悠々学び・ゆたかな暮らしを

2017年度 YuYuカレッジ 受講のご案内

後期 10月開講

受付開始 8月14日(月) 午前9:00から メール・FAXなどのお申込みも同様です。

「YuYuカレッジ」は、愛媛県生涯学習センター 指定管理者 ㈱レスパスコーポレーションが運営するスクールです。

お問い合わせ お申込み

愛媛県生涯学習センター
TEL 089-963-2111
FAX 089-963-4526

指定管理者：株式会社 レスパスコーポレーション
〒791-1136 愛媛県松山市上野町甲650番地
詳しくはこちら ホームページURL http://www.i-manabi.jp/

受講のご案内

■お申込み方法
①窓口 ②電話 ③メール・FAX（ホームページからYuYuカレッジ申込み書をダウンロード）のいずれかでお申込みください。
お申込みは、ご本人及びそのご家族に限ります。お申し込みは先着順です。

■講座
記載の講座は、10月から2月末日までの後期日程講座です。講座日程の（不定期）の記載の詳細日程など詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。各講座のお申込み時には、詳細日程表をお渡しいたします。各講座の詳細、見学につきましてはご遠慮なくお問い合わせください。
学び舎 えひめ 左記の記載がある講座は、「学び舎えひめ悠々大学」対象講座です。

■受講に際して
大人対象講座へのお子様の入室は、原則ご遠慮ください。

■受講料
入会金は無料です。記載の受講料は、当講座の全回数分（税込価格）です。講座開始前に納付していただきます。期の途中から受講される場合は残りの回数相当分をお支払いください。（今回より、お申し込み後の初回割引はございません。）教材費、材料費は含まれておりませんので、受講料のほかに別途必要になる講座があります。詳しくはお問い合わせください。納めていただいた受講料は、原則返金できませんのでご了承ください。

■申込み締切・開講決定について
申込み締切は、各講座開講2週間前です。定員になり次第、受付終了いたします。申込み人数が少ない場合、講座を中止する場合があります。
開講の有無については、各講座開講日の7日前までにはハガキ又は電話でご連絡いたします。事情により日程・講座会場・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

愛媛人物博物館 企画展のご案内
龍河洞の全容を解明した山内浩、日本人初の北極点単独徒歩到達者河野兵市、アラスカ開拓の功労者和田重次郎の業績と生涯について、本人ゆかりの実物資料など約400点を展示し、人物ごとに紹介いたします。
入場無料！ ＜期間＞開催中～8月31日（木） ＜会場＞愛媛県生涯学習センター内 愛媛人物博物館

特別講座 シニア向けスマートフォン講座 無料

日時 2018年 2月2日(金) 13:00～15:00
定員 20名
学び舎えひめ

■講師：KDDI㈱認定講師
■概要：スマートフォンの購入前に、基本的な操作方法を学びたい方（70歳位までの方）対象です。
■教材：当日のスマートフォン（アンドロイドOS）は、お1人1台ずつ貸出いたします。
■会場：愛媛県生涯学習センター
■申込み：事前申込み必要 2017年11月10日まで（応募多数の場合は抽選）

過去に受講された方は、今回受講できませんのでご了承ください。

初回 9/9 年間講座 合唱講座

日時 土曜日（不定期）10:00～12:00
受講料 6,700円（後半10回）
※別途テキスト代必要（初回のみ300円）

講師 大黒座主宰 松本 三郎・ピアノ 白形 邦子
楽しく歌いながら、より美しいハーモニーづくりを目指します。初めての方も男性の方も、お気軽にご参加ください。

初回 10/17 A-1 中国語会話自由自在 学び舎えひめ

日時 火曜日（不定期）13:00～14:00
受講料 7,500円（全10回）
※別途教材費（初回のみ 500円）

講師 愛媛松山中国語アカデミー主宰 欧 凌
初級から中級まで参加できて楽しいレッスンになりそうです。

初回 10/17 A-2 今日から使える英会話（初級）火曜日 学び舎えひめ

日時 火曜日（月2回）10:30～12:00
受講料 6,200円（全10回）
※別途テキスト代（初回のみ 500円）

講師 キルゴア・マイケル
簡単英語で外国人と話せたら。挨拶や日常会話など実際に使える簡単フレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/13 A-3 今日から使える英会話（初級）金曜日 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2回）10:30～12:00
受講料 6,200円（全10回）
※別途テキスト代（初回のみ 500円）

