

文化教室
 会場／福祉共用施設(会議室)
 お問い合わせ tel.097(576)8877(1階 総合受付)

No.47～63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
4/4日 17:00(必着)

文化教室のWEB申込はコチラ
<https://www.horutohall-oita.jp/course/>



52 人生100歳時代の健康講話 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学びます。

講師／中野 重行 大分大学名誉教授・元大分大学病院長
 5/26開講 月2回 日 11:00～12:30
 受講料／5,500円(10回)

60 わかりやすい中国語 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
 5/7開講 月2回 日 18:30～20:00
 受講料／5,500円(10回) 教材費／実費

175 おもてなしの茶道(裏千家) 定員10名

日本の伝統の茶道で、お抹茶でのたのしいおもてなしを学んでみませんか

講師／奈良 宗代 藤田 宗由 磯崎 宗恵
 5/13開講 月2回 日 19:00～21:00
 受講料／20,000円(12回) 水屋料／月2,000円 教材費／1,760円

53 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学びます

講師／力徳 智子 整理収納アドバイザー・終活アドバイザー
 5/8開講 月2回 日 10:30～12:00
 受講料／4,400円(10回) 教材費／1,500円

61 キッズ英会話 定員10組

【対象年齢】3歳から就学前まで 保護者参加型の英会話教室です。親子で楽しく英語と触れ合ひましょう。

講師／首藤 加奈子 元幼稚園教諭、Fox English School英語講師
 5/13開講 月2回 日 13:30～14:15
 受講料／6,600円(10回) 教材費／1,000円

176 美文字講座 定員24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 大分県書写書道指導者連合会 理事
 5/13開講 月3回 日 19:00～21:00
 受講料／16,500円(15回) 教材費／500円

54 初めての手話 定員20名

※4/21が開講日のため、4/1申込締切

講師／大分県聴覚障害者協会 認定講師
 4/21開講 日 10:00～12:00
 受講料／無料(40回) 教材費／計5,290円

62 ホルト子どもそろばん教室 定員15名

そろばんを初めて体験するお子様が楽しみながら学ぶ教室

対象：小学生
 講師／中野初子 大分珠算連盟
 5/9開講 月3～4回 日 10:30～12:00
 受講料／7,920円(18回) 教材費／500円

177 ステップアップ書道 定員15名

字形の整え方、基本的な書道の古典の学び方

講師／松崎 六郷 NPO法人 大分県書写書道指導者連合会 会長 大分県美術協会書道部 会長
 5/13開講 月2回 日 13:30～15:30
 受講料／16,500円(10回) テキスト代／3,000円

55 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／マックビーン光子 米国催眠療法協会認定ヒプセラピスト・米国NLP協会認定プラクティショナー・「笑顔のコーチング」ファシリテーター
 5/13開講 月2回 日 19:00～20:30
 受講料／4,400円(10回) 教材費／1,000円

63 ホルト子ども書道教室 定員10名

書道を初めて体験する小学生対象。

講師／土肥 安壽 白鶴書道会理事 西日書道院常任理事
 5/9開講 月2回 日 13:30～14:30
 受講料／4,400円(10回) 教材費／実費

178 篆刻を愉しむ 定員15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 創玄書道会審査委員 扶桑印社同人
 5/7開講 月2回 日 13:00～15:00
 受講料／11,000円(10回)

56 初心者向け入門囲碁講座 定員20名

碁が分かれば楽しく倍増!囲碁を始めませんか?

