

6500031

北区文化センター

4月開講



受講生募集!!

2月10日から受付開始!

〒651-1114
神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1
お問合せ ☎ 078-593-1150
休館日: 第3日曜 *第3が祝日の場合は開館します。



公益財団法人 神戸市民文化振興財団 <http://www.kobe-bunka.jp/>

▶▶▶★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はできません。]

*春講座の受講生は夏講座を優先して受講いただけます。そのため夏講座のお申込みは欠員募集とさせていただきます。

中学生のみなさんへ

神戸市の中学生対象 KOBE◆KATSU 開始を見据えて

中学生のある講座では中学生を受け入れています。

受講料は半額

補欠・落選通知ハガキ廃止のお知らせ

2026年度春講座より、これまでハガキでお送りしていたご案内ですが、今後はSMSでのお知らせとなります。また、すでに受講の皆さまは、各センターまで携帯電話番号を必ずお知らせください。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

*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(文化センター部)の番号からSMSが届きます。

おすすめ講座

書道
05013 楽しみの書道
05014 中学

講師 兵庫県書作家協会 岡本 正志

4/1~

土曜日/15:15~17:00 (9回)
定員/15名 受講料/12,960円 (中学生6,480円)
材料費等/教材費2,100円

舞踊・ダンス
05059 ベリーダンス

講師 Yun

4/8~

水曜日/19:00~20:15 (9回)
定員/20名 受講料/16,200円
材料費等/—

舞踊・ダンス
05062 ハワイアン フラ (入門)

講師 Kimiko フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代

4/8~

水曜日/9:15~10:45 (9回)
定員/25名 受講料/11,520円
材料費等/—

スポーツ・健康
05071 シニアのための 健康空手 (50代~)

講師 北区空手道会理事長 荒木 恒憲

4/7~

火曜日/14:00~15:30 (10回)
定員/10名 受講料/12,800円
材料費等/—

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できる筆記用具は使用しないでください。

センター名	2026年春講座 北区文化センター		
講座番号			
講座名			
フリガナ			
氏名			
キリトリ	〒	—	
住所			
生年月日 (西暦)	年	月	日
年齢 学年	歳 (4月から)	性別	男・女
自宅電話番号	() -		
携帯電話番号	— —		※補欠・落選者にはSMSでお知らせするため携帯番号必須です。
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	— —		

切手をお貼りください。

神戸市中央区東町115番地
中央区文化センター内10階

(公財) 神戸市民文化振興財団
講座係

ハガキでの申込締切
2月27日(金)消印有効
※締め切り以降は直接センターへお問い合わせ下さい。

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返信ください

キリトリ

春講座募集のご案内

● 申込み方法 いざれかの方法でお申込みください。(電話・FAXによる申込みは、受付けておりません。)

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。
2月28日まで

インターネット 24時間受付しております。
2月28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。
2月27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 ○見学いただいた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は、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の利用します。

〈受講者の決定〉
○申込み多数の場合は、抽選いたします。
○当選者には封書・補欠・落選者にはSMS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。
○当選者には、受講料の払取扱票を郵送しますので、3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。
※必ず届いた払取扱票をお支払下さい。(ネット振込み不可) ↓
★キャッシュレス決済が可能なアリバはこれら★
FamiPay・PayPay・auPAY・Pay
※アリバを開いて払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。4月末日までは残数回を按分しますが、5月以降の途中入講は残り2ヶ月分全額いただけます。受講を希望される場合は、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③受講料から手数料1,100円差し引く④開講後、お客様都合の場合は受講料から受講料総額の30%の手数料を引く、残数回を按分後、10円未満切上げて返金。
※但し、いずれも開講日から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たしません。

〈受講料による休講について〉 *2026年3月から神戸市では区ごとに気象警報等が発表されます。
講座開始時間 午前中 午正午から 午後3時から 午後5時以降
警報発表判断時点 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において講座の開催地で特別警報(大雨・暴風・暴風雪・大雪・雷電・警報(大雨・洪川・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・高潮警報およびびざらに関する特別警報のみ発表されている場合は、通常どおり開講いたします。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。

05001 パステル画 美術・絵画 05002 はじめての油絵 美術・絵画 05003 中学
神戸パステル画会 横山 栄穂子 4/8~ 日本美術家連盟会員 服部 淳子 4/4~
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
色鮮やかなパステルで季節を感じる絵を描いてみませんか?初心者の方も大歓迎です。基礎から丁寧に指導します。

05004 エンジョイ デッサン 美術・絵画 05005 気軽に水彩スケッチ 美術・絵画 05006 気軽に水彩スケッチ 美術・絵画 05007 トールペイント 美術・絵画 05008 トールペイント 美術・絵画 05009 仏画曼荼羅アート 美術・絵画
田中 みゆき
4/6~ 4/14~ 4/14~ 4/1~ 4/1~ 4/8~ 4/8~
土曜日/10:00~12:00 (10回)
定員20名 受講料12,800円 (中学生6,400円)
材料費等/紙代モチーフ代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。

