

1月開講

生講募集!!

[illegible]

※SoftBankをご利用のお客様には、6桁の番号から、その他のキャリアをご利用のお客様には、078-381-5330(文化センター)の番号からSMSが送れます。

スポーツ
健康

608

美と健康 get!
キックボクシング

講師

RICA

金曜日 / 18:50~20:00(6回)
定員 / 14名 受講料 / 6,600円
材料費等 / -

ボクシングジムに通うのは
 ほんのちょっと、そんな女性
 に最適な講座です。
 運動不足な方でも安心して
 始められますよ。

申込み多数の場合は、抽選いたします。

❶ 結果は封書またはハガキでお知らせいたします。

❷ 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。

❸ **【受講料納入】**

- ❶ 当道生は、受講料の払込取扱票を郵送しますので、12月20日まで1回コンビニまたは郵便局でお支払いください。
- ❷ **必ず期限内に払込取扱票でお支払下さい。(ネット振込み不可)**

★キャッシュレス決済が可能なアプリはこちら★
FamilyPay・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。

❹ **【途中入講】**

- ❶ 締切後も定員に達していない講座は受付いたします。1月末までとは別回数を定員ですが、2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。

❺ **【退講による受講料の返金】**

- ❶ 退講による受講料の返金については、次の通りです。①講座中止の場合は全額②受講開始のキャンセルは受講料から手数料1,000円差し引く③開講後、お客様都合の受講料から講師報酬の30%の手料料を差し、残戻金を夜後発、10月末末切上りください。
- ❷ **但し、いずれも退講日から1月以内に指定された書類を提出していただく場合のみ**

❻ **【教材費の返金】**

- ❶ 発注された教材費の返金はいたしません。

※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。

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。

565 囲碁(上級) その他 1/7	566 クラシックバレエ(ジュニア) 舞踊・ダンス 1/8	567 Various Step 舞踊・ダンス 1/8	568 シェイプアップ・エアロ 舞踊・ダンス 1/7	569 キッズ ヒップホップ 舞踊・ダンス 1/10	570 レッツ ダンス! 舞踊・ダンス 1/10	571 ベリーダンス 舞踊・ダンス 1/17	572 月曜フラダンス 舞踊・ダンス 1/12
日本棋院 棋士 田中 智恵子	柴田バレエスタジオ 阪田 万美子	フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子	フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ	ダンス講師 KANA	ダンス講師 KANA	Freyja (フレイヤ)	村上 光子
水曜日/10:00～12:00(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等/テキスト代初回に説明	木曜日/17:20～18:50(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等/—	木曜日/19:00～20:30(11回) 定員15名 受講料17,600円 材料費等/—	水曜日/10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/—	土曜日/9:30～10:30(10回) 定員20名 受講料11,000円 材料費等/—	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/—	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/—	第2・4月曜日/13:30～15:00(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等/—
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。	あらゆるジャンルのダンスや競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。＊4歳～小学生	JAZZやR&B、POPなど色々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。	しっかりストレッチした後、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!!	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。	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	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!	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)

573 金曜フラダンス 舞踊・ダンス 1/9	574 水曜ヨガ(女性)① スポーツ・健康 1/7	575 水曜ヨガ(女性)② スポーツ・健康 1/7	576 金曜ヨガ(女性) スポーツ・健康 1/9	577 金曜ヨガ(一般) スポーツ・健康 1/9	578 土曜ヨガ(一般)① スポーツ・健康 1/10	579 土曜ヨガ(一般)② スポーツ・健康 1/10	580 朝の和み アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 1/12
村上 光子	ヨガ講師 武田 明子	ヨガ講師 武田 明子	ヨガ講師 武田 明子	ヨガ講師 武田 明子	ヨガ講師 Yuko	ヨガ講師 Yuko	藤野 貴美
金曜日/14:30～16:00(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等/—	水曜日/10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	水曜日/12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	金曜日/10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	金曜日/12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	土曜日/10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	土曜日/12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等/—	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/—
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。	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。ヨガは誰もが行える心身の健康法です。(年齢問いません)	豊かな呼吸で調和のとれた心身を目指しましょう。今の自分と向き合う時間を通して下さい。(年齢問いません)	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。体を知る時間を通してください。(年齢問いません)	呼吸に合わせ体をバランスよく動かします。ヨ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)	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しょう。	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しょう。	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。

