

この講座は終了いたしました。ご参加ありがとうございました。

悠々学び・ゆたかな暮らしを

2016年度 前期 5月開講

YuYuカレッジ 受講のご案内

【YuYuカレッジ】は、愛媛県生涯学習センター 指定管理者 (株)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/>

■講座
記載の講座は、5月から9月末日までの前期日程講座です。(合唱講座は除く)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。

■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。

■受講料
入会金は無料です(ミュージカルスクールを除く)。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。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。

坊っちゃん劇場協働企画

ミュージカルスクール

演技・歌・ダンスなどプロの役者の指導が受けられます!

日時:毎週日曜日 9:00~12:00(2レッスン) 定員:25名
対象:小学4年生~ 入会金:5,000円 受講料:月額 8,000円
特典:坊っちゃん劇場観劇無料になるスクール証を発行します。(スクール受講期間中のみ有効、同伴者は300円引き)
坊っちゃん劇場の役者との交流会に参加できます。
講師:中村 茂昭他

受けたいときに便利
受講チケット
1レッスン1枚使用可
8枚振り
有効期間
発行より3か月
10,000円

絵本の読み聞かせ教室 **無料**

幼児、小学校低学年までの親子を対象に絵本の読み聞かせ教室を開催します。教室を通じて親子が触れ合い、又、子育ての悩みなど気軽に話し合えるコミュニケーションの場を提供します。

日時 原則第3日曜日 13:30~14:30
毎月の開催日事前にHPで告知します。
場所:生涯学習センター2F 託児室
講師:まるやま やすこ

特別講座 シニア向けスマートフォン講座 **無料**

日時 6月28日(火) 13:00~15:00 定員 20名

講師:KDDIケータイ教室認定講師
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(おおむね70歳くらいまでの方)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
2016年5月31日まで(応募多数の場合は抽選)

年間講座 合唱講座 (平成28年5月~平成29年2月)

日時 土曜日(第1・第3) 10:00~12:00

受講料 13,400円(全20回)
※別途テキスト代必要(初回のみ300円)

講師 大黒庄主 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。

5/27 **A-1** 中国語会話自由自在

日時 金曜日(月1~4回) 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 愛媛県中国語アカデミー 主幹 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。

5/10 **A-2** 今日から使える英会話(初級)火曜日

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
簡単な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な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 5/13 **A-3** 今日から使える英会話(初級)金曜日

日時 金曜日(月2~3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
簡単な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な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 5/15 **A-4** 今日から使える英会話(中級)

日時 日曜日(月2~3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
簡単な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な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 5/14 **A-5** 写経入門と実用書道

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員 読売書法展友 宮谷 松琴
写経はよく見かけるし、やってみたくて、どんな風に始めたらいいかわからない。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、せっかくならばお祝い紙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 5/21 **A-6** 美文字に親しむ ~ボールペン・万年筆・筆ペン~

日時 土曜日(月1回) 13:30~15:00

受講料 3,200円(全5回)
※別途材料費がかかります。(5回で200円程度)

講師 日本書芸院二科審査員 読売書法展友 宮谷 松琴
手紙などを書く機会が少なくなり、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はありませんか、少しずつお稽古をすることで自分の字の欠点を知り、うまくまとめる方法を知れば自信が持てるようになります。

初回 5/3 **A-7** 楽しい漢詩

日時 火曜日(月1~3回) 13:00~15:00
無料体験 4/19(火)13:00~15:00

受講料 5,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ200円)

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 5/11 **B-1** 音楽鑑賞講座

日時 水曜日(月1~2回) 13:30~15:00

受講料 3,600円(全7回)
※別途テキスト代(初回のみ200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 5/11 **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)

講師 スタジオOWL代表 高橋 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 5/18 **B-3** 複音ハーモニカ(初級・中級コース)

日時 水曜日(月1~3回) 13:30~15:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代・楽器代必要

講師 クラシックギター・ハーモニカ奏者 愛媛作協協議会理事 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、マイナー・ハーモニカの中級までを対象としたコースです。

初回 5/14 **B-4** 親子オカリナ教室

日時 土曜日(月2回) 13:00~14:00

受講料 親子で10,000円(全10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か月間演奏しましょう。初心者も経験者もOKです。

初回 5/14 **B-5** 奏でてみよう!オカリナ講座

日時 土曜日(月2回) 14:15~15:45

受講料 7,300円(全10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 5/12 **B-6** アルトリコーダー講座

日時 木曜日(第2・第4) 10:30~12:00

受講料 7,200円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ300円~500円位)・楽器代別途必要

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 5/14 **B-7** 絵手紙

日時 土曜日(月1~3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(審査員) (元)二科会(デザイン部)会友 今 良泰
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。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、長所を伸ばします。

初回 5/7 **B-8** 楽しく学べるアート教室

日時 土曜日(第1・第3) 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(審査員) (元)二科会(デザイン部)会友 今 良泰
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してみましょう。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、長所を伸ばします。

初回 5/11 **C-1** フラワーデザイン

日時 水曜日(月2回) 13:30~15:00

受講料 6,400円(全8回)
※別途お花代(1回1,500円税込)又は花材の持ち込み可。

講師 NDF講師 厚生労働大臣認定一級 フラワー装飾技能士 河野 恵里
生花アレンジ、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(持込み料無料)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。

