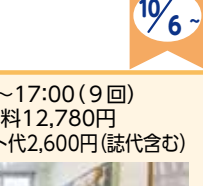
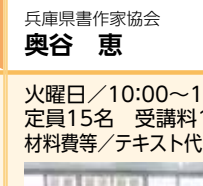
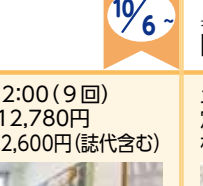
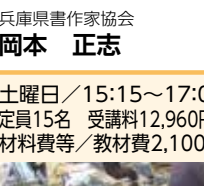
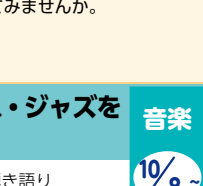
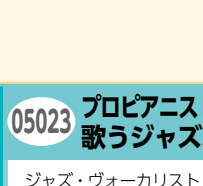
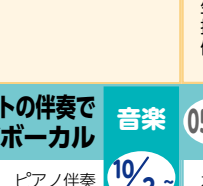
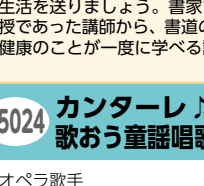
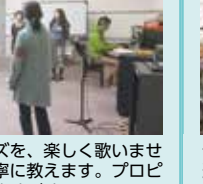
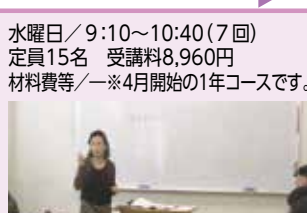
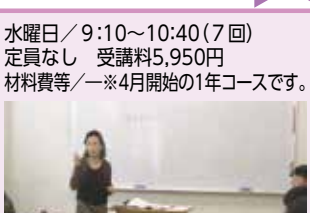
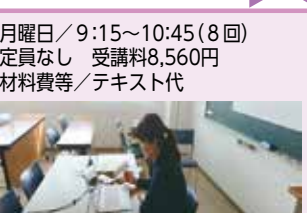
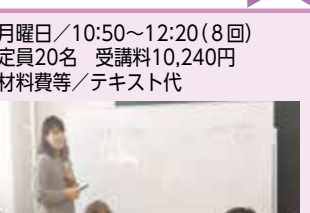
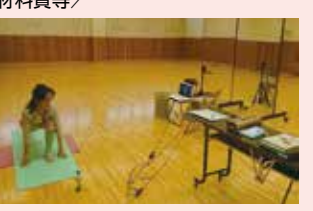
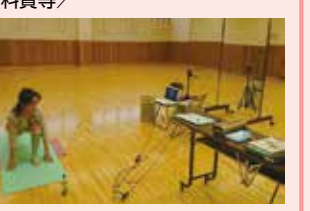
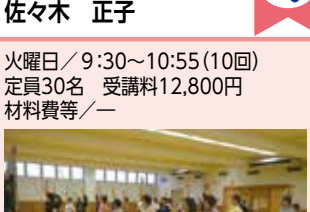
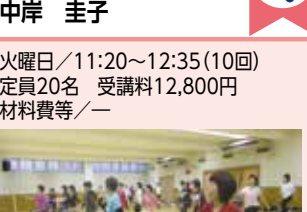
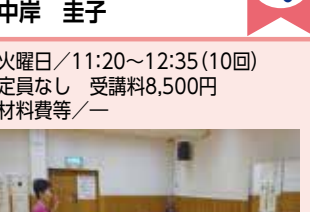
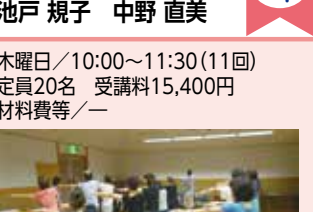


05004 エンジョイ デッサン 美術・ 絵画 10/5- 田中 みゆき 月曜日/13:00~15:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/モデル・紙・モチーフ代3,200円  じっくり見つめて人や物の形、空間を捉えて描くデッサンは全ての絵画表現の基礎です。機会をご用意いたしますので、発見と驚きを感じ体験してみてください。	05005 気軽に水彩スケッチ 美術・ 絵画 10/13- 田中 みゆき 火曜日/10:00~12:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/モデル・モチーフ代3,000円  目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！ 透明水彩絵の具を使います。	05006 気軽に水彩スケッチ 美術・ 絵画 10/13- 田中 みゆき 火曜日/13:00~15:00(8回) 定員12名 受講料11,920円 材料費等/モデル・モチーフ代3,000円  目にうつったもの、心にうつったものを自由に描きとめてみよう！ 透明水彩絵の具を使います。	05007 三沢かずこの自由画入門 美術・ 絵画 10/14- 抽象画家 三沢 かずこ 第2水曜日/10:00~12:00(3回) 定員15名 受講料4,470円 材料費等/—  自由画で大切なことは、上手に描こうとすることよりも描きたい気持ちや大事にすることです。形を簡単にとらえて好きな色を自由に塗りましょう。
05012 書道② 書道 10/6- 兵庫県書作協会 奥谷 恵 火曜日/15:15~17:00(9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/テキスト代2,600円(誌代含む)  書道①を受講された方が対象。毎月読書出品をします。古典書画から、各々の感性で作品を作る楽しさを感じてみてください。	05013 書道③ 書道 10/6- 兵庫県書作協会 奥谷 恵 火曜日/10:00~12:00(9回) 定員15名 受講料12,780円 材料費等/テキスト代2,600円(誌代含む)  書道①を受講された方が対象。毎月読書出品をします。古典書画から、各々の感性で作品を作る楽しさを感じてみてください。	05014 楽しみの書道 書道 10/3- 兵庫県書作協会 岡本 正志 土曜日/15:15~17:00(9回) 定員15名 受講料12,960円(7/27)6,480円 材料費等/教材費2,100円(初回に徴収)  楽しく読みたい、文字を楽しく書いて、健康な生活を送りましょう。書家であり、美術部教授であった講師から、書道のこと、紙のこと、健康のことが一度に学べる講座です。	05015 中書道 書道 10/3- 兵庫県書作協会 松岡 美幸 土曜日/13:00~14:30(9回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等/教材費2,100円  きれいな字を書くために、正しい姿勢、正しい鉛筆、筆の持ち方、正しい筆順を学びましょう。お道具の手入れも覚えましょう。
05022 ポップス・ジャズを歌おう 音楽 10/8- ボーカル・ピアノ弾き語り 新田 佳子 第2・4水曜日/13:00~14:30(5回) 定員20名 受講料6,400円 材料費等/教材費500円(英詞朗読CD)  ジャズ、ポップス、映画音楽を、課題曲をもとに歌うポイントを学びながら歌ったり、リクエスト曲や受講生の歌いたい曲をソレで歌っています。	05023 プロピアニストの伴奏で歌うジャズボーカル 音楽 10/2- ジャズ・ヴォーカリスト ピアノ伴奏 楠元 なおこ 飯田 一樹 金曜日/15:30~17:00(5回) 定員15名 受講料10,000円 材料費等/実費  歌ってみたいジャズを、楽しく歌いましょう。初めての方も丁寧に教えます。プロピアニストの伴奏で、醍醐味味わえます!!	05024 カンターレ♪歌おう童謡唱歌① 音楽 10/1- オペラ歌手 落合 庸平 第1・3水曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)  皆さんの心に懐かしに残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう！初心者の方も大歓迎！発声から丁寧に指導致します！	05025 カンターレ♪歌おう童謡唱歌② 音楽 10/1- オペラ歌手 落合 庸平 第1・3水曜日/12:30~14:00(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等/テキスト代1,100円(お持ちでない方のみ)  皆さんの心に懐かしに残る童謡・唱歌を仲間と一緒に笑顔で歌いましょう！初心者の方も大歓迎！発声から丁寧に指導致します！
