

東灘区文化センター

10月開講

2025年秋講座

10月～12月

受講生募集!!

8月8日から受付開始!

〒658-0052
神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16

お問合せ ☎078-822-8333

SWIMMING

CHORUS

FLOWER ARRANGEMENT

公益財団法人 神戸市民文化振興財団

http://www.kobe-bunka.jp/

山手幹線

東灘区文化センター

住吉神社

住吉駅

住吉駅前

住吉小学校

東灘区立図書館

▶▶▶★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★◀◀◀
【ご自宅でも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はできません。】

【ご注意】

秋講座の受講生は冬講座を優先して受講していただけます。
そのため冬講座のお申込みは**欠員募集**とさせていただきます。
(定員に達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。)

NEW 講座

音楽

136 大人ドラム教室

4人のグループレッスンです。

講師 パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リトミック研究家 村岡 ありさ

第2・4金曜日/19:40～20:30(5回) 定員/4名
受講料/13,500円 材料費等/初回教材費別途

10/10

第2・4金曜日/19:40～20:30(5回) 定員/4名
受講料/13,500円 材料費等/初回教材費別途

10/10

第2・4金曜日/19:40～20:30(5回) 定員/4名
受講料/13,500円 材料費等/初回教材費別途

おすすめ講座

音楽

120 日本の抒情歌を歌おう

講師 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐 or 近藤 勇斗

第1・3木曜日/10:30～12:00(5回) 定員/15名 受講料/9,000円
材料費等/楽譜代実費

10/2

第1・3木曜日/10:30～12:00(5回) 定員/15名 受講料/9,000円
材料費等/楽譜代実費

10/2

第1・3木曜日/10:30～12:00(5回) 定員/15名 受講料/9,000円
材料費等/楽譜代実費

音楽

128 ハッピーメロディ笑顔で歌おう

講師 KOSMA音楽愛好会 中野 愛子

第1・3金曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト代実費

10/3

第1・3金曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト代実費

10/3

第1・3金曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト代実費

おすすめ講座

音楽

133 ジャズで楽しくシャバタバ③

講師 音楽学士(声楽専攻) 岩宮 美和

第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

10/11

第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

10/11

第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

10/14

第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

10/14

第2・4土曜日/13:00～14:30(5回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)

スポーツ・健康

153 ZUMBA

講師 ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

10/2

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

10/2

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

10/7

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

10/7

木曜日/18:30～20:00(8回) 定員/20名 受講料/12,800円
材料費等/—

スポーツ・健康

159 朝のいきいきヨガ②

講師 ヨガインストラクター TAKAKO

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

10/7

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

10/7

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

10/17

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

10/17

第1・3火曜日/10:45～12:15(6回) 定員/12名 受講料/9,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

160 からだを整えるヨガ

講師 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO

水曜日/18:00～19:30(10回) 定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

10/1

水曜日/18:00～19:30(10回) 定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

10/1

水曜日/18:00～19:30(10回) 定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

10/6

水曜日/18:00～19:30(10回) 定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

10/6

水曜日/18:00～19:30(10回) 定員/12名 受講料/15,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

167 さわやか健康体操(女性)

講師 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子

土曜日/9:10～10:40(8回) 定員/20名 受講料/12,000円
材料費等/—

10/4

土曜日/9:10～10:40(8回) 定員/20名 受講料/12,000円
材料費等/—

10/4

土曜日/9:10～10:40(8回) 定員/20名 受講料/12,000円
材料費等/—

10/9

土曜日/9:10～10:40(8回) 定員/20名 受講料/12,000円
材料費等/—

10/9

土曜日/9:10～10:40(8回) 定員/20名 受講料/12,000円
材料費等/—

スポーツ・健康

170 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～

講師 足育アドバイザー® 朝比奈 優

第2・4水曜日/10:30～11:45(5回) 定員/12名 受講料/7,500円
材料費等/—

10/8

第2・4水曜日/10:30～11:45(5回) 定員/12名 受講料/7,500円
材料費等/—

10/8

第2・4水曜日/10:30～11:45(5回) 定員/12名 受講料/7,500円
材料費等/—

10/12

第2・4水曜日/10:30～11:45(5回) 定員/12名 受講料/7,500円
材料費等/—

10/12

第2・4水曜日/10:30～11:45(5回) 定員/12名 受講料/7,500円
材料費等/—

スポーツ・健康

171 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース)

