

新講座&ピックアップ講座

新は、新講座です。アフターファイブからの講座です。
W ウィークエンド(土・日)の講座です。

フィットネス講座

未経験でも大丈夫です。
一から丁寧に指導します!

詳しい内容は、こちらからも
ご覧いただけます。

261 笑顔でエアロ&ストレッチ

エアロの基本の動きを中心に無理なく楽しんで笑顔で行えるクラスです。月の第1週はステップエクササイズも行います。

転ばない体づくり教室

筋力トレーニング、バランストレーニングに加え、ストレッチ体操により柔軟性を向上させ、転ばない体をつくります。

39 ポールとボールで筋コン&ストレッチ

ストレッチポールとボールを使って体のひきしめ(筋コン)をし、ストレッチで全身を緩めながら体の芯を解消しましょう。

263 はじめてのエアロピクス

エアロピクス初心者の方。体力に自信のない方でも大丈夫!簡単なステップでゆっくり動きながら汗を流しましょう。

471 はじめてのピラティス

骨盤、背骨のアライメントを整えて、効果よく筋肉を強化し、芯のある強くてしなやかな身体を目指しましょう。

478 YOGA~基礎からチャレンジへ~

YOGA初心者でも安心です。Asana(ヨガのポーズ)の整え方や体の使い方を丁寧に説明します。YOGAをして健康でHappyな日々を過ごしましょう。

ステップアップスイミング

クロール・背泳ぎの基礎からと、「きれいに」習得しながら、さらに平泳ぎにも挑戦していきます。

241 アクアフィットネス

爽快な音楽に合わせて水中で全身運動をしていきます。シェイプアップに最適です。

256 ZUMBA

ラテン系のリズムに合わせて動く、ダンスフィットネスです。楽しく体を動かしながら心肺機能を向上させ、心身ともにリフレッシュしましょう。

~運動習慣チャレンジプロジェクト~ 「半年間!」楽しく運動習慣づくり教室

半年間、ジムまたはプールで楽しく体を動かす習慣をつけましょう。具体的な目標を立て、トレーナーと相談しながら自分に合った「楽しさ」を発見してください。

カルチャー講座

初めてでも安心して
受講できる!

詳しい内容は、こちらからも
ご覧いただけます。

320 初めてのフラメンコギター伴奏

フラメンコの歌や踊りに合わせてギター伴奏ができるように、1からフラメンコギター-独特の奏法・リズム等を学びます。ギターが初めてでもOK!

340P 初めてのフラメンコ

フラメンコの歌や踊りに合わせて、動きやすい身体や美しい姿勢を作り、日常生活を気持ちよく過ごしましょう。★金曜クラスもあります。(中面参照)

2702 アートクラフト(陶器絵付け)

真っ白な器の陶器に花や風景を描いていきます。手探りながらの楽しみもある作品で、日常使いのものから季節的な作品までご用意いたします。

小学生イングリッシュレッスン

2219 初級クラス
小学生のうちに、スラスラ読めるようにしていきます。

2655 心を贈る絵手紙(入門)

小さなはがきに思いを込めて書いてみましょう。「はがでいい、はががいい。」その心が大切です。誰でも気軽に始めることができます。

3319 テーブルスタイル茶道

茶道の心を学びながら、現代のライフスタイルに合わせて、テーブルでお茶を点てる茶道です。

3278 季節を楽しむ フラワーアレンジメント

季節やイベントなどに合ったオリジナルのフラワーアレンジメントで、日々の生活に彩りを添えましょう。

3125 生ピアノで歌おう

昭和のあの懐かしいアイドルソングから、今の平成・令和のJ-POPまでを生ピアノ伴奏で歌って楽しめましょう。

3364 パッチワークキルト& バッグソーイング

パッチワークの基本、色々な手法、そして、小物からベッドカバーサイズまでの制作作り。家庭用ミシンでできるミシンキルトを指導いたします。

子ども音楽基礎講座

音(音楽)を聴いて、体を動かしたり声を出したりのリズム感を身に付けながら、ソルフェージュの要素を学んでいきます。

2127 東明相入(入門)

手相を学ぶ入門コースです。入門後は実践コースがあります。

秋・冬 コース

保存版
2024年10月~2025年3月

多様な講座ラインナップであなたに
ピッタリの講座がきっと見つかる!