581 星下がりの アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 1/12	582 夕暮れの アンチエイジングヨガ スポーツ・健康 1/26	583 カラダがわかる トレーニング スポーツ・健康 1/12	584 トレーニング①(女性) スポーツ・健康 1/13	585 トレーニング②(60歳～女性) スポーツ・健康 1/7	586 トレーニング③(女性) スポーツ・健康 1/8	587 健康体操(女性) スポーツ・健康 1/8	588 健康体操(金曜クラス) スポーツ・健康 1/9
藤野 貴美	藤野 貴美	山根 嘉樹 尾波 淳子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子	長谷川 美智子
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/—	第2・4月曜日/19:00～20:30(4回) 定員15名 受講料4,680円 材料費等/—	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/—	火曜日/14:00～15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/—	水曜日/14:00～15:30(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/—	木曜日/10:10～11:40(10回) 定員17名 受講料11,000円 材料費等/—	木曜日/14:00～15:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等/—	金曜日/10:00～11:30(10回) 定員25名 受講料11,000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。	アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい時間帯です。少しずつ身体に変化が起こる同世代で同じ悩みを共有し、ヨ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)	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・腰の不調?等の原因に応じて自分で調整できるように!	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。	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。	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。	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、ストレッチなどを行います。	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、ストレッチなどを行います。

589 介護予防 トレーニング スポーツ・健康 1/7	590 金曜日の ピラティス スポーツ・健康 1/16	591 さわやか健康体操 スポーツ・健康 1/7	592 ゆるやか快活! 体操 スポーツ・健康 1/11	593 美顔と美整体 ストレッチ スポーツ・健康 1/12	594 自彊術 スポーツ・健康 1/7	595 太極拳(簡化24式) 練功十八法 スポーツ・健康 1/7	596 太極拳(混成24式入門) 練功十八法 スポーツ・健康 1/7
長谷川 美智子	ピラティスインストラクター アスレティックコンディショニングコーチ 岩下 洋一	健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子	菊地 恵子	健康管理士認定講師 八田 陽子	(公社)自強術普及会中伝指導員 中尾 悦子	兵庫県練功十八法協会常任理事 山田 寛	神戸混成太極拳 世話役 山田 寛
水曜日/10:30～11:40(9回) 定員15名 受講料9,000円 材料費等/—	第2・4金曜日/19:00～20:00(5回) 定員20名 受講料6,000円 材料費等/—	水曜日/10:20～11:50(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/—	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/—	第2・4月曜日/10:00～11:30(6回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等/—	水曜日/14:50～16:20(9回) 定員15名 受講料10,530円 材料費等/—	水曜日/13:20～14:50(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等/—	水曜日/15:00～16:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等/—
動かないと筋肉量は減るばかり。今、動かせるところを意識して無理をせず使って鍛えましょう。	ピラティスは、年齢や運動経験に関わらず、幅広い方にお勧めです。ゆっくりとした動きが中心なので、無理なく続けられます。	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?	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!楽しく全身体動しましょう。日曜の朝、間違のコースです。	東洋医学のつぼや経路を取り入れた楽々体操です。正しく美しい姿勢を手に入れましょう。	治療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若者男女誰でもできる体操です。	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、おらかな心の持ち方を学んでいきます。	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。