講師 キルゴア・マイケル
簡単英語で外国人と話せたら。挨拶や日常会話など実際に使える簡単フレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/15 A-4 今日から使える英会話（中級） 学び舎えひめ

日時 日曜日（月2回）10:30～12:00
受講料 6,200円（全10回）
※別途テキスト代（初回のみ 500円）

講師 キルゴア・マイケル
トラベル英会話。旅に役立つ会話フレーズを学びながら、話せて通じる英語を身につけていきましょう。基礎英会話では物足りない方にもおすすめ。中級者向け

初回 10/24 A-5 楽しい漢詩

日時 火曜日（月1～3回）13:30～15:30
水曜日（1月17日 1月31日）13:30～15:30
無料体験 9/6(水)13:30～15:30
受講料 5,000円（全10回） ※別途テキスト代（初回のみ200円）・筆記用具をご用意ください。

講師 生涯学習 漢詩1級インストラクター 井上 満雄
日本文学の源である中国古典文学の「漢詩」の素晴らしさを、やさしく解説し多くの人に親しんでいただきます。

初回 10/14 A-7 写経入門と実用書道（年賀状）

日時 土曜日（月1回）13:30～15:00
受講料 3,200円（全5回）
※別途材料費（全5回で1,000円程度）

講師 日本書芸院二科審査会員 読売書法展会友 宮谷 松琴
写経はよく見かけるし、やってみたいけど、どんな風に始めたらいいのかわからない。そんな方に気軽に写経を始めて頂く講座です。また、写経だけでなく、せっかく細い筆を使うなら年賀状や芳名録などの練習もできたらいいなと考えている方も参加できる講座にしました。

初回 12/2 A-9 意外と知らない大人のマナー

日時 土曜日（不定期）10:30～12:00
受講料 3,500円（全5回）
※別途テキスト代（初回のみ200円）

講師 ビジネスマナーインストラクター キャリアコンサルタント 二宮 美佳
"恥ずかしくない自分になりたい" "どんな時もスマートに行動したい"
あいさつ、電話から冠婚葬祭まで、分かっているようで分かっていないマナーを身につけましょう！

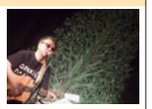
初回 10/31 NEW A-11 すぐに使える心理学 ～人間関係の悩み解消～

日時 10:00～12:00（1章60分×2）×6回
受講料 18,000円（全12章：1回に2章ずつ学習）
※テキスト代は受講料に含まれます。・筆記用具

講師 勇気づけのカラーサロンゆーり 清水さゆり
ベストセラー書籍「嫌われる勇気」で話題のアドラー心理学によるコミュニケーションの方法を学びます。職場や家庭での人間関係のストレスや悩みを一緒に解消しましょう。
（全12章：1章1時間で1回に2章ずつ学びます）

初回 10/11 B-2 フォークギター

日時 水曜日（第2・第4）13:30～15:00
受講料 6,500円（全10回）
※別途教材費（初回のみ300円）・楽器代必要



講師 スタジオOWL代表 髙橋 孝雄
ギターの弾き方やコードなど、基本から学ぶ初心者向けの講座です。フォークギターをはじめようと思っている方、昔買ったギターを久しぶりに弾いてみたいという方におすすめです。

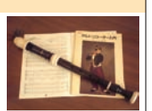
初回 10/14 B-4 親子オカリナ教室

日時 土曜日（月1～2回）13:00～14:00
受講料 親子で9,000円（全9回）
※別途テキスト代1人500円程度、楽器代必要、親子での受講となります。

講師 ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師 湯浅 貴美子
親子で一緒にオカリナを5ヵ月間演奏しましょう。初心者も経験者もOKです。

