

体験教室に行こう♪

ワンコイン 体験キャンペーん

1講座につき
受講料500円

※事務手数料100円別途要
一部教材費別途

体験後
11月末日までに
本講座に申し込むと

図書カード
500円分を
プレゼント！

リビングカルチャー倶楽部枚方教室では、9月16日(水)から、1講座500円の「ワンコイン体験キャンペーン」(事務手数料100円別途要)を開催します。ワンコイン体験で、「もっと続けたい」と思って、11月末日までに本講座に申し込みをすると、図書カード500円分がプレゼントされます。この機会に、新しい習い事を始めましょう。

申し込みは 枚方教室 ☎072-843-0001

午前10時～午後5時受け付け(日曜、祝日除く)

リラックス！ヨガ

誰にでも無理なく楽しく続けられる人気のヨガ。初心者向けの簡単で、かつ効果の高いポーズを実習。心も体もリフレッシュ！女性限定。

●10/3(土)13:00～14:30。
教材費無●講師：恵子、宮崎直美(NPO法人日本ヨガ連盟)

ヒーリング体操ラフィーラ

体をまっすぐにし、季節対策の体操を、美容ポイントが伸び、普段使わない箇所を使いながらの体操です。第2&4週と月に回ベースでレッスンしたい人へ。

●9/25(木)11:15～12:15、教材費無
●講師：井中昌美(ラフィーラインストラクター)

暮らしに役立つ 筆ペン(土曜)

筆ペンを使って、慶弔用袋への表書きを練習します。コツさえおぼえればすぐに上達！

●9/26(土)12:30～14:30、教材費無
●講師：杉江美津子(日本書芸院無鑑査会員)

俳句の心を絵に！積穂俳画

俳句の心を絵に表わす俳画。仙人画に四季の花やうつりゆく情景を、筆致少なく描写します(写真は講師作品)。

●10/6(火)12:30～14:30、教材費1000円(仙人画ほか)
●講師：石崎清穂(全日本積穂画協会会員)

絵画

1回3分の健康体操 真向法

1番分の広さで1回3分、足腰を重点に4動作で若さと健康をキープ。委縮した筋肉や神経を動かして、心身のバランスを取ります。

●10/7(水)10:00～11:30、教材費無
●講師：栗田怜子(真向法協会准教士)、監修：吉崎幸孝

初めての社交ダンス

健康や親睦のために始める人も多い社交ダンス。初心者でも楽しく踊れます(10:00～)。経験者クラスもあり(11:10～)。

●9/28(月)10:00～11:00、11:10～12:10、教材費無●講師：木福嘉代(日本プロフェッショナルダンス教師協会大阪所属)

ボールペン・筆ペン

仮名の基礎、細字からバランスまで、簡単なコツで、すぐ上達します。丁寧な指導で人気の講習です。

●9/30(木)18:30～20:30、教材費無
●講師：上田爽美(読書法学院審査員)

初めての風景スケッチ～ハガキに描こう

ハガキに鉛筆や水彩の具で、楽しく描けます。個人でお持ち頂く「風景写真」をモチーフに、まずは体験を。

●10/7(木)14:50～16:50、教材費無●講師：古野恵美子(洋画家一陽会会員)

色鉛筆画と鉛筆画

色鉛筆はやさしい色調で温かみのある絵に、鉛筆は濃淡を表現し、奥行きのある絵に、希望の素材を選んでレッスン花を描きます。

●9/29(火)14:50～16:50、教材費無
●講師：古野恵美子(洋画家一陽会会員)

キッズ バレエ

現役プロダンサーが丁寧に指導。今回は基本のステップを。

●10/7(土)17:00～18:00(3歳～小学校低学年)、18:00～19:30(小学校高学年～成年)、教材費無
●講師：上田麻子(法村バレエ団所属講師)

やさしい太極拳

太極拳のゆっくり柔らかなな行雲流水の動作は、ストレスや緊張をやわらげ、心身ともにリフレッシュ！動きがゆっくりなりで誰でも気軽に参加できます。

●9/28(木)17:15～19:15、教材費無
●講師：関良一(大阪太極拳協会)

健康・体操

年齢を重ねるごとに感じる体型や肌の変化を、老化現象だと諦めていませんか？日々より簡単に出来る5つの体操です。

●10/9(金)14:50～16:20、教材費無●講師：岩井智子(カラスマヨガ協会マスターインストラクター)

