

# スポーツ講座

## 月曜日 笑いヨガ

全10回 期間 | 4/14~9/8 時間 | 10:00~11:30  
定員 | 20名 講師 | 平野邦彦  
受講料 | ¥6,500

おっさま(愛称)と仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子を特徴とし、笑うことを主とした心が軽くなるエクササイズです。

持ち物  
室内用運動靴



## 火曜日 リラクゼーションヨガ

全15回 期間 | 4/8~8/19 時間 | 13:30~14:30  
定員 | 25名 講師 | 名淵由美子  
受講料 | ¥12,000

リラックスしながら身体を動かすことで、血行促進や疲労回復など、自律神経を整えることができます。自分のペースで気持ちよく身体を動かしましょう。

持ち物  
ヨガマット・タオル



## 火曜日 チベット体操

全10回 期間 | 4/8~8/19 時間 | 19:00~20:30  
定員 | 10名 講師 | 松下信義  
受講料 | ¥10,000

丹田を意識した5つの動作を腹式呼吸で行います。気持ちを落ち着かせて、リラックスしながら行いましょう。1日15分、たたみ1畳の広さがあればお家でも気軽に取り組むことができます。

持ち物  
ヨガマット or バスタオル



## 水曜日 楽しい南インド古典舞踊

全10回 期間 | 4/16~8/20 時間 | 19:00~20:30  
定員 | 10名 講師 | Maya Shoko  
受講料 | ¥10,000

力強いステップを踏んだり、裸足で踊ることが特徴です。インドの文化について学び、基本の動きを学びながら、楽しく仲間と踊りましょう。

持ち物  
フェットティッシュ(ミニビニール袋) 任意・タオル



## 木曜日 マットピラティスB

全15回 期間 | 4/3~8/28 時間 | 19:30~20:20  
定員 | 15名 講師 | 安間亜由美  
受講料 | ¥15,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！  
※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物  
ヨガマット・タオル



## 火曜日 エアロビクス 火曜日

全18回 期間 | 4/8~9/9 時間 | 10:00~11:30  
定員 | 25名 講師 | 柴田悦子  
受講料 | ¥18,000

筋力UPや骨密度UPにも繋がる有酸素運動を取り入れたエアロビクスです。自分のペースで体を動かすので、運動が苦手な人でも楽しく体を動かすことができます。

持ち物  
室内用運動靴・タオル



## 火曜日 社交ダンス(入門)

全10回 期間 | 4/15~8/19 時間 | 19:15~20:45  
定員 | 男性10名 女性10名 講師 | 伊藤洋 西川由美子  
受講料 | ¥13,000  
対象 | 初心者・久しぶりに踊ってみたい人

仲間と一っしょに社交ダンスのマナーやステップの基礎を学びましょう。運動不足やストレス解消にも繋がりが、健康的な身体にもなります。

持ち物  
ダンスシューズ(モダン用) またはステップが踏める靴



## 水曜日 ハタヨガ

全15回 期間 | 4/9~8/27 時間 | 19:30~20:30  
定員 | 25名 講師 | 名淵由美子  
受講料 | ¥15,000

様々なポーズを呼吸に合わせて行い、心を落ち着かせながら、全身の柔軟性・代謝を高めることができるヨガです。

持ち物  
ヨガマット・タオル



## 木曜日 マットピラティスA

全15回 期間 | 4/3~8/28 時間 | 18:30~19:20  
定員 | 15名 講師 | 安間亜由美  
受講料 | ¥15,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！  
※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物  
ヨガマット・タオル



## 金曜日 エアロビクス 金曜日

全18回 期間 | 4/4~9/12 時間 | 19:00~20:30  
定員 | 25名 講師 | 高塚理栄  
受講料 | ¥18,000

エアロビクスダンスだけではなく、骨盤調整や足つばなど、身体の調整も行います。週末に楽しく心も身体もリフレッシュしましょう。

持ち物  
室内用運動靴・タオル



# カルチャー講座

## 月曜日 ホームソーイング

全15回 期間 | 4/14~8/25 時間 | 18:30~20:30  
定員 | 12名 講師 | 戸澤智也子  
受講料 | ¥16,500

お洋服や小物など、自分の作りたいものを自由に楽しく手作りすることができます。

持ち物 筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 パッチワークA

全10回 期間 | 4/1~8/19 時間 | 9:30~11:30  
定員 | 18名 講師 | 青島禎子  
受講料 | ¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びを一緒に楽しみましょう。※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物  
筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 パッチワークB

全10回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 9:30~11:30  
定員 | 18名 講師 | 青島禎子  
受講料 | ¥10,000(材料費が別途かかります)

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びを一緒に楽しみましょう。※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物  
筆記用具・裁縫道具など



## 火曜日 絵画(第1期)※4月~6月

全8回 期間 | 4/1~6/17 時間 | 19:00~21:00  
定員 | 12名 講師 | 赤堀マサシ  
受講料 | ¥8,000

水彩画・色鉛筆画・アクリル画等、講師が用意したいくつかのモチーフを好きな画材で描くことができます。仲間たちとスケッチや構図、混色等を覚えながら、作品を完成させましょう。

持ち物  
画材道具



## 水曜日 茶道(宗偏流)

全15回 期間 | 4/16~8/27 時間 | 18:30~20:30  
定員 | 8名 講師 | 荻野宗規  
受講料 | ¥23,000

お茶で穏やかな安らぎのひとときを過ごしてみませんか? 堅苦しく近寄り固いと思われがちですが、はじめての方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。

持ち物  
(別途袱紗・懐紙代)



# キッズ&ベビー講座

## 月曜日 ベビーヨガ

全10回 期間 | 4/7~9/1 時間 | 10:00~11:10  
定員 | 10組 講師 | 袴田利枝  
受講料 | ¥10,000  
対象 | 首がすわっている赤ちゃんから OK

産後のママの体型回復を赤ちゃんと一緒に取りながら楽しく一緒に運動できます。※赤ちゃんとお母さんで参加ください。

持ち物  
ヨガマット



## 火曜日 キッズダンス リトルクラス

全15回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 16:20~17:20  
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗  
受講料 | ¥15,000 対象 | 4歳~8歳

初心者向けのHIPHOPダンスです。最新曲を使って、お友達と一緒に楽しく踊りましょう! ※お子さま1人でレッスンを受けられることが必須です。参観日あり。

持ち物  
室内用運動靴・水筒



## 火曜日 キッズダンス ジュニアクラス

全15回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 17:30~18:30  
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗  
受講料 | ¥15,000 対象 | 9歳~12歳

ちょっとだけ難易度をあげたHIPHOPダンスです。お友達と一緒にダンスを楽しみながら上手に踊れるようになります! 参観日あり。

持ち物  
室内用運動靴・水筒



## 木曜日 親子ではじめる英会話

全5回 期間 | 4/17~8/21 時間 | 11:00~11:45  
定員 | 5組 講師 | リチャード・ニールセン  
受講料 | ¥7,300 対象 | 1歳~3歳

子どもたちの「心・身体・脳」をバランスよく育てるための語りかけやスキップを取り入れています。ママ・パパと一緒に楽しく英語に触れながら、カード遊びや歌に合わせて体を動かしましょう。

持ち物  
動きやすい服装



### お知らせ

●やむを得ず、休講または回数短縮・延期となる場合がございます。最新情報はワークピア磐田 HPにてご確認ください。 ●希望者多数の講座は抽選会を行います。整理券配布時間厳守をお願いします。 ●講師都合により、日程変更が生じる場合がございます。ご了承ください。