令和5年度 後期 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)

はがき申し込み講座

価格は全て税込

月火水木金土日／各曜日

カルチャー 11月開講

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.47～59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 9/29金 17:00(必着)

◆文化教室の詳細はコチラ

47 人生100歳時代の健康講話 定員10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
月2回 火 11:00～12:30
受講料／5,500円(10回)

48 はじめましょう! パソコン入門 定員15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
月4回 木 14:00～16:00
受講料／7,920円(18回) 教材費／1,100円

49 初めての韓国語 定員24名
話す・聞く・読む、日常会話を速く習得します
講 師／オム・ジェノバ
全15回 水 19:00～20:30
受講料／6,600円(15回) 教材費／3,000円

50 ホルト子ども書道教室 定員15名
書道を初めて体験するお子様対象。(幼稚園生～中学生)低学年はカキカタ、高学年は硬筆・毛筆の選択可。
講 師／土肥 安壽 白鷗書道会理事 大分大学非常勤講師
月2回 土 13:30～14:30
受講料／4,400円(10回) 教材費／実費

51 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
月2回 金 10:30～12:00
受講料／4,400円(10回) 教材費／1,500円

53 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ノセラピスト・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
月2回 水 19:00～ 20:30
受講料／4,400円(10回) 教材費／ 1,000円

54 初心者向け 入門囲碁講座 定員18名
碁が分かれば楽しさ倍増!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
月2回 木 13:30～16:30
受講料／無料(10回) 教材費／ 1,000円

55 生き生きマネーライフ 「初めての資産運用」 定員30名
運用するとは?初心者のための基礎から学べる1日講座。
講 師／山根 悠 ファイナンシャルプランナー
1回 (12月2日土) 14:00～ 16:00
受講料／無料(1回)

56 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
月3～4回 土 10:30 ～ 12:00
受講料／ 7,920円(18回) 教材費／ 200円 or 350円

57 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いましょう。
講 師／首藤 加奈子 元幼稚園教諭、Fox English School英語講師
月2回 金 13:30～14:15
受講料／ 6,600円(10回) 教材費／ 1,000円

58 初めてのスマホ教室Ⅰ 11月開講 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〉機種確認
講 師／(有)PCコンサルタント 所属講師
全4回 金 14:00～16:00
受講料／ 2,200円(4回) 教材費／実費

59 初めてのスマホ教室Ⅱ 1月開講 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〉機種確認
講 師／(有)PCコンサルタント 所属講師
全4回 金 14:00～16:00
受講料／ 2,200円(4回) 教材費／実費

170 フラワーデザイン 花あそび 定員10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／草柳 澄子 公益社団法人 日本フラワーデザイン協会 名誉本部講師 現代の名工 三輪花のデザイン教室主宰
月2回 水 13:00～15:00
受講料／ 20,000円(12回) 花代／月4,400円

171 古布リメイク 古布あそび【午前の部】 定員15名
思い出の着物(絹・つむぎ)が洋服や小物に
講 師／冨田 桂子 元気的古典 きものdeモード
月1回 金 10:00～12:00
受講料／ 12,000円(6回)

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／冨田 桂子 元気的古典 きものdeモード
月1回 金 13:30～15:30
受講料／ 12,000円(6回)

173 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／出田 宗昌 岩男 宗尚
月2回 金 19:00～21:00
受講料／ 20,000円(12回) 水屋料／月2,000円

174 おもてなしの茶道(裏千家) 定員10名
「茶箱」「立礼」「お茶事」「花月」など
"おもてなしのお点前"をご自宅で
講 師／奈良 宗代 藤田 宗由
月2回 水 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

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
月3回 水 19:00～21:00
受講料／ 16,500円(15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
月2回 水 13:30～15:30
受講料／ 16,500円(10回) テキスト代／ 3,000円

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 創玄書道会審査会員 扶桑印社同人
月2回 木 13:00～15:00
受講料／ 11,000円(10回)

179 はじめてのハンドニット 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
月2回 木 10:00～12:00
受講料／ 13,500円(12回)

180 わかりやすい中国語 定員10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学院長
月2回 木 18:30～ 20:00
受講料／ 20,000円(10回) 教材費／実費

181 伝え上手・話し上手 定員10名
相手に働きかける効果的な話しを上手く伝える方法を学びます
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ー
月2回 火 19:00～ 20:30
受講料／ 13,500円(10回) 教材費／実費(数十円／回)

運動

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～ 3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。

定員15名

【受付期間】9/1金～ 9/10日 17時まで受付

120 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月(10/2～2/5)
14:00～14:45
受講料／ 6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
運動強度 ★★