はじめてのピラティス

無理なくリラックスして、体の芯から美しくしなやかになれるのも、ピラティスの最大の魅力です。普段、運動不足の人にも最適！

●9/30(木)14:50～15:50、教材費無●講師：田中恵未(クラシカルピラティス認定PMAピラティスインストラクター)

バレエ・エクササイズ

バレエダンサーのトレーニングで、正しい姿勢を身につけます。バレエの知識や体力、年齢不問。女性専用。バレエシューズ必要。

●9/18(金)12:30～14:30、教材費無●講師：永井幹子、小田安子ほか(小田安子ダンスアカデミー)

基礎から学ぶ墨彩画

墨彩画のコツを指導。箸袋に季節の花などを描きます。筆や画材も用意しているので、気軽に参加を。

●10/10(土)12:30～14:30、教材費無●講師：美帆秀映(国際書画連盟常任理事 日本美術家連盟会員)

スケッチ淡彩

スケッチ淡彩は、技法の制約なしに自由に描けるから初心者向け。鉛筆、スケッチの基礎から。体験は楽しく描くことがテーマです。

●10/3(土)12:30～14:30、教材費無
●講師：鈴江章郎(彩風会主宰・洋画家)

健康体操 自彌(じきょう)術

日本で開発された健康ストレッチ体操。31動作、1回15分で行う合理的で秩序正しい全身運動と独特の呼吸法で体がイキイキします。

●10/9(金)15:00～16:30、教材費無
●講師：原智子(公益社団法人自彌術普及会)

新舞踊 紅流(木曜クラス)

TVやカラオケでおなじみの、歌謡曲や歌謡を使って踊る！新舞踊に挑戦しませんか？まずは1教室で稽古を体験してみて！

●10/1(木)12:30～14:30、教材費無
●講師：紅久寿(紅流家元・紅流会会主)

姿勢美人に！太極拳

太極拳の柔らかな行雲流水の動作は、ストレスや緊張を和らげ、心体をリフレッシュさせます。動きがゆっくりなので、初めての人でもOK。

●9/19(土)、9/28(月)、10/8(木)10:00～12:00、教材費無
●講師：安藤哲子(大阪太極拳協会所属)

楽しい絵手紙

季節のあいさつや便りに、心づくしの絵を添えるだけで楽しいハンドメイドに。身近なものをモチーフに、自由に描くコツを指導します。

●10/24(土)14:50～16:50、教材費無●講師：鈴江章郎(彩風会主宰・洋画家)

チョークアート教室

カフェなどの看板で見かける、カラフルなオイルペイントで描くチョークアート。初心者でも簡単な作品(マカロニ)を作ります。

●10/5(月)10:00～11:00、教材費500円
●講師：鈴治恵、松本美妙子(Atelier MeMi主宰)

はじめての バレエ

バレエの基礎レッスンは姿勢や動作を美しくすること。年齢を重ねた人、事務作業などで腰のラインが気になる人にも。初心者向け。女性限定。バレエシューズ必要。

●10/10(金)12:30～14:30、教材費無●講師：永井幹子、小田安子ほか(小田安子ダンスアカデミー)

タップダンス

ドラマやミュージカルで人気のタップダンス。基本のステップやコンビネーションでタップのリズムを楽しめます。

●10/1(木)14:50～16:00、教材費無
●講師：上野真二(タップインストラクター)

太極拳と氣功

穏やかな動きと深い呼吸で氣を養い、ストレス発散や健康増進、メタボ対策にも。年齢に関わらず元気で快適に過ごしたい人にお勧。

●10/15(木)12:30～14:30、教材費無
●講師：横山恵子ほか(横山恵子太極拳師範)

書道

今回は、慶弔用袋への表書きや芳名録の記帳を練習。コツさえ覚えればすぐに上達！

●9/24(木)18:30～19:45、教材費無●講師：マヘアラニ岸本(マヘアラニ岸本フラッシュオブザイ)

一光流 はじめての一筆画

10月のテーマ「秋」を、ひと筆で描きます。絵の具を足さずに描いたため、滑らかな筆致が特徴です。

●10/5(月)10:00～12:00、12:30～14:30、教材費1000円(絵の具・筆・紙代)●講師：藤井遊之(いけばな一光流)

太極拳と氣功

穏やかな動きと深い呼吸で氣を養い、ストレス発散、健康増進、メタボ対策にも。年齢に関わらず元気で快適に過ごしたい人にお勧。

●10/15(木)12:30～14:30、教材費無
●講師：横山恵子ほか(横山恵子太極拳師範)