初回 10/12 B-6 たのしく！アルトリコーダー

日時 木曜日（月2回）10:30～12:00
受講料 7,500円（全10回）
※別途テキスト代（初回のみ300円～500円程度）、楽器代必要



講師 生涯学習音楽指導員 リコーダー講師 佐伯 紀枝
学生時代に誰もが習ったアルトリコーダーを、大人になった今、じっくり味わい演奏してみませんか。

初回 10/11 NEW A-6 楽しい詩吟

日時 水曜日（月2回）15:30～17:00
受講料 5,000円（全10回）
※録音付きボイスレコーダー（ある方のみ）・飲み物・筆記用具

講師 愛媛県吟詠剣詩舞総連盟／本部師範・大会審査員 井上 詠月
「詩吟」は腹式呼吸、腹式発声が基本で、健康に優れています。また、情緒豊かな漢詩や短歌を鑑賞、朗読し、吟ずることは、風雅で認知症予防にもつながります。あなたも「詩吟」を楽しんでみませんか。初めての方はもちろん、経験者にも詩吟指導歴40年の講師が、優しく指導します。

初回 11/4 A-8 美文字に親しむ ～ボールペン・万年筆・筆ペン～

日時 土曜日（不定期）13:30～15:00
受講料 3,200円（全5回）
※別途材料費（全5回で200円程度）

講師 日本書芸院二科審査会員 読売書法展会友 宮谷 松琴
手紙などを書く機会が少なくなりいざ人前で字を書く場面になった時、緊張してうまく書けないということがありませんか。少しずつお稽古をすることでご自分の字の欠点を知り、うまくまとめられる方法を知れば自信が持てるようになります。

初回 1/13 NEW A-10 今さら聞けない大人のビジネスマナー

日時 土曜日（不定期）10:30～12:00
受講料 3,500円（全5回）
※別途テキスト代（初回のみ200円）

講師 ビジネスマナーインストラクター キャリアコンサルタント 二宮 美佳
信頼と好印象を与えて相手のハートをつかみましょう！！

初回 10/25 B-1 音楽鑑賞講座

日時 水曜日（月1～2回）13:30～15:00（7回） 13:30～15:30（1回）
受講料 5,500円（全8回）
※テキスト代（初回のみ300円）

講師 松山東雲女子大学名誉教授 中田 勝博
様々なクラシックの名曲を鑑賞し、心の豊かさを養いましょう。

初回 10/18 B-3 複音ハーモニカ（初級・中級コース）

日時 水曜日（月2回）13:30～15:00
受講料 7,000円（全10回）
※別途楽器代必要

講師 クラシックギター・ハーモニカ奏者 愛媛作曲協議会理事 井原 孝明
全くハーモニカに触れたことのない方から「ふるさと」などの童謡・唱歌を対象とした初級、ベース奏法、マイナ・ハーモニカの中級までを対象としたコースです。

初回 10/14 B-5 奏でてみよう！オカリナ講座

日時 土曜日（月1～2回）14:15～15:45
受講料 6,750円（全9回）
※別途テキスト代（初回のみ500円程度）、楽器代必要

講師 ライリッシュ・オカリナ連盟 認定講師 湯浅 貴美子
オカリナを基礎から学んで素敵な音色を奏でましょう。楽譜が読めなくてもOK。誰でも聴いたことがある簡単な童謡から始めます。

初回 10/12 B-7 たのしいリコーダーアンサンブル

日時 木曜日（月2回）13:30～15:00
受講料 8,000円（全10回）
※別途楽譜代（1,000円位）、楽器代必要

講師 生涯学習音楽指導員 リコーダー講師 佐伯 紀枝
ソプラノ・アルト・テナー・バスのリコーダーを使ったアンサンブル講座です。楽譜の読める方が対象です。（運指を理解されている方）リコーダーの楽しさの幅が広がります♪

初回 11/4 B-8 楽しく学べる絵手紙・アート教室

日時 土曜日（月2～3回）10:30～12:00

受講料 7,500円（全10回）

※別途教材費必要（絵具・画用紙代程度）

講師 愛媛県美術会会員　（元）二科会（デザイン部）会友　**今 良泰**

絵手紙では、暮らしの中で、自分が感動し、相手に伝えたいと思ったことを、絵と文字で自由に表現しましょう。また、アートでは、絵画の基本やルールにとらわれることなく、水彩画や粘土細工など自由な画材で自分の思いを表現する方法を学びます。初心者も経験者も一緒に楽しみましょう。ひとりひとりの個性を大切にし、長所を伸ばします。

