

2020年 秋 水泳講座日程

| 講座番号 | 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 10月 | | | | | 11月 | | 12月 | | | | 回数 | 料金 | | | |
|------|---|-------|--|-------------|-----|----|----|----|-----|-----|----|-----|----|----|---|----|-------|----|--------|--------|
| | | | | | 12 | 26 | 9 | 23 | 予備日 | 14 | | | | | | | | | | |
| 1 | 水中ウォーキング | 坂田 | 月 | 12:15~13:15 | | | | | | | | | | | | 4 | 4,000 | | | |
| | | | 水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし、体を動かします。関節への負担を軽減し、自分の力にあった運動ができます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 火曜水泳（一般） | 井筒・林 | 火 | 10:00~11:30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 10 | 10,300 | |
| | | | ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | シェイプアップアクアエクササイズ | 奥田 | 火 | 12:30~13:30 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | 10 | 17 | 24 | 1 | 8 | 15 | 22 | 10 | 10,000 | |
| | | | 水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くし、骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 水曜水泳（中・上級） | 山根・林 | 水 | 10:00~11:30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 11 | 11,330 |
| | | | 単に泳ぎ方、フォームの練習ではなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 水中エクササイズ | 坂田 | 水 | 13:30~14:30 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | | 16 | 10 | 10,000 |
| | | | 水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。足腰への負担を軽くし、代謝をアップします。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 障がい者水泳 | 林 | 水 | 18:50~19:50 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | 4 | 11 | 18 | 25 | 2 | 9 | 16 | 23 | 11 | 14,520 |
| | | | 健康・体力維持・水泳の技術向上を高め、社会性・協調性・適応力を学び、精神の育成を目指します。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | 木曜水泳（女性） | 井筒・坂田 | 木 | 10:00~11:30 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | | | | 10 | 10 | 10,300 |
| | | | ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 健康水泳 | 井筒・坂田 | 木 | 13:00~14:30 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | 5 | 12 | 19 | 26 | 3 | | | | 10 | 10 | 11,000 |
| | | | ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動とクロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 金曜水泳（女性） | 坂田・林 | 金 | 10:00~11:30 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | 6 | 13 | 20 | 27 | 4 | | | | 11 | 10 | 10,300 |
| | | | 泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 土曜水泳（一般） | 井筒・片山 | 土 | 10:00~11:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | | | | 12 | 10 | 10,300 |
| | | | ゆっくり長く泳ぐ組と、ドリル練習をしながら5泳法をマスターする組に分かれます。中学生から入れます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 水中トレーニング | 井筒 | 土 | 12:00~13:00 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | | | | 12 | 10 | 10,000 |
| | | | 水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | はじめようシンクロ！ <small>（アーティスティックスイミング）</small> | 中村・泉 | 土 | 17:00~18:30 | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 | 7 | 14 | 21 | 28 | 5 | | | | 26 | 10 | 11,000 |
| | | | スポーツ性と芸術性を併せ持つシンクロを通して、表現力や協調性を身に付けます。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

*2020年秋講座より、手数料が変更になりました。

納入された受講料は原則として返金できません。ただし、開講前のキャンセルは受講料から手数料1,100円を差引いて返金します。（開講前とは、講座初回日前日までです。）