ヒーリング体操ラフィーラ

普段使わない部分を使い、自らに効わせる力を引き出します。生温、介護のられない体を目指しましょう。

●10/2(金)10:00～11:00、教材費無
●講師：井中昌美(ラフィーラインストラクター)

ミスアロハ直伝！ハワイアンフラ

ミスアロハ直伝のフラを、日本でハイハイと共に内容、房間で実習。初心者も経験者も新たな気持ちでレッスンを。

●9/24(木)18:30～19:45、教材費無●講師：マヘアラニ岸本(マヘアラニ岸本フラッシュオブザイ)

すぐに役立つ！実用書道

今回は、慶弔用袋への表書きや芳名録の記帳を練習。コツさえ覚えればすぐに上達！

●9/24(木)18:30～19:45、教材費無●講師：杉江美津子(日本書芸院無鑑査会員)

やさしい水彩画

気軽に身の回りの物をスケッチ。上手に構えず、元気に描くことが大切という講師が指導。手紙や日記に添えても素敵。

●10/6(火)10:00～12:00、教材費無●講師：鈴江章郎(彩風会主宰・洋画家)

おしゃれなトールペイント

ぬくもりのある素敵な色づかいや、質感が魅力的。今回は「お散歩バック」を制作。
●10/26(金)10:00～12:00、材料費700円
●講師：栗林美智子(アトリエヴィオレ主催)



ビーズステッチ&ビーズクロッシェ

ビーズ刺しゅうの技法で「ブローチ」を作ります。初めてでも簡単にできます。

●10/2(金)10:00～12:00、
材料費3000円。4色(レッド系、グレー系、パープル系、グリーン系)から選択
●講師：有井順子(ビーズデザイナー)



自信を持って話せる朗読講座

発声・発音・アクセントなどから始め、小説・エッセイ・詩など、作者の心をつかんで朗読する方法を学びます。まずは朗読の基本を体験して。

●10/27(火)14:50～16:20、
教材費500円●講師：辻ひろ子(元KBSアナウンサー)

楽しいマージャン講座

役が解る方、テンポ良く打てる方に、ロン牌を読めるようになりたいなど、実践を中心でレッスンします。

●10/26(月)14:50～16:50、教材費無料●講師：松尾龍(日本健康麻将協会公認レッスンプロ)



キッズタップダンス

基本のステップやコンビネーションを覚えタップのリズムを楽しんで。4歳から小学校の低学年クラス(16:30～)です。

●10/15(木)16:30～17:30、
教材費無料
●講師：上野真二(タップインストラクター)



外国語

ゆっくり学ぼう！スペイン語 (入門者クラス)

発音もやさしく、新しく学ぶ語学としておすすめ。中南米に駐在経験のある講師が、文化や風習の話を交えて楽しく学ぶ。

●10/2(金)10:30～12:00、
教材費無料
●講師：小倉俊雄



アメリカンパッチワーク

家庭にある残り布で小物やポーチを作ります。オリジナルのアメリカンパッチワークを楽しむ講座。簡単な作品に挑戦(写真はイメージ)。

●10/8(金)10:00～12:00、
材料費無料●講師：立花俊美、真木章子(柴田美明パッチワークスクール講師)



母から娘へ てまり工芸

伝承技法で心を込めて作る、美しく温かい風合いの手まりです。今回は、直径25～26cmの、小さめの手まりにかがります。

●10/13(火)10:00～12:00、
材料費1000円
●講師：真木和枝(日本てまりの会)



ドイツ装花～トロッケンゲビンデ～

木の実やドライフラワーなどの素材をワイヤーで結ぶ、木の実で作る小さな花束を作ります。写真はイメージ。

●9/18(金)10:00～12:00、
材料費1500円
●講師：宇井洋子(ドイチフォルクスクンスト所属)



おしゃれ・作法

楽しく始めるバルーンアート

風船を使って、楽しいハロウインに使える物を制作。誰でも簡単に出来ます。コミュニケーションのツールとしても使えます。

●9/16(水)10:00～12:00、
教材費800円
●講師：高木奈緒子(MAMA'S HOUSE代表)