597 太極拳(42式総合) 練功十八法 スポーツ・健康 1/10	598 月曜卓球(初級) スポーツ・健康 1/12	599 月曜卓球(中級) スポーツ・健康 1/12	600 楽しい!卓球教室 スポーツ・健康 1/8	601 子ども卓球 スポーツ・健康 1/7	602 バドミントン スポーツ・健康 1/7	603 新体操 スポーツ・健康 1/8	604 新体操(育成コース) スポーツ・健康 1/8
太極倶楽部 代表 山田 寛	日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子	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	日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子	神戸市バドミントン協会 石花 桂子 中村 雅美	Bell新体操クラブ 鈴江 えり	Bell新体操クラブ 鈴江 えり
土曜日/11:00～12:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等/—	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/—	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/—	木曜日/10:00～12:00(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/—	水曜日/17:30～19:00(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等/—	水曜日/10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等/—	木曜日/17:30～19:00(10回) 定員25名 受講料12,000円 材料費等/—	木曜日/19:10～20:40(10回) 定員10名 受講料8,000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が、初心者にも基本からやさしく学ぶことができますようにしています。	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。	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。	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。体を整えます。初心者大歓迎!あなたもいつかオリンピック選手になれるかも!?	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。	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。	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。	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。

605 幼児体操(4歳～年長) スポーツ・健康 1/7	606 小学生体操 スポーツ・健康 1/7	607 めざせバク転! アクロバット スポーツ・健康 1/7	608 オリンピアンを目指そう! キッズフェンシング スポーツ・健康 1/10	609 美と健康get! キックボクシング スポーツ・健康 1/9	610 水中ウォーキング スポーツ・健康 1/26	611 火曜水泳(一般) スポーツ・健康 1/6	612 ウォーターエクササイズ スポーツ・健康 1/13
須藤 律枝	須藤 律枝	須藤 律枝	西神戸フェンシングクラブ代表 KOBEジュニアフェンシングクラブ フェンシング代表 近藤 辰弥	RICA	アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子	林 正章	赤瀬 桂子
水曜日/14:30～15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等/—	水曜日/16:00～17:10(10回) 定員60名 受講料9,500円 材料費等/—	水曜日/17:30～18:30(10回) 定員35名 受講料10,000円 材料費等/—	第1・3土曜日/14:00～16:00(4回) 定員15名 受講料4,400円 材料費等/—	金曜日/18:50～20:00(6回) 定員14名 受講料6,600円 材料費等/—	第2・4月曜日/12:15～13:15(3回) 定員25名 受講料5,850円 材料費等/—	火曜日/10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等/—	火曜日/13:00～14:00(9回) 定員15名 受講料10,530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・大切さを見ていきましょう。	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。	いつか1人でやってみたかったバク転!倒立、側転、ブリッジ等やりながらケガな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!!	この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しむように進みます。初心者大歓迎!あなたもいつかオリンピック選手になれるかも!?	ボクシングジムに通うのはちょっと・・・そんな女性に最適な講座です。運動不足な方でも安心して始められます。	運動不足だと感じたら始めてみませんか?水の中では関節への負担が少ないので、体が動かしやすいです。	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。	自分がどうしたいのかが考えながら、ケガが怖い中高年にはピッタリ、楽にスムーズに心地よく全身の筋肉を鍛え続けたい方におすすめです。

613 水曜水泳(中・上級) スポーツ・健康 1/7	614 水中エクササイズ スポーツ・健康 1/7	615 木曜水泳(女性) スポーツ・健康 1/8	616 健康水泳 スポーツ・健康 1/8	617 金曜水泳(女性) スポーツ・健康 1/9	618 カラダがわかる 水中運動 スポーツ・健康 1/9	619 土曜水泳(中級) スポーツ・健康 1/10	620 水中トレーニング スポーツ・健康 1/10
山根 嘉樹	メディカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子	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ング 坂田 暢子 浦楚 真実	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ング 坂田 暢子 浦楚 真実	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	山根 嘉樹	赤瀬 桂子	赤瀬 桂子
水曜日/10:00～11:30(11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等/—	水曜日/13:30～14:30(10回) 定員25名 受講料11,700円 材料費等/—	木曜日/10:00～11:30(11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等/—	木曜日/13:00～14:30(11回) 定員25名 受講料13,530円 材料費等/—	金曜日/10:00～11:30(9回) 定員25名 受講料11,070円 材料費等/—	金曜日/13:00～14:00(11回) 定員15名 受講料13,530円 材料費等/—	土曜日/10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等/—	土曜日/12:00～13:00(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等/—

※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。