05031 楽しい歌のタイムトラベル 音楽 10/6- KOSMA音楽愛好会 谷口 愛 第1・3火曜日/10:00~11:30(5回) 定員20名 受講料8,000円 材料費等/テキスト代880円  心躍る歌のタイムトラベル。あの頃の思い出と明日への希望を、みんなで一緒に歌いましょう。歌って、笑って、楽しいひとときを♪	05032 美しいコーラス 音楽 10/8- クローバー・ミュージック声楽講師 広瀬 江利 第2・4水曜日/10:30~12:00(5回) 定員20名 受講料7,450円 材料費等/—  合唱ならではの美しいハーモニーを楽しみましょう。初心者の方でも経験者の方も含め、美しい歌声の響く講座です。混声合唱。男性の方もご受講いただけます。	05033 楽しいギター 音楽 10/7- クレフ音楽教室 ギター講師 井上 成人 水曜日/10:00~11:30(6回) 定員15名 受講料8,100円 材料費等/テキスト代1,650円  ポピュラーからクラシックまで幅広いジャンルの名曲を教材に、ギター演奏法を基礎から学んでいきます。初心者歓迎。※本講座ではクラシックギター(ナイロン弦)の使用を基本としています。	05034 フルート 音楽 10/6- NPO法人の音楽療法士、(一社)日本フルート協会会員、神戸音楽家協会会員 山中 淳史 火曜日/19:00~20:30(6回) 定員8名 受講料12,600円 材料費等/テキスト代1,000円  フルートを吹いてみませんか？ゆっくり丁寧に学びます。みんなで美しい旋律を奏でましょう！※初心者の方は申込前にご相談ください。

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。

05044 英会話(初級) 中学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 10/3- 土曜日／9:20～10:50(10回) 定員20名 受講料12,800円(※4,640円) 材料費等／テキスト代5,000～6,000円程度  初心者を対象にした英会話講座です。やさしい外国人講師と一度お話ししてみませんか？現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。	05045 英会話(中級) 中学 イギリス人講師 ディビッド・マッカートニー 10/3- 土曜日／11:00～12:30(10回) 定員20名 受講料12,800円(※4,640円) 材料費等／テキスト代5,000～6,000円程度  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。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。	05047 英会話①(教室にて対面で受講) ≥6 中学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/16- 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  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。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。※「Zoom」を使用します。	05048 英会話②(オンラインで受講) ≥6 中学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/16- 金曜日／11:00～12:15(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等／—  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。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。※「Zoom」を使用します。	05049 英会話③(オンラインで受講) ≥6 中学 アメリカ人講師 ブルース・コリンズ 10/16- 金曜日／18:45～20:00(10回) 定員なし 受講料10,700円(※4,350円) 材料費等／—  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。英語だけの時間を体験してみてください。現在使用しているテキストは2026年4月より使用しています。※「Zoom」を使用します。	05051 ストリート先生の英会話① ≥7 中学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 10/2- 金曜日／13:00～14:30(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等／—  Join us to enjoy English in a fun atmosphere. (中級レベルの英会話講座です)	05052 ストリート先生の英会話② ≥7 中学 オーストラリア人講師 ディビッド・ストリート 10/2- 金曜日／14:45～16:15(10回) 定員15名 受講料12,800円 材料費等／—  初心者向けのコースです。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。	05053 中国語会話(入門・初級)(教室にて対面で受講) ≥8 中学 中国人講師 于 亜 10/28- 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※4月開始の1年コースです。  初心者向けのコースです。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。	05054 中国語会話(入門・初級)(オンラインで受講) ≥8 中学 中国人講師 于 亜 10/28- 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※4月開始の1年コースです。  初心者向けのコースです。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。