講師／本田 維憲 日碁会会長 日本棋院六段
 5/7開講 月2回 日 13:30～16:30
 受講料／無料(10回) 教材費／1,000円

171 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べます

講師／木本 聡子 1級フラワー装飾技能士(公)日本フラワーデザイナー協会 本部講師
 5/13開講 月2回 日 13:00～15:00
 受講料／20,000円(12回) 花代／月5,000円

179 はじめてのハンドニット(午前の部) 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 手編師範
 5/14開講 月2回 日 10:00～12:00
 受講料／13,500円(12回)

57 はじめましょう!パソコン入門 定員20名

初心者向けで楽しく学べます。ノートPC各自準備(必須)

講師／(有)PCコンサルタント 所属講師
 5/14開講 月4回 日 14:00～16:00
 受講料／8,800円(20回) 教材費／1,500円

172 古布リメイク 古布あそび(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
 5/8開講 月1回 日 10:00～12:00
 受講料／12,000円(6回)

180 はじめてのハンドニット(午後の部) 定員15名

本格的にアレンジを楽しむハンドニット

講師／おがた あつこ 日本手芸普及協会 手編師範
 5/14開講 月2回 日 13:30～15:30
 受講料／13,500円(12回)

58 初めてのスマホ教室 定員20名

スマートフォンデビューしませんか?スマートフォン各自準備(必須)

講師／(有)PCコンサルタント 所属講師
 5/8開講 全4回 日 14:00～16:00
 受講料／2,200円(4回) 教材費／実費

173 古布リメイク 古布あそび(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
 5/8開講 月1回 日 13:30～15:30
 受講料／12,000円(6回)

181 伝え上手・話し上手 定員10名

相手に言いたい事をしっかり伝えるためのノウハウを学び、異業種仲間と共に話し上手になりましょう。

講師／松村 紅実子 フリーアナウンサー・OBSラジオパーソナリティ
 5/12開講 月2回 日 19:00～20:30
 受講料／13,500円(10回) 教材費／実費(数十円/回)

59 初めての韓国語 定員24名

ハングル文字と基礎的な単語をしっかりと覚えて、会話や読み書きの基礎がためのします

講師／大塚大輔 韓国語通訳・翻訳者
 5/13開講 月3回 日 19:00～20:30
 受講料／6,600円(15回) 教材費／500円

174 茶道(表千家) 定員15名

伝統芸術茶道を学んでみませんか?初心者可

講師／岩男 宗尚
 5/8開講 月2回 日 19:00～21:00
 受講料／20,000円(12回) 水屋料／月2,000円

182 コントラクト・ブリッジ入門 NEW 定員12名

ゲームの王様「コントラクト・ブリッジ」を始めませんか?推理力・対応力・協調性の「頭脳派スポーツ」

講師／鈴木 文人
 5/13開講 全4回 日 13:00～16:00
 受講料／4,400円(4回) 教材費／実費

視覚障がいの方対象のカルチャー教室 ▶窓口にて申し込みください

31 ICT相談会 90分1回の相談会。パソコン・スマホの購入や使い方の不安や疑問に答えます。
 1回(5月13日) 13:30～15:00 受講料／無料 定員／3名 受付期限：3/31まで

32 スマートフォン体験会 90分1回のiPhone体験会。体験用iPhoneを準備しています。
 1回(5月27日) 13:30～15:00 受講料／無料 定員／3名 受付期限：3/31まで

33 スマートフォン講座 iPhone講座。各自のiPhoneをご持参ください。
 毎週(6/10～7/8)(7/29～9/2) 13:30～15:00 受講料／無料(5回) 定員／3名 受付期限：3/31まで 6/1～6/10

障がい者福祉センター
 お問い合わせ tel.097(576)8880
 対象／視覚に障がいのある方で、身体障害者手帳等を所持している方
 会場／3階 技能習得室
 ※申込期間に来館できないなど、お困りごとがございましたら、上記までご連絡ください。

令和8年度 前期 ホルトホール大分講座 参加者募集!!