05010 書道①(初歩)*3 書道 05011 書道②*3 書道 05012 書道③*3 書道 05013 楽しみの書道 書道 05014 中学 05015 こども書道 (5歳~中学生) 書道 05016 仮名と細字 書道 05017 ペン字・小筆 書道 05018 日曜陶芸(初級) 工(手)芸
兵庫県書作家協会 奥谷 恵 4/7~ 兵庫県書作家協会 奥谷 恵 4/7~ 兵庫県書作家協会 奥谷 恵 4/7~ 兵庫県書作家協会 岡本 正志 4/11~ 兵庫県書作家協会 松岡 美幸 4/11~ 兵庫県書作家協会 幕谷 恵風 4/6~ 兵庫県書作家協会 中西 雅彦 4/2~ 作陶家 神咲 光男 4/12~
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。毎月競書作品を出し、段級位を得取れます。

05020 パッチャワークキルト 工(手)芸 05021 ポップス・ジャズを 歌おう 音楽 05022 プロピアニストの伴奏で 歌うジャズボーカル 音楽 05023 カンターレ♪ 歌おう童謡唱歌① 音楽 05024 カンターレ♪ 歌おう童謡唱歌② 音楽 05025 カンターレ♪ 歌おう世界の名曲 音楽 05026 カンターレ♪ みんなでヴォイト① 音楽 05027 カンターレ♪ みんなでヴォイト② 音楽
折り鶴パッチャワーク 渡辺 清美 4/16~ ポーラ・ピアノ弾き語り 新田 佳子 4/23~ ジャズ・ヴォーカリスト ピアノ伴奏 桐元 なおこ 飯田 一樹 4/17~ オペラ歌手 落合 康平 4/2~ オペラ歌手 落合 康平 4/2~ オペラ歌手 落合 康平 4/10~
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
色々とりの木綿を使って、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。手持ちの布や小物点もります。4月は第3・4週目に実施予定です。

05028 カンターレ♪ 歌おう愛唱歌 音楽 05029 楽しい歌の タイムトラベル 音楽 05030 美しいコーラス 音楽 05031 美しいギター♪ 音楽 05032 フルート 音楽 05033 幸せ運ぶ読み聞かせ 文学歴史 05034 いけばな (嵯峨御流) 茶華道 05035 土曜料理教室 料理・健康
オペラ歌手 落合 康平 4/4~ KOSPA 音楽愛好会 谷口 愛 4/7~ クローバー・ミュージック声楽講師 広瀬 江利 4/9~ クレフ音楽教室 ギター講師 井上 成人 4/1~ NPO法人「JCS副理事長、(一社)日本フルート協会会員、神戸音楽家会会員 山中 淳史 4/14~ NPO法人「絵本で育てる」センター絵本講師 大長 咲子 他 4/17~ いけばな嵯峨御流 井上 起代甫 4/1~ 神戸市生活指導研究会 市川 京子 4/18~
第1・3土曜日/10:30~12:00 (5回)
定員20名 受講料9,000円 (中学生4,500円)
材料費等/テキスト代1,100円(持ちでない方のみ)
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! みんなで歌えば青春最前線。

05036 第2・4木曜日/10:00~12:00 (10回)
定員15名 受講料13,200円
材料費等/実費
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)。作品はセンターにて保管後、講師が各自の窓で焼付します。

05037 第3・4土曜日/10:00~12:30 (3回)
定員12名 受講料5,400円 (中学生2,700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、美味しい料理を作りましょう。初めての方も、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。