ポイストレーニングとコーラス

正しい姿勢で発声や呼吸法から美しい声を引き出します。楽しく童謡や唱歌・ボビュラーソングなどを歌い、心身ともリフレッシュ。

●9/17(木)15:30～17:00、
教材費無料●講師：上廣綾子(声楽家 ポイストレーナー)



はじめての四柱推命

鑑定歴30余年、運命学研究家としてジオや講演で人気の講師が、暮らしへの上手な活用法など、四柱推命を具体的にわかりやすく解説。

●9/28(月)10:00～11:30、
教材費無料●講師：南尋公(運命学研究家、日本易学連合会参与)



表現豊かに 詩吟を楽しむ

漢詩や和歌を大きな声で詠い、その詩に込められた作者の感情を表現。腹式呼吸でお腹の底から発声するので、ストレス解消にも。

●10/3(土)13:00～14:30、
教材費500円(チップの方は別途100円要)
●講師：森京子(日本ネイリスト協会会員)



中高年のための楽々キーボード

キー板は、覚えたら鍵盤経験のない方、楽譜の読みめない方もいろいろなリズムで楽しく演奏できます。

●10/7(水)12:30～14:00、
資料代100円●講師：別包恵里子(カオムミュージックサークル公認講師)



文学・教養

キーボードは、覚えたら鍵盤経験のない方、楽譜の読みめない方もいろいろなリズムで楽しく演奏できます。

●10/7(水)12:30～14:00、
資料代100円●講師：別包恵里子(カオムミュージックサークル公認講師)



楽しい俳句！

もっとも短い、五七五のリズムをもった、奥行きのある俳句。四季、旅、花など、読む題材に決まりがないのが俳句の良いところ。

●10/9(金)14:50～16:50、
教材費100円
●講師：田代多鶴子(俳諧「鳥」のいの子主宰)



若さを維持し、ストレスも発散。楽な呼吸で書きの出る方法で、発声などの基礎をレッスン、唱歌などを歌います。

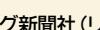
●10/14(水)10:30～12:00、
教材費100円●講師：小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会会員)



自分を見出し！俳句入門

日常生活での発見や、気付いた事を俳句にし、講師がわかりやすく添削する講座です。この機会に体験してみて。1日講座受講生は、事前に俳句を作って参加を(3回まで)。

●10/14(水)14:50～16:50、教材費無料
●講師：緑伸子(現代俳句協会会員)



若さを維持し、ストレスも発散。楽な呼吸で書きの出る方法で、発声などの基礎をレッスン、唱歌などを歌います。

●10/14(水)10:30～12:00、教材費100円●講師：小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会会員)



サンケイリビング新聞社(リビングカルチャー倶楽部)が取り扱う個人情報について

サンケイリビング新聞社(リビングカルチャー倶楽部)が主体となり、受講生の皆様からお預かりした個人情報は当社が責任を持って管理します。当社へお申込みいただいた受講者の皆様の個人情報は、教室からのご連絡等カルチャー事業運営のための利用いたします。講座運営連絡のため、担当講師にも提供いたします。ご同意の上お申込みください。なお、当社は、ご本人の承諾のない限り、収集した個人情報は、前述の目的以外に使用、第三者へ提供することはありません。

個人情報保護推進事務局 TEL06-6647-2105

手縫い仕立ての刺子

オリジナルの本藍染・草木染の布と糸を使い、直縫ちの縫いいで仕上げます。

●10/20(火)12:30～14:30、材料費1070円●講師：中村安子(銀座亞紀枝主刺子学園講師)



日本のおもてなし文化

手すき和紙の特性や色の選択を生かし指でちぎったり、はがしたりして仕上げます。

●10/21(水)10:00～12:00、
教材費1296円(ミニ色紙付き)●講師：中谷孝子、井路側敏子(和紙ちぎり教室いんこう)



本格的で簡単テープレス

専用の細幅レーステープで大枠を作り、中を編んで模様を作るレース手芸です。今回はコスモスを作ります。

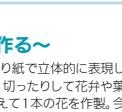
●9/28(火)10:00～12:00、
教材費250円●講師：足立貴子(レース工房主催)



立体折り紙～折り紙で花を作る～

季節の花々を、手軽な折り紙で立体的に表現します。折り紙を折ったり、切ったりして花弁や葉を作り、ワイヤーを結んで1本の花を作ります。

●10/23(金)14:50～16:50、教材費300円程度
●講師：石井保子(紙工芸作家)