受講対象者 ■原則大分市にお住まいの方と勤務する方。(抽選時は大分市にお住まいの方を優先)

価格は全て税込

運動 ▶WEBもしくは往復ハガキで申し込みください

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。
 ※返信はがきに記載している期日までに受講手続きを完了して下さい。



【受付期限】3/31日 17:00まで受付

116 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(5/18～9/7)
 14:00～14:45 運動強度★★
 受講料／6,600円 ※別に1回につき利用券が必要

117 水中運動教室「シェイプアップトレーニング」 定員15名

メタボ予防や減量を目指す体力に自信のある方向きです。

毎週(4/14～6/23)
 19:00～19:45 運動強度★★★★
 受講料／6,600円 ※別に1回につき利用券が必要

119 水中運動教室「足腰シャンシャン」 定員15名

転倒予防等の運動をしたいシニア世代向きです。

毎週(4/23～6/25)
 14:00～14:45 運動強度★
 受講料／6,600円 ※別に1回につき利用券が必要

【受付期限】6/1日～10日 17:00まで受付

118 水中運動教室「膝・腰スッキリ」 定員15名

膝痛・腰痛がある方や体力に自信のない方向きです。

毎週(7/7～9/15)
 14:00～14:45 運動強度★
 受講料／6,600円 ※別に1回につき利用券が必要

120 水中運動教室「脂肪燃焼&リフレッシュ(ハードコース)」 定員15名

運動強度が高い教室です。体力に自信がある方向きです。

毎週(7/9～9/17)
 19:00～19:45 運動強度★★★★
 受講料／6,600円 ※別に1回につき利用券が必要

料理 ▶WEBもしくは 往復ハガキで申し込みください

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。

申込締切
4/4日 17:00(必着)

47 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
 日(5/20・6/17・7/15・8/19) 19:00～22:00
 受講料／6,600円(4回コース制・食材費込)

48 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／日名子 祐子、上田 由美、河野 澄江、加藤 由香里(公社)大分県栄養士会
 日(5/10・6/14・7/5・8/9) 9:30～13:00
 受講料／2,200円(4回コース制・食材費込)

49 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
 日(5/23・6/27・7/18・8/22) 10:00～13:00
 受講料／6,600円(4回コース制・2人分食材費込)

50 み〜んな笑顔☆食物アレルギー対応食 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
 日(5/23・6/20・7/18・8/22) 14:00～17:00
 受講料／4,400円(4回コース制・食材費込)

51 素材を生かした減塩レシピ 減塩体験してみませんか? 定員24名

濃味の舌をリセットして減塩のポイントを学ぼう

講師／小野 秀子(公社)大分県栄養士会
 日(5/28・6/25・7/23・7/27) 10:30～13:30
 受講料／4,400円(4回コース制・食材費込)

159 カンタン!男子ご飯部 定員18名

男子厨房、和食洋食を楽しく学びましょう。

講師／田中 みどり、麻生 教子 料理研究家
 日(5/9・6/6・7/4・8/1) 11:00～14:00
 受講料／9,900円(4回コース制・食材費込)

160 手ごねのアレンジパン教室 定員12名

自宅で焼ける、手ごねのハード系パン教室です。また、レシピなしでも作れるお手軽な一品もご紹介いたします。

講師／緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所)
 日(5/7・6/11・7/9・8/6) 10:00～13:00
 受講料／9,900円(4回コース制・食材費込)

162 パン・お菓子作り教室 定員18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
 日(5/14・6/18・7/16・8/20) 13:00～16:00
 受講料／9,900円(4回コース制・食材費込)

163 プロに学ぶ!お魚の定番料理 定員18名

お魚大好きなひとのための料理教室です。

講師／島田 祐伍 Rat Kitchenはらべこ 店主
 日(5/12・6/9・7/7・8/11) 19:00～22:00
 受講料／9,900円(4回コース制・食材費込)

164 エンジョイキッチン～大人な人にほっこりレシピ 定員18名

料理は大人な人とのコミュニケーションツール。県食材中心にレシピを提案します。

講師／園田 寿 料理研究家・野菜ソムリエプロ・食品衛生責任者
 日(5/26・6/23・7/21・8/25) 10:00～13:00
 受講料／9,900円(4回コース制・食材費込)

