

6500031

兵庫区文化センター

4月開講

2026年
春講座
4月~6月受講生
募集!!

2月10日から受付開始!

〒652-0805
神戸市兵庫区羽坂通4丁目1番1号
お問合せ 078-576-0981
休館日: 第3木曜公益財団法人 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。】

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、これまでハガキで送りしていたご案内ですが、今は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。

おすすめ定例講座

音楽	04033 楽しいウクレレ・ 超入門 ^{※2}	
4/3~	講師 神戸Ukuleleくらぶ講師 細川 敏治	ウクレレを弾いてみたい方の 入門コース。ウクレレがまったく 初めて、楽譜が読めなくて ても大丈夫、優しく説明します。 初心者大歓迎！
金曜日/16:30~17:45(10回) 定員/20名 受講料/10,000円 材料費等/実費(プリント代500円)		

文学・歴史	04047 俳句入門	
4/6~	講師 ホトギス同人 日本伝統俳句協会会員 玉手 のり子	「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季おり おりの自然を詠み、日常の暮らしを詠いましょう。

料理・ 健康	04045 イタリア麺懇親会イタリア料理 04055 小型	
4/18~	講師 イタリア料理研究家 植田 久美子	イタリア直輸入の器に絵 付けをし、3回目の講座で 完成した器と共に、季節の イタリア家庭料理を作り、 お腹も心もリフレッシュ！

スポーツ・ 健康	04080 らくらく太極拳 (入門・初級)	
4/1~	講師 NPO法人 神戸太極拳協会 阿野 千春	中国式健康法とあわせて太 極拳の動きの型を通じてリ ラックスすることを中心に、 心身のバランスを整えながら レベルアップを目指す。

スポーツ・ 健康	04103 スポンジボール テニス	
4/7~	講師 兵庫県スポンジボールテニス協会理事 坂口 洋祐	バドミントンコートを使用して、子 供用の硬式テニス(21インチ)と 柔らかくて安全なスポンジボールを 使ってプレーします。老若男女問わ ず楽しめる生徒スポーツです。