新受講生募集

充実の
300講座
以上!

秋・冬
6ヶ月コース
2024年10月
~2025年3月

いつでも
入会金・登録料
0円

子ども講座

330 子どものびのび 水泳教室

クロール・背泳ぎ・平泳ぎで泳ぎが得意な、バタフライを習ってみたい、というお子さま向けのクラスです。
※対象:3泳法が泳げる子
水泳専門コーチ

331 子どものびのび 水泳教室

クラブ専属
水泳専門
コーチ

343 子どものびのび 水泳教室

クラブ専属
水泳専門
コーチ

311 キッズヒップホップ

team AIRインストラクター Emiko
金 17:30~18:30 31,510円

312 K-POPダンス kidsクラス

インストラクター Maya
土 16:45~17:45 31,510円

321 ジュニア クラシックバレエ

Y Ballet des Angles
講師
水 16:20~17:20 31,510円

322 Y Ballet des Angles

小学生 水 17:25~18:35

2615 子ども絵画教室 エンジョイアート

大版・兵庫県立幼稚園
絵画指導講師 竹内 雅子
月 14:00~15:00 18,130円

子どものびのび硬筆

日本ペン字習字研究会師範
文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級
院長 白珠
月 16:00~17:00 27,400円
火 16:10~17:10 28,770円
水 16:00~17:00 28,770円
木 16:00~17:00 28,770円

子ども茶道教室

茶道裏千家 教授 堀江 宗雅(雅子)
小学生 第4月 16:00~17:00 10,770円

小学生プログラミング講座

3507 ロボット
プログラミング
ブロックを組み立てるようプログラムを組み、
簡単なロボット制御を学びます。
FSPLab 児玉 祐亮
月 14:00~15:00 15,700円

3508 ゲーム プログラミング

スクラッチを使ってゲームを作りながら、プロ
グラミングの基礎を学びます。
FSPLab 児玉 弘恵
月 15:30~16:30 15,700円

お申込み~お支払いはカンタン②ステップ

1 受講申込み
まずは電話で予約
予約後1週間以内に
当クラブ1F受付で
申込み手続き
申込用紙記入とお支払い

2 お支払い方法
一括支払いの場合
1F受付で現金またはクレジットカード
にてお支払いください。
1F受付で口座振替の手続き
※半期払い(2分割)または月払い(月単位)
が可能です。 ※詳細はお問い合わせください。

おトクな情報

見学は無料!
体験は500円~
いつでも見学、
体験できます。
※一部見学を除く(税込)
※予約受付を
お断りします。
「ときめきプラザ割引券」
①「カード提示」で500円割引!
※割引特典などの詳細はお問い合わせください。

無料駐車場100台完備

※満車の際は近隣の有料
駐車場をご利用ください。

岡山済生会昭和町健康管理センター
フィットネス&
カルチャークラブ

〒700-0032 岡山市北区昭和町12-15

お気軽に
お問い合わせ
ください

086-252-1101

土日も
休まず営業
(祝日は休業)

お申込受付・電話予約 9:00~20:30 ※日曜日・祝日のお申込受付はしていません。

フィットネス&カルチャークラブ 検索 http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/

新型コロナウイルスの感染状況・社会情勢をみながら、行政のガイドラインに沿った感染対策を実施しています

Fitness フィットネス 約100教室



フィットネスは個別講座に個別受講ができます。

ジム

21	マイペース 体づくり	月 10:00~11:40	32,970円
22	マイペース 体づくり	水 10:00~11:40	36,110円
23	マイペース 体づくり	金 13:20~15:00	
31	50代からの さわやか健康教室	月 13:30~14:45	32,970円
32	50代からの さわやか健康教室	火 13:15~14:30	36,110円
33	50代からの さわやか健康教室	木 13:30~14:45	
36	ジムでニコニコリハビリトレーニング	月 10:00~11:40	36,110円
37	簡単お手軽腰痛体操	木 10:00~10:30	12,420円
38	お腹みきめ&ストレッチボール	第1・3 月 14:30~15:20	15,070円
41	必殺減量作戦	水 13:20~15:00	36,110円
51	にこにこベースで ふれあい元気づくり教室	火 9:45~11:00	36,110円
101	屋敷トレニング	月 11:45~13:00	3,800円
		火 11:00~12:15	

