

新講座&ピックアップ講座

新 は、新講座です。 **W** 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。

480 やってみようピラティス&ストレッチ

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。

体験会 3/21金
4/4~ 金 13:45~14:45
37,950円 23回

新 257 ZUMBA

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!!

体験会 3/18水
4/1~ 火 20:30~21:30
37,950円 23回

新 474 体の土台!足と指のヨガトレーニングで体を整える

今まで気付きもしなかった「足指の変形」を足指ヨガで改善して怪我、転倒、腰痛、腹痛を減らしていきますよ!

体験会 3/5水
4/2~ 第1・3 水 11:45~12:45
19,800円 12回

285 魅惑のベリーダンス

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!

体験会 3/19水
4/2~ 第1・3 水 20:20~21:30
27,720円 12回

333 腰にやさしい水泳健康教室

ジムでのストレッチ体操で硬くなった体をほぐし、簡単なひきめ運動で腰筋・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と使っていきましょう!

体験会 3/18水
4/1~ 火 9:45~11:00
37,950円 23回

51 にこにこペースでふれあい元気づくり教室

ジムやフロアで皆でワイワイ盛り上がりながらにこにこペースで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。

体験会 3/18水
4/1~ 火 9:45~11:00
37,950円 23回

201 デイタイム2泳法

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。

体験会 3/12水
4/2~ 水 9:45~10:55
37,950円 23回

488 ペルヴィス®骨盤調整

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。

体験会 3/22土
4/12~ 第2・4 土 10:00~11:00
19,800円 12回

「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。

1000 ジム 半時間、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。
1050 プール 半時間、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。

月~金 18:00~21:30
土 9:30~19:00
日 10:00~16:30
週3回まで利用可
半年間金額 18,360円 (3,060円/月)
※一部対象外の時間帯もあります。ご注意ください。

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。

新 3509 Jr.プログラミング検定講座

サティファイジュニアプログラミング検定プロシズ(3級)の内容を学んでいきます。一人で入力ができるお子様が対象となります。

体験会 8/29土 16:00~16:30
4/5~ 第1・3 土 17:00~18:00
16,500円 10回

新 3510 WordPressでホームページ作成講座

WordPress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。HTMLの知識が無くても大丈夫です。

体験会 3/27水 19:00~19:30
4/10~ 第2・4 木 19:00~20:00
16,500円 10回

新 大人のための学びなおし英文法

[英語を基礎から学びなおしたいけど、どうやればいいのかわからない...]という方のための、英語の構造をゼロから学びなおす講座です。

2202 体験会 3/21金 4/4~ 第1・3 金 19:00~20:00
2203 体験会 3/25水 4/8~ 第2・4 火 10:00~11:10
18,150円 11回

イベント EAT BEAUTIFUL

体質別食事の摂り方を学んで、体の不調や体型や肌質を改善して、メンタルも安定に導きましょう。食べて変わる秘訣は我慢しないこと。人生が変わる食事です。

5/29 土 10:00~11:30
7/31 木 10:00~11:30
木 19:00~20:30
1,650円 各回

新 2555 カクザン先生の「将棋実践コース」

実践不足を補いたい方向けのコースです。皆様の将棋レベルに応じて講師との指導対局もおこなうため、初心者の方でも大丈夫です。

体験会 4/4金
4/18~ 第3 金 18:00~20:00
9,900円 6回

新 3045 花まるキッズ硬筆教室

えんぴつ・フェルトペン・ボールペンで正しい持ち方を学び練習していきます。だれに書けるように練習しましょう。

体験会 3/15土
4/5~ 第1・3 土 9:45~10:45
17,160円 12回

新 2127 東明手相(入門)

手相を学ぶ6回修了コースです。入門修了後は実践コースがあります。

体験会 4/3水 15:30~16:30
4/17~ 第3 木 15:00~16:30
19,340円 6回

イベント 岡山ファイナンシャルプランナーズ

大切なパートナーとの時間や自分だけの時間をこれからの過ごし方、大切な財産や「想い」を次世代に繋いでいくために、今からできることを私たちと一緒に考えていきましょう!

1,650円 各回

新 kids English

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。

2222 0~3才親子参加
4/8~ 火 15:00~15:30
2223 4~6才
4/8~ 火 15:50~16:30
2224 小学校低学年生
4/8~ 火 16:40~17:25

増 3221 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・リズム等を学んでいきます。ギターが初めてでもOK!!

体験会 4/9水
4/23~ 第2・4 水 18:00~19:00
16,500円 10回

2655 心を贈る絵手紙(入門)

小さなはがきに思いを込めて届けたい。何でいい。「心が大切です。誰でも気軽に始めることができます。」

体験会 4/7月
4/7~ 第1・5 月 10:00~12:00
18,150円 11回

子ども講座

330 子どものびのび水泳教室

クロール・背泳ぎ・平泳ぎでは物足りない、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

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

311 キッズヒップホップ

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

321 ジュニアクラシックバレエ

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

323 キッズ体操教室

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

2615 子ども絵画教室

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

3150 子ども音楽基礎講座

体験会 3/18水
4/1~ 火 16:45~18:00
32,890円 23回

子どものびのび硬筆

2年生以上は毛筆対応可
別途指導料4,200円(6か月)

3317 子ども茶道教室

体験会 3/29土 4:00~14:30
第1・3 土 14:00~15:00
16,500円 10回

3507 ロボットプログラミング

体験会 3/29土 15:00~15:30
第1・3 土 15:30~16:30
16,500円 10回

3508 ゲームプログラミング

体験会 3/29土 15:00~15:30
第1・3 土 15:30~16:30
16,500円 10回

保存版
2025年4月~9月

済生会フィットネス&カルチャークラブ

春・夏コース

新受講生募集

多彩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!

春・夏
6ヶ月コース
2025年4月~9月

いつでも
入会金・登録料
0円

充実の
300講座
以上!

受講できます!

0円

フィットネス Fitness

楽しく運動。
気軽にはじめる
健康づくり。

カルチャー Culture

毎日が充実。
丁寧な指導で
はじめてでも
安心!

Kids

こどもの時から
のびのびと
楽しく学び、
身につける。

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
- 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。
分割支払いの場合
1F受付で口座振替の手続き
ができます。

おトクな情報

見学は無料! いつでも見学、
体験できます。
体験は500円~
【おトクな情報】
【おトクな情報】
【おトクな情報】

食事は健康のための大切なもの



無料駐車場100台完備
岡山済生会昭町健康管理センター
済生会フィットネス&カルチャークラブ
〒700-0032 岡山市北区昭町12-15

お気軽にお問い合わせください
086-252-1101
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。

4F 健診・保健指導
3F 健診フロア
2F フィットネスクラブ
1F カルチャークラブ
フィットネス&カルチャークラブ
検索 http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/

全講座の
詳しい内容は、
ホームページから
ご覧いただけます。