04001 日曜デッサン・油絵	美術・ 絵画	04002 くらしを彩る水彩画	美術・ 絵画	04003 おとのな絵画教室	美術・ 絵画	04004 絵手紙	美術・ 絵画	04005 毛筆・ペン字	書道	04006 趣味の木工(水曜・夜)	工(手)芸	04008 個性きらめくDIY(木工)(土曜・朝)	工(手)芸	04100 ステンドグラス	工(手)芸		
創元会理事 米澤 光治	4/12~	洋画家 宮本 佳子	4/6~	洋画家 長瀬 志保	4/8~	日本絵手紙協会 公認講師 山崎 香洋子	4/9~	兵庫県書作家協会 水原 千里	4/3~	04007 中学	04007 中学	04009 中学	04009 中学	04101 ステンドグラス	工(手)芸		
第2・4日曜日/10:00~12:00(6回) 定員25名 受講料9,600円 材料費等/実費		月曜日/13:30~15:30(10回) 定員25名 受講料14,000円 材料費等/材料費 1,000円		第2・4水曜日/13:30~15:30(5回) 定員25名 受講料8,500円 材料費等/モーティ代500円(初回のみ)		第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員25名 受講料5,350円 材料費等/—		金曜日/13:00~14:50(10回) 定員35名 受講料10,700円 材料費等/実費		水曜日/18:00~20:00(10回) 定員12名 受講料17,000円(税込8,500円) 材料費等/実費		土曜日/10:00~12:00(10回) 定員12名 受講料17,000円(税込8,500円) 材料費等/実費		木曜日/10:00~12:00(5回) 定員10名 受講料9,000円 材料費等/—			
人物・静物・風景を描きながら、デッサン力 をつけていき、油絵の制作までを丁寧に指 導。初めての方大歓迎です。		日々の暮らしに溢れる色彩を切り取って水彩 画や淡彩画にして白いキャンバスに描いてみ ませんか?		石膏デッサン、花等の静物、人物モデル(着 衣・裸体)、色々体験でき、大変お得な講座 内容となっております。		絵手紙は心にボツと明かりが灯ったようなあ たたかい気持ちになります。四季を感じなが ら自分らしい絵手紙を描いてみませんか。		携帯電話やパソコンが普及した今だからこそ 手書きの文字は優しく、温かさがあります。 文字が美しく見える書き方を楽しんでいま す。		木工小物・家具等のデザインから制作、仕上 げまで。自分で作りたいもの(自由課題)を 講師と相談しながら作ります。		専門工具の揃った専用大工室で創作意欲を 膨らませ、自分だけのオリジナル作品を完成さ せてみませんか。		お家の窓や扉に飾れるような本格的なステン ドグラスのパネル作品をデザインから考え制 作していきます。初めてでも大丈夫です！			
04011 パッチワークと民族手芸モラ	工(手)芸	04013 歌謡レッスン	音楽	04015 はずむ歌声 リフレッシュ♪	音楽	04016 みんなで歌おう♪ 童謡唱歌	音楽	04017 神戸の中心で 世界を歌おう!!	音楽	04018 カンターレ♪ 歌おうヒットソング♪	音楽	04019 青春ベストソング	音楽	04021 いつも青春♪ うきうきソング	音楽		
04012 小学	4/11~	手工芸アドバイザー 金山 淳子	4/11~	津軽三味線静女会会主 高橋 静女	4/4~	KOSMA 音楽愛好会 後藤 美和子	4/13~	相模大講師 岡西二期会理事 馬場 清孝	4/10~	音楽創作工房ミカヴィーヴァ バス 武久 龍也	4/14~	声楽家 落合 庸平	4/6~	KOSMA 音楽愛好会 中野 愛子	4/9~		
第2・4土曜日/10:00~12:00(5回) 定員25名 受講料5,350円(税込2,675円) 材料費等/1回500円~1,000円		土曜日/13:00~15:00(10回) 定員25名 受講料13,000円(税込6,500円) 材料費等/教材費1,000円		第2・4・6日曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代660円(税込)		みんなと一緒に歌う楽しさを感じてみません か。美しいメロディと共にワクワク、しみじ み、ドキドキすることでしょう！		火曜日/14:00~15:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,100円(税込)		受講生のリクエスト曲を中心に世界の歌を 楽しめます。