

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。

551韓国語・初級Ⅱ

韓国語講師
金 在炫

7/5

土曜日／17:15～18:45(3回)
定員15名 受講料3,510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。韓国語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)

545Mr.コリンズの英会話

アメリカ人講師
コリンズ・ブルース

7/8

火曜日／19:00～20:30(9回)
定員15名 受講料13,950円
材料費等／テキスト代約3,520円



日常の様々な場面で英会話をロールプレイングで実践的に学びます。アメリカの文化や表現に触れながら、自然な英語が身につきます。

546ロイド先生の英会話

アメリカ人講師
ロイド・フラハティ

7/2

水曜日／10:00～11:30(9回)
定員15名 受講料12,800円
材料費等／テキスト代約4,000円



アメリカ人講師が教える楽しい入門クラスです。身の回りのことを英語で話してみよう。

547大人のための学び直し 英語中学3年生

英語講師
企業研修講師
フラハティ 佐智子

7/3

木曜日／13:00～14:30(9回)
定員15名 受講料11,520円
材料費等／テキスト代約2,200円



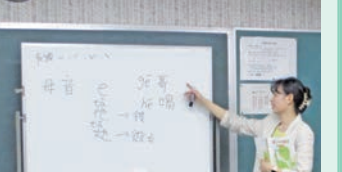
学び直しに選ぶぞうということはありません。中学3年生レベルの英語から学び直してみたい方、是非一緒に楽しく学びましょう。

548中国語・入門

王 星月

7/4

金曜日／17:00～18:30(10回)
定員15名 受講料14,080円
材料費等／テキスト代約2,500円



中国人講師が教える楽しい入門クラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話や旅行に役立つ会話表現を楽しく覚えましょう。

549中国語・会話

王 星月

7/4

金曜日／18:40～20:10(10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。

550韓国語・初級Ⅰ

韓国語講師
金 在炫

7/5

土曜日／19:00～20:30(3回)
定員10名 受講料3,510円
材料費等／テキスト代約2,200円



ハングルが読める方の初級者対象のクラスです。韓国語講師が初歩の初歩からわかりやすく教えてくれますよ！

559レッツダンス！

ダンス講師
KANA

7/12

第2・4土曜日／19:00～20:30(6回)
定員20名 受講料6,600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

560ベリーダンス

Freyja(フレイヤ)

7/5

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！

561月曜フラダンス

村上 光子

7/14

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)

562金曜フラダンス

村上 光子

7/4

金曜日／14:30～16:00(11回)
定員15名 受講料12,870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)

563水曜ヨガ(一般) ①

ヨガ講師
武田 明子

7/2

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)

564水曜ヨガ(女性) ②

ヨガ講師
武田 明子

7/2

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)

565金曜ヨガ(女性) ③

ヨガ講師
武田 明子

7/4

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。体をゆるめ時間を過ごしてください。(年齢問いません)

566金曜ヨガ(一般) ④

ヨガ講師
武田 明子

7/4

金曜日／12:30～14:00(10回)
定員19名 受講料11,000円
材料費等／—



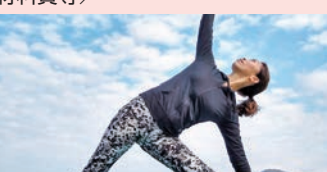
呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨーガはいくつからでも始められる心身の健康法です。(年齢性別問いません)

567土曜ヨガ(一般) ①

ヨガ講師
Yuko

7/5

土曜日／10:00～11:30(10回)
定員19名 受講料11,000円
材料費等／—



ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきます。

568土曜ヨガ(一般) ②

ヨガ講師
Yuko

7/5

土曜日／12:30～14:00(10回)
定員19名 受講料11,000円
材料費等／—



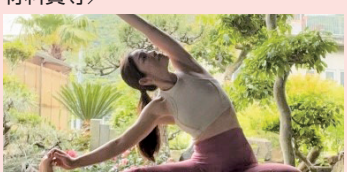
ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきます。

569朝の和みアンチエイジングヨガ

藤野 貴美

7/14

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／—



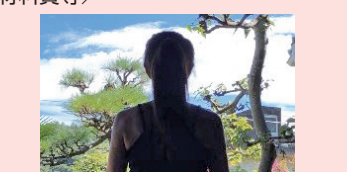
一週間のほじまりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかに快適な一日を過ごしましょう。

570星下りのアンチエイジングヨガ

藤野 貴美

7/14

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。

571夕暮れのアンチエイジングヨガ

藤野 貴美

7/14

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です。少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。(女性限定)

572カラダがわかるトレーニング

山根 嘉樹

7/14

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？腰・膝の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！

573トレーニング①(女性)

長谷川 美智子

7/8

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、ストレッチや筋力を行います。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。

574トレーニング②(60歳～女性)

長谷川 美智子

7/9

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に過ごせるように、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。

575トレーニング③(女性)

長谷川 美智子

7/10

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、ストレッチや筋力を行います。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。

576健康体操(女性)

長谷川 美智子

7/10

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に過ごせるように、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ます。

577健康体操(金曜クラス)

長谷川 美智子

7/11

金曜日／10:00～11:30(10回)
定員15名 受講料11,000円
材料費等／—



年齢を重ねても元気に過ごせるように、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ます。

578さわやか健康体操

健康体操・介護予防運動指導員
佐々 木正子

7/2

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？

579ゆるゆる体操

菊地 恵子

7/13

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／—



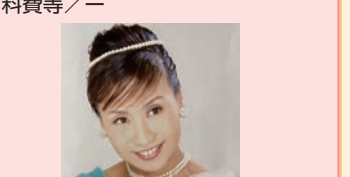
初めての方も安心。簡単なヨガの動きで体のコリをはきします。疲れの原因となる歪みをとり、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ！楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、雨のコースです。

580美顔と美整体ストレッチ

健康管理士認定講師
八田 陽子

7/14

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／—



案々簡単体操で日常の痛みを取り除き、健やかな生活と正しく美しい姿勢を手に入れることが出来ます。彼方のご参加を待っています。

581自衛術

(公社) 自衛術普及会中伝指導員
中尾 悦子

7/2

水曜日／14:50～16:20(10回)
定員15名 受講料11,700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！若者男女誰でもできる体操です。

582太極拳(簡化24式) 練功十八法

兵庫県練功十八法協会常任理事
山田 寛

7/2

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、おおらかな心の持ち方を学んでいきます。

583太極拳(混元24式入門) 練功十八法

神戸混元太極舎 世話役
山田 寛

7/2

水曜日／15:00～16:30(10回)
定員15名 受講料12,400円
材料費等／—



気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。

584太極拳(42式総合) 練功十八法

太極倶楽部 代表
山田 寛

7/5

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。

585月曜卓球(初級)

日本体育協会公認スポーツ指導員
中村 範子

7/14

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。

586月曜卓球(中級)

日本体育協会公認スポーツ指導員
山田 智子

7/14

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。

587楽しい！卓球教室

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

7/3

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。

588子ども卓球

日本体育協会公認スポーツ指導員
中村 範子

7/2

水曜日／17:30～19:0～