

定例講座

お申し込みは講座申込 HP もしくはセンター窓口にてお願いいたします。

550中国語・入門おすすめNEW語学 張玲 10/4 金曜日／17:30～19:00(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代約2,500円 初心者向けのクラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常生活や旅行に役立つ会話表現を楽しみ覚えましょう。	551中国語・会話語学 張玲 10/4 金曜日／19:10～20:40(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代約2,500円 中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。	552韓国語・初級Ⅰ語学 韓国語講師 金在炫 10/5 土曜日／19:00～20:30(10回) 定員10名 受講料11,700円 材料費等／－ ハングルが読める方の初級者対象のクラスです。韓国講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてくれますよ！	553韓国語・初級Ⅱ語学 韓国語講師 金在炫 10/5 土曜日／17:15～18:45(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／テキスト代約2,200円 ハングルが読める方で初級者対象のクラスです。韓国講師より本物の韓国語を取得できますよ！(初級Ⅰ終了程度)	554囲碁(初級)その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/4 金曜日／13:00～15:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明 10級程度までで指導碁・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。	555囲碁(中級)その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/4 金曜日／10:00～12:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明 9級から5級程度の方で講座・指導碁・自由対局で楽しく上達しましょう。	556囲碁(上級)その他 日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/2 水曜日／10:00～12:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明 4級から1級程度の方で指導碁・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	
557かんたん大人バレエ&ストレッチNEW舞踊 楽田バレエスタジオ 阪田 万美子 10/3 木曜日／15:50～17:10(11回) 定員15名 受講料13,200円 材料費等／－ バレエを始めてみませんか？体と心のバランスを整え健康的なスタイルに！ストレッチとかんたんなバレレッスン、ゆっくりなステップで楽しく踊りましょう。	558クラシックバレエ(ジュニア)舞踊 楽田バレエスタジオ 阪田 万美子 10/3 木曜日／17:20～18:50(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等／－ あらゆるジャンルのダンスや演技に必要な正しい姿勢をとり、リズム感を身につけ、集中力・コミュニケーション力を養います。バレエの基本を楽しく理解しましょう。	559Various Step舞踊 フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子 10/3 木曜日／19:00～20:30(11回) 定員15名 受講料17,600円 材料費等／－ JAZZやR&B、POPなど色んな曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。	560シェイプアップ・エアロ舞踊 フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 10/2 水曜日／10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／－ しっかりとストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう!!	561キッズヒップホップ舞踊 ダンス講師 KANA 10/5 土曜日／9:30～10:30(12回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等／－ 基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。	562レッツダンス！おすすめ舞踊 ダンス講師 KANA 10/12 第2・4土曜日／19:00～20:30(5回) 定員20名 受講料5,500円 材料費等／－ 人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象：小学校高学年～大人	563ベリーダンス舞踊 Freyja (フレイヤ) 10/5 第1・3土曜日／18:45～20:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等／－ 年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく、楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです！	564月曜フラダンス舞踊 村上 光子 10/14 第2・4月曜日／13:30～15:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－ 基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。(月2回コース)
565金曜フラダンス舞踊 村上 光子 10/4 金曜日／14:30～16:00(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等／－ フラは心の言葉を紡いだレイ。素敵なレイを胸に飾って思い切り笑顔になりましょう。仲間と共に踊る喜びを感じましょう。(月4回コース)	566水曜ヨガ(女性) ①スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/2 水曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ 体の個性に合わせ呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨーガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢問いません)	567水曜ヨガ(女性) ②スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/2 水曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ 豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向かい合う時間を過ごして下さい。(年齢問いません)	568金曜ヨガ(女性) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/4 金曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を過ごしてください。(年齢問いません)	569金曜ヨガ(一般) スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/4 金曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ 呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨーガはいつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません)	570土曜ヨガ(一般) ①スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/5 土曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ 快適な日常を送る為に呼吸に合わせて体を無理なく動かして心身のバランスを整えていきます。(年齢性別問いません)	571土曜ヨガ(一般) ②スポーツ・健康 ヨガ講師 武田 明子 10/5 土曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／－ 本来の呼吸を取り戻し心と体の調和を目指します。自分を知る貴重な時間を過ごして下さい。(年齢性別問いません)	572朝の和み アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 10/14 第2・4月曜日／10:30～12:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－ 一週間のはじまりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかに快適な一日を過ごしましょう。