05055 中国語会話(中級)(教室にて対面で受講) ≥9 中学 中国人講師 于 亜 10/28- 水曜日／9:10～10:40(7回) 定員15名 受講料8,960円 材料費等／—※4月開始の1年コースです。  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。	05056 中国語会話(中級)(オンラインで受講) ≥9 中学 中国人講師 于 亜 10/28- 水曜日／9:10～10:40(7回) 定員なし 受講料5,950円 材料費等／—※4月開始の1年コースです。  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。※「Zoom」を使用します。	05057 韓国語(基礎)(オンラインで受講) ≥10 中学 韓国語講師 李 英熙 10/5- 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  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。	05058 韓国語(基礎)(教室にて対面で受講) ≥10 中学 韓国語講師 李 英熙 10/5- 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  ハングルの読めない方、学習者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。	05059 韓国語(初級)(オンラインで受講) ≥11 中学 韓国語講師 李 英熙 10/8- 木曜日／14:35～16:05(10回) 定員なし 受講料10,700円 材料費等／—  会話力のアップを目指して勉強します。韓国語学習者が2～3年くらいの方なら参加できます。※「Zoom」を使用します。	05060 韓国語(初級)(教室にて対面で受講) ≥11 中学 韓国語講師 李 英熙 10/8- 木曜日／13:00～14:30(10回) 定員15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。韓国語学習者が2～3年くらいの方なら参加できます。	05061 ベリーダンス 舞踊・ダンス 柴田バレエスタジオ 紫本 美奈 10/7- 水曜日／19:00～20:15(9回) 定員20名 受講料16,200円 材料費等／—  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、年齢問わず楽しめます♪体幹トレーニングも行い、姿勢改善や筋力アップも目指します。初心者や運動が苦手な方も大歓迎です！	05062 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 紫本 美奈 10/6- 火曜日／17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／—  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、バレエの基礎をきめ細かに指導し応援していきます。	05063 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 紫本 美奈 10/6- 火曜日／18:40～20:10(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等／—  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く、エレガントな動きと美しい姿勢を身につけましょう。
05064 ハワイアン フラ 舞踊・ダンス(入門) Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 10/7- 水曜日／9:15～10:45(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等／—  「明るく楽しくいきてい」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しょう。	05065 ハワイアン フラ 舞踊・ダンス(初級) Kimiyo フラ ハーラウ主宰 藤原 貴美代 10/7- 水曜日／11:00～12:30(9回) 定員25名 受講料11,520円 材料費等／—  「明るく楽しくいきてい」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しょう。	05066 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 10/8- 木曜日／11:05～12:35(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—  様々な音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。初心者の方でも大歓迎です。お気軽にどうぞ！	05067 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 lku 10/2- 金曜日／17:15～18:30(10回) 定員20名 受講料12,000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！	05068 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 lku 10/2- 金曜日／18:45～20:00(10回) 定員20名 受講料16,000円 材料費等／—  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円で受講いただけます)	05069 キッズ・ヒップホップ① 舞踊・ダンス(3歳～未就学児)※保護者受検可 フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 10/7- 水曜日／16:10～17:25(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／—  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円で受講いただけます)	05070 キッズ・ヒップホップ② 舞踊・ダンス(小学生～中学生) フキジャズダンスカンパニー専属講師 MAKIKO 10/7- 水曜日／17:25～18:40(10回) 定員20名 受講料12,000円 材料費等／—  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も身につけましょう。	