くらい  仏画(写仏)と般若心経(写経)を組み合わせ、ユニークなアート作品を作ります。見本の仏画の周りに般若心経を書きます。着色後、仏画の周りに般若心経を書きます。	23 四柱推命(中級) 随時 山本 久美 7/5 第1・3金曜日/15:15～16:45(5回) 定員15名 受講料6,250円 材料費等/ー 				