WEBからの申し込みはこちら



<https://www.horutohall-oita.jp/course/>



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

切手 返信

JCOMホルトホール大分行

大分市金池南丁目五番号

※返信用につき 何も記入しない場合は

郵便往復はがき 〇〇〇-〇〇〇〇

切手 返信

あなたの名前

あなたの住所

あなたの電話番号

④ 電話番号(自宅・携帯)

③ 参加者の氏名(フリガナ・年齢・性別)

② No.と講座名

① 郵便番号/住所

(親小中学生は学年も記入)
 (親子料理教室・子ども書道・子どもそろばん教室は保護者名と子どもの名前)

※様は記入しておください

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すが、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、初回に一括(No.116～120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。
- いただいた個人情報にはJ・COMホルトホール大分が取得し、返信ハガキの発送とホルトホール大分講座のご案内のみに使用します。また適切に管理いたします。

※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。主催/ホルトホール大分みらい共同事業体

窓口お申込みの注意事項

- 1 はがきや電話での受付はいたしません。
2 受付は応募期間内に行い、応募者多数の場合抽選になります。
3 定員に満たない講座については、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。

- 4 受講料は全期間の総額で、初回に一括(No.23~39)は案内はがきに記載している期日までに、No.48,127~148は申込時に一括)して納めていただきます。
5 日程は予定です。変更または中止する場合があります。
6 対象者は、講座ごとに表記されています。表記がない講座は原則大分市民一般が対象となります。
7 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。

カルチャー ※手話通訳が必要な方はご相談下さい
障がい者福祉センター
対象 / 障害者手帳等を所持する方※1
会場 / 3階 技能習得室
お問い合わせ tel.097(576)8880

23 パソコン教室 [定員10名]
「パソコン・スマホをさわってみよう」
ゆっくり丁寧に、パソコン・スマホの基本操作を練習します。
毎週(4/23~6/25)10:00~11:30
毎月(7/7~9/15)10:00~11:30
受講料/無料(10回) 教材費/500円

25 パソコン教室 [定員10名]
「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。
毎月(4/14~6/23)13:00~14:30
毎月(7/9~9/17)10:00~11:30
受講料/無料(10回) 教材費/2,000円

26 パソコン教室 [定員10名]
「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(4/23~6/25)13:00~14:30
毎月(7/7~9/15)13:00~14:30
受講料/無料(10回) 教材費/2,000円

28 パソコン教室 [定員10名]
「動画編集をしよう」
動画の編集に必要な基本操作を学びます。
毎月(4/14~6/23)10:00~11:30
受講料/無料(10回) 教材費/500円

30 パソコン教室 [定員10名]
「PowerPointと仲良くなろう」
絵や写真を使いスライドショーの作り方を学びます。
毎週(7/9~9/17)13:00~14:30
受講料/無料(10回) 教材費/2,000円

34 革細工教室 [定員10名]
本物の革を使用して作品を手作りします。
毎月(4/15~6/24)(7/8~9/16)10:00~11:30
受講料/無料(10回) 教材費/6,000円

35 七宝焼教室 [定員10名]
七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。
毎月(4/24~6/26)(7/10~9/18)10:00~11:30
受講料/無料(10回) 教材費/6,000円



運動
障がい者福祉センター
対象 / 障害者手帳等を所持する方※1
会場 / 3階 ウォーキングプール
お問い合わせ tel.097(576)8880

36 水中運動教室 [定員10名]
「うきうきウォーキング」
初心者から経験者まで楽しく運動したい方向きです。
毎月(4/24~6/26)(7/10~9/18)14:00~14:45
受講料/無料(10回) 運動強度★★

37 水中運動教室 [定員10名]
「関節サポート」
関節に痛みがあるなど低負荷で運動したい方向きです。
第1・3・5回(5/20~9/16)14:00~14:45
受講料/無料(10回) 運動強度★