05071 囲碁(初級) その他 関西棋院 棋士 村岡 茂行 10/6- 火曜日／10:00～12:00(10回) 定員20名 受講料13,000円 材料費等／—  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、心を磨く。講師による手筋等の解説や対局体験を通じて、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？	05072 初めての方の健康麻雀(女性限定) その他 健康麻雀～ジャパン振興会 講師 徳川 孔明 10/14- 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  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？
05073 女性のための健康麻雀(経験者・初級) その他 健康麻雀～ジャパン振興会 講師 徳川 孔明 10/14- 第2・4水曜日／15:00～16:50(5回) 定員20名 受講料9,000円 材料費等／テキスト代1,500円  麻雀は少し知っているけれど…そんなあなたにうってつけの講座です。当センターの「初めての健康麻雀」講座を受講された方、または同程度の麻雀の知識をお持ちの方が対象です。	05074 シニアのための健康空手(50代～) スポーツ・健康 北区空手道協会理事長 荒木 恒憲 10/6- 火曜日／14:00～15:30(10回) 定員10名 受講料12,800円 材料費等／—  初心者歓迎！健康寿命を延ばして、元気に長生き！空手道は、上達具合に合わせて色んな形を学びます。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あれば受講できます。(ジャージ等OK)	05075 太極拳 スポーツ・健康 日本武術太極拳連盟公認A級指導員 為木 清美 10/2- 金曜日／14:00～15:30(11回) 定員20名 受講料15,290円 材料費等／—  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！	05076 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 10/2- 金曜日／10:45～12:00(11回) 定員30名 受講料14,300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よく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不満が取れて、気持ちもスッキリします。※「Zoom」を使用します。	05077 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 10/2- 金曜日／10:45～12:00(11回) 定員なし 受講料9,900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よく動かして、身体がゆるみ、呼吸が楽になり、不満が取れて、気持ちもスッキリします。※「Zoom」を使用します。	05078 やさしめヨガ② ≥12 スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 花田 純子 10/2- 金曜日／13:15～14:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等／—  「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。(やさしめヨガは対面での開催になります)	05079 リフレッシュヨガ(教室にて対面で受講) ≥13 スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 10/2- 金曜日／9:15～10:30(11回) 定員30名 受講料14,300円 材料費等／—  ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよ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。	05080 リフレッシュヨガ(オンラインで受講) ≥13 スポーツ・健康 森垣ヨガ美療サロン 橋詰 陽菜 10/2- 金曜日／9:15～10:30(11回) 定員なし 受講料9,900円 材料費等／—  ヨガの経験がある方(2～3回でも大丈夫です！)が対象です。一緒に気持ちよ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。	05081 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 10/2- 金曜日／12:10～13:10(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等／—  関節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！