講師 日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員 橋本 三四郎

第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

10/12

第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

10/12

第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

10/12

第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

10/12

第2・4日曜日/13:00～15:00(5回) 定員/20名 受講料/8,500円
材料費等/300円程度

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	2025年秋講座 東灘区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
住所	〒 -		
年齢	歳	性別	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	-	-	

キリトリ線に沿って切り取った後、テープやノリで貼りあわせてご投函ください

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。電話でも受け付けております。(FAX不可)

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。

8月31日まで

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

8月31日 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。

8月29日 消印有効

抽選後も定員に余裕のある場合がございます。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。

見学をご希望の場合は、事前にセンターまでお問い合わせください。(見学無料)
○見学は各講座1回のみ ○見学いただけない講座もあります

個人情報の取扱について
講座申込みで収集した個人情報、利用者の意思による情報の提供を原則とし、講座のサービスを提供する目的の範囲内で利用します。

＜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、10月1日現在の年齢です。
○年齢制限のある講座に申込みの場合は、10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等があった場合は、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、ご自分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。

気象等警報による休講について	午前中	正午から	午後3時から	午後5時以降
講座開始時間	午前8時	午前11時	午後1時	午後4時
情報発表開始時間	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神戸市に特別警報(大雨・暴風・暴風雪・大雪)、警報(大雨・洪水・暴風・暴風雪・大雪・津波)の1つでも発表されている場合は休講とします。なお、波浪・高潮警報およびそれに関する特別警報のみ発表されている場合は、速断と開講いたします。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しますので、9月20日までにコンビニまたは郵便局でお支払いください。
※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)
○納入期限までに受講の意思がない場合や、入金が遅れる場合は補欠の方がお待ちです。文化センターまで必ずご連絡ください。
★キャッシュレス決済が可能なアプリはこちら★
FamiPay・PayPay・auPAY・PayB
※アプリを開いて払込取扱票のバーコードを読み取ってお支払いください。
＜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。10月末日までは残回数按分しますが、11月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただきます。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。
＜退講による受講料の返金＞
○退講による受講料の返金については、次の通りです。①講座中止時は全額②開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円差し引く③開講後、お客様都合の場合は受講料から受講料総額の30%の手数料を引き、残回数を按分後、10月末満期で返金。
※但し、いずれも退講日から1か月以内に指定された書類を提出していただいた場合のみ。
＜材料費の返金＞
○発注後の材料費の返金はいません。

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。

101 大人の塗り絵

美術

渡辺 昭子

第2・4火曜日/13:00～15:00(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/教材費1,000円の塗り絵本

10/14

102 親しみやすい色鉛筆画教室①

美術

若谷 薫

水曜日/10:00～12:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/実費

10/1

103 親しみやすい色鉛筆画教室②

美術

若谷 薫

水曜日/13:00～15:00(5回) 定員12名 受講料8,000円 材料費等/実費

10/1

104 おしゃれなイラスト水彩画(入門)

美術

篠原 奈穂子

第3土曜日/10:00～12:00(3回) 定員15名 受講料4,800円 材料費等/750円(3回分)

10/18

105 おしゃれな水彩画

美術

篠原 奈穂子

第3土曜日/13:00～15:00(3回) 定員10名 受講料4,800円 材料費等/750円(3回分)

10/18

106 月曜水彩画①※1

美術

山本 幸雄

第2・4月曜日/13:00～15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/教材費1,000円

10/13

107 月曜水彩画②※1

美術

山本 幸雄

第2・4月曜日/15:30～17:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/教材費1,000円

10/13

108 山本幸雄絵画教室

美術

山本 幸雄

第2・4土曜日/17:30～19:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/教材費1,000円

10/11

109 書道(初心者～)

