

一般カルチャー

姿勢改善ヨガピラティス

「美しい姿勢＝身体に負担のない姿勢」を意識したヨガピラティス

曜日 水曜日(月4回)
時間 19:30~20:30
受講料 9,600円
(3ヶ月・12回分)
定員 15名



骨盤調整ヨガ

ゆっくりした呼吸法と簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消を目的とするヨガ

曜日 金曜日(第2・第4)
時間 10:30~11:40
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 15名



シェイプアップピラティス

インナーマッスルを鍛えて主にシェイプアップを意識した教室です。

曜日 金曜日(月4回)
時間 11:00~12:10
受講料 9,600円
(3ヶ月・12回分)
定員 15名



だれにでもできる太極拳

ゆっくりした動作、呼吸で体幹を鍛え、心と身体のバランスを整えます。

曜日 木曜日(第2・第4)
時間 19:30~20:30
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 20名



認知症予防！シニアのための楽しいダンス

振付を覚えることで脳トレーニングしながら、楽しいダンス！！

曜日 水曜日(第2・第4)
時間 10:00~11:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 20名



鍵盤ハーモニカアンサンブル

鍵盤ハーモニカの音に触れ、やさしい音色を奏でましょう♪

曜日 金曜日(第1・第3)
時間 10:00~11:30
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 20名



ベリーダンス

心を開放して楽しく踊り、体幹を鍛えることにより心身ともに内側から美しくなりましょう♪

火曜日

曜日 火曜日(第1・第3)
時間 11:00~12:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 20名

金曜日

曜日 金曜日(第1・第3)
時間 19:00~20:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 20名



チャレンジ基礎ドラム

ドラムの基礎から学びます

水曜日

曜日 水曜日(第2・第4)
時間 10:30~11:30
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 10名

木曜日

曜日 木曜日(第2・第4)
時間 19:30~20:30
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 10名



はじめての二胡

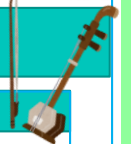
男女問わず初心者でも楽しめます！！美しい二胡の音色を奏でましょう♪

火曜日

曜日 火曜日(第2・第4)
時間 18:00~19:30
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 10名

土曜日

曜日 土曜日(第2・第4)
時間 9:30~11:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・6回分)
定員 10名



男の料理教室

家庭で出来る創作料理教室 男性限定の講座です。

曜日 土曜日(第3)
時間 10:00~12:00
受講料 2,400円
(3ヶ月・3回分)
定員 24名

回数限定大人講座

はじめての津軽三味線

パチの持ち方、三味線のかまえ方から始め、簡単な曲を弾けるようにします。

曜日 第2・4水曜日(4月~6月)
時間 13:00~14:00
受講料 4,800円
(3ヶ月・全6回分)
定員 10名



回数限定大人講座

浴衣づくり

今年の夏祭りは、手作りの浴衣で！

曜日 毎週金曜日(4月~6月)
時間 10:00~12:00
受講料 8,400円
(3ヶ月・全12回分)
定員 10名



回数限定大人講座

着付け初級講座

基本的な着物の着付け、浴衣の着付けなど、初めての方向けの講座です。

曜日 土曜日(4月~6月)
時間 14:00~16:00
受講料 4,800円
(3ヶ月・全6回分)
定員 10名



ウッドバーニング教室

電熱ペンを使って木を焦がし、絵や模様を描く技法です。多くの方に楽しんでいただけます。

曜日 月曜日(4月~6月)
時間 10:00~11:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・全6回分)
定員 10名



はじめてみようフラダンス

フラダンスの基本から楽しく学びます。

曜日 金曜日(4月~9月)
時間 14:00~15:00
受講料 12,600円
(6ヶ月・全18回分)
定員 15名



カラダ革命 リンパ体操講座

リンパを流れやすくして循環機能を高め、肩こりや頭痛など、様々な症状を改善していくリンパケアです。

曜日 火曜日(4月~6月)
時間 10:00~11:00
受講料 4,200円
(3ヶ月・全6回分)
定員 15名