38 水中運動教室 [定員10名]
「エンジョイフィットネス」
より強い負荷量で運動をしたい方向きです。
第1・3回(5/17~7/19)14:00~14:45
受講料/無料(5回) 運動強度★★★

39 水中運動教室 [定員10組]
「親子でわくわく水中運動」
遊びを交えながら保護者と一緒に運動を楽しみます。
第2・4回(5/10~7/12)(8/9~10/11)14:00~14:45
受講料/無料(5回)

運動
障がい者福祉センター
対象 / 一般
会場 / 3階 ウォーキングプール
お問い合わせ tel.097(576)8880

121 水中運動教室
「ワンコイン教室」
1回限りの水中運動教室です。
受講料 / 500円 ※別に利用券が必要
定員 15名

5/23回 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★★

6/27回 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★

7/25回 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★★

8/22回 19:00~19:45
「楽しく水中運動」
減量したい方向きです。
運動強度★★★

ひとり親家庭支援
ひとり親家庭支援プラザ
対象 / 大分市在住のひとり親(母、父、寡婦)家庭の方
会場 / 3階 技能習得室
お問い合わせ tel.097(576)8882

44 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[4]
ビジネスPC+NEXT講座
Office2021(ワード・エクセル)の基本操作からパソコンの安全な使用方法などの知識を学ぶ講座
5/9~8/8の間の日の14日間
9/9:00~12:00
受講料/無料 教材費/2,500円

43 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[3]
販売士3級資格取得支援講座
販売のプロを目指す方に、流通・小売業界で必須の定番資格「販売士3級」を検定合格レベルまで指導
5/9~8/8の間の日の14日間
9/9:00~16:00
受講料/無料 教材費/6,000円

41 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[1]
登録販売者資格取得支援講座
「ドラッグストア等で第2・第3医薬品を販売できる資格」の取得に必要な知識を基礎から学習し、検定合格レベルまで指導
5/31~11/29の間の月1~3回の日の14日間
9/9:00~16:00
受講料/無料 教材費/10,000円

42 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[2]
介護職員初任者研修課程資格取得講座
介護職員初任者研修課程取得講座、最終日試験実施
8/22~11/22の間の日・日の16日間(施設実習3日間あり)
9/9:00~17:00 ※時間はカリキュラムにより変動あり
受講料/無料

45 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[5]
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、最終日試験実施
11/14~R9.1/31の間の日・日の14日間
9/9:00~16:00
受講料/無料 教材費/12,500円

41 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[1]
登録販売者資格取得支援講座
「ドラッグストア等で第2・第3医薬品を販売できる資格」の取得に必要な知識を基礎から学習し、検定合格レベルまで指導
5/31~11/29の間の月1~3回の日の14日間
9/9:00~16:00
受講料/無料 教材費/10,000円

42 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[2]
介護職員初任者研修課程資格取得講座
介護職員初任者研修課程取得講座、最終日試験実施
8/22~11/22の間の日・日の16日間(施設実習3日間あり)
9/9:00~17:00 ※時間はカリキュラムにより変動あり
受講料/無料

43 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[3]
販売士3級資格取得支援講座
販売のプロを目指す方に、流通・小売業界で必須の定番資格「販売士3級」を検定合格レベルまで指導
5/9~8/8の間の日の14日間
9/9:00~16:00
受講料/無料 教材費/6,000円

44 ひとり親家庭支援プラザ就労支援準備講座[4]
ビジネスPC+NEXT講座
Office2021(ワード・エクセル)の基本操作からパソコンの安全な使用方法などの知識を学ぶ講座
5/9~8/8の間の日の14日間
9/9:00~12:00
受講料/無料 教材費/2,500円

運動
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

46 親子体操教室
かんたんな体操やリズムに合わせた運動を行います。たのしく運動し、親子のスキンシップ、お子さんの発達段階に合わせて必要な運動を行います。
第2・4回 10:45~11:45
受講料/無料(事前予約制)毎月1日より当月分受付(電話可)
講師/ここにこフィットネス
対象 / 市内在住1歳0か月~4歳0か月のお子様と保護者
※初回時上記範囲であること、保護者1名に対しお子様2名まで