05038 楽しい洋裁① 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子	05039 楽しい洋裁② 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子	05040 楽しい洋裁③ 洋和裁 文化服装学院指導員 福田 佳子	05041 英会話(初級) 中學 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー	05043 英会話(中級) 中學 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー	05045 英会話① (教室にて対面で受講) ※6 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ	05046 英会話② (オンラインで受講) ※6 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ	05047 英会話③(オンラインで受講) 中學 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ
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	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	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	土曜日/9:20~10:50(10回) 定員20名 受講料12,800円(※6,400円) 材料費等/テキスト代5,000~6,000円程度	土曜日/11:00~12:30(10回) 定員20名 受講料12,800円(※6,400円) 材料費等/テキスト代5,000~6,000円程度	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3,700円程度	金曜日/11:00~12:15(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/-	金曜日/18:45~20:00(10回) 定員なし 受講料10,700円(※6,350円) 材料費等/-
自分の体型の原型を作り、パターン作成、裁縫、仮縫い、本縫いなど進んで行きます。基礎から学びながら洋服を作りましょう。	マイ原型に基づいて、自分の体型にあった服を作りますか? 基礎から学んで、体型に合った服作りと一緒に楽しみましょう。	タンスに眠ってしまった生地などを利用できます。基礎から学んで、初心者でも安心です。親切、丁寧に指導します。	初心者を対象にした英会話座です。やさしい外国人講師と一緒に話してみませんか。4月より新しい教科書を使用しますこの機会に英語を学んでみませんか?	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。4月より新しい教科書を使用しますこの機会に英語を学んでみませんか?	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。英語だけの時間を持つてみてください。4月より新しい教科書を使用しますこの機会に英語を学んでみませんか? ※「Zoom」を使用します。	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。英語だけの時間を持つてみてください。4月より新しい教科書を使用しますこの機会に英語を学んでみませんか? ※「Zoom」を使用します。	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。英語だけの時間を持つてみてください。4月より新しい教科書を使用しますこの機会に英語を学んでみませんか? ※「Zoom」を使用します。
05049 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	05050 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	05051 中国語会話(入門・初級) (教室にて対面で受講) ※8 中国人講師 于 亜	05052 中国語会話(入門・初級) (オンラインで受講) ※8 中国人講師 于 亜	05053 中国語会話(中級) (教室にて対面で受講) ※9 中国人講師 于 亜	05054 中国語会話(中級) (オンラインで受講) ※9 中国人講師 于 亜	05055 韓国語(基礎) (オンラインで受講) ※10 韓国人講師 李 英熙	05056 韓国語(基礎) (教室にて対面で受講) ※10 韓国人講師 李 英熙
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	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	水曜日/10:55~12:25(7回) 定員15名 受講料8,960円 材料費等/テキスト代3,400円程度	水曜日/10:55~12:25(7回) 定員なし 受講料5,950円 材料費等/テキスト代3,400円程度	水曜日/9:10~10:40(7回) 定員15名 受講料8,960円 材料費等/-/テキスト代3,400円程度	水曜日/9:10~10:40(7回) 定員なし 受講料5,950円 材料費等/-/テキスト代3,400円程度	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	月曜日/10:50~12:20(8回) 定員20名 受講料10,240円 材料費等/テキスト代
Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)	初心者向きのコースです。発音から日常よく使われる簡単な会話を学びます。	初心者向きのコースです。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。	初心者向きのコースです。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。	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。	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。	文字の読み書きをはじめ、簡単な会話を学びます。 ※「Zoom」を使用します。ハングルが読めない方、学習歴が全くない方につきましては対面での受講をおすすめします。	ハングルが読めない方、学習歴が全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。
05057 韓国語(初級) (オンラインで受講) ※11 韓国人講師 李 英熙	05058 韩国語(初級) (教室にて対面で受講) ※11 韓国人講師 李 英熙	05059 ベリーダンス おすすめ Yun	05060 クラシックバレエ (年長~中学生) 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 築本 美奈	05061 クラシックバレエ (中学生~一般女性) 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 築本 美奈	05062 ハワイアン フラ 舞踊・ダンス Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代	05063 ハワイアン フラ 舞踊・ダンス Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代	05064 ジャズダンス (女性のみ) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 清原 ひとみ
木曜日/14:35~16:05(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等/-	木曜日/13:00~14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等/-	水曜日/19:00~20:15(9回) 定員20名 受講料16,200円 材料費等/-	火曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/-	火曜日/18:40~20:10(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/-	水曜日/9:15~10:45(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/-	水曜日/11:00~12:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等/-	木曜日/11:05~12:35(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/-
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。	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。	ベリーダンスは正しい姿勢を大切にしながら無理なく体を動かすので、身体への負担が少なくて済みます。年間わざや楽しめます! 体幹トレーニングも行い、姿勢改善や筋力アップも自指します。初心者や運動が苦手な方も大歓迎です!	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まる。バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。	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。	「明るく楽しくいきいきと」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す。	初心者歓迎! 健康寿命を延ばして、元気に長生き! 手足道は、上級員会に合わせて色々な形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装でぜひ受講できます。(ジャージ等OK)	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!