ジム・プール併用

111	ジムとプールのヘルシートレーニング	火 9:45~11:15	36,110円
112	ジムとプールのヘルシートレーニングB	土 14:50~16:40	36,110円
121	シェイプアップスイミング	金 9:45~11:50	36,110円
141	腰にやさしい 水泳健康教室	火 15:00~16:30	
142	腰にやさしい 水泳健康教室	木 13:30~15:00	36,110円
143	腰にやさしい 水泳健康教室	金 12:35~14:05	
144	腰にやさしい 水泳健康教室	土 14:00~15:30	
151	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	月 13:30~14:30	32,970円
152	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	火 12:15~13:15	
153	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	水 12:10~13:10	
154	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	木 15:15~16:15	36,110円
155	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	金 15:20~16:20	
156	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	土 13:10~14:10	

水泳教室

181	水泳	月 11:20~12:30	32,970円
182	デイタイム4泳法	水 11:10~12:20	36,110円
183	デイタイム4泳法	木 9:45~10:55	
191	デイタイム3泳法	火 11:30~12:40	36,110円
192	ゆっくり楽しむ3泳法	金 14:20~15:30	36,110円
193	はじめての水泳	火 11:30~12:40	36,110円
201	デイタイム2泳法	水 9:45~10:55	36,110円

水中運動

232	水中ウォーキング	水 14:40~15:50	
233	水中ウォーキング & ゆっくり水泳	木 11:10~12:20	36,110円
234	水中ウォーキング & ゆっくり水泳	金 12:00~13:10	
242	水中ウォーキングと 流水マシンでリラックス	水 13:30~14:30	36,110円
243	水中エクササイズ	火 13:30~14:30	36,110円

太極拳

381	楊名時 氣功太極拳	月 11:30~12:45	32,970円
382	楊名時 氣功太極拳	金 9:40~10:55	36,110円
383	楊名時 氣功太極拳	土 11:05~12:20	
386	楊名時 氣功太極拳	第2・4 月 15:15~16:30	15,700円

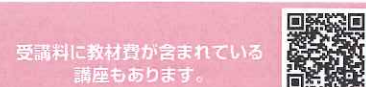
月会員 来れば来るほどお得です!!

さらに+500円で日曜日もご利用OK!

ジム会員	月~金 17:00~21:30	5,500円
プール会員	月~金 18:00~21:30	5,500円
フル会員	左記と同じ	6,300円

受講のご案内... 定員になり次第締めさせていただきます。●受講料に材料費、教材費等が含まれている講座もあります(表示金額に消費税が含まれています)。●納入された受講料(教材費を含む)は、原則として返金いたしません。ただし、やむを得ない場合に限り、払い戻すこともありますがご返金が必要で、その際、受講取り消し手数料として一律2,200円を申し受けます。●フィットネスの講座をお申込みの方は「健康診断書」を記入していただきます。また、必要と思われる方には、医師及び保健師による「健康診断」を受けていただくことになります。●お申込みの少ない講座は、開講できない場合もあります。●刺青のある方の受講はご遠慮ください。●小さいお子さま連れの方はご遠慮ください。●この日も講座(中学生以下)は、それぞれの受講対象年齢等をお知らせいたします。●その他の講座の高校生の方の受講については、ご相談ください。●受講の予約、及び、お申込み時にいただく個人情報は、講座運営の目的以外には使用いたしません。

Culture カルチャー 約200教室



受講料に教材費が含まれている講座もあります。

英会話 (少人数制)