125 ベビーマッサージ教室
お母さんが赤ちゃんといふれあひながら「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、バスタオル持参ください。
9/11:15~12:15
10回コース:7,700円 5回コース:3,850円 1回体験:940円
講師/山下
対象 / 0歳2か月~1歳0か月のお子様と母親
※初回時上記範囲であること

126 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
10/19:15~20:15 11/9:30~10:30
11/5回コース:3,850円 10/10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣エイミー 2️⃣藤野

126 ヨガ入門教室
はじめてヨガをする方や、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
11/13:45~14:45 12/3:30~13:30 1/9:30~10:30
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣岡田 2️⃣Kaori

127 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。
12/14:00~15:00
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/工藤

128 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
12/15:30~16:30 1/11:00~12:00
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣TOMO 2️⃣Kaori

128 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
11/11:15~12:15 12/18:30~19:30
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣Kaori 2️⃣TOMO

129 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。
11/14:30~15:30 12/9:45~10:45
10回コース:3,850円 10/10回コース:7,700円
講師/有川

130 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。
11/15:15~16:15 12/12:00~13:00
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣宮崎 2️⃣小川

130 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。
11/15:15~16:15 12/12:00~13:00
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣宮崎 2️⃣小川

▼下記の期間が過ぎても定員に空きがある場合は、常時お申し込みいただけます。
1️⃣抽選申込期間 3/18水~3/31火 来館にて抽選申込(書面)
2️⃣ご入金期間 4/2火~4/8水 21:00まで
※4/1火 抽選、4/2水 HP、掲示板等で当選者発表(TEL 問い合わせ可)

131 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。
12/15:30~16:30
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/小網

132 ZUMBA 教室
ラ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。
11/19:45~10:45 12/14:00~15:00
12/3:19:15~20:15
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣安部 2️⃣起田 3️⃣小網

132 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、産後の女性にもおすすめです。
12/21:00~21:45
10回コース:6,600円 1回体験:940円
講師/起田

133 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力づくりを行います。
12/12:30~13:30 1/15:50~16:50
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣岡田・梅木・起田 2️⃣TOMO

134・135 踏み台、ステップエクササイズ教室
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。
11/16:45~17:30 12/17:45~18:45
12/3:16:45~17:30 1/17:45~18:45
4回コース:4,400円 2回コース:2,200円 1回参加:1,500円 初回体験:500円
講師/吉永
対象 / 毎月4回 1️⃣年小、年長クラス45分 2️⃣小1、小2、小3クラス60分 3️⃣小4、小5、小6、年長クラス45分

136 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パランスの良い体をつくります。
※シューズ不要
12/19:45~20:45 1/19:45~20:45
1/3:14:40~15:40 1/12:30~13:30
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/1️⃣TOMO 2️⃣TOMO 3️⃣TOMO 4️⃣Kaori

136 ボディバランステック&45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パランスの良い体をつくります。
※シューズ不要
12/12:45~13:45
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/Kaori

137 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、効率良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。
11/21:00~21:45 12/20:30~21:30
10回コース:1️⃣45分 6,600円 2️⃣60分 7,700円 1回体験:940円
講師/後藤

138 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、二の腕、背中、ウエスの引き締め効果抜群です。
12/21:00~21:45 1/13:15~14:15
1/3:15:45~16:45
10回コース:1️⃣45分 6,600円 2️⃣60分 7,700円 1回体験:940円
講師/後藤

No.145,146は
窓口申込および
Web申込が可能です。
Web申込はコチラ
営業時間 / 9:00~22:00(最終チェックイン▶21:00)
休館日 / 第2・4月曜日(祝日の場合は要予約)
利用料 / 大人1回:360円(2時間制)・中学生~高校生:1回230円(2時間制)
対象 / 中学生以上~(中学生は有酸素マシンのみ利用可)