初回 10/11 C-1 フラワーデザイン

日時 水曜日（月1～2回）13:30～15:30

受講料 6,400円（全8回）

※別途お花代（1回1,650円税込）又は花材の持込み可（持込み料1回500円税込）

講師 NDF講師　厚生労働大臣認証一級　フラワー装飾技能士　**河野 恵里**

フラワーデザイン、いけ花、多肉植物、プリザーブドなどをレッスンします。花材持込みが可能ですので、庭の花や野山の草花もアレンジして楽しみましょう。

初回 11/19 C-2 ロザフィ教室

日時 日曜日（不定期）14:00～16:00

受講料 3,600円（全4回）

※別途材料費（1回 600円～1,500円程度）

講師 ロザフィ講師　**Kyoca**

ロザフィは日本生まれの新カルチャーです。専用の紙でバラを作り、アクセサリーや小物に仕上げていきます。仕上げ材を施すので、防水で陶器のような仕上がりになります。130色以上の中から好きな色を選んで、世界に一つだけの作品を作ってみませんか。

初回 10/13 C-3 ほんわかパステルアート ～パステル粒子で着色する技法の絵画～

日時 金曜日（不定期）10:00～12:00

受講料 3,600円（全4回）

※汚れてもよい服装（エプロン持参可）※別途教材費（1回 540円）

講師 日本パステルホープアート協会認定指定校　パステル和アート協会　インストラクター講師　**折橋 未麗**

パステル粒子とコットンで着色する淡くて優しい絵画です。誰にでも気軽に描けますよ。

初回 10/18 C-4 ビーズアクセサリー＆ビーズ織 ビーズ織無料体験 9/6(水)13:30～15:30

日時 水曜日（月1～3回）10:00～12:00

受講料 7,700円（全10回）

※別途材料費（1作品2,000円～）※ビーズ織は別途織機、マットなど必要（詳細はお問い合わせください）

講師 楽習フォーラム認定インストラクター　日本シードビーズ協会　認定校　つぶ小町　**髙橋 姿子**

いろいろなビーズを使って、ステッチやクロシェ、ワイヤー、リリアンなどいろいろな作り方で、アクセサリーを手作りしましょう。手作りアクセサリーを身に着けて、普段の生活をおしゃれに！

初回 10/12 C-5 パッチワーク

日時 木曜日（第2・第4）10:00～12:00

受講料 10,000円（全10回）

※準備物（裁縫道具一式・お好きな布3種類位・筆記用具）

講師 夢永キルト研究会 楽習フォーラム認定インストラクター　講師　**一柳 美恵子**

普段持ちのバックやポーチなど、生活で使う小物類や、大きいものではベッドカバーを作ります。

初回 10/25 C-6 癒しのひととき「アロマ教室」水曜日

日時 水曜日（月1回）10:30～12:00

受講料 4,500円（全5回）

※別途材料費（1回500円～1,000円）

講師 フランス政府認定アロマテラピー協会 アミー・アロマ　アドバイザー　**梅崎 香**

素敵な自然の香りに包まれ、自分と向き合う贅沢な時間。ふと忙しい現実を忘れてしまいます。フランス直輸入の高品質な精油を使い、スキンケア、クラフトなど生活に役立つアロマ製品を手作り、精油の活用法を紹介していきます。

初回 10/22 C-7 癒しのひととき「アロマ教室」日曜日

日時 日曜日（月1回）10:30～12:00

受講料 4,500円（全5回）

※別途材料費（1回500円～1,000円）

講師 フランス政府認定アロマテラピー協会 アミー・アロマ　アドバイザー　**梅崎 香**

素敵な自然の香りに包まれ、自分と向き合う贅沢な時間。ふと忙しい現実を忘れてしまいます。フランス直輸入の高品質な精油を使い、スキンケア、クラフトなど生活に役立つアロマ製品を手作り、精油の活用法を紹介していきます。