書道

八十島 聖子

木曜日/10:00～12:00(9回) 定員18名 受講料12,600円 材料費等/テキスト代600円程度

10/2

110 仮名と細字

書道

幕谷 恵風

月曜日/10:00～12:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/テキスト代800円程度

10/6

111 筆ペン・ペン習字

書道

片岡 小雅

第1・3木曜日/10:30～12:00(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/実費

10/2

112 陶芸①※2

工(手)芸

陶芸家 大西 雅文

水曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/2,000円程度

10/1

113 陶芸②※2

工(手)芸

陶芸家 大西 雅文

水曜日/13:30～15:30(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/2,000円程度

10/1

114 陶芸③※3

工(手)芸

陶芸家 木村 貴史

土曜日/10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/2,000円程度

10/4

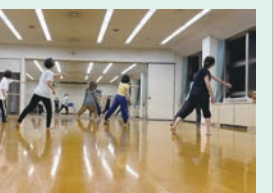
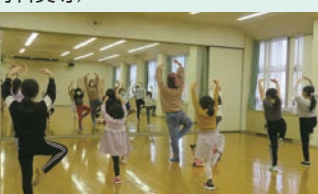
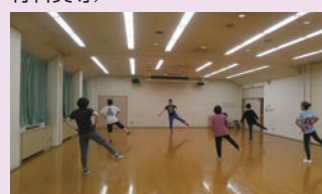
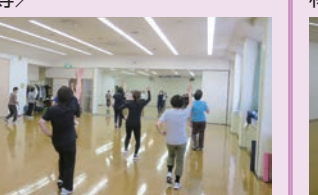
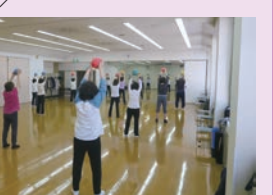
※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。