121 水中運動教室 「めざせ減量」 定員15名
メタボ予防や減量を目指す方向きです。
毎火(10/3～12/12)
19:30～20:15
受講料／ 6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
運動強度 ★★★

123 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。
毎木(10/5～12/7)
14:00～14:45
受講料／ 6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
運動強度 ★

【受付期間】12/1金～ 12/10日 17時まで受付

122 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。
毎火(1/16～3/26)
14:00～14:45
受講料／ 6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
運動強度 ★

124 水中運動教室 「脂肪燃焼&リフレッシュ(ソフトコース)」 定員15名
体力にある程度自信がある方向きです。
毎木(1/11～3/14)
14:00～14:45
受講料／ 6,000円 ※別に1回につき利用券が必要
運動強度 ★★★

料理 11月開講

キッチンスタジオ／健康プラザ

申込締切 9/29金 17:00(必着)

◆料理教室の詳細はコチラ

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ことがございます。

42 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
水(月1回) (11/15・12/20・1/17・2/21)19:00～22:00
受講料／ 6,600円(4回コース制・食材費込)

43 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、溝邉 淑子、上田 由美、河野 澄江 (公社)大分県栄養士会
日(月1回) (11/12・12/10・1/14・2/4)9:30～13:00
受講料／ 2,200円(4回コース制・食材費込)

44 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
土(月1回) (11/25・12/23・1/27・2/24)10:00～13:00
受講料／ 6,600円(4回コース制・2人分食材費込)

45 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
土(月1回) (11/25・12/23・1/27・2/24)14:00～17:00
受講料／ 4,400円(4回コース制・食材費込)

46 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
木(月1回) (11/30・12/21・1/25・2/22)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20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
土(月1回) (11/11・12/2・1/6・2/3)11:00～14:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

160 Bread Kitchen ハードパン教室 定員12名
手ごねのハード系パンを焼き、それに合うもう一品を作ります
講 師／緒方 智子 T's Kitchen(暮らし研究所)
火(月1回) (11/14・12/12・1/16・2/6)10:00～13:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

161 お手軽イタリアン 定員18名
シェフ直伝の手軽なイタリアン料理を
講 師／首藤 ノリタカ 北浜Casa オーナーシェフ
月(月1回) (11/6・12/4・2/5・3/4)11:00～14:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

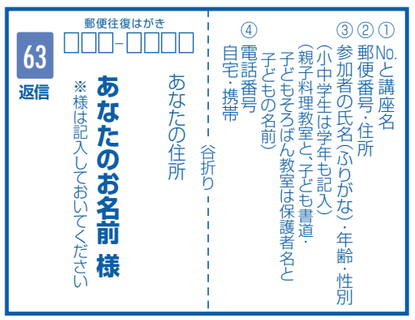
163 パン・お菓子作り教室 定員18名
私だけの手ごねパン。お菓子も作って楽しもう。
講 師／浅野 智恵子 ノアのパン教室 講師
木(月1回) (11/16・1/18・2/15・3/21)13:00～16:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

164 プロに学ぶ! お魚の定番定食 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はらぺこ 店主
火(月1回) (11/7・12/5・2/6・3/5)19:00～22:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

165 和風カフェ料理教室 40歳代以下対象 定員18名
地元の素材を生かした和風カフェテイストの料理教室
講 師／安部 香穂 料理研究家
火(月1回) (11/28・12/26・1/23・2/27)10:00～13:00
受講料／ 9,900円(4回コース制・食材費込)

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。



※往信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。※往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。**

はがきお申込みの注意事項

1. **往復はがき以外での申し込み**は無効となります。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 受講料は全期間の総額で、**初回に一括(No.120～124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。**
7. いただいた個人情報は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。

窓口申し込み講座

月火水木金土日／各曜日

窓口お申込みの注意事項

❶ **9/1より各施設の窓口のみ**で承ります。はがきや電話での受付はいたしません。
❷ 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。(No.35は先着順)。
❸ 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。
❹ 受講料は全期間の総額で、**初回に一括(No.21～30は案内はがきに記載している期日までに、No.42,129～151は申込時に一括)**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。**
❺ 日程は予定です。変更または中止する場合があります。
❻ 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。
❼ 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

会場／3階 技能習得室
対象／障害者手帳等を所持する方※1
お問い合わせ tel.097(576)8880
(障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等とお申し込み1講座につき郵便はがき1枚を準備してお越しください。
応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。難易度は★1～5個で表します。

受付期間
【10月開講】(No.21,23,27,28,29,30) 9/1金～ 9/10日 17:00まで受付
【1月開講】(No.22,23,24,25,29,30) 12/1金～ 12/10日 17:00まで受付

