

はがき申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日／各曜日

カルチャー	11月開講	48~58の教室について1人2教室まで受講可能ですが、1度終了した教室の再申し込みはできません。	申込締切
文化教室 会場／福祉共有施設(会議室) お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)			9/30月17:00(必着)
48 ヘルシー・エイジング ～健康寿命ののび方講座～ 定員 20名 ストレス・心と体の健康・薬・認知症などの健康法を講師／中野 重行 大分大学名誉教授 元大分大学病院長 Ⅱ(月1~3回)(11~3月) 11:00~12:30 5,500円(10回)	58 【福祉】健康セミナー 生き生きカルチャーライフ 定員 100名 2020年2月26日※ 女性の泌尿器疾患について 花田 麻里 太田三益メヂカルセンター 泌尿器科 10:30~12:00 無料(全2回コース) 2020年3月18日※ 脳卒中予防と生活習慣病 中山 尚登 太田三益メヂカルセンター 脳卒中センター-具 13:00~15:00	178 ネイティブ英会話I (初級) 定員 15名 楽しみながら生きた英語が学べます 講師／Devi Ⅱ(月4回)(11~3月) 18:00~18:50 22,000円(20回)	
49 新聞コラム「東西南北」 書き写し講座 定員 20名 名物コラム「東西南北」を美文字で書き写します 講師／今井 清美 大分県書写道指導者連合会理事 Ⅲ(月2回)(11~3月) 10:00~11:30 5,500円(10回) 教材費／500円	170 フラワーデザイン・ 花あそび 定員 20名 生花を中心にTPOに合わせた花の楽しみ方を学ぶ 講師／草柳 澄子 公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会 名譽本部講師 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰 第2・4回(月2回)(11~4月) 13:00~15:00 19,800円(12回) 花代月4,400円	179 ネイティブ英会話II (中級) 定員 15名 楽しみながら生きた英語が学べます 講師／Devi Ⅲ(月4回)(11~3月) 19:00~19:50 22,000円(20回)	
50 「かな」のくずし字を読むく入門コース -茶軸やかなの書を読むために- 定員 20名 仕事・学校帰りにも通えるはじめての夜間コース! 講師／芝尾 京子 日本大学和歌文学研究会会長 第2・4回(月2回)(11~3月) 19:00~20:30 5,500円(10回) 教材費1,000円	171 古布リメイク・古布あそぶ 【午前の部】 定員 15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に 講師／富田 桂子 元氣的古典 きものdeモード Ⅲ(月1回)(11~4月) 10:00~12:00 11,880円(6回)	180 古典文学散歩 定員 20名 初心者対象。古典文学作品を楽しく味わいます。 講師／芝尾 仁 和歌文学会会長 Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:30~15:00 14,300円(10回) 教材費／500円	
51 はじめましょう! パソコン入門 定員 15名 初心者向けに楽しく学べます。ノートPC各自準備 講師／(有)PCコンサルタント 所属講師 Ⅲ(月4回)(11~4月) 14:00~16:00 8,800円(20回) 教材費／1,100円	172 古布リメイク・古布あそぶ 【午後の部】 定員 15名 思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に 講師／富田 桂子 元氣的古典 きものdeモード Ⅲ(月1回)(11~4月) 13:30~15:30 11,880円(6回)	183 木目込み人形(初級) 定員 15名 雛人形・五月人形などの人形を手作りで 講師／三代 真寿夢 真多呂人形学院教授 Ⅲ(月2回)(11~3月) 10:30~12:00 16,500円(10回) 教材費／実費	