色々な声で会えるかも? 売れ っ子オペラ歌手が声を取り笑い取り、 声で歌を楽しめます！		第1・3・5曜日/13:00~14:30(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代1,320円(税込)		第2・4木曜日/18:30~20:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代2,000円程度		木曜日/10:30~12:00(5回) 定員25名 受講料7,500円 材料費等/テキスト代 実費	
布を接ぎ合せて袋物からタペストリー等を作 ります。基礎から始めるので初心者歓迎し ます。		生徒の皆様のリクエスト曲を中心に、楽しく 歌えるように指導します。		みんなと一緒に歌う楽しさを感じてみません か。美しいメロディと共にワクワク、しみじ み、ドキドキすることでしょう！		皆さんが知っている童謡唱歌と一緒に歌って みましょう！ラクが声を出すための発声の声 こども指導します！		受講生のリクエスト曲を中心に世界の歌を 楽しめます。色々な声で会えるかも? 売れ っ子オペラ歌手が声を取り笑い取り、 声で歌を楽しめます！		プロのオペラ歌手が手取り足取り笑い取り、 声で歌を楽しめます！たくさんの歌と楽曲を向 こむで、私の応援歌を見つけよう！		心の中の風景は私の宝物。素直に笑える自然 に舞る歌。心の中の歌は、売れる歌ではありません。 心の中の歌は、売れる歌ではありません。		歌で綴る青春物語。心躍るひとときを一緒に 過ごしましょう。			
04022 クラシックギター 入門・初級1	音楽	04024 クラシックギター 初級2	音楽	04025 クラシックギター 中級	音楽	04026 津軽三味線入門	音楽	04028 津軽三味線初級	音楽	04029 大正琴(童謡 & 唱歌)	音楽	04030 大正琴(自由課題)	音楽	04031 楽しいウクレレ・ 初級(月曜・朝) ^{※1}	音楽		
04023 小学	4/1~	ギタリスト 弘井 俊雄	4/1~	ギタリスト 弘井 俊雄	4/1~	津軽三味線静女会会主 高橋 静女	4/11~	津軽三味線静女会会主 高橋 静女	4/11~	琴伝流(欣糸会) 間口 和美	4/1~	琴伝流(欣糸会) 間口 和美	4/1~	神戸Ukuleleくらぶ講師 細川 敏治	4/6~		
水曜日/18:00~18:50(10回) 定員10名 受講料11,200円(税込5,600円) 材料費等/テキスト代1,520円(税込)初級1 3,960円		水曜日/18:50~19:40(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,430円(税込)		水曜日/19:40~20:30(10回) 定員10名 受講料11,200円 材料費等/テキスト代1,980円(税込)		第2・4・土曜日/15:30~16:30(5回) 定員8名 受講料11,000円(税込5,500円) 材料費等/テキストCD代2,000円		第2・4・土曜日/16:30~17:30(5回) 定員6名 受講料11,000円 材料費等/テキストCD代2,000円		水曜日/9:30~10:40(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/レンタル代10名1,250円 ピック(販売)660円		水曜日/10:50~12:00(10回) 定員15名 受講料11,800円 材料費等/ピック(販売)660円		月曜日/9:15~10:30(10回) 定員25名 受講料11,800円 材料費等/プリント代700円			
初歩から演奏の練習まで。カルタッジギター 教則本使用及びギター曲集を使って独奏と重 奏の練習。		当センター初級1コースを修了された方対象。 カルタッジギター教則本使用及びギター曲 集を使って独奏と重奏の練習。		当センター初級2コースを修了された方対象。 より高度な技術習得をめざします。		津軽三味線を始めてみませんか？初めての方 でも！(津軽じょんから節)が弾けるまで親切 丁寧に指導します。		入門講座終了の方を対象に指導いたします。		これから始める方に、大正琴の弾き方、 楽譜の見方から、懐かしい童謡や唱歌をわ かりやすく指導します。		各個人好きな曲・弾					