途中退講は、受講料総額の30%を手数料として引いて、残金から残回数分をご返金します。

（10円未満切上げ）

例) 受講料10,000円 全10回の3回受講後退講の場合

10,000円×30%=3,000円 10,000円-3,000円=7,000円 7,000円÷10回×7回=4,900円

*途中入講は、10月までとなります。11月・12月からの途中入講はできません。

*冬季講座（1・2・3月開催）は、11月中旬より申込受付開始予定です。

KS講座（講師主催講座）活動紹介

掲載されている講座は、講師主催講座の一覧です。

新規募集している講座もありますが、すでに定員の講座もございますのでお問い合わせください。

《申込方法について》

「講師へ直接申込」・・・事務所にて講師の連絡先をご案内します。

「講師主催講座の活動紹介を見た」とおっしゃってください。

北須磨文化センター (078) 791-0840

2020/09/14現在

| 美術・絵画 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|------------|-----------------|-----|---------|--|--------------|-------------|
| 美術・ 絵画 | はがき絵と水墨画 | 福田 | 金曜日 | 13:30~14:30 | 2,500円/2回 | 9月4日~開催予定 |
| | 絵手紙 | 村岡 | 第2・4水曜日 | 13:30~15:30 | 1,500円/1回 | 10月14日~開催予定 |
| | 水彩画 | | 第2・4金曜日 | 13:00~15:00 | | 10月9日~開催予定 |
| | はじめての日本画 日本画 | 前田 | 第2・4月曜日 | ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③15:20~16:40 *③は第4月曜日のみ | 講師へ直接確認 | 7月27日~開催中 |
| | はじめての油絵 | 東浦 | 第1・3木曜日 | 午後 | 約20,000円/6か月 | 7月16日~開催中 |
| | 油絵 | | 第1・3火曜日 | | | |
| | 基礎からのデッサン | 吉村 | 第1・3土曜日 | 10:00~12:00 | 5,000円/6回 | 6月20日~開催中 |
| | 気軽な淡彩スケッチ | | 第2・4木曜日 | 10:00~12:00 | | 6月25日~開催中 |
| | 個性が光る絵画入門 | | | | | |
| | 子ども絵画ステップ1 | 儀間 | 土曜日 | 14:00~16:30 (内1時間30分) | 5,000円/月 | 6月6日~開催中 |
| 子ども絵画ステップ2 | | | | | | |
| 手工芸 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
| 手工芸 | 藤とかずらのクラフト | 赤松 | 水曜日 | 9:30~11:30 | 10,000円/10回 | 10月7日~開催予定 |
| | やさしい和紙ちぎり絵 | 中村 | 第2・4木曜日 | 10:00~12:00 | 1,000円/1回 | 7月9日より開催中 |
| | 篆刻(てんこく) | 阿部 | 火曜日 | 13:00~15:00 | 700円+実費/1回 | 9月8日~開催予定 |
| 書道 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
| 書道 | 書に親しむ | 福田 | 水曜日 | 10:00~12:00 | 2,500円/月 | 9月9日~開催予定 |
| | たのしいペン字 | 左右津 | 木曜日 | 10:00~12:00 | 8,900円/10回 | 7月9日~開催中 |
| 茶華道 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
| 茶道 | 茶道(煎茶) | 房田 | 木曜日 | 10:00~12:00 | 4,400/4回 | 8月6日~開催中 |
| 華道 | 生花(小原流) | 阿部 | 木曜日 | 13:00~15:00 | 2,000/1回 | 7月1日~開催中 |

| 語学 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|----|---------------|------|---------|-------------|-------------|-----------|
| 英語 | Mr.コリンズの英会話 | コリンズ | 火曜日 | 19:00~20:30 | 12,000円/10回 | 7月21日~開催中 |
| | 50歳からの英会話(初級) | 岸 | 第1・3火曜日 | 10:00~11:30 | 講師へ直接確認 | 7月7日~開催中 |

| 音楽 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|------|--------------------|-----|--------------|-------------|-----------|-----------|
| 歌唱 | 愛LOVEポピュラーソング① | 萩 | 第2・4火曜日 | 10:00~11:30 | 1,500/1回 | 7月14日~開催中 |
| | 愛LOVEポピュラーソング② | | | 13:30~15:00 | | |
| | 魅惑のシャンソン | 梶井 | 第2・4火曜日 | 夜間 | 講師へ直接確認 | 7月14日~開催中 |
| ギター | ギター(入門) | 濱近 | 入門・初級1は、開講無し | | | |
| | ギター(初級)ステップ1 | | | | | |
| | ギター(初級)ステップ2 | | 日曜日 | 13:00~14:00 | 500円/1回 | 7月5日~開催中 |
| | ギター(中級)ステップ1 | | | 14:10~15:10 | | |
| | ギター(中級)ステップ2 | | | 15:20~16:20 | | |
| フルート | フルートアン入門 | 上野 | 金曜日 | 夜間 | 講師へ直接確認 | 7月3日~開催中 |
| | フルートアンサンプル(ステップ1) | | | | | |
| | フルートアンサンプル(ステップ2) | | | | | |
| ウクレレ | ウクレレ&ボーカル教室 | すぎた | 第2・4月曜日 | 9:00~10:30 | 6,720円/6回 | 7月13日~開催中 |
| ピアノ | ピアノプライベートレッスン(30分) | 福島 | 水曜日 | 13:30~16:30 | 5,600円/2回 | 6月より開催中 |
| | | | 木曜日 | | | |
| | | | 土曜日 | 9:00~11:30 | | |