初回 10/11 C-8 中高年から始める「らくらくピアノ®」午前の部

日時 水曜日（第2・第4）10:30～12:00

受講料 10,000円（全10回）

※対象年齢（30代～80代）、別途テキスト代必要（初回のみ1,620円税込×2冊）、筆記用具・キーボード持参（ない方は要相談）

講師 一般社団法人　全日本らくらくピアノ（R）協会　本部1級認定講師　**松廣 ゆかり**

楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫！キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かし脳の活性化をはかります。定期的にグランドピアノで演奏します。

初回 10/11 NEW C-9 中高年から始める「らくらくピアノ®」午後の部

日時 水曜日（第2・第4）13:30～15:30

受講料 10,000円（全10回）

※対象年齢（30代～80代）、別途テキスト代必要（初回のみ1,620円税込×2冊）、筆記用具・キーボード持参（ない方は要相談）

講師 一般社団法人　全日本らくらくピアノ（R）協会　本部1級認定講師　**松廣 ゆかり**

楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫！キーボードを使ったグループレッスンです♪歌は勿論、リズムや聴音、指を動かし脳の活性化をはかります。定期的にグランドピアノで演奏します。

初回 11/18 NEW C-10 カルトナージュ

日時 土曜日（第3）13:00～16:00

受講料 6,000円（全3回）

※別途材料費必要（1回1,800円～）

講師 vie.noble カルトナージュ認定講師　**chika**

カルトナージュとは、厚紙で組み立てた箱などに布や紙を貼りつけて仕上げるフランスの伝統工芸です。

初回 10/14 C-11 ポーセラーツ

日時 土曜日（月1回）10:00～12:00

受講料 6,000円（全5回）

※別途材料費必要（1回1,000円～）

講師 日本ヴォーグ社　ポーセラーツ認定インストラクター　**chika**

真っ白な磁器に好みの転写紙（特殊なシール）を貼り、食器や小物インテリア雑貨を自分好みのアイテムに変身させることができます。

初回 10/13 C-12 懐かしの童謡唱歌を歌おう 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 6,000円（全10回）

※別途楽譜代（初回のみ500円）

講師 元音楽教諭　**宮田 美智代・ピアノ　網本 久美**

発声の基本をおさえながら日本の懐かしい童謡・唱歌を楽しく歌いたいと思います。お腹から声をだすと心も体も元気になりますよ。歌が大好きな方、苦手だけど歌ってみたい方、是非いらして下さい。

初回 10/12 D-1 自力整体講座 学び舎えひめ

日時 木曜日（月2～4回）10:30～12:00

受講料 10,500円（全15回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

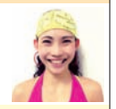
講師 自力整体ナビゲーター　**丸山 弘美**

自力整体は自分自身で心と身体を整える療法です。経絡マッサージで気のめぐりや血行を良くして痛み・凝り・冷えなどの不調を防ぎ、病気を予防していきます。

初回 10/17 D-2 はじめよう！ZUMBA GOLD 学び舎えひめ

日時 火曜日（月3回）13:00～14:00

受講料 9,000円（全15回）



※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意下さい。

講師 AFAA JAPAN 公認　ZUMBA GOLDインストラクター　ZUMBA インストラクター　**野村 梢**

ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。フィットネス初心者やアクティブなご高齢向けに動きをアレンジしています。年齢にかかわらず誰でもご参加いただける安全で効果的なフィットネスプログラムです。

初回 10/17 D-3 たのしく！ZUMBA 学び舎えひめ

日時 火曜日（月3回）14:15～15:15

受講料 9,000円（全15回）

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意下さい。

講師 AFAA JAPAN 公認　ZUMBA GOLDインストラクター　ZUMBA インストラクター　**野村 梢**

Zumba（ズンバ）は、ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。Zumba（ズンバ）エクササイズは、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、筋力トレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

初回 10/12 D-4 ホームヨーガ 木曜日 学び舎えひめ

日時 木曜日（月2回）10:00～11:30

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 愛媛ヨーガ連盟　**土居 未代子**

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/15 D-5 ホームヨーガ 日曜日 学び舎えひめ

日時 日曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 愛媛ヨーガ連盟　**土居 未代子**

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/13 D-6 とんでけ肩こり！とんでけ腰痛！ 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2～4回）13:00～14:00