573星下りのアンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 10/14 第2・4月曜日／15:30～17:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／－ 初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。	574夕暮れのアンチエイジングヨガ スポーツ・健康 藤野 貴美 10/28 第2・4月曜日／19:00～20:30(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／－ アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間帯です。少しずつ身体に変化が起こるような同世代で同じ悩みを共有し、ヨーガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。(女性限定)	575カラダがわかるトレーニング スポーツ・健康 山根 嘉樹 10/14 第2・4月曜日／10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等／－ 今の自分のカラダの状態を探り気付き、改善を考えます。高血圧？血管の健康？膝・膝の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！	576すこやかヨガ&筋トレ おすすめNEW スポーツ・健康 日本ヨガ療法学会IR 田中 久美子 10/4 金曜日／13:00～14:15(12回) 定員18名 受講料14,040円 材料費等／－ 関節・筋肉をほぐす壁ストレッチ、椅子を使う筋トレ、集中力を高めるヨガ療法など先に繋がるレッスンです！体験(無料) 歓迎です。	577トレーニング ① スポーツ・健康 長谷川 美智子 10/8 火曜日／14:00～15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等／－ 自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	578トレーニング ② (60歳～女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 10/9 水曜日／14:00～15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等／－ 年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。	579トレーニング ③ (女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 10/10 木曜日／10:10～11:40(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等／－ 自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。	580健康体操(女性) スポーツ・健康 長谷川 美智子 10/10 木曜日／14:00～15:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／－ 年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。
581健康体操(金曜クラス) スポーツ・健康 長谷川 美智子 10/11 金曜日／10:00～11:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／－ 年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどをやっていきます。	582さわやか健康体操 スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 10/2 水曜日／10:20～11:50(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／－ 免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほぐしやリズム体操、筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか？	583ゆるゆる体操 スポーツ・健康 菊地 恵子 10/13 第2・4日曜日／10:00～11:30(5回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／－ 初めての方も安心。簡単なヨガの動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快！フレッシュ！楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、最適なコースです。	584ボディチューニング体操 おすすめNEW スポーツ・健康 JAPAN コアチューニング協会 CTA 真栴 松井 信也 10/12 第1・3土曜日／14:00～15:30(5回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／－ いつまでも若々しく健康であり続けたいあなたのために！1体幹を整え美容と健康を手に入れる1人でできる体の調律をしましょう。	585美顔と美整体ストレッチ スポーツ・健康 健康管理士認定講師 八田 陽子 10/14 第2・4月曜日／10:00～11:30(6回) 定員10名 受講料7,200円 材料費等／－ 美容と健康を同時に手に入れる事ができる講座です。美容器具や健康器具を使わずに安全な講座です。皆様のご参加お待ちしております。	586自衛術 スポーツ・健康 (公社) 自衛団普及会中伝指導員 中尾 悦子 10/2 水曜日／14:50～16:20(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／－ 治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。	587太極拳(簡化24式) 練功十八法 スポーツ・健康 兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛 10/2 水曜日／13:20～14:50(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／－ 中国体育省が制定した初心者向けの太極拳です。ゆったりと取り込みやすい動きを中心にあらゆるかなの持ち方を学んでいきます。	588太極拳(混元24式入門) 練功十八法 スポーツ・健康 神戸混元太極拳 世話役 山田 寛 10/2 水曜日／15:00～16:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／－ 氣功の良いところを多く取り入れた初心者向けの太極拳です。基本となる体の動かし方を中心に伸び伸びと学んでいきます。