2219	ゼロからスタート 初めての英会話	木 10:30~12:00	34,980円
2217	ゼロからスタート ゆっくり英会話	水 13:30~15:00	36,570円
2215	基礎から学ぶ Travel English	月 15:15~16:45	31,800円
2216	海外旅行で役立つ英会話	月 10:00~11:30	36,570円
2201	やさしい英会話	金 10:30~12:00	39,500円
2218	ゆっくりおしゃべり英会話	木 10:00~11:30	34,980円
2207	日本人講師と英会話を始めよう	水 16:15~17:45	36,800円
2205	みんなであそぶ英会話	月 19:15~20:30	34,980円
2208	仕事帰りの英会話	水 19:00~20:00	39,500円
2221	おもてなし&旅する英会話	木 18:00~19:15	36,800円
2210	Experience English体験しよう英会話	月 13:00~15:00	31,800円
2211	やさしい日常英会話	第2・4 月 14:00~15:30	15,900円
2200	Total English	月 9:30~10:30	31,600円
2206	Speak Up!	火 18:00~20:00	43,470円

フランス語・中国語・韓国語 (少人数制)

2250	[On parle français!] 私たちはフランス語を話します!	水 19:00~20:30	39,600円
2301	1日1時間でわかる! 中国語	火 19:35~20:35	28,260円
2302	1日1時間でわかる! 中国語	火 18:30~19:30	18,840円
2303	中国語講師 李 庭(リ セイ)	月 12:30~13:30	18,840円
2311	やさしい韓国語入門	第2・4 月 18:30~19:40	18,840円
2310	やさしい韓国語入門	第2・4 月 10:00~11:10	18,840円
2304	楽しい韓国語会話	初級I 第1・3 月 10:00~11:10	20,410円
2308	楽しい韓国語会話	初級II 第2・4 月 16:30~17:40	15,700円
2305	楽しい韓国語会話	初級II 第1・3 月 17:50~19:00	36,110円
2309	やさしい韓国語	中級I 第1・3 月 11:20~12:30	20,410円
2307	やさしい韓国語	中級II 第2・4 月 11:20~12:30	18,890円
2308	やさしい韓国語	中級II 第1・3 月 16:30~17:40	20,410円

教養・マナー・ライフスタイル

2021	楽しい園芸	第1・3・5 月 10:00~12:00	18,840円
2025	スケッチで知る岡山の植物	第3 月 10:00~12:00	7,850円
2026	高知県立牧野植物園アドバンス	第4 月 10:00~12:00	9,420円
2124	聞く・話す・書くを身につけよう	第3 月 10:00~11:30	10,080円
2125	聞く・話す・書くを身につけよう	第4 月 19:00~20:30	6,000円
2131	日常のマナー	第1・3 月 10:30~12:00	18,840円
2141	着付けとそのマナー	第1・3 月 15:30~17:30	17,270円
2152	暮らしの片付け講座	第3 月 13:30~15:00	10,080円
2151	暮らしの片付け講座	第3 月 19:00~20:30	6,000円
3502	脳トレ!パソコン(3ヶ月コース)	火 16:00~17:30	17,270円
2171	健康を創る脳トレ講座	第3 月 18:30~20:30	9,420円

囲碁・将棋・マージャン

2501	囲碁教室	火 10:00~12:00	36,090円
2503	囲碁教室	金 10:00~12:00	37,660円
2504	囲碁教室	土 18:00~20:00	
2553	カクザン先生の将棋講座	第3 月 18:00~20:00	9,420円
2554	カクザン先生の将棋講座	第4 月 13:00~15:00	
2550	カクザン先生の将棋講座	第2・4 月 18:00~20:00	
2551	カクザン先生の将棋講座	第2・4 月 15:30~17:30	17,270円
2552	カクザン先生の将棋講座	第2・4 月 18:00~20:00	
2580	健康マージャン	第2・4 月 15:30~17:30	18,840円
2581	健康マージャン	第4 月 13:30~15:30	9,420円
2582	健康マージャン	第2・4 月 16:00~19:30	18,840円