受講料 9,000円（全15回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

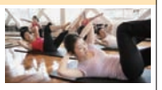
講師 ウェーブリング協会　WBIR/WBPT　**中田 雄輔**

正しい運動方法で、慢性的な肩こり、腰痛にサヨナラしましょう。

初回 10/13 D-7 ピラティス 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2～4回）14:15～15:15

受講料 9,000円（全15回）



※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 Peak Pilates ベーシックマット・インテンシブ　**中田 雄輔**

ピラティスは性別や年齢にかかわらず「美・健康・スポーツ」において効果のあるトレーニングです。

初回 10/17 D-8 社交ダンス入門・初級（初めての方または準ずる方） 学び舎えひめ

日時 火曜日（月3回）9:30～10:30

受講料 11,250円（全15回）

※動きやすい服装（ジャージ可）・飲み物・タオル・バレエシューズ又は室内履きをご用意下さい。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会　会長　クイーンダンス教室主宰　**赤堀 賢治**

ジルバ、マンボ、ブルース、ルンバ、ワルツ、タンゴなど社交ダンスの基本を丁寧にお教えします。近年熟年に最適なスポーツと話題の社交ダンスを始めましょう。レッツ　ダンス！

初回 10/17 D-9 社交ダンス中級（経験者クラス） 学び舎えひめ

日時 火曜日（月3回）10:40～11:40

受講料 12,000円（全15回）

※動きやすい服装（ジャージ可）・飲み物・タオル・バレエシューズ又は室内履きをご用意下さい。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会　会長　クイーンダンス教室主宰　**赤堀 賢治**

入門編からのステップアップ及び経験者の方のクラスです。入門編の種目のステップアップさらにサンバ、クイックステップなどの種目に挑戦します。正しい姿勢やテクニックなどスポーツダンス的な要素にも取り組みます。

初回 10/13 D-10 大人のバレエ入門 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2～4回）13:30～15:00

受講料 11,250円（全15回）

※動きやすい服装（ジャージ可）、飲み物、タオル（スポーツタオルかバスタオル）、バレエシューズをご用意下さい。

講師 ひとみバレエダンススクール代表　**浅井ひとみ**

身体が硬くても大丈夫です。ゆっくりと楽しみながらしなやかな身体をめざしましょう！

初回 10/11 D-11 シニア世代も楽しめるジャズダンス 学び舎えひめ

日時 水曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 7,500円（全10回）

※動きやすい服装（ジャージ可）、飲み物、タオル（スポーツタオルかバスタオル）、室内シューズをご用意下さい。

講師 ひとみバレエダンススクール代表　**浅井 ひとみ**

最近の音楽やダンスは苦手だから…と踊ることをあきらめていませんか？懐かしいアイドルソング・ポップスやダンス曲に合わせて基本的なステップから始めましょう！ダンスが苦手な方がセンス良く踊れるコツも伝授いたします。

初回 10/11 D-12 ゆったりヨガ 昼の部 学び舎えひめ

日時 水曜日（月2回）13:30～15:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 国際ヨガ協会トレーナー　**和田 明子**

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/13 D-13 日本舞踊教室 学び舎えひめ

日時 金曜日（月2回）10:30～12:00

受講料 6,800円（全10回）

※浴衣・帯・足袋（靴下でも可）・肌着・扇をご用意下さい。（浴衣・帯・扇は無料レンタル可。）

講師 藤間流　師範　**藤間 藤真保**

日本舞踊の基礎を学びたい方、健康のために体を動かしたい方、気楽に楽しく踊ってみませんか！

初回 10/19 F-1 ゆったりヨガ 夜の部 I 学び舎えひめ

日時 木曜日（月1～3回）19:30～21:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 国際ヨガ協会トレーナー　**和田 明子**

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/12 F-2 ゆったりヨガ 夜の部 II 学び舎えひめ

日時 木曜日（月1～3回）19:30～21:00
日時 水曜日（1月31日）19:30～21:00

受講料 7,000円（全10回）

※ヨガマット（バスタオルで代用可）・飲み物・タオルをご用意下さい。

講師 国際ヨガ協会トレーナー　**和田 明子**

全身を無理なくバランスよく整えていきます。ご一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。