589太極拳(総合42式) 練功十八法 スポーツ・健康 太極倶楽部 代表 山田 寛 10/5 土曜日／11:00～12:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／－ 中国体育省が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向きです。体幹を鍛えてレベルアップと心身のリフレッシュを学びます。	590月曜卓球(初級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 10/14 第2・4月曜日／9:20～10:50(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／－ 初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。	591月曜卓球(中級) スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子 10/14 第2・4月曜日／11:00～12:30(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／－ 基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。	592楽しい！卓球教室 スポーツ・健康 日本卓球協会四段 日本体育協会公認スポーツ指導員 石黒 一行 石黒 淳子 10/10 木曜日／10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等／－ 初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を取得した後、実践力を高めていきましょう。	593子ども卓球 スポーツ・健康 日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 10/9 水曜日／17:30～19:00(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等／－ 小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しむながら上達しましょう。	594バドミントン スポーツ・健康 神戸市バドミントン協会 石花 桂子 10/2 水曜日／10:00～12:00(10回) 定員25名 受講料11,700円 材料費等／－ 基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。	595新体操 スポーツ・健康 Bell 新体操クラブ 鈴江 えり 10/3 木曜日／17:30～19:00(12回) 定員25名 受講料14,400円 材料費等／－ マット運動、縄跳びなど学校体育に役立ちます。新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。	596新体操(育成コース) スポーツ・健康 Bell 新体操クラブ 鈴江 えり 10/3 木曜日／19:10～20:40(12回) 定員10名 受講料9,600円 材料費等／－ 経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。
597幼児体操(4歳～年長) スポーツ・健康 須藤 律枝 10/9 水曜日／14:30～15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等／－ マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを感じていきましょう。	598小学生体操 スポーツ・健康 須藤 律枝 10/9 水曜日／16:00～17:10(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等／－ マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使い、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。	599めざせバク転！アクロバット スポーツ・健康 須藤 律枝 10/9 水曜日／17:30～18:30(10回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等／－ いつか1人でやってみたいかったバク転！倒立、側転、ブリッジ等やりながらケガ無くバク転ができるようになります。幼児(年長)から参加できます。めざせバク転!!	600オリンピックを目指そう！キッズフェンシング スポーツ・健康 西暦フェンシングクラブ代表 KOBENJUNIAFIA スクールクラブ フェンシング部代表 近藤 辰弥 10/5 第1・3土曜日／14:00～16:00(5回) 定員15名 受講料5,500円 材料費等／－ この講座では基本的な動きを押さえ、試合を始めるように進みます。初心者大歓迎！あるかもしれないオリンピック選手になれるかも！	601水中ウォーキング スポーツ・健康 アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子 10/28 第2・4月曜日／12:15～13:15(4回) 定員25名 受講料4,680円 材料費等／－ 水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減しながら、自分の力にあった運動をしています。	602火曜水泳(一般) スポーツ・健康 林 正章 10/1 火曜日／10:00～11:30(12回) 定員15名 受講料14,760円 材料費等／－ ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	603ウォーターエクササイズ スポーツ・健康 (財) 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 10/1 火曜日／13:00～14:00(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等／－ 今ここを楽しむ。浮力を利用した身体を楽しく動かし、肩や腰に痛みがある方も自分に合った動かし方を楽しんでください。	604水曜水泳(中・上級) スポーツ・健康 山根 嘉樹 10/2 水曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／－ 水泳の世界観を拡げてみませんか？水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでびのびと動いてみましょう。
605水中エクササイズ スポーツ・健康 日本スイミングクラブ協会 メディカルケアフィットネスインストラクター 坂田 暢子 10/2 水曜日／13:30～14:30(12回) 定員30名 受講料14,040円 材料費等／－ 水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽減し代謝をアップします。	606障がい者水泳 スポーツ・健康 林 正章 10/2 水曜日／18:50～19:50(12回) 定員15名 受講料18,600円 材料費等／－ 健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。	607木曜水泳(女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージッ 坂田 暢子 浦埜 真実 10/3 木曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／－ ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。	608健康水泳 スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージッ 坂田 暢子 浦埜 真実 10/3 木曜日／13:00～14:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／－ ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。	609金曜水泳(女性) スポーツ・健康 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 坂田 暢子 林 正章 10/4 金曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／－ 泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。	610カラダがわかる水中運動 スポーツ・健康 山根 嘉樹 10/4 金曜日／13:00～14:00(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等／－ 水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力等それぞれを使ったカラダのバランス調整、また持久力の向上や血流改善を促し体調を整えます。		

※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。

NEW は、新しく始まる講座です。