21 定員10名
パソコン教室
「IT機器の基本操作を学ぼう」
パソコン・スマートホンや周辺機器の基本操作を学びます。
毎火(10/3～12/12)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,300円　難易度 ★

22 定員10名
パソコン教室
「Word・Excelの基礎を学ぼう」
Word・Excelの違いや特徴を学びます。
毎火(1/16～3/26)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★

23 定員10名　10月「年賀状を作ろう」 1月「いろんな文書を作ろう」
パソコン教室
「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。
毎木(10/ 5～12/ 7)13:00～14:30
毎木(1/11～ 3/14)13:00～14:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★★

24 定員10名　1月「いろんな関数を使ってみよう」
パソコン教室
「Excelと仲良くなろう」
表や計算機能・関数などを学びます。
毎木(1/11～3/14)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★★★

25 定員10名
パソコン教室
「Word・Excelを連携させよう」
Excelで作った表をWordで文書作成・印刷します。
毎火(1/16～3/26)13:00～14:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★★★★

27 定員10名
パソコン教室
「PowerPointでフォトアルバムを作ってみよう」
毎木(10/5～12/7)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★★★

28 定員10名
パソコン教室
「自分史を作ろう」
画像やイラストを取り入れ自分史や日記を作ります。
毎火(10/3～12/12)13:00～14:30
受講料／無料(10回)　教材費／1,800円　難易度 ★★★★

29 定員10名　10月:初心者向きコース 1月:経験者向きコース
革細工教室
本物の革を使用して作品を手作りします。
毎水(10/4～12/6)(1/10～3/13)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／5,000円

30 定員10名　10月:初心者向きコース 1月:経験者向きコース
七宝焼教室
七宝窯で焼き、装飾品など作品を手作りします。
毎金(10/6～12/8)(1/12～3/15)10:00～11:30
受講料／無料(10回)　教材費／5,000円

ひとり親家庭支援

ひとり親家庭支援プラザ

〈定員8名〉
会場／3階 技能習得室
対象／大分市内事業勤務者および大分市在住のひとり親(母、父、寡婦)家庭の方
お問い合わせ tel.097(576)8882(ひとり親家庭支援プラザ)

※なお、当プラザの無料講座を受講された方のお申込みはキャンセル待ちでお受けする場合があります。

39 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ステップUP講座
Office2016(ワード・エクセル・パワーポイントを実践活用する使い方習得)
11/4～R6.2/10 の間の土の14日間
土/9:00～12:00
受講料／無料　教材費／2,500円
※9月1日(金)から受付開始

運動

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／障害者手帳等を所持する方※1
お問い合わせ tel.097(576)8880
(障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等とお申し込み1講座につき郵便はがき1枚を準備してお越しください。
応募者多数の場合は抽選とし結果をはがきでお知らせします。
運動強度は★1～3個で表します。

受付期間
【10月開講】(No.31,32)
9/1金～ 9/10日 17:00まで受付
【1月開講】(No.31)
12/1金～ 12/10日 17:00まで受付

31 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。
毎金(10/6～12/8)(1/12～3/15)
14:00～14:45　受講料／無料(10回)　運動強度 ★★

32 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水(10/4～2/7)
14:00～14:45 受講料／無料(10回)　運動強度 ★

運動

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／障害者手帳等を所持する方※1
お問い合わせ tel.097(576)8880 (障がい者福祉センター fax.097(544)3020)

申込み時は、障害者手帳等を準備してウォーキングプール窓口にお越しください。定員12名、先着順となります。
最少開催人数5名。
運動強度を★1～3個で表します。

受付期間
開催月の1日～10日
17時まで(先着順)

35 水中運動教室
「ワンポイント教室」
1回限りの水中運動教室です。
受講料／無料　定員12名

10/22日14:00～14:45	11/26日14:00～14:45	12/24日14:00～14:45	2/25日14:00～14:45
『水中運動を体験してみよう』	『関節に痛みがありませんか?』	『転倒予防教室』	『楽しく水中運動』
水中教室を体験してみたい方。	体力に自信のない方向きです。	陸上では転倒が心配な方向きです。	減量したい方向きです。
運動強度 ★★	運動強度 ★	運動強度 ★★	運動強度 ★★★

※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。

窓口申し込み講座

価格は全て税込
月火水木金土日／各曜日

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 (トレーニングルーム受付カウンター)

①抽選申込期間　9/1金～9/13水 来館にて抽選申込(書面)
②ご入金期間　9/15金～9/30土
※9/14木 抽選、9/15金 HP、掲示版等で当選者発表(TEL 問い合わせ可)

42 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土 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／に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
定員16組