NEW は、新しく始まる講座です。

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。

日本の抒情歌を歌おう 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 友祐or近藤 勇斗 第1・3木曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費  心の奥に流れ続ける想い出を歌にしませんか？	121 コーラス(女声) 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 西村 圭市 金曜日/9:30~11:00(10回) 定員30名 受講料16,000円 材料費等/楽譜代1,000円程度  皆で紡ぐハーモニーの素晴らしいさを体験していただく女声合唱クラスです。声楽初心者さんから経験者さんまでOK。声楽の発声基礎から学び、心と体を豊かにし、達成感溢れる音楽、コーラスに挑戦してみませんか？	122 楽しく合唱 Cantiamo 水口 健次 月曜日/13:00~15:00(7回) 定員30名 受講料12,600円 材料費等/楽譜代実費  歌を歌う事、ハーモニーを作る楽しさを知って下さい。音楽を楽しむ事を一番に練習しましょう。	123 歌ってボイストレーニング Cantiamo 水口 健次 金曜日/13:00~14:30(6回) 定員30名 受講料10,800円 材料費等/楽譜代実費  話す声、歌う声のトレーニングをしながら楽しくいろいろな歌を歌いましょう	124 楽しく懐メロを歌おう 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 水口 健次 第1・3火曜日/12:45~14:15(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費  色あせない名曲、懐かしいメロディーがよみがえる。心に残る懐メロと一緒に練習しませんか。	125 イタリア古典歌曲を歌おう 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 伊藤 正 第1・3火曜日/15:30~17:00(5回) 定員18名 受講料9,500円 材料費等/楽譜代実費  燃然と輝くイタリアのオペラの歴史。17、18世紀に生まれた名曲の数々を歌います。慣れないイタリア語も歌っているうちに楽しくなっています。	126 いきいき声活 音楽創作工房 ムジカヴィーヴァ 矢野 美由紀 第1・3火曜日/14:30~15:15(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/楽譜代実費  高音の出し方、美しいフレージングの作り方など、女性ならではの目線で細やかな指導を行います。アンチエイジングにも役立ちます。	127 カンターレ♪歌おう童謡唱歌 パリトン歌手 落合 庸平 第2・4金曜日/10:00~11:30(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  心の中の風景は私の宝物。素直に笑える、自然に歌える♪あの頃の私がよみがえる！青春のうたをみんなで一緒に歌いましょう。
128 ハッピーメロディ笑顔で歌おう KOSMA音楽愛好会 中野 愛子 第1・3金曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  思い出の歌～今はやりの歌を歌っています。あまり自信のない方も安心して歌えます。街に流れるメロディーをみんなで聞けよう。	129 カンターレ♪歌おう愛唱歌 パリトン歌手 落合 庸平 月曜日/15:30~17:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  心に残る思い出の歌の数々を仲間と一緒に楽しく歌いましょう♪歌は心の栄養ドリンク！歌を通して心豊かな日々を過ごしませんか？	130 カンターレ♪歌おうクラシック パリトン歌手 落合 庸平 月曜日/18:30~20:00(5回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代実費  クラシックの歌も恐くない！オペラ歌手が歌唱技術を丁寧に指導します♪愛唱歌からクラシックまで楽しく歌おう♪目指せ声美人！	131 ジャズで楽しくシャバダ① 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 第2・4火曜日/13:30~15:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)  ジャズナンバー等リズムの乗り方を英語の言葉に合わせての歌い方と発声を楽しむ学んで頂いております。お一人ずつアドバイスも。	132 ジャズで楽しくシャバダ② 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 第2・4火曜日/15:30~17:00(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)  お一人ずつアドバイスもジャズナンバー等の乗り方を英語の言葉に合わせての歌い方と発声を楽しむ学んで頂いております。	133 ジャズで楽しくシャバダ③ 音楽学士 (声楽専攻) 岩宮 美和 第2・4土曜日/13:00~14:30(5回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/テキスト、CD代3,300円(6か月分)  お一人ずつアドバイスもジャズナンバー等の乗り方を英語の言葉に合わせての歌い方と発声を楽しむ学んで頂いております。	134 子どもドラム教室① パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リズム研究者 村岡 ありさ 第1・3金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途  個人レッスンでドラムの基礎から曲の練習までプロの女性講師が丁寧にレッスンを致します。	135 子どもドラム教室② パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リズム研究者 村岡 ありさ 第2・4金曜日/15:30~19:30(5回) 定員8名 受講料12,500円 材料費等/初回教材費別途  個人レッスンでドラムの基礎から曲の練習までプロの女性講師が丁寧にレッスンを致します。