52 初めての韓国語 定員 40名 話す・聞く・読む、日常会話を速く習得します 講師／オム・ジェノバ Ⅲ(月3回)(11~3月) 19:00~21:00 6,600円(15回) 教材費／3,000円	173 茶道(表千家) 定員 20名 伝統芸術茶道を学んでみませんか?初心者可 講師／出田 宗昌、岩男 宗尚 第1・3・5回(月2回)(11~4月) 19:00~21:00 19,800円(12回) 水屋料月2,000円	184 ステップアップ書道 定員 20名 基本的な古典を学び、書道の楽しさをひろげます 講師／松崎 六郷 NPO法人 大分県書写道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部会 副会長 Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:30~15:30 16,500円(10回) テキスト代3,000円	
53 目からウロコ・基礎から の書道講座 定員 20名 文字を正しく整えて書くためのコツを教えます 講師／松崎 六郷 NPO法人 大分県書写道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部会 副会長 Ⅲ(月2~3回)(11~4月) 10:00~12:00 6,600円(15回) テキスト代／3,000円	174 男の茶道(裏千家) 定員 20名 和敬清寂の心を学んでみませんか? (男性のみ) 講師／奈良 宗代、藤田 由紀子 Ⅲ(3月のみ第2・4回)(月2回)(11~4月) 19:00~21:00 19,800円(12回) 水屋料月2,000円 教材費1,760円	185 篆刻を愉しむ 定員 20名 姓名、雅号や詩句を石に彫ります 講師／安部 華慧 毎日書道会会員 創玄書道会審査員 扶桑社同人 Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:00~15:00 11,000円(10回)	
54 整理収納 定員 20名 暮らしやすい生活を送る整理収納の考え方やコツを 講師／力徳 智子 整理収納アドバイザー-終活アドバイザー- Ⅲ(月2回)(11~3月) 10:30~12:00 無料(10回) 教材費／1,500円	175 上手な話し方 定員 20名 話し方が、上手になりたいと思いませんか? 講師／杉田 吉成 話し方インストラクター Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:00~15:00 11,000円(10回)	186 はじめてのハンドニット 定員 15名 基礎から、作品も易しい物から始めます 講師／おがた あつこ 日本手芸普及協会 手編み師範 Ⅲ(月2回)(11~4月) 10:00~12:00 13,200円(12回)	
56 自信とやる気を引き出す 実践心理学 定員 20名 人生を自分らしく幸せに生きるための実践心理学 講師／マックピン光子 米国健康療法協会認定セラピスト Ⅲ(月2回)(11~3月) 19:00~20:30 無料(10回) 教材費／1,000円	176 話しの輪 ～やさしい読み聞かせ～ 定員 20名 健康の為に発声練習からスタートしませんか? 講師／加島 久住子 元 OBS アナウンサー Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:00~15:00 11,000円(10回)	188 やさしい中国語 定員 20名 日本人講師の中国語でわかりやすく学びます 講師／安部 彩華 日本太極文化学院副院長 Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:30~15:00 19,800円(10回) 教材費／1,320円	
57 初心者向け入門囲碁講座 定員 18名 碁が分かれば楽しさ倍増!碁を始めませんか? 講師／本田 維憲 日碁会会長 日本棋院六段 Ⅲ(月2回)(11~3月) 13:30~16:30 無料(10回) 教材費／1,000円	177 美文字講座 定員 30名 美文字に挑戦、美しい文字は一生の財産です 講師／今井 清美 大分県書写道指導者連合会 理事 Ⅲ(11~3月) 19:00~21:00 16,500円(15回) 教材費／500円		