| 舞踊 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|-------|----------------|----|---------|-------------|-------------|------------|
| 社交ダンス | 社交ダンス(初級) | 笠屋 | 火曜日 | 11:15~12:00 | 1,000円/1回 | 7月7日~開催中 |
| | 社交ダンス(中級)① | | | 10:15~11:15 | 1,500円/1回 | |
| | 社交ダンス(中級)② | | | | | |
| | 社交ダンス(上級入門)① | | | 9:15~10:15 | | |
| | 社交ダンス(上級入門)② | | | | | |
| ダンス | ベリーダンス | 中村 | 土曜日 | 夜間 | 講師へ直接確認 | 8月1日~開催中 |
| フラダンス | 月曜フラダンス | 村上 | 第2・4月曜日 | 13:30~15:00 | 800円/1回 | 6月22日~開催中 |
| | 金曜フラダンス | | 金曜日 | 14:30~16:00 | | |
| ダンス | Various Step | 阪田 | 木曜日 | 19:10~20:40 | 9,000円/6回 | 8月6日~開催中 |
| | エアロビックダンス | 薫 | 水曜日 | 10:30~12:00 | 7,500円/5回 | 10月7日~開催予定 |
| バレエ | クラシックバレエ(一般) | 築本 | 金曜日 | 18:45~20:15 | 15,000円/10回 | 10月2日~開催予定 |
| | クラシックバレエ(ジュニア) | 坂田 | 木曜日 | 17:30~18:50 | 9,000円/6回 | 8月6日~開催中 |

| ヨガ | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|----|------------|----|-----|-------------|------------|----------------------|
| ヨガ | 水曜ヨガ（女性）① | 武田 | 水曜日 | 10：00～11：30 | 700円/1回 | 現在新規募集は行って おりません。 |
| | 水曜ヨガ（女性）② | | | 13：00～14：30 | | |
| | 金曜ヨガ（女性） | | 金曜日 | 10：00～11：30 | | |
| | 金曜ヨガ（一般） | | | 13：00～14：30 | | |
| | 土曜ヨガ（一般）① | | 土曜日 | 10：00～11：30 | | |
| | 土曜ヨガ（一般）② | | | 13：00～14：30 | | |
| | すこやかヨガレッスン | 田中 | 金曜日 | 13：00～14：15 | 9,000円/10回 | 8月7日～開催中 |

| 太極拳 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|-----|-------------|----|-----|-------------|-------------|-----------|
| 太極拳 | 簡化24式+練功十八法 | 山田 | 水曜日 | 13：15～15：00 | 19,200円/20回 | 10/7～開催予定 |
| | 混元24式入門 | | | 15：00～16：30 | | |
| | 混元24式 | | 土曜日 | 9：15～10：45 | | 10/3～開催予定 |
| | 総合42式+練功十八法 | | | 10：45～12：15 | | |

| トレーニング | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|--------|------------------|-----|-----|--------------|-----------|-----------|
| トレーニング | 健康体操 | 長谷川 | 木曜日 | 14：00～15：30 | 5,000円/6回 | 7月2日～開催中 |
| | トレーニング（女性）① | | 水曜日 | 14：00～15：30 | | |
| | トレーニング（女性）② | | 木曜日 | 10：00～11：30 | | |
| | 健康トレーニング女性（60歳～） | | 金曜日 | 10：00～14：00～ | | |
| | 良い姿勢で正しい歩行 | 荒巻 | 金曜日 | 13：30～15：00 | 3,000円/2回 | 日程未定 |
| | カラダがわかるトレーニング | 山根 | 月曜日 | 10：00～11：30 | 800円/1回 | 7月13日～開催中 |
| | 自彊術 | 中尾 | 水曜日 | 14：50～16：20 | 6,000円/6回 | 7月22日～開催中 |
| 新体操 | 新体操（幼児～） | 鈴江 | 木曜日 | 17：30～19：00 | 4,500円/月 | 7月2日～開催中 |
| 体操 | 幼児体操 | 須藤 | 水曜日 | 14：30～15：40 | 5,500円/5回 | 9月2日～開催予定 |
| | 小学生体操 | | | 16：00～17：10 | | |
| | 親子体操～ココカラパワーキッズ | 谷岡 | 金曜日 | 10：00～10：45 | 1,500円/2回 | 7月17日～開催中 |

| | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|----|---------|----|-----|-------------|-------------|----------|
| 卓球 | 木曜卓球・初級 | 石黒 | 木曜日 | 9：30～11：00 | 10,000円/10回 | 8月6日～開催中 |
| | 木曜卓球・中級 | | | 11：00～12：30 | | |

| 水泳 | 講座名 | 講師 | 活動日 | 活動時間 | 受講料 | 備考 |
|------|---------------------------|----|-----|------|-----|-------------------|
| 水泳 | 火曜水泳（一般） | | | | | 開催中です。別紙参照してください。 |
| | 水曜水泳（中上級） | | | | | |
| | 木曜水泳（女性） | | | | | |
| | 金曜水泳（女性） | | | | | |
| | 土曜水泳（一般） | | | | | |
| | 健康水泳 | | | | | |
| | 障がい者水泳 | | | | | |
| 水中運動 | 水中エクササイズ | | | | | |
| | 水中トレーニング | | | | | |
| | シェイプアップアクアエクササイズ | | | | | |
| | 水中ウォーキング | | | | | |
| シンクロ | はじめようシンクロ（アーティスティックスイミング） | | | | | |