【記載事項の注意】※「シューズ不要」以外は室内用シューズが必要。※「対象」の記載がない講座は16歳以上が対象。※受講料は申込日に必ずお支払いください。
※No.46は毎月第2・4土に実施の無料教室(事前予約が必要)。※No.126~142は(10月~12月)毎週1回、全10回。※No.144,145,146は月単位の教室。

139 いきいきコンディショニング
元気な毎日を送るため、リズムをとって足踏み運動や、いろいろな体操、体をほぐすストレッチなどを行い健康増進を図ります。初めての方もインストラクターが丁寧に指導します。初めての方も安心です。無理のない範囲で楽しく運動しましょう。
12/19:30~10:30 1/15:15~16:15
10回コース:7,700円 1回体験:940円
講師/佐藤

140 ボディジャム教室
最新のダンススタイルと最もホットなダンス音楽を選曲し、ダンスフィールを楽しみながら行う有酸素ワークアウトです。ぜひあなたの友達を連れて来スタジオへ!!
12/14:15~15:15
10回コース:6,600円 1回体験:940円
講師/大村

141 エクストリーム55教室
音楽を楽しみながら、ステップ台や軽い重り、チューブなどを使い、下半身を中心にトレーニングします。
12/19:00~19:45
10回コース:6,600円 1回体験:940円
講師/後藤

142 ボディアタック教室
音楽を楽しみながら身体を動かします。有酸素運動でカロリーを消費しながら、心肺機能を高め、引き締まった体を目指します。
12/20:00~20:45
10回コース:6,600円 1回体験:940円
講師/増井

143 リズムトレーニング教室
リズムを通して、体の動きにメリハリをつけ、パフォーマンス向上とケガの予防に繋がります。運動能力が高まる子供の成長期に楽しく運動を継続することができます。
11/16:45~17:30 12/17:45~18:45
12/3:16:45~17:30 1/17:45~18:45
4回コース:4,400円 2回コース:2,200円 1回参加:1,500円 初回体験:500円
講師/吉永
対象 / 毎月4回 1️⃣年小、年長クラス45分 2️⃣小1、小2、小3クラス60分 3️⃣小4、小5、小6、年長クラス45分

144 アスレチックトレーニング教室
幼児期の最も大切な時期にたくさんの運動刺激をとりましょう。正しいフォーム、動きづくり、素早く無理なく動く練習、対人シチュエーション運動、視覚触覚判断の感覚トレーニング、コーディネーションを重視し、運動を通じて身につけていきます。
12/16:45~17:30
4回コース:4,400円 1回参加:1,500円 初回体験:500円
講師/芳井
対象 / 年小、年小、年長クラス45分

145 キッズダンス教室
ジャンルにとらわれず、JAZZダンス!HIPHOP!リズムトレーニングと様々なジャンルを2つへ、初めてダンスには最適です。楽しく動きながら、身体能力を高めていきますか?
12/9:30~10:30
月謝制(月4回):4,400円 初回体験:無料
講師/MIU
対象 / 年長~小学4年生

146 カラダメンテナンス教室
少人数制のセミナー形式の講座です。身体の痙、歪み、可動域、怪我の有無といった個々に合わせて、バレエストレッチを軸に効果的・効率的に身体を整えるエクササイズ環境を提供します。
11/11:15~11:15 12/12:15 1/12:45~13:45
5回コース:7,700円 1回体験:1,800円
講師/きよん
対象 / 高校以上~

No.145,146は
窓口申込および
Web申込が可能です。
Web申込はコチラ
QRコード
営業時間 / 9:00~22:00(最終チェックイン▶21:00)
休館日 / 第2・4月曜日(祝日の場合は要予約)
利用料 / 大人1回:360円(2時間制)・中学生~高校生:1回230円(2時間制)
対象 / 中学生以上~(中学生は有酸素マシンのみ利用可)

※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。