はがき申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日／各曜日

運動	11月開講	料理	11月開講
障がい者福祉センター 会場／3階 ウォーキングプール 対象／一般 お問い合わせ tel.097(576)8880(障がい者福祉センター) 開催回数10回 最少開催人数5名 運動強度を★1~5個で表します。 定員15名	43 忙しい人のための! 体においしい時短料理 定員 24名 超簡単!栄養満点時短料理&栄養ミニ講話。 講師／佐々木史子、谷野 真弓(公社)大分県栄養士会 Ⅲ(月1回)(11/20・12/18・1/15・2/19)19:00~22:00 6,600円(4回コース制・食材費込)	キッチンスタジオ／健康プラザ 会場／1階 キッチンスタジオ お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付) ※日程は予定のため変更になる場合がございます。 9/30月17:00(必着)	61 気軽にMen's Kitchen 家庭料理 定員 12名 来たれ男性陣!家庭料理を気軽にマスターしよう! 講師／緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所) Ⅲ(月1回)(11/13・12/11・1/8・2/12)19:00~22:00 8,800円(4回コース制・食材費込)
120 一般対象 水中運動教室 「水中ウォーキング入門」 定員15名 初心者向きで、効果的な水中運動を学びます。 第1・3・5回(10/21~3/2) 14:00~14:45 6,000円 ※別途1回につき利用券が必要 運動強度 ★★	44 ホルトヘルシークラブ 定員 24名 健康講話・運動・料理を一度に楽しむ欲張りタイム。 講師／日子子 祐子、溝邊 淑子、上田 由美、河野 澄江(公社)大分県栄養士会 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/19・2/16)9:30~13:00 2,200円(4回コース制・食材費込)	62 美と健康・ おもてなし料理 定員 24名 あなたの手料理でお客様を美しく健康におもてなし! 講師／衛藤 孝代 料理研究家・管理栄養士 Ⅲ(月1回)(11/17・12/15・1/19・2/12)10:00~13:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	62 美と健康・ おもてなし料理 定員 24名 あなたの手料理でお客様を美しく健康におもてなし! 講師／衛藤 孝代 料理研究家・管理栄養士 Ⅲ(月1回)(11/17・12/15・1/19・2/12)10:00~13:00 8,800円(4回コース制・食材費込)
121 一般対象 水中運動教室 「めざせ減量」 定員24名 メタボ予防や減量を目指す方向きです。 毎週Ⅲ(10/22~12/24) 14:00~14:45 6,000円 ※別途1回につき利用券が必要 運動強度 ★★★	45 わくわく親子料理 定員 12組 24名 親子で「食育」楽しく作っておいしさお腹いっぱい。 講師／吉澤 恵理子、粟生 美幸(公社)大分県栄養士会 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/22・2/19)10:00~13:00 6,600円(4回コース制・2人分食材費込)	63 晩酌ばんざい! 和風おつまみ 定員 20名 和食料理人の「つまみ」をご自分で。晩酌旨し☆ 講師／中邑 政彦 遊藝刺烹なか邑 店主 Ⅲ(12/2・2/3・2/30)19:00~22:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	63 晩酌ばんざい! 和風おつまみ 定員 20名 和食料理人の「つまみ」をご自分で。晩酌旨し☆ 講師／中邑 政彦 遊藝刺烹なか邑 店主 Ⅲ(12/2・2/3・2/30)19:00~22:00 8,800円(4回コース制・食材費込)
122 一般対象 水中運動教室 「膝・腰スッキリ」 ※12月申込み開始 定員15名 膝痛・腰痛がある等体力に自信のない方向きです。 毎週Ⅲ(12/2~3/24) 14:00~14:45 6,000円 ※別途1回につき利用券が必要 運動強度 ★	46 み〜んな笑顔☆ 食物アレルギー 定員 15名 アレルギーは食材工夫で安心、美味しい。個別相談OK! 講師／高松 伸枝 別府大学食物栄養学科 教授 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/22・2/19)14:00~17:00 4,400円(4回コース制・食材費込)	64 おうちでカフェごはん 定員 20名 生パスタにチャレンジしてカフェ気分を満喫♥ 講師／黒川 明 Via Della Chiesa 代表 Ⅲ(月1回)(11/17・12/12・1/9・2/13)11:00~14:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	64 おうちでカフェごはん 定員 20名 生パスタにチャレンジしてカフェ気分を満喫♥ 講師／黒川 明 Via Della Chiesa 代表 Ⅲ(月1回)(11/17・12/12・1/9・2/13)11:00~14:00 8,800円(4回コース制・食材費込)
123 一般対象 水中運動教室 「足腰シャンシャン」 定員24名 転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。 毎週Ⅲ(10/10~12/12) 14:00~14:45 6,000円 ※別途1回につき利用券が必要 運動強度 ★	47 素材を生かした 減塩レシピ 定員 24名 濃味の舌をリセット。素材の旨味で減塩、健康体へ。 講師／小野 秀子(公社)大分県栄養士会 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/22・2/19)10:30~13:30 4,400円(4回コース制・食材費込)	65 パン・お菓子作り教室 定員 20名 私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。 講師／浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/22・2/19)13:00~16:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	65 パン・お菓子作り教室 定員 20名 私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。 講師／浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師 Ⅲ(月1回)(11/20・12/15・1/22・2/19)13:00~16:00 8,800円(4回コース制・食材費込)
124 一般対象 水中運動教室 「脂肪燃焼&リフレッシュ(ソフトコース)」 ※12月申込み開始 定員20名 運動負荷をかけた体力に自信がある方向きです。 毎週Ⅲ(12/2~3/12) 14:00~14:45 6,000円 ※別途1回につき利用券が必要 運動強度 ★★★	66 Men's Kitchen 洋食コース 定員 20名 男子厨房、簡単でウマイ洋食にチャレンジ! 講師／田中 みどり、麻生 教子 料理研究家 Ⅲ(月1回)(11/20・12/7・1/11・2/1)11:00~14:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	66 ビギナーのための! 定番料理 定員 20名 家庭の定番をプロがレクチャー "自慢の一品"に。 講師／島田 祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主 Ⅲ(月1回)(11/5・12/3・1/7・2/4)19:00~22:00 8,800円(4回コース制・食材費込)	66 ビギナーのための! 定番料理 定員 20名 家庭の定番をプロがレクチャー "自慢の一品"に。 講師／島田 祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主 Ⅲ(月1回)(11/5・12/3・1/7・2/4)19:00~22:00 8,800円(4回コース制・食材費込)