美しい四季折々の押し花アート

いろいろな押し花を重ねて葉書を作ります。作った葉書はマグネットラックに入れて飾りましょう。

●10/1(木)10:00～12:00、
教材費1000円●講師：横田俊子(ふしぎな花俱楽部講師)



初心者のための昔話・絵本・童話朗読

絵本の登場人物の気持ちをつかんで表現する方法を学びます。今回は絵本だけではなく、朗読の基本を体験。初心者も歓迎です。

●10/27(火)13:00～14:30、教材費500円●講師：辻ひろ子(元KBSアナウンサー)



楽しいなつかしの歌を歌おう

若さを維持し、ストレスも発散。楽な呼吸で書きの出る方法で、発声などの基礎をレッスン、唱歌などを歌います。

●10/14(水)10:30～12:00、教材費100円●講師：小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会会員)



日本と世界の愛唱歌を歌おう

ベルカント唱法の発声の基礎から、首でハーモニーを、みんなで歌う楽しさを堪能し、若さを維持しながらもストレスも発散!

●10/14(水)12:30～14:00、教材費100円●講師：小島紀子(声楽家・ソプラノ・関西二期会会員)



1講座につき

受講料500円

※教材費別途、
事務手数料100円別途要

新しい趣味を見つけよう!

9月新講座

枚方教室では、ワンコイン体験講座以外にもさまざまな講座を用意しています。9月以降に始まる12の講座を紹介します。新しい趣味・仲間を見つけて、充実した毎日を送りましょう。※入会金・年会費不要。いずれも事務手数料100円が別途必要です。

【下記講座の問い合わせ】
リビングカルチャー倶楽部枚方教室
072-843-0001

このページで紹介する
新規講座に申し込み、
受講すると

図書カード
500円分を
プレゼント!

10/27 (火) どちらもOK! 筆ペン・ボールペン

実用性を重視したこの講座では、自分の住所や氏名など日常で必要な文字の書き方から練習。年賀状や祝儀袋、のし紙など、生活のさまざまな場面で役立つのが魅力です。筆ペンとボールペン、どちらかでも両方でもOK。希望者は毛筆も学べます。

- 講師名／岡本飛雲(晝書法学院講師)
- 開講日時／10月27日から第2・4火曜、10:00～12:00
- 受講料／10回＝1万2960円
- 教材費／初回のみ1500円

まずは
体験教室へ
10/13(火)
10:00～11:30
受講料●1500円



10/14 (水) お部屋を飾る 手作りクラフト

家族の写真をたくさん使った、温かみのあるクラフトで部屋を飾り付けましょう。10月は玄関を彩るウエルカムボード、11月は壁を飾るのにぴったりなバースデーガーランドとミニカード、12月は来年のカレンダーを作ります。

- 講師名／福家真紀(コレージュノベル クラフト主宰)
- 開講日時／10月14日から第2水曜、12:30～14:30
- 受講料／3回＝6480円
- 教材費／1回1000円～2000円



9/18 (金) 基礎から学ぶ オリーブオイル

オリーブオイルの基礎から専門的な知識まで3回のレッスンで学びます。美容と健康に良い理由、食材との相性、製造工程などをレクチャー。各回ともイタリア家庭料理のオードブルとともにティスティングします。

- 講師名／池窪紗衣(AISO認定オリーブオイルソムリエ)
- 開講日時／9月18日から第3金曜、12:30～14:30
- 受講料／3回＝6480円
- 教材費／1回900円～1300円



10/10 (土) はじめての アイシングクッキー

色付けした砂糖で作ったクリームで、型抜きしたクッキーをかわいくデコレーションする「アイシングクッキー」。ハロウィンやクリスマスなど、イベントを盛り上げるのにピッタリですね。毎回季節に合わせたデザインのクッキーを4～5枚作ります。新しい技法などの指導も。

- 講師名／笛本知津(ウィルトン社認定インストラクター、mimicookies主宰)
- 開講日時／10月10日から第2土曜、14:50～16:50
- 受講料／3回＝6000円
- 教材費／1回2000円



9/16 (水) 学び直す 日本の近代史

現役高校講師が、高校生が実際に使っている教科書やテキストを使い、日本の近代史を分かりやすく解説。近代史を知ることで、今のニュースがより深く理解できますよ。社会の動きを見極め、選択する力を養いませんか。

- 講師名／小松真照(元中学校教諭、現高校非常勤講師)
- 開講日時／9月16日から第1・3・5水曜、13:00～14:30
- 受講料／10回＝1万7280円
- 教材費／テキスト代(詳説日本史B)825円、資料代300円