136 大人ドラム教室 パーカッション・ドラム・カホン・マリンバ奏者 リズム研究者 村岡 ありさ 第2・4金曜日/19:40~20:30(5回) 定員12名 受講料13,500円 材料費等/初回教材費別途  4人のグループレッスンです。	137 俳句 ホトトギス同人・俳誌「風」主宰・大阪俳句クラブ常任理事 永沢 達明 第1・3金曜日/13:45~15:45(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/—  「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季折々の自然を詠み、日常の暮らしを詠みましょう。	138 朗読 ことばで紡ぐ物語の世界 朗読の会 [Les Voix シ・ヴォワ] 矢野 照美 第2・4火曜日/10:30~12:00(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/—  声はからだという楽器を通して生まれてきます。呼吸法や発声・滑舌レッスンを楽しみながら、深く響く声にことばを乗せて、物語の中に広がる世界を表現してみませんか。	139 楽しい朗読 朗読劇団あめば座所属 南 数美 第1・3金曜日/10:00~12:00(6回) 定員12名 受講料9,600円 材料費等/—  呼吸法を中心とした簡単な体操で体をほぐし、しつぽう発声練習をし、詩や昔話、文学作品の表現方法を学びます。	140 神戸市内と近郊の観光を楽しもう 観光ガイド 伊藤 啓一郎 第3水曜日/10:00~11:30(2回) 定員20名 受講料3,200円 材料費等/—  各地の歴史、地理、文化、神話、神社を知ることによって脳を活性化し、現地を歩いて健康を増進しましょう。	141 手作りパン教室① 料理・健康 大谷 真理子 第3土曜日/10:00~13:00(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)  こねから焼き上げまでひとりで作っていただきます。国産小麦や材料にこだわったパン教室です。性別問わずはじめての方も大歓迎。	142 手作りパン教室② 料理・健康 大谷 真理子 第3土曜日/13:30~16:30(3回) 定員18名 受講料4,800円 材料費等/1,800円(3回分)  料理で感動を体験してみませんか？えっこの料理、家で作れるの？揚げ立て作りたてはこんなに美味しいの？是非教室で体験して下さい。お待ちしております。	143 男性の簡単料理 料理研究家 北山 初美 第1金曜日/10:00~12:00(3回) 定員24名 受講料4,800円 材料費等/2,700円(3回分)  料理で感動を体験してみませんか？えっこの料理、家で作れるの？揚げ立て作りたてはこんなに美味しいの？是非教室で体験して下さい。お待ちしております。
144 暮らしを彩るガーデニング ガーデンデザイナー・フラワーコーディネーター [1級フラワー装飾技能士] 田村 優子 第4月曜日/10:00~12:00(3回) 定員12名 受講料6,000円 材料費等/材料費1回3,000円～  四季折々の寄せ植え、インテリアグリーン、庭造りなど、暮らし空間を花で彩ってみましょう。	145 写真教室 ステップアップ(一眼レフ) 朝ハナヤ勤兵衛 撮影部長 永田 徹 第2水曜日/10:00~12:00(3回) 定員30名 受講料4,200円 材料費等/1,500円程度  「カメラまかせ」から「選んで撮る」レベルアップ。貴方の感性を写真で表現。撮影実習と作品批評をくり返して実力を養います。	146 はじめての週末健康フラダンス Le'ale'ale Aloha Hula 所属インストラクター 10/4 第1・3土曜日/11:00~12:15(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円  このクラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	147 健康フラダンス(入門) Le'ale'ale Aloha Hula 所属インストラクター 10/2 第1・3水曜日/10:45~12:00(5回) 定員10名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円  入門クラスは月2回です。健康フラですので楽しく体を動かして健康になることを目指し、初めての方も丁寧にレッスンしていきます。	148 健康フラダンス(初級) Le'ale'ale Aloha Hula 川村 由紀栄 10/2 第1・3水曜日/13:30~14:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円  聞いているだけで癒されるハワイアンミュージックに身を委ねて舞うフラ。そんな優雅なひと時を一緒に過ごしてみませんか。	149 健康フラダンス(中級) Le'ale'ale Aloha Hula 川村 由紀栄 10/2 第1・3水曜日/15:30~16:45(5回) 定員15名 受講料8,000円 材料費等/CD代 100円  初級コースを2期(一年)受講された方で、更にフラをもっと本格的にやってみたいという方をお勧めのクラスです。	150 ジャズダンス(女性) フキジャズダンスカンパニー 清原 ひとみ 水曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—  様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしてたくさん汗を流しましょう。初心者の方も大歓迎です。お気軽にどうぞ!!	151 フリースタイルジャズダンス(女性) フキジャズダンスカンパニー MINA 火曜日/18:30~20:00(10回) 定員15名 受講料16,000円 材料費等/—  ストレッチや筋トレ、体作りも入れながら振り付けにそった動きを練習していきます。
152 チャイルドジャズダンス(4~12歳) フキジャズダンスカンパニー MAKIKO 火曜日/16:00~17:00(10回) 定員15名 受講料12,000円 材料費等/—  ジャズダンスを通じて楽しみながら、リズム感を養い、身体づくりをしていきます。	153 ZUMBA ヨガ&ZUMBAインストラクター 伊澤 明美 木曜日/18:30~20:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—  曲を楽しみながらしっかり身体を動かし脂肪燃焼！初めの方でも大丈夫！	154 熟年ヨガ(女性) ヘルシークワハラ 村上 伊久子 火曜日/13:30~15:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/—  老化防止・筋肉強化・生活習慣病予防のため体を動かしましょう。	