はがき申し込み方法

往復はがきに下記の通り必要事項をご記入の上、郵送またはご持参下さい。締切日必着です。

郵便往復はがき
870-0839

62 往復

JCOMホルトホール大分

大分市金池南二丁目五番二号

山折り

※返信用はがき
何枚記入しなごらんください

郵便往復はがき
000-0000

62 返信

あなたのお名前様

あなた住所

〒 谷折り

④ 電話番号

③ 参加者の氏名(ふりがな)・年齢・性別

② 郵便番号・住所

① No.と講座名

(小学生は学校生年も記入
親子料理教室の親子参加は保護者名と
子どもの名も)

※様子を記入しなごらんください

はがきお申込みの注意事項

- 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- 1人で複数の講座への申し込みはできませんが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。1枚のはがきに、複数の講座、氏名を記入の場合は無効となります。また、1つの講座に2枚以上の申し込みも無効となります。
- 友人やご家族等複数で受講希望の場合も個人での申し込み受け付けになりますのでご了承ください。
- 応募者多数の場合は、抽選を行います。結果は、はがきでお知らせいたします。返信面に不備がある場合は返信できません。
- 定員に満たない講座については、館内掲示及びホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。
- 受講料は全期間の総額で、初回一括(No.120~124は指定する期日まで)して納めていただきます。キャンセルによる途中での返金はできません。
- 講座の日程は行事や天候などの理由により変更する場合がございます。予めご了承ください。

※往復を表にして二つに折り、差し出してください。※上図は、往復はがきを開いた状態を示しています。※はがきに不備がある場合は返信ができません。※返信面と返信面を間違えないようご注意ください。※消せるボールペンは使用しないでください。※10月1日から切手の料金が63円となりますので、ご注意ください。