定期講座



お申し込みは講座申込 HP
もしくはセンター窓口にて
お願ひいたします。

<h2>定例講座</h2>  <p>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。</p>	04041 オカリナ・初級	音楽	04042 短歌入門	文学歴史	04044 短歌探究	文学歴史	04045 たのしい川柳1	文学歴史	04046 たのしい川柳2	文学歴史	04047 俳句入門	文学歴史	04048 考古学で学ぶ 日本の歴史				
	オカリナ奏者 斎藤 智枝	4/1~	現代歌人協会会員 小林 幹也	4/25~	現代歌人協会会員 小林 幹也	4/25~	ふあうすと川柳社 妻木 寿美代	4/8~	ふあうすと川柳社 妻木 寿美代	4/8~	ホトギス同人 日本伝統俳句協会会員 玉手 のり子	4/6~	前奈良文化財研究所 客員研究員 渡辺 伸行				
	第2・4水曜日/13:00~14:30(6回) 定員20名 受講料10,800円 材料費等/テキスト代2,000円(税込)		第4土曜日/10:30~12:00(3回) 定員20名 受講料4,200円(税込)2,100円 材料費等/—		第4土曜日/13:00~15:00(3回) 定員20名 受講料4,500円 材料費等/—		第2・4水曜日/10:00~12:00(5回) 定員27名 受講料5,900円 材料費等/—		第2・4水曜日/14:00~16:00(5回) 定員27名 受講料5,900円 材料費等/—		月曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,800円 材料費等/テキスト代1,650円(税込)		第3水曜日/10:00~12:00(3回) 定員25名 受講料3,600円 材料費等/—				
	基本的な指使いを習得された方を対象にアルトC管サイズを使用して、色々な曲に挑戦していきます。		入門講座です。添削を受け、講評を聴き、短歌上達を目指します。また最新の現代短歌を読み、短歌をつくるヒントを学びます。		現代短歌の実作と鑑賞・批評を通じて、短歌の世界に深く分け入る。(当センター「入門」講座を2年以上受講された方対象)		遊びましょ！楽しみましょ！笑いとばしましょ！何気ない毎日を5・7・5にしちゃいましょ！初心者大歓迎！		遊びましょ！楽しみましょ！笑いとばしましょ！何気ない毎日を5・7・5にしちゃいましょ！初心者大歓迎！		「俳句を楽しむ」を合言葉に5・7・5で四季ありありの自然を詠み、日常の暮らしを語りましょう。		日本の先史時代から近代まで、最新の考古学研究成果から日本の歴史を学びます。またテーマに沿った遺跡見学で理解を深めます。				
04049 フラワー アレンジメント	茶華道	04050 フラワー アレンジメント ステップアップクラス	茶華道	04051 楽しいパン教室 (朝)※4	料理・健康	04052 楽しいパン教室 (昼)※4	料理・健康	04053 学んで繋ぐ日本文化 和菓子	料理・健康	04054 イタリア陶器輪付けとイタリア料理	料理・健康	04056 ハンドメイド ソーイング	洋和裁	04057 中国語会話 入門			
フラワーコーディネーター 小林 恵理子	4/14~	フラワーコーディネーター 小林 恵理子	4/14~	大谷 真理子	4/11~	大谷 真理子	4/11~	清水 美紀	4/15~	イタリア料理研究家 植田 久美子	4/18~	中国語講師 曹 蘭	4/2~	04058 中学			
第2・4火曜日/18:15~20:15(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/実費1回2,000円程度		第2・4火曜日/18:15~20:15(5回) 定員25名 受講料6,500円 材料費等/実費1回2,500円程度		第2・4土曜日/10:00~13:00(5回) 定員32名 受講料7,000円 材料費等/3,500円		第2・4土曜日/13:30~16:30(5回) 定員32名 受講料7,000円 材料費等/3,500円		第3水曜日/10:00~12:00(3回) 定員20名 受講料4,500円 材料費等/4,500円		第3土曜日/10:00~12:00(3回) 定員21名 受講料4,800円(中學)2,400円 材料費等/5,000円		第1・3月曜日/13:30~15:30(5回) 定員24名 受講料5,900円 材料費等/—		04059 中国語会話 初級	語学		
お花が大好きな方、お花に惹かれる方を対象にアーティフィシャルフラワー、アーティフィシャルフラワーとおしゃれな花器を使って私流のアレンジを楽しめませんか。		フレッシュな生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーとおしゃれな花器を使って私流のアレンジを楽しめます。		主に国产小麦を使って一人一人パンを作っていていただく講座です。手ごねの基本技術を身につけ、冷めてわかたくならないパンが作れるよう楽しく学びます。		主に国产小麦を使って一人一人パンを作っていていただく講座です。手ごねの基本技術を身につけ、冷めてわかたくならないパンが作れるよう楽しく学びます。		「和菓子を作りませんか?」和菓子用の本格的な餡の炊き方から、練切り、日本の和菓子を堪能しましょう！		イタリア直輸入の器に給付けをし、3回目の講座で完成した器と共に、季節のイタリア家庭料理を作り、お腹も心もリフレッシュ！		中国語講師 曹 蘭	4/1~	04060 中国語会話 中級	語学		