文学・文芸

2402	再出で名作を讀もう古今新古今	第2・4 月 13:30~15:30	19,200円
2420	たのしい! 俳句入門	第2・4 月 10:00~12:00	19,080円
2421	俳句	第2・4 月 9:30~12:00	17,490円
2412	楽しい短歌(鑑賞と創作)	第3 月 13:30~15:30	9,600円
2403	短歌短歌の会	第2 月 13:30~15:30	9,540円

写真

2920	Instagramでみんなに見せよう写真教室	第4 月 18:30~20:30	8,920円
------	------------------------	------------------	--------

美術

2651	絵画の創造	月 10:00~13:00	39,120円
2652	夜の絵画教室	第1・3 月 13:30~16:30	24,990円
2653	夜の絵画教室	土 18:00~20:30	42,260円
2643	楽しい絵画	水 13:00~15:30	39,260円
2631	油彩画	土 10:00~13:00	38,290円
2632	油彩画を楽しもう	水 9:20~12:20	40,130円
2620	水彩画入門	第2・4 月 9:45~11:45	17,270円
2647	超!簡単!お手軽水彩画	第2・4 月 13:30~15:30	18,840円
2646	デッサンから始める水彩画	第2・4 月 13:30~15:30	17,270円
2645	始めよう風景スケッチ(屋外で実施)	第1・3 月 10:00~12:30	15,700円
2658	楽しく描く 静物画	第1・3・5 月 13:30~15:30	18,840円
2657	切紙作画的切り絵入門	第2 月 13:00~14:30	9,420円
2610	デコアート	第4 月 10:30~12:30	9,420円

書道・ペン習字

3001	夜の書道教室	火 18:00~20:00	36,110円
3011	書道の心	火 13:30~15:30	32,970円
3012	書道入門-墨に親しむ-	第2・4 月 13:30~15:30	14,130円
3021	書道と実用書道の心	月 9:40~11:40	31,400円
3022	書道と実用書道の心	金 13:00~15:00	32,970円
3023	書道と実用書道の心	金 15:15~17:15	28,260円
3033	ペン習字と実用書式	月 18:30~20:30	29,830円
3032	ペン習字と実用書式	火 18:00~20:00	32,970円
3031	ペン習字と実用書式	火 13:30~15:30	31,400円

ハンドメイド・アクセサリー作り

2682	グルーデコアクセサリーハンドメイドの作り	第1 月 13:30~15:30	7,850円
3360	デコレーション手芸 ダネラ	第2・4 月 13:30~15:30	20,790円
3362	ハワイアンキルト	第1・3 月 10:00~12:00	17,270円
3363	手織り(基礎)	第2 月 10:00~12:00	11,340円
3366	韓国の縫いものポジャキ	第2・4 月 9:30~11:30	18,840円
3367	折り紙	第2 月 13:00~15:00	9,480円
3372	折り紙	第4 月 13:00~15:00	

音楽

3121	たのしい民謡	第2・4 月 18:00~19:30	17,270円
3112	女声コーラス となつきの小学唱歌の世界	土 14:00~16:00	36,410円
3113	基礎からのヴォイストレーニング	第1・3・5 月 10:15~12:00	18,840円
3115	ヴォイストレーニング	火 16:00~18:00	36,110円
3114	ヴォイストレーニング	火 18:15~20:15	
3120	ポップミュージックソングを歌おう	第1・3 月 10:00~11:30	15,900円
3118	から始める発声	第1・3 月 16:15~17:45	17,490円
3119	から始める発声	第2・4 月 16:15~17:45	
3122	初めてのヴォイストレーニングと歌	第2・4 月 16:00~17:30	19,200円
3123	東京藝術大学音楽部 ソプラノ歌手	第2・4 月 19:00~20:30	
3202	歌謡教室 カラオケ	月 10:00~12:00	31,470円
3205	歌謡教室 カラオケ	火 13:00~14:00	33,040円
3206	歌謡教室 カラオケ	水 13:00~15:00	15,45~17:00
3207	歌謡教室 カラオケ	月 10:00~12:00	31,470円
3208	歌謡教室 カラオケ	月 10:00~12:00	17,470円
3209	歌謡教室 カラオケ	月 10:00~12:00	17,470円