129 ベビーマッサージ教室
お母さんが赤ちゃんとふれあいながら「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。
①火 9:45～10:45　②水 11:15～12:15
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①山下　②篠田
対　象／0歳2か月～ 1歳0か月のお子様と母親
※初回時に上記範囲であること
定員16組

130 ママエアロ教室
お子様とお母さんが、一緒に参加でき楽しく体を動かせるエアロビクス教室です。
水 14:05～15:05
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／梅木
対　象／1歳0か月～ 3歳0か月のお子様と母親
※初回時に上記範囲であること
定員10組

131 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。心身の調和やリラックスが期待できます。※シューズ不要
木 9:30～10:30
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／藤野
定員32名

131 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。ゆっくりと正確に行うことで、心身の調整を図ります。※シューズ不要
①金 12:30～13:30　②土 9:30～10:30
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①岡田　②伊崎
定員32名

132 健美操(けんびそう)教室
はじめての方でもわかりやすい動きです。ゆっくりとした動きで健康で美しい体をつくるとともに、自分目身の身体を上手に操る力を向上させる教室です。※シューズ不要
火 13:55～14:55
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／城倉
定員32名

133 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。
木 14:00～15:00
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／工藤
定員32名

134 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
①水 15:30～16:30　②木 11:00～12:00
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①TOMO　②Kaori
定員32名

134 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
①火 11:15～12:15　②火 18:30～19:30
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①Kaori　②TOMO
定員32名

135 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。
水 9:45～10:45
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／有川
定員32名

136 バレトン教室
バレエの要素を取り入れたエクササイズで、姿勢改善やシェイプアップ、基礎代謝の向上を目指す教室です。※シューズ不要
水 12:45～13:45
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／伊崎
定員32名

137 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。
①火 15:15～16:15
②土 12:00～13:00
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①藤田　②小川
定員32名

138 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。
木 15:30～16:30
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／小網
定員32名

139 ZUMBA 教室
ラテ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で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。
①金 14:00～15:00　②金 19:15～20:15
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①起田　②小網
定員32名

139 ZUMBA45　教室
ZUMBA教室を優しくした教室です。飛ぶ・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、産後の女性にもおススメです♪
火 21:00～21:45
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／起田
定員32名

140 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。
①木 12:30～13:30　②土 15:45～16:45
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①岡田・梅木・置田　②TOMO
定員32名

141・142 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。
①火 12:35～13:35　②水 18:30～19:30
10回コース:7,100円　1回体験:940円
講　師／①岡田　②TOMO
定員24名

143 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でバランスの良い体をつくります。※シューズ不要
①火 19:45～20:45　②水 19:45～20:45
③土 14:30～15:30　④日 12:30～13:30
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／①原　②TOMO　③TOMO　④Kaori
定員32名

144 ボディパンプ教室
専用バーベルを使い音楽に合わせ、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。
①水 21:00～22:00　②金 20:30～21:30
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／後藤
定員24名

145 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。
①水 21:00～22:00　②土 13:15～14:15
③日 15:45～16:45
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／後藤
定員32名

146 いきいきコンディショニング
元気な毎日を送るため、リズムをとって足ふみ運動や、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。
①金 9:30～10:30　②金 15:15～16:15
10回コース:6,000円　1回体験:940円　講　師／佐藤
定員24名

147 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スタジオへ!!
日 14:15～15:15
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／大村
定員32名

148 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。
木 19:00～19:45
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／後藤
定員24名

149 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。
木 20:00～20:45
10回コース:6,000円　1回体験:940円
講　師／増井
定員24名

150 リズムトレーニング教室
リズムを通じて、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げます。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。
①金 16:45～17:30　②金 17:45～18:45
③月 16:45～17:30　④月 17:45～18:45
月4回コース:4,400円　月2回コース:2,200円　1回体験:1,500円　講　師／吉永
対　象／毎月4回①年小、年中、年長クラス45分/②小1、小2、小3クラス60分
毎月2回③年小、年中、年長クラス45分/④小1、小2、小3クラス60分
定員15名

151 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いれましょう。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、運動を通して身につけていきます。
木 16:45～17:30
月4回コース:4,400円　1回体験:1,500円
講　師／牧
対　象／年小、年中、年長クラス45分
定員15名

(シューズ不要)の記載が無いものは、室内用シューズが必要です。※対象者の記載のない教室はすべて高校生(16歳)以上が対象となります。※申込日に受講料のお支払いが必要となります。No.42は毎月第2・4土に実施の無料教室です。事前予約が必要です。No.129～149は10月中旬～12月下旬にかけて毎週1回、全10回の教室です。No150,151は月単位の教室です。