水曜日/19:15~20:45(10回) 定員22名 受講料10,700円 材料費等/テキスト代2,750円(税込)		水曜日/17:30~19:00(10回) 定員22名 受講料11,800円 材料費等/—		火曜日/18:30~20:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/テキスト代2,640円(税込)		月曜日/19:00~20:30(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等/—		土曜日/10:00~11:30(10回) 定員22名 受講料10,700円(中學)5,350円 材料費等/テキスト代2,530円(税込)		火曜日/18:30~20:00(10回) 定員20名 受講料10,700円(中學)5,350円 材料費等/テキスト代2,200円(税込)		月曜日/19:15~20:45(10回) 定員20名 受講料10,700円 材料費等/テキスト代2,310円(税込)		04059 中国語会話 初級	語学		
初級の方を対象にしたコースです。すぐに役立つ基本文型、文法、覚えておきたい基本語句などを学びます。		少し中国語の基礎のある方を対象。基本文型、文法、基本語句などを学ぶコースです。		いくらかの中国語会話の基礎のある方を対象。中国語会話の応用を学ぶコースです。		中国語会話が堪能な方を対象に指導します。テキストは使用しません。講師がプリントを用意します。		初級を終了した方を対象にした土曜日の特別コースです。実践で役立つ会話を学びます。		初めての方を対象に韓国語の発音から基礎文法・会話を楽しく学ぶコースです。		韓国語講師 高 妙庚	4/6~	04067 韩国語会話 初級 (月曜・夜)	語学		
04069 韩国語会話 中級 (火曜・朝)	語学	04070 韩国語会話 中級 (月曜・夜)	語学	04071 韩国語会話 上級 (火曜・昼)	語学	04072 使える英会話	語学	04073 活かせる英会話	語学	04075 はじめての写真教室	その他	04076 楽しい初級写真教室	その他	04077 ステップアップ写真塾	その他		
韓国語講師 高 妙庚	4/1~	韓国語講師 高 妙庚	4/6~	韓国語講師 高 妙庚	4/7~	アメリカ人講師 ジョン・ギャラス	4/3~	アメリカ人講師 ジョン・ギャラス	4/4~	二科会写真部会員 寅屋 壽廣	4/2~	二科会写真部会員 寅屋 壽廣	4/2~	二科会写真部会員 寅屋 壽廣	4/9~		
火曜日/10:30~12:00(10回) 定員20名 受講料11,800円 材料費等/テキスト代1,870円(税込)		月曜日/17:30~19:00(10回) 定員20名 受講料11,800円 材料費等/テキスト代2,420円(税込)		火曜日/13:00~14:30(10回) 定員20名 受講料11,800円 材料費等/テキスト代1,980円(税込)		金曜日/10:30~12:00(9回) 定員25名 受講料10,170円 材料費等/—		土曜日/10:30~12:00(9回) 定員25名 受講料10,170円(中學)5,085円 材料費等/—		第1・3木曜日/14:30~16:30(6回) 定員25名 受講料7,800円 材料費等/—		第1・3木曜日/14:30~16:30(6回) 定員25名 受講料7,800円 材料費等/—		第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員18名 受講料8,000円 材料費等/—		04069 韩国語会話 中級	語学
当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級(朝)クラスです。		当センター初級講座を修了された方、または1年半以上韓国語を学んだことがある方を対象にした中級(夜)クラスです。		当センター中級講座を修了された方、または3年以上韓国語を学んだことがある方を対象にした上級クラスです。		実用的でやさしい英会話を学ぶとともに、日本の生活習慣を英語で語ろう！		日常会話、練習問題、個別の会話をを行い、レベルに関係なく、自分のペースで楽しく英会話をできるように進めます。		自分のお気に入りの作品や個性的な作品づくりを目指すために、写真の基礎、撮影技術など自然とふれあいながら楽しく学びます。		自分のお気に入りの作品や個性的な作品づくりを目指すために、写真の基礎、撮影技術など自然とふれあいながら楽しく学びます。		当センター入門講座を修了された方、または同程度の韓国語の知識をお持ちの方を対象にした初級クラスです。		04068 韩国語会話 初級 (水曜・朝)	語学
04078 神戸の身近な自然探訪	その他	04079 初めての方の健康麻雀 (女性限定) NEW おすす	その他	04080 らくらく太極拳 (入門・初級)	スポーツ・健康	04081 ゆうゆう太極拳 (中級)	スポーツ・健康	04082 太極扇	スポーツ・健康	04083 気功法入門	スポーツ・健康	04084 ヨガ美療体操 (A)	スポーツ・健康	04085 ヨガ美療体操 (B)	スポーツ・健康		
森林インストラクター 清水 季之	4/14~	健康マージャン振興会 講師 川崎 貴文	4/9~	NPO 法人 神戸太極拳協会 阿野 千春	4/1~	NPO 法人 神戸太極拳協会 福田 いづみ	4/1~	NPO 法人 神戸太極拳協会 福田 いづみ	4/1~	李 敬烈	4/1~	ヘルシーカワハラ 吉野 かおる	4/1~	ヘルシーカワハラ 藤本 久美子	4/6~		