窓口申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

カルチャー		※手話通訳が必要な方はご相談下さい		受付期間	
障がい者福祉センター 会場/3階 技能習得室 対象/障害者手帳等を所持する方※1 お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)		申込み時は、障害者手帳等と郵便はがき1枚を準備してお越しください。応募者多数の場合は抽選とし結果ははがきでお知らせします。難易度を★1～5個で表します。		[10月開講分] (22)(23)(24)(28)(30)(31) 9/10 17:00まで受付 [R2年1月開講分] (23)(24)(25)(26)(30)(31) 12/1日 ～10 17:00まで受付	
22 パソコン教室 [定員10名] 「パソコンの基本操作を学ぼう」 初心者や長くパソコンから離れている方向きです。 毎週 10/22～12/24 13:00～14:30 難易度★★ 無料(10回) 教材費/1,300円	26 パソコン教室 [定員10名] 「Word・Excelを連携させよう」 Excelで作った表をWordで文書作成・印刷します。※1月開講 毎週(R2年1/9～3/12) 13:00～14:30 難易度★★★★★ 無料(10回) 教材費/1,800円	23 パソコン教室 [定員10名] 「Word・Excelの基礎を学ぼう」 Word・Excelの違いや特徴を学びます。 毎週 13:00～14:30(10/10～12/12) 難易度★★★ 毎週 10:00～11:30(R2年1/9～3/12) 無料(10回) 教材費/1,800円	28 パソコン教室 [定員10名] 「自分史を作ろう」 画像やイラストを取り入れ自分史や日記を作ります。 毎週 10/22～12/24 10:00～11:30 難易度★★★★★ 無料(10回) 教材費/1,800円	24 パソコン教室 [定員10名] [10月年賀状を作る] [1月いろいろな文章を作る] 「Wordと仲良くなろう」 Wordを使い文書やはがき作成などを学びます。 毎週 10:00～11:30(10/10～12/12) 難易度★★★ 毎週 13:00～14:30(R2年1/7～3/24) 無料(10回) 教材費/1,800円	30 [定員10名] [10月:初心者向きコース] [1月:経験者向きコース] 革細工教室 本物の革を使用して作品を手作りします。 毎週 10:00～11:30(10/9～12/11)(R2年1/8～3/11) 難易度★★★ 無料(10回) 教材費/5,000円
25 パソコン教室 [定員10名] [1月いろいろな関数を試してみよう] 「Excelと仲良くなろう」 表や計算機能を使い、家計簿等を作ります。 毎週(R2年1/7～3/24) 10:00～11:30 難易度★★★★★ 無料(10回) 教材費/1,800円	31 [定員10名] [10月:初心者向きコース] [1月:経験者向きコース] 七宝焼教室 七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。 毎週 10:00～11:30(10/11～12/13)(R2年1/10～3/13) 難易度★★★★★ 無料(10回) 教材費/5,000円				

運動		受付期間	
障がい者福祉センター 会場/3階 ウォーキングプール 対象/障害者手帳等を所持する方※1 お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)		申込み時は、障害者手帳等と郵便はがき1枚を準備してお越しください。応募者多数の場合は抽選とし結果ははがきでお知らせします。運動強度を★1～5個で表します。	
32 水中運動教室 [定員10名] ※10月開講と1月開講あり。 「うきうきウォーキング」 運動するのに支障のない方で初心者向きです。 毎週 14:00～14:45 無料(10回) 運動強度★★ (10/11～12/13)(R2年1/10～3/13)	35 水中運動教室 [定員10組] 「親子でわくわく水中運動」 保護者が子供と一緒に水に入り遊びや運動します。※観ね小学生までの子供が対象です。保護者が水中まで付き添う必要があります。 第1・3・5回 14:00～14:45 無料(5回) (9/29～11/17)		
33 水中運動教室 [定員10名] 「関節サポート」 関節に痛みがある等負荷をかけづらい方向きです。 第1・3・5回 14:00～14:45 運動強度★ 無料(10回) (10/16～2/19)			

運動		受付期間	
障がい者福祉センター 会場/3階 ウォーキングプール 対象/障害者手帳等を所持する方※1 お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)		1回限りの水中運動教室です。申込み時は、障害者手帳等を準備してウォーキングプール窓口にお越しください。〈先着順〉最少開催人数5名。運動強度を★1～5個で表します。	
36 水中運動教室 [ワンポイント教室] 1回限りのテーマを絞った教室です。 無料 定員12名 運動強度★★	10/27 14:00～14:45 「水中運動を体験してみよう」 水中教室を体験してみたい方。 運動強度★★	11/24 14:00～14:45 「関節に痛みがありませんか?」 体力に自信のない方向きです。 運動強度★	12/22 14:00～14:45 「転倒予防教室」 陸上では転倒が心配な方向きです。 運動強度★★
		R2年2/23 14:00～14:45 「楽しく水中運動」 減量したい方向きです。 運動強度★★★★★	