05065 ストリートジャズ① (3歳~小学生) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 Iku	05066 ストリートジャズ② (中学生~一般) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 Iku	05067 キッズ・ヒップホップ① (3歳~未就学) 保護者様受講可 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO	05068 キッズ・ヒップホップ② (小学生~中学生) 舞踊・ダンス フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO	05069 囲碁(初級) その他 開西棋院 棋士 村岡 茂行	05070 初めての方の健康麻雀(女性限定) その他 健康マージャン振興会 講師 徳川 孔明	05071 シニアのための健康空手 スポーツ・健康 (50代~) 北区空手道会理事長 荒木 恒憲	05072 太極拳 スポーツ・健康 日本武術太極拳連盟認A級指導員 荒木 清美
金曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/-	金曜日/18:45~20:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等/-	水曜日/16:00~17:15(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/-	水曜日/17:15~18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等/-	火曜日/10:00~12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/-	第2・4水曜日/13:00~14:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円	火曜日/14:00~15:30(10回) 定員10名 受講料12,800円 材料費等/-	火曜日/14:00~15:30(11回) 定員20名 受講料15,290円 材料費等/-
現役新体操講師が講師を務めるダンスクラス。ダンスの基礎となる動きやトレーニング、ステップなどを習得し、ジャズダンスとストリートダンスの両方を楽しめるクラスです♪	現役新体操講師が講師を務めるダンスクラス。ダンスの基礎となる動きやトレーニング、ステップなどを習得し、ジャズダンスとストリートダンスの両方を楽しめるクラスです♪	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。保護者様も受講OKです。(保護者様は8,000円でご受講いただけます)	色々な音楽を使いダンスを楽しめるクラスです。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を身につけましょう。	囲碁を打ってみたい初心者大歓迎。想像力を高め、相手と対話し、心を読む。講師による手筋の解説や対局体験を通して、楽しみながら学べます。全く経験のない方でも大丈夫です。一緒に始めてみませんか?	近年、麻雀は非常に脳に良いとされています。また、コミュニケーションのツールとしても非常に優れた側面を持ち、楽しく遊びながら学べます。全く経験のない方でも大丈夫です。一緒に始めてみませんか?	初心者歓迎! 健康寿命を延ばして、元気に長生き! 手足道は、上級員会に合わせて色々な形を学びます。両手・両足を同時に別々に動かすので、認知機能の向上に役立ちます。運動ができる服装でぜひ受講できます。(ジャージ等OK)	太極拳は中国の武術ですが、日本に普及され、今では根強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!
05073 やさしめヨガ① (教室にて対面で受講) ※12 スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜	05074 やさしめヨガ① (オンラインで受講) ※12 スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜	05075 やさしめヨガ② スポーツ・健康 花田 純子	05076 リフレッシュヨガ (教室にて対面で受講) ※13 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜	05077 リフレッシュヨガ (オンラインで受講) ※13 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜	05078 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	05079 健身教室 05080 中學 健身会主催 橋本 進一	05081 さわやか健康体操 (女性のみ) スポーツ・健康 健康操・介護予防運動指導員 佐々木 正子
金曜日/10:45~12:00(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/-	金曜日/10:45~12:00(11回) 定員なし 受講料9,000円 材料費等/-	金曜日/13:15~14:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/-	金曜日/9:15~10:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等/-	金曜日/9:15~10:30(11回) 定員なし 受講料9,000円 材料費等/-	金曜日/12:10~13:10(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等/-	土曜日/13:30~15:00(5回) 定員30名 受講料7,450円(中學3,725円) 材料費等/-	火曜日/9:30~10:55(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等/-
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良く動かして。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。	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良く動かして。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。	「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)	ヨガの経験がある方(2~3回でも大丈夫です!)が対象です。一緒に気持ち良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。	ヨガの経験がある方(2~3回でも大丈夫です!)が対象です。一緒に気持ち良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。	骨盤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。心身をリラックスさせて、本来の美しさを取り戻しましょう!	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新生活を取り戻しましょう。呼吸を深めながら、無理なく脱力し、全身をほぐす簡単な動作で。ぜひ一度見学・体験してみてください。	免疫力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?
05082 元気ハツラツ ロコモ予防体操 スポーツ・健康 (女性のみ) (教室にて対面で受講) ※14 フィットネスマドバイザー 中岸 圭子	05083 元気ハツラツ ロコモ予防体操 スポーツ・健康 (女性のみ) (オンラインで受講) ※14 フィットネスマドバイザー 中岸 圭子	05084 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	05085 スポーツウエルネス 吹矢 公認指導員 井上 薫	05086 女性のためのセルフケア YOGA スポーツ・健康 NAGOMI YOGA 川口 優佳	05087 ZUMBA&ストレッチ スポーツ・健康 05088 中學 AAFI IGFI ライセンス認定 まり	05089 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	05090 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
火曜日/11:20~12:35(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/-	火曜日/11:20~12:35(10回) 定員なし 受講料8,500円 材料費等/-	木曜日/10:00~11:30(10回) 定員20名 受講料14,000円 材料費等/-	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/美費	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/-	月曜日/19:00~20:30(8回) 定員20名 受講料10,240円(※5,120円) 材料費等/-	水曜日/14:00~15:30(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/-	木曜日/9:30~10:55(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等/-
加齢とともに							