第2・4火曜日/10:00~12:00(6回) 定員28名 受講料9,000円 材料費等/—		第2・4木曜日/10:00~12:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,500円		水曜日/13:00~14:30(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等/—		水曜日/13:00~14:30(10回) 定員24名 受講料13,000円 材料費等/—		第1・3水曜日/14:45~16:00(5回) 定員15名 受講料6,500円 材料費等/扇代別途		水曜日/13:00~14:30(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等/—		水曜日/10:00~11:30(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等/—		月曜日/10:00~11:30(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等/—		04078 神戸の身近な自然探訪	その他
座学では神戸市の豊かな自然、生息する動植物などを紹介し、野外観察では神戸市内の身近なフィールドで自然を実感します。		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。		中国式健康法とあわせて太極拳の型を通してリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。		中国式健康法とあわせて太極拳の動きの型を通してリラックスすることを中心に、心身のバランスを整えながらレベルアップを目指す。		優雅な動きと力強さを併せ持った扇の動きは、太極拳を練習しているものにとって、一度は学んでみたい太極拳の中の器械の一つです。		初心者を対象に、美容と健康増進に役立つ「気功」の基礎から応用まで。		ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことで、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。		加齢による動きづらさや、座りすぎによる筋力不足を軽減せることで、全身の若返りに役立ちます。		04078 神戸の身近な自然探訪	その他
ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことで、心身のリフレッシュと健康保持に効果的です。		ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正すことで、腰痛、肩こり、冷え症等を緩和します。		体にやさしい健康体操です。全身をくまなく動かし自律神経の調整、腰痛・首・肩のコリを改善しながら心身を整えます。		体に負担のかかる歩き方をしていますか?「正しい姿勢で歩く」ことを身につけて、骨盤の歪みや肩こり、足の改善を行いましょう。		日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指します。更に難度の高い種目にも挑戦致します。		日常生活に必要な筋力を効率よく鍛え、伸ばし整えます。美しくバランスの良い身体を目指します。		楽ししながらマイペースで!音楽に合わせてバランスよく体を動かし、いつまでも若々しく健康な体づくりをしましょう。		心身を統一し天地と一緒にすることを志します。人間が本来持っている能力を最大限に発揮するため武道を通して鍛錬します。		04078 神戸の身近な自然探訪	その他
04086 ヨガ美療体操 (C) [女性] <small>※6</small>	スポーツ・健康	04087 ヨガ美療体操 (D) [女性] <small>※6</small>	スポーツ・健康	04088 元気ができる自彌體操	スポーツ・健康	04089 正しい姿勢と歩き方 [女性]	スポーツ・健康	04090 マットピラティス中級 (ピラティスで姿勢美人) [女性]	スポーツ・健康	04091 マットピラティス入門 (ピラティスで姿勢美人) [女性]	スポーツ・健康	04092 若返る! いきいきリズム体操 [女性]	スポーツ・健康	04093 合氣道	スポーツ・健康		
ヘルシーカワハラ 中村 淑子	4/1~	ヘルシーカワハラ 松井 由紀子	4/7~	(公社) 自彌術普及会中伝 泉谷 ふく	4/7~	正しい姿勢と歩き方インストラクター 朝比奈 優	4/14~	Pilates A-Light主宰 Peak Pilates Balanced Body 久米 彩未	4/2~	Pilates A-Light主宰 Peak Pilates Balanced Body 久米 彩未	4/2~	スタジオ STEP 玉田 久美子	4/3~	心身統一合氣道会 指導員 神吉 崇宏	4/4~		
水曜日/18:30~20:00(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等/—		火曜日/18:30~20:00(10回) 定員18名 受講料11,800円 材料費等/—		火曜日/10:00~11:30(10回) 定員16名 受講料11,800円 材料費等/—		第2・4火曜日/15:30~17:00(5回) 定員18名 受講料6,400円 材料費等/—		第3除く木曜日/13:00~14:30(8回) 定員15名 受講料10,400円 材料費等/—	<img alt								

*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