楽器

3232	篠笛	入門 第1・3・5 月 12:15~13:15	19,080円
3231	篠笛	経験者 第1・3・5 月 10:00~11:30	
3241	はじめてのオカリナ	第2・4 月 9:10~10:10	16,000円
3242	オカリナのしらべ	第2・4 月 10:20~11:50	
3243	オカリナ演奏会	第1・3 月 9:30~11:00	17,600円
3240	マンドリン	第2・4 月 11:50~12:20	
3244	マンドリン	第2・4 月 9:30~10:30	23,760円
3243	マンドリン	第2・4 月 10:40~11:40	
3253	Let's challenge!!	第1・3・5 月 11:30~13:00	19,080円
3252	楽しいピアノ	入門 第1・3 月 11:45~13:15	15,900円
3246	楽しいピアノ	第2・4 月 9:20~10:50	17,490円
3249	楽しいピアノ	第2・4 月 11:00~12:30	
3222	ウクレレ教室	月 11:00~12:00	25,280円
3223	ウクレレ教室	水 10:00~11:30	
3251	楽しくギターを弾きましょう!	第1・3 月 16:30~18:30	17,270円
3250	楽しくギターを弾きましょう!	第1・3 月 18:00~20:00	
3245	楽しいバンド	月 18:30~20:30	30,020円

食を楽しむ

3476	季節の食材で作る 発酵弁当	第2 月 10:00~12:30	18,570円
3477	手作りパン&お手軽クッキング	第2 月 10:00~12:00	12,450円
3472	手ごねパン教室	第2 月 10:00~12:00	14,150円
3473	お菓子教室-手作りお菓子がカフェランチ-	第4 月 10:00~12:30	18,450円
3474	お菓子教室-手作りお菓子がカフェランチ-	第4 月 10:00~12:30	18,450円
3480	四季を映す和菓子づくり	第2 月 13:30~15:30	13,400円
3481	四季を映す和菓子づくり	第2 月 18:30~20:30	
3479	今日の食卓ピクニース	第2 月 10:00~12:30	18,450円
3484	男の台所	第1 月 10:00~12:00	15,650円
3485	薬膳料理入門	第3 月 19:00~21:00	20,370円
3478	季節の韓国料理	第2 月 10:00~12:00	16,500円
3490	スパイス&ハーブ料理を楽しむ会	第3 月 10:30~12:30	29,550円
3323	サロンで優雅に楽しむティーレッスン	第1 月 10:30~12:00	9,420円
3324	紅茶コーディネーター-Cafe CLOUDS主催	第1 月 10:30~12:00	
3318	季節を楽しむ中国茶	第3 月 10:30~12:00	16,170円

工芸・クラフト

2661	だれでも できる! 備前焼	第1・3 月 12:40~15:00	
2667	だれでも できる! 備前焼	第1・3 月 15:00~17:20	15,700円
2662	だれでも できる! 備前焼	第1・3 月 18:00~20:20	
2692	基礎からのふる里彫り	第2・4 月 13:00~15:00	22,680円
2691	基礎からのふる里彫り	第1・3・5 月 9:30~11:30	24,570円
2695	モダンうるし 金継ぎ講座	第13 月 14:00~16:00	33,000円
3381	ステンダス風・光のアート	第1・3 月 13:30~15:30	17,270円
3382	ガラス工芸教室 ステンダス	第2 月 13:00~15:00	9,420円
2700	ポーセラーツレッスン	第1 月 10:00~12:00	7,850円
3361	レザークラフト	第2・4 月 13:30~15:30	22,680円

いけば・フラワーアレンジメント

3261	池坊いけばな	月 18:00~20:00	31,410円
3262	池坊いけばな	水 18:30~20:30	35,550円
3254	小原流 いけばな	木 18:30~20:30	32,970円
3265	いけばな嵯峨御流	第1・3・5 月 13:30~15:30	17,270円
3272	フラワーアレンジメント	第1・3 月 18:00~20:00	23,390円
3274	フラワーアレンジメント	第1 月 10:00~12:00	12,500円
3276	アートフィッシュフラワー	第1 月 10:00~12:00	7,850円

茶の湯

3301