05082 健身教室 スポーツ・健康 05083 中学 健身会主宰 初谷 進一 10/3- 土曜日／13:30～15:00(6回) 定員20名 受講料8,940円(※4,470円) 材料費等／—  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生活を取り戻しましょう。呼吸を整えながら、無理なく脱力し、全身をほぐす簡単なケアです。ぜひ一度見学・体験してみてください。	05084 さわやか健康体操(女性のみ) スポーツ・健康 健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 10/6- 火曜日／9:30～10:55(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等／—  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？	05085 元気ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(教室にて対面で受講) ≥14 スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 10/6- 火曜日／11:20～12:35(10回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！	05086 元気ハツラツ ロコモ予防体操(女性のみ)(オンラインで受講) ≥14 スポーツ・健康 フィットネスアドバイザー 中岸 圭子 10/6- 火曜日／11:20～12:35(10回) 定員なし 受講料8,500円 材料費等／—  加齢にともなう低下する筋力を鍛えて、各関節の可動域を広げるとともに、体幹を意識することでロコモ予防のための身体作りをしましょう！※「Zoom」を使用します。	05087 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 10/1- 木曜日／10:00～11:30(11回) 定員20名 受講料15,400円 材料費等／—  体の歪みを整えるのと痛みや張りりが自然に解消していきます。ご自分に合った体操を見つけて、無理なく参加できます。	05088 スポーツウエルネス スポーツ・健康 公認指導員 井上 薫 10/10- 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／実費  腹式呼吸で矢を的に当てるゲーム感覚でインナーマッスルの鍛錬と健康増進が期待でき、老若男女問わず楽しめる生涯スポーツです。	05089 女性のためのセルフケア YOGA スポーツ・健康 NAGOMI YOGA 川口 優佳 10/13- 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／—  女性の健やかな毎日を支え、骨盤調整や自律神経ケア、ラフな体の使い方を身に付けます。心地よく心身を整える時間を一緒に楽しみましょう。お子様連れの方でも歓迎です！	05090 アチエジツゴカ～脳を鍛えるためのリラックス～ スポーツ・健康 NAGOMI YOGA 川口 優佳 10/3- 第1・3土曜日／13:30～14:45(5回) 定員15名 受講料7,200円 材料費等／—  呼吸や目の動き、バランスポーズ、やさしいほぐしを通して脳に安心感を届け、心身をリラックスへ導くセルフケアのヨガです。老若男女問わずご参加いただけます。お子様連れの方でも歓迎です！	05091 ZUMBA&ストレッチ スポーツ・健康 AF&A I&GFI ライセンス認定 まり 10/5- 月曜日／19:00～20:30(7回) 定員20名 受講料8,960円(※4,480円) 材料費等／—  世界中の音楽やラテンのリズムにのせて踊ります。ダンスや運動初心者大歓迎！動いた後は季節に合ったストレッチでスッキリ。
05093 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 10/14- 水曜日／14:00～15:30(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—  1時間、しっかりマットでストレッチした後、30分間音楽に合わせてリズム体操をします。心身共にリフレッシュ！	05094 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 10/8- 木曜日／9:30～10:55(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—  しっかりストレッチをした後、60分間軽快なリズムに合わせて、ダンスしながらエクササイズ。楽しくシェイプアップしましょう！	05095 卓球(小学生～一般) スポーツ・健康 日本スポーツ協会 公認コーチ(卓球) 新田 耕造 10/1- 木曜日／18:30～20:30(10回) 定員50名 受講料12,800円 材料費等／—  基本から応用まで、少しでも上手になりたいあなたに・・・卓球で楽しく健康づくり、仲間づくり。	05096 ママさん卓球 ≥15 スポーツ・健康 橋本 寿美 10/2- 金曜日／9:15～10:30(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等／ピン球代受講料に含む  健康で楽しい時間を作って、人生を豊かに過ごして下さい。	05097 金曜卓球 ≥15 スポーツ・健康 橋本 寿美 10/2- 金曜日／11:00～12:15(10回) 定員30名 受講料12,800円 材料費等／ピン球代受講料に含む  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05098 バドミントン① ≥16 スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 10/7- 水曜日／9:15～10:45(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／シャトル代受講料に含む  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05099 バドミントン② ≥16 スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 外村 和美 10/7- 水曜日／11:00～12:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／シャトル代受講料に含む  ラケットの握り方から基本ストローク等を習得して、楽しく試合をし、仲間と一緒に汗を流して運動不足を解消しましょう。	05100 バドミントン③ スポーツ・健康 (公認)日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 石崎 華子 10/2- 金曜日／15:00～16:30(10回) 定員25名 受講料12,800円 材料費等／シャトル代受講料に含む <	