

☆☆☆ 2025年度 前期 新講座 等 体験会 一覧表 ☆☆☆

■ は、フィットネス講座です。

● 一覧表に掲載の講座や日程以外でも「見学」や「おためし体験」ができます。ご希望の方はお問い合わせください。 ● 事前予約をお願いいたします。

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容
474	体の土台！ 足と指のヨガトレーニングで体を整える	櫻井 佳子	3/ 5	水 11:45～12:45	500 円	2 F フロア	今まで気づきもしなかった「足指の変形」を足指ヨガで改善して、怪我・転倒・膝痛・腰痛を減らしていきましょう。
3363	手織り（基礎）	石田 直	3/ 8	土 10:00～12:00	無料（見学）	文化教養室	講座の様子を教室内でご覧いただけます。 ご質問等にもお答えします。
201	デイトタイム 2泳法	水泳専門 コーチ	3/12	水 9:45～10:55	500 円	2 F プール	クロール・背泳ぎをもっと楽に・もっと長く泳げるように練習していきます。
182	デイトタイム 4泳法	水泳専門 コーチ	3/12	水 11:10～12:20	500 円	2 F プール	4泳法を基礎から習得するクラスです。 平泳ぎ・バタフライが初めてでも大丈夫です。
183			3/13	木 9:45～10:55			
181			3/31	月 11:20～12:30			
142	腰にやさしい 水泳健康教室	クラブ専属 トレーナー	3/13	木 13:30～15:00	500 円	2 F プール	ジムでのストレッチ体操で硬くなった体をほぐし、簡単なひきしめ運動で腹筋・背筋などを鍛えます。後半はプールへ移動し、水中ウォーキングとクロール・背泳ぎの練習をします。 腰への負担が少ない水の中で、全身をしっかり使っていきます。
143		水泳専門 コーチ	3/14	金 12:35～14:05			
141			3/18	火 15:00～16:30			
144		3/29	土 14:00～15:30				
3045	花まる キッズ硬筆教室	岩尾 涼花	3/15	土 9:45～10:45	500 円	一般教養室	えんぴつ・フェルトペン・ボールペンの正しい持ち方を学び、文字がきれいに・正しく書けるように練習します。 日常・ビジネスで役立つ文字を、ペンや筆ペンできれいに書けるようになります。初心者歓迎です！
3034	美文字レッスン			土 11:00～12:30			
51	ニコニコペースで ふれあい元気づくり教室	クラブ専属 トレーナー	3/18	火 9:45～11:00	500 円	2 F ジム	ジムやフロアで皆でワイワイ盛り上がりながら、ニコニコペースと一緒に動いていきましょう！ 70代以上の方にオススメです。
257	ZUMBA	福永 舞美	3/18	火 20:30～21:30	500 円	2 F フロア	ラテンの音楽に合わせて楽しく踊ります。シンプルな動きを合わせて脂肪燃焼とストレス発散しましょう！ 初心者大歓迎！！
285	魅惑のベリーダンス	ゆうこりん	3/19	水 20:20～21:30	500 円	2 F フロア	超入門レベルからスタートなので、初めての方にもわかりやすく指導します。音楽に合わせて楽しく踊ることでストレス解消しましょう！
480	やってみよう ピラティス & ストレッチ	伍賀 洋子	3/21	金 13:45～14:45	500 円	2 F フロア	筋肉を伸ばして！動かして！ 体幹の安定と姿勢の改善を目指します。
2202	大人のための 学びなおし英文法	井上 秋羽	3/21	金 19:00～20:10	500 円	視聴覚教室 アトリエ1	体験会テーマ：『英語と日本語の違いを考えてみよう』 文法・文化・考え方等を交えながら一緒に考えてみましょう！
2203				3/25			
488	ペルヴィス® 骨盤調整	Jun	3/22	土 10:00～11:00	500 円	2 F フロア	骨盤から全身を整え、機能的で痛みのない身体づくりをしましょう。
3360	デンマーク手芸 ダネラ	平井 寿栄	3/24	月 13:30～14:30	500 円	一般教養室	ハンドミシンの使い方を、実際に体験していただきます。
3510	Word Press でホームページ作成講座	児玉 弘恵	3/27	木 19:00～20:00	500 円	一般教養室	Word Press を使って、無料で本格的なホームページを簡単に作る方法を学んでいきます。（ノートパソコン貸し出しあり）
3507	小学生 ロボットプログラミング講座	児玉 裕亮	3/29	土 14:00～14:30	500 円	一般教養室	定員 6名 の少人数制です。（対象：小学生） （ノートパソコン貸し出しあり）
3508	小学生 ゲームプログラミング講座	児玉 弘恵		土 15:00～15:30			
3509	J.r. プログラミング 検定講座	児玉 裕亮		土 16:00～16:30			
							サーティファイ ジュニアプログラミング検定 ブロンズ（3級）の内容を学習します。（ノートパソコン貸し出しあり）