窓口申し込み方法

窓口お申込みの注意事項

- 9/1より各施設の窓口のみで承ります。はがきや電話での受付はいたしません。
- 受付は先着順(No.22～35を除く)となります。定員に達した講座は受講できない場合があります。
- 定員に満たない「窓口申し込み講座」については、館内掲示及びJ:COM ホルトホール 大分のホームページで再募集しますが、開講しない場合もあります。

- 受講料は全期間の総額で、初回に一括(No.22～35は案内はがきに記載している)期日までに、No.42、129～148は申込時一括)して納めていただきます。キャンセルによる途中での返金はできません。
- 日程は行事や天候などの理由により変更する場合があります。
- 対象者は、各施設講座に対象者が表記されています。表記がない講座は原則大分市民一般が対象となります。
- 講座に関するお問い合わせは、各施設窓口へお問い合わせください。

ひとり親家庭支援

ひとり親家庭支援プラザ

会場/3階 技能習得室 (定員12名)
 対象/大分市内事業勤務者および大分市在住のひとり親(母・父・寡婦)家庭の方

お問い合わせ tel.097(576)8882(ひとり親家庭支援プラザ)

※なお、当プラザの無料講座を受講された方のお申込みはキャンセル待ちでお受けする場合があります。

41 医療事務資格取得支援講座

医療事務資格取得合格レベルまで指導。

12/8～2/23までの14日間 受付期間
 2日 9:00～16:00 10/9～受付
 無料 教材費/実費



※1 受講できる方は、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、特定医療費(指定難病)受給者証、自立支援医療受給者証、障害児通所受給者証をお持ちの方です。