155 ヨガ美身体操①(女性) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/—  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	156 ヨガ美身体操②(女性) ヘルシークワハラ 伊関 千鶴 水曜日/14:45~16:15(10回) 定員15名 受講料14,000円 材料費等/—  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	157 ヨガ美身体操③(女性) ヘルシークワハラ 嶋津 清江 土曜日/10:00~11:30(11回) 定員15名 受講料15,400円 材料費等/—  ヨガの呼吸法と体操法で日常生活による体のゆがみ、ねじれを整え、腰痛・肩こり・膝痛を予防します。年齢を問わず簡単にできる体操法です。	158 朝のいきいきヨガ① ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日/9:00~10:30(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/—  朝のいきいきヨガですっきり1日をスタート。ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫！健やかに動く身体作りをしていきましょう。	159 朝のいきいきヨガ② ヨガインストラクター TAKAKO 第1・3火曜日/10:45~12:15(6回) 定員12名 受講料9,000円 材料費等/—  ヨガ未経験者でも運動不足でも大丈夫！健やかに動く身体作りをしていきましょう。
160 からだを整えるヨガ 山本ヨガ研究所講師 TAKAKO 水曜日/18:00~19:30(10回) 定員12名 受講料15,000円 材料費等/—  体の各関節(首、肩関節、腰関節、股関節等)を修正する動きで体を整えます。その後、毎週変わるヨガのポーズと呼吸法を行います。	161 男性だけのヨガ ヘルシークワハラ 坪井 裕子 重益 千佳子 土曜日/17:45~19:05(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—  初心者、経験者OK。生活習慣病の予防、腰痛、肩こり、冷え症に効果あり。呼吸法、柔軟性、筋力強化、体のバランス力を高める。	162 やさしい氣功 上海市練功十八協協会認定指導員 齋藤 典子 月曜日/10:00~11:30(6回) 定員30名 受講料9,000円 材料費等/—  日ごろの運動不足を解消し心身をゆとりたして気血の流れを整えます。運動したことがない方にも無理のない動きです。	163 太極氣功 上海市練功十八協協会認定指導員 齋藤 典子 水曜日/13:30~14:50(9回) 定員25名 受講料14,400円 材料費等/—  伸びやかな運動と静かな呼吸で身体を養う気功です。太極拳の基本的な動きも学習します。	164 おはよう太極拳 太極拳協会 上海中医药大学附設本校客員教授 裴 華 土曜日/10:30~11:50(8回) 定員12名 受講料12,000円 材料費等/—  はじめての方や身体づくりに興味のある方、是非おすすめです！	165 健康づくりの中国武術(入門) 太極拳協会 上海中医药大学附設本校客員教授 裴 華 金曜日/18:30~20:00(8回) 定員12名 受講料12,800円 材料費等/—  中医養生学の理論に基づく太極拳は健康づくりに効果があります。楽しみながら身体の機能を維持、強化しませんか。	166 フレッシュアップ体操(女性) ヘルシークワハラ 山下 節子 火曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料15,000円 材料費等/—  楽しくのびのびと全身を動かしながら心と身体のリフレッシュ。	167 さわやか健康体操(女性) 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 土曜日/9:10~10:40(8回) 定員22名 受講料12,000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？
168 バランス経絡体操 グリーン健康会 バランストレーナー 石川 裕子 赤井 循子 月曜日/10:00~11:20(6回) 定員15名 受講料9,600円 材料費等/—  体の歪みを体操で改善できることをご指導させていただきます。ご自分の状態に適した運動を楽しく進めて参ります。	169 正しい姿勢と歩き方～歩き始めるその前に～ スタジオKIKI 朝比奈 優 月曜日/10:30~11:45(7回) 定員12名 受講料11,200円 材料費等/—  歪みやねじれを改善し正しい姿勢と歩き方を身につけることで健康で美しい身体作りを目指します。O脚や腰痛の改善にも役立ちます。	170 スタスタ歩ける足作り～おとなの足育体操～ 足育アドバイザー® 朝比奈 優 第2・4水曜日/10:30~11:45(5回) 定員12名 受講料7,500円 材料費等/—  歩くのが辛い疲れる原因になる外反母趾等の足のトラブルを予防・改善する足育体操。足育体操で足も足も鍛えてスタスタ歩きましょう。	171 スポーツウエルネス吹矢(日曜コース) 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 橋本 三四郎 第2・4日曜日/13:00~15:00(5回) 定員20名 受講料8,500円 材料費等/300円程度  スポーツウエルネスは息の力での矢を放ち得点を競うもので集中力アップと爽快感があり年齢に関係なく手軽に楽しめる生涯スポーツです。	172 卓球① 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 木曜日/9:20~10:50(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/—  卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	173 卓球② 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 木曜日/11:00~12:30(10回) 定員22名 受講料14,000円 材料費等/—  卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	174 卓球③ 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子 水曜日/18:30~20:00(10回) 定員22名 受講料15,000円 材料費等/—  卓球が初めての方でもラケットの持ち方から指導致します。各々のペースに合わせて基礎中心に練習します。良い汗流しましょう。	175 はじめての卓球教室 日本体育協会公認スポーツ指導者 (卓球上級指導員) 田坂 直子坂

※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。