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容		
2222	A (0～3才・親子参加)	AUSTIN (オースティン)	4/ 1	火	15:00～15:30	500 円	1 F 和 室	歌やゲームを通して楽しく英語に触れ、習得していきます。	
2223	Kids English B (4～6才)			火	15:50～16:30				
2224	C (小学生 低学年)			火	16:40～17:25				
2700	ポーセラーツレッスン ～世界に1つのオリジナルな食器を作りませんか～	安井 由美子	4/ 2	水	10:00～12:00	1,000 円 (材料費 別途 500 円)	視聴覚教室	体験内容：『スクエアプレート作り』 受付〆切：3/31(月) 転写紙(シール)を貼り、オリジナルデザインのプレートを作ります。	
2207	日本人講師と英会話を始めよう(初級)	名取 玲子	4/ 2	水	16:15～17:45	500 円	アトリエ 2	日常会話を中心に、いろいろな場面での基礎会話を楽しく学びます。	
2220	小学生 イングリッシュレッスン(中級)	名取 玲子	4/ 2	水	18:00～19:00	500 円	1 F 和 室	海外の子どもたちが読むやり方「フォニックス(発音の仕方)」を学び、小学生のうちに英検 5級～4級を目指します。	
2250	「On parle français!」 「私たちはフランス語を話します!」	ロテ・フランク	4/ 2	水	19:00～20:30	500 円	一般教養室	フランス語検定 3級以上の方向けのクラスです。 新規の方は、レベルの確認にお越しください。	
2702	アートクラフト	久山 三智子	4/ 3	木	14:00～15:30	500 円 (材料費 別途 1,000 円)	アトリエ 2	体験内容：『豆皿にマーガレットを描こう』 体験会 受付〆切：4/ 1(火)	
2127	東明手相(入門)	岡野 照親	4/ 3	木	15:30～16:30	1,400 円 (テキスト代 込み)	視聴覚教室	6ヶ月(6回)で修了の手相学を学ぶ講座です。	
2219	小学生 イングリッシュレッスン(初級)	名取 玲子	4/ 3	木	16:40～17:40	500 円	アトリエ 1	「フォニックス」を学び、音楽・カードゲーム・パズル等で中学生になるまでにスラスラ読めるようにしていきます。	
2221	おもてなし & 旅する英会話(初級)	名取 玲子	4/ 3	木	18:00～19:15	500 円	アトリエ 1	海外旅行で会話を楽しんだり、外国の方々とのコミュニケーションをスムーズにできるようにしていきます。	
3388	はじめての ナチュラルアロマ	山口 美和	4/ 3	木	19:00～20:30	1,000 円	アトリエ 2	アロマセラピーを通して、心・身体・肌のテーマから日々の生活を心地よくするための講座です。	
3387			4/14	月		(材料費 別途 2,500 円)			
2152	暮らしやすさがグ〜んとUPする 片付け講座	臼杵 美波	4/ 4	金	13:30～14:30	500 円	視聴覚教室	体験会テーマ：『片付けても、片付かないのはなぜ?』	
2151				金	19:00～20:00		一般教養室		
3398	はじめての 漢方&薬膳カフェ	田中 まり	4/ 4	金	14:30～16:00	1,800 円	アトリエ 2	西洋医学とはまったく違う漢方からの見方で、自分を見直してみませんか?新しい扉を開いて、漢方不思議ワールドへお誘いします。	
3397				金	19:00～20:30	(材料費 込み)			
2555	カクザン先生の「将棋 実践コース」	西村 宰	4/ 4	金	18:00～20:00	500 円	アトリエ 1	実践不足を補いたい方のための、講師との指導対局がメインの講座です。	
2655	心を贈る 絵手紙(入門)	中谷 典子	4/ 7	月	10:00～12:00	500 円 (材料費 別途 500 円)	アトリエ 2	小さなはがきに思いを込めて届けましょう。 受付〆切：3/31(月) 「ヘタでいい。ヘタがいい。」誰でも気軽に始めることができます。	
3381	ステンドグラス風・光のアート	正影 三恵子	4/ 7	月	13:30～15:30	500 円 (材料費 別途)	文化教養室	キューブグラス作り(400 円)または シルエットスタンド作り(500 円) 受付〆切：3/31(月)	
2646	デッサンから始める 水彩画	稲田 和代	4/ 8	火	13:30～15:30	500 円	アトリエ 1	新規の方には、道具の購入案内などの講座説明を行いません。 オリエンテーションとして、継続受講の方々の作品の互評会をします。	
2647	超!簡単 ☺ お手軽水彩画		4/10	木			文化教養室		
3221	初めての フラメンコギター 伴奏	林 亮子	4/ 9	水	18:00～19:00	500 円	文化教養室	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・リズム等を学んでいきます。	
2580	健康マージャン (入門)	後藤 修二	4/ 9	水	15:30～17:30	500 円	文化教養室	初心者の方から経験者の方まで、さまざまなレベルのクラスをご用意しております。 健康マージャンを通して、脳を若く保ち、楽しく交流できます。	
2581			(初級)	4/26	土				13:30～15:30
2582			(中級)	4/12	土				16:00～19:30
3361	レザークラフト	中野 友子	4/11	金	13:30～15:30	1,000 円 (材料費 別途 1,000 円)	文化教養室	体験内容：『コインケース作成』 体験会 受付〆切：4/4(金)	
3485	薬膳料理 入門	田中 まり	4/18	金	19:00～21:00	2,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	テーマ：『薬膳って何だろう? 漢方ワールドを体験しましょう!』	
2124	聞く力・話す力を身につけよう	高田 直美	4/19	土	10:00～11:30	500 円	文化教養室	体験会テーマ：『他者紹介』 聞き上手になるための自己紹介ゲームです!	
2125			4/28	月	19:00～20:30				