窓口申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日/各曜日

運動		受付期間	
ヘルスアップルーム/健康プラザ 会場/1階 ヘルスアップルーム・トレーニングルーム お問い合わせ tel.097(576)8883(トレーニングルーム受付カウンター)		(シューズ不要)の記載が無いものは、室内用シューズが必要です。指定に無い教室の「対象者は高校生以上」です。※申込日に受講料のお支払いが必要となります。No.42は毎月第2・4曜日に実施の無料教室です。事前予約が必要です。No.129～148は10月中旬～12月下旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。	
129 ベビーマッサージ教室 お母さんが赤ちゃんといれあながら「心と身体のコミュニケーション」を図るための方法を紹介、実践する教室です。※シューズ不要。バスタオル持参。 ① 9:45～10:45 ② 11:15～12:15 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/①篠田 ②山下 対象/0歳2か月～1歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲内であること 定員25組	136 簡単筋トレ&ストレッチ教室 簡単にできる筋トレにより、体の主要な部位を動かして筋力を強化します。トレーニング後のストレッチにより身体をケアし柔軟性を高めていく教室です。 14:00～15:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/工藤		
130 ママエアロ教室 お子様とお母さんが、一緒に参加でき楽しく体を動かせるエアロビクス教室です。 14:05～15:05 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 講師/梅木 対象/1歳0か月～4歳0か月のお子様と母親 ※初回時に上記範囲内であること 定員20組	137 ピラティス教室 身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的として様々なポーズや動作を行う教室です。インナーマッスルの強化に効果的です。※シューズ不要 ① 19:45～20:45 ② 15:30～16:30 ③ 11:00～12:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/①伊崎 ②阿南(智) ③伊崎		
131 ヨガ教室 ヨガ経験者向けの教室です。呼吸を意識しながら身体を調整し様々なポーズをとり、柔軟性向上を目指します。心身の調和やリラクゼーションが期待できます。※シューズ不要 ① 18:30～19:30 ② 9:30～10:30 ③ 19:15～20:15 ④ 9:30～10:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/①伊崎 ②江村 ③長 ④江村	137 ピラティス入門教室 ピラティスに慣れていない方から参加できる入門クラスです。優しくピラティスを行います。※シューズ不要 11:15～12:15 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/伊崎		
131 ヨガ入門教室 はじめてヨガをする方、慣れていない方のヨガ入門クラスです。呼吸を意識しながら様々なポーズをとり、全身をほぐします。ゆっくりと正確に行うことで、心身の調整を図ります。※シューズ不要 12:30～13:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/長	138 太極拳教室 中国古来の武術のしなやかな型を習得し、心身の健康増進につなげます。 9:45～10:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/有川		
133 健美操(けんぴそう)教室 はじめての方でもできるわかりやすい動きで運動します。健康で美しい体をつくるとともに、自分自身の身体を上手に操る力を向上させる教室です。※シューズ不要 13:55～14:55 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/城倉	139 バレトン教室 バレエの要素を取り入れたエクササイズで、姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指す教室です。※シューズ不要 12:45～13:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/伊崎		
134 HIPHOP教室 ダンスミュージックにのって楽しく汗をかきましょう。簡単に、確実にダンスの上達を目指します。 19:00～20:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/大村	140 フラダンス教室 フラダンスの基本的な振り付けを、楽しみながら習得し、楽しく優雅に踊れるようになる教室です。 ① 15:15～16:15 ② 12:00～13:00 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/①藤田 ②小川		
135 肩こり腰痛ケア体操教室 バランスボールや円柱形のボールを使うことで、肩こりや腰のこりをほぐす教室です。ストレッチ効果も高く、疲れの溜まりやすい部位を気持ちよくリリースさせていただきます。※シューズ不要 10:30～11:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員28名 講師/森迫	141 ジャズダンス教室 音楽を楽しみながらダンスを基礎から習得します。リズムに合わせて優雅に楽しみながら踊れるようになることを目指す教室です。 15:30～16:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/小網		
42 親子体操教室 簡単な体操や、リズムに合わせた運動を行います。体の上手な使い方を成長に合わせて楽しく伝えます。【対象者】1歳0か月～4歳0か月のお子様と保護者。※開始日が上記範囲内であること。お子様は2名まで。 第2・4回 10:45～11:45 無料(事前予約制) 定員20組	142 ZUMBA 教室 ラテン音楽を中心に世界の音楽に合わせて踊るダンス教室です。パーティーのような雰囲気の中で楽しく体を動かすことができます。初めてでも安心して参加できます。 14:00～15:00 19:45～20:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/福永		
142 ZUMBA45 教室 ZUMBA教室を優しくした教室です。飛び・跳ねるダンスはなくシンプルな動きで構成されています。ダンス初心者、シニア世代、産後の女性にもオススメです。 21:00～21:45 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/起田	143 初級者向けエアロビクス教室 易しいステップで構成された基本動作を繰り返し、エアロビクスに慣れていく教室です。音楽に合わせてステップすることで、気持ちよく汗を流し体づくりを行います。 ① 12:30～13:30 ② 15:45～16:45 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/①岡田・塩月・梅木 ②阿南(智)		
145 ステップ(踏み台)エクササイズ教室 ステップ台を使い脂肪燃焼やヒップや太もものシェイプアップに効果的な運動を行います。楽しみながら運動し健康増進を目指す教室です。 ① 12:35～13:35 ② 18:30～19:30 6,600円(10回コース) 1回体験/890円 定員28名 講師/①岡田 ②阿南(智)	146 ボディバランス教室 ヨガ、太極拳、コアトレーニングの要素を取り入れた癒しと体幹力の向上をめざす教室です。呼吸と動きを合わせしなやかにバランスの良い体をつくります。※シューズ不要 ① 19:45～20:45 ② 14:30～15:30 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/阿南(智)		
147 ボディパンプ教室 専用バーベルを使い音楽に合わせて楽しく全身をシェイプアップします。自分に合った重さに調整ができるので初めての方も安心して参加できる教室です。前半は説明や動きの確認を行います。 ① 21:00～22:00 ② 21:00～22:00 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 定員28名 講師/ネオ	148 ボディコンバット教室 パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れた大人気シェイプアップ教室です。ストレス発散、に腕やウエスの引き締め効果抜群です。最初15分は説明と練習を行いその後45分クラスを行います。 21:00～22:00 5,500円(10回コース) 1回体験/890円 定員40名 講師/大久保		