10/7 (水) ウエルネスダーツ

一般的ダーツより大きな的を使う「ウエルネスダーツ」は、シリバー世代にぴったりの脳と体を使う競技。考えて投げることで、脳の活性化にもつながります。投げ方やゲームのルールなど基礎からレッスン。試合形式にもチャレンジするので、達成感も味わえます。

- 講師名／上田豊(日本ウエルネスダーツ協会理事長)ほか
- 開講日時／10月7日から第1・3水曜、17:10～18:10
- 受講料／6回＝9720円
- 教材費／なし



10/6 (火) 初歩の囲碁講座

趣味として長く続いている囲碁を始めませんか。全く碁を知らない人や、ルールは知っているけど局や点数計算はできない、という初心者向けの講座です。9路盤を使った碁の基礎講義と対局を交えたレッスンで、一からしっかり学びましょう。

- 講師名／大熊悠人(囲碁棋士)
- 開講日時／10月6日から第1火曜、12:30～14:30
- 受講料／4回＝8800円
- 教材費／資料代200円 ※資料代は直接講師へ支払いを。



10/14 (水) 四季の グリーンインテリア

土を使わずに作り上げるので、屋内で手軽に取り組める、軽くて衛生的です。レッスンでは月替わりでミニ観葉やミニ苔盆栽を制作。透明な容器の中に植物を寄せ植えする注目!「テラリウム」にも挑戦します。部屋に潤いと華やかさを与えてくれますよ。

- 講師名／佐藤薫、伊藤典夫(明日香園芸)
- 開講日時／10月14日から第2水曜、12:30～14:30
- 受講料／4回＝8640円 ●教材費／材料費1回2500円～4000円



10/7 (水) 楽しく踊ろう、 ズンバ!

ラテンをはじめとした、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズ。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされているので、心肺機能を向上させるとともに、筋肉のバランスを整え、多くのカロリーを消費できます。

- 講師名／高田文子(JoinUs)
- 開講日時／10月7日から第1・3水曜、13:00～13:50
- 受講料／8回＝1万4680円
- 教材費／なし



10/1 (木) ①やさしいドイツ語 ビギナー ②たのしいドイツ語 経験者

ネイティブ講師によるレッスン。「やさしいドイツ語 ビギナー」は入門者向け。日本語も話せる講師が、基本的な文法や発音から、ゆっくり丁寧に指導します。「たのしいドイツ語 経験者」は学習経験のある人が対象。より深い表現を学べます。

- 講師名／トマス ラウダティオ(アートリンガル外語学院講師)
- 開講日時／10月1日から毎週木曜
①14:50～15:50 ②16:00～17:00
- 受講料／いずれも8回＝1万5840円
- 教材費／①テキスト代3950円
②テキスト代4000円前後



まずは
無料説明会へ
①ビギナー●9/24(木)
14:50～15:50
②経験者●9/24(木)
16:00～17:00

10/6 (火) ①やさしい英語 ビギナー ②たのしい英語 経験者

アメリカ人講師による、入門者向けのコース。「やさしい英語 ビギナー」では、基本的な文法や発音を、日本語も話せる講師が丁寧に指導します。「たのしい英語 経験者」は英語を少し話せる人が対象。今までに習得した英語を基礎に、さらに表現を深めます。

- 講師名／ウィリアム レッハム(アートリンガル外語学院講師)
- 開講日時／10月6日から毎週火曜、
①14:50～15:50 ②16:00～17:00
- 受講料／いずれも8回＝1万5840円
- 教材費／いずれもテキスト代(Interchange)
3200円



まずは
無料説明会へ
①ビギナー●9/29(火)
14:50～15:50
②経験者●9/29(火)
16:00～17:00

10/13 (火) ゆる体操 初級

簡単に覚えられるやさしい体操で、体をほぐしましょう。激しいものでもウォーキング程度の運動強度。ゆっくり固まつた体を緩めていきます。「ゆるゆる」と声に出て動かすことで、楽しく続けられ、体もすっきりしますよ。

- 講師名／下田純子(NPO法人日本ゆる協会公認講師)
- 開講日時／10月13日から第2・4火曜、
10:00～10:50
- 受講料／6回＝6000円
- 教材費／なし



まずは
体験教室へ
9/8(火)
10:00～10:50
受講料●1000円