この講座は終了いたしました。ご参加ありがとうございました。

初回 6/19 C-2 ロザフィ教室

日時 日曜日 (月1回) 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 5/27 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 (月1回) 10:00~12:00

受講料 3,400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 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。誰でも気軽に描けますよ。



初回 5/18 C-4 大人かわいい ビーズアクセサリ

日時 水曜日 (月1~2回) 10:00~12:00

受講料 6,100円 (全8回)

※別途材料費(1作品2,000円~)

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 高橋 姿子

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



初回 5/18 C-5 ビーズ織でアクセサリを作ろう

日時 水曜日 (月1~2回) 13:30~15:30
無料体験 4/20(水) 13:30~15:30

受講料 6,100円 (全8回)

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

講師 日本シードビーズ協会 認定校 つぶ小町 高橋 姿子

ビーズ織りがはじめてでも楽しく学べます。おしゃれなアクセサリを作りながらビーズ織りの基本テクニックを学びます。どなたでも受講できる、ビーズ織りの初心者向け講座です。



初回 5/25 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・第4) 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セラピー協会 アミー・アロマ アドバイザー 梅崎 香

フランス直輸入の高品質な精油を使いアロマ製品を手作りします。精油は香りを楽しむだけでなく、スキンケアや病気の予防、お掃除にと大活躍。アロマセラピーで毎日を美しく豊かに過ごしませんか。



初回 5/15 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・第3) 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セラピー協会 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がち。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 5/11 C-8 中高年から始める「らくらくピアノ®」水曜日

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1,512円税込)、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 愛媛支部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、指を動かした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 5/13 C-9 中高年から始める「らくらくピアノ®」金曜日

日時 金曜日 (月2回) 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1,512円税込)、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 愛媛支部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、指を動かした脳の活性化をはかります。定期的にピアノで演奏します。



初回 5/13 C-10 懐かしの童謡唱歌を歌おう

日時 金曜日 (第2・第4) 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元氣になりますよ。歌が大好きな方、苦手な方でも歌ってみたい方、是非いらして下さい。



初回 5/27 NEW C-11 音楽をスケッチ(ソルフェージュ体験)

日時 金曜日 (月1回・第4) 15:45~16:45

受講料 5,000円 (全5回)

※別途材料費(スケッチブック・専用色鉛筆)・対象年齢(小学校高学年以上)

講師 うたな音楽教室講師 谷中 美香

音楽が好きなのにリズムが苦手、うまく音楽に乗れないという人のために、音楽の基礎、リズム、メロディをスケッチブックを使って簡単にたのしく、でもしっかりと身につくように指導します。



初回 5/12 D-1 自力整体講座

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 5/18 D-2 ゆったりヨガ 昼の部

日時 水曜日 (月1~3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。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 5/10 D-3 はじめよう! ZUMBA GOLD

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高齢者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 5/10 D-4 たのしく! ZUMBA

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 5/8 D-5 ホームヨーガ 日曜日

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 5/12 NEW D-6 ホームヨーガ 木曜日

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 5/13 D-7 とんでけ肩こり!とんでけ腰痛!

日時 金曜日 (月3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 ウェープリング協会 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 5/13 D-8 ピラティス

日時 金曜日 (月3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 5/10 D-9 社交ダンス入門(初級・中級・経験者クラス)

日時 火曜日 (月3回) 9:50~10:50

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 5/10 D-10 社交ダンス入門(初心者クラス)

日時 火曜日 (月3回) 11:00~12:00

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・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

シルバ、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 6/3 D-11 大人のバレエ入門

日時 金曜日 (月3~5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 愛媛ジュニアバレエ連盟会員 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 5/11 D-12 シニア世代も楽しめるジャズダンス

日時 水曜日 (第2・第4) 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 5/6 D-13 日本舞踊教室

日時 金曜日 (第1・第3) 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 5/27 NEW E-1 プレママと親子のための'おとあそび'

日時 金曜日 (月1回・第4) 10:30~11:30

受講料 6,000円 (全5回)

※準備物なし・対象年齢0歳から3歳児の親子

講師 うたな音楽教室講師 谷中 美香

丸座になって、赤ちゃん向けのわらべ唄やふれあいあそびを指導します。お母さんにわらべ唄とその使いかたを学んでいただき、心安らかな育児のスタートに役立てていただきます。



初回 5/11 F-1 ナムハングル ~ナム氏の韓国語講座~

日時 水曜日 (第2・第4) 19:30~21:00

受講料 7,500円 (全10回)

※別途テキスト代

講師 ハングル講師 ナム カンヒョン

会話を中心に韓国語を学んでいきましょう。韓国語ネイティブ講師により、分かりやすくご指導致します。簡単な韓国語の読み書きができる方向けの講座です。



初回 6/1 NEW F-2 はじめようバレエ

日時 水曜日 (毎週) 19:30~21:00
無料体験 5/11(水) 19:30~21:00

受講料 11,250円 (全15回)

※運動のできる服装(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 バレエ講師 濱田 恵美

バレエはとても奥深いものです。そして、とても優雅で楽しいものです。バレエを基礎から、一緒に楽しみませんか。たくさんの方との出会いをお待ちしております。



初回 5/19 F-3 ゆったりヨガ 夜の部 I

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。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 5/12 F-4 ゆったりヨガ 夜の部 II

日時 木曜日 (第2・第4) 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。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。

