

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 後期 10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 株式会社 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

お問い合わせ先
TEL 089-963-2111
FAX 089-963-4526

■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です。

■受講料
入会金は無料です(ミュージカスクールを除く)。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。

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/>

■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。
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。

■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。

愛媛県生涯学習センター 夏季企画展

～生誕 150 年を記念して～

「二宮忠八」大空への夢

〈開催期間〉開催中～9月11日(日)
〈休 館 日〉9月5日(月) *学校夏季休暇期間中は毎日開館します。
〈会 場〉生涯学習センター内 愛媛県人物博物館 3階企画展示室
〈開館時間〉午前9時～午後5時30分 *博物館への入館は午後5時まで。
■主催…愛媛県生涯学習センター・愛媛県教育委員会

入場無料

関連展示

- 「MRJ模型と映像」
MRJ初飛行時の映像をご覧ください。
- 愛媛大学航空力学研究会「二宮翔会」活動紹介
- 「カラス型飛行機展示」
(八幡浜市立真穴中学校提供)

(三菱航空機株式会社提供)

(二宮翔会提供)

◆夏季企画展関連事業

ミュージカル「二宮忠八物語」～世界に誇る愛媛の偉人～

■日 時:8月21日(日) 開場14:00 開演14:30
■場 所:愛媛県生涯学習センター内 県民小劇場
■入場料:中学生以下無料(先着200名 要事前予約)
一般前売り500円・当日600円(税込)
■出 演:坊っちゃん劇場 近藤誠二・中村茂昭・中村美和
〈お問い合わせ、お申込み、チケット販売〉
愛媛県生涯学習センター(松山市上野町甲650 電話089-963-2111)
坊っちゃん劇場 (東温市見奈良1125 電話089-955-1174)

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枚入り
有効期間
発行より3か月
10,000円

初回 10/1 年間講座 合唱講座 ※年間講座ですが、10月からの入会可能です。

日時 土曜日(第1・第3) 10:00～12:00

後期受講料 6,700円(後期分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 10/14 A-1 中国語会話自由自在 学び始め

日時 金曜日(月3～4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 10/25 A-2 今日から使える英会話(初級)火曜日 学び始め

日時 火曜日(月1～3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 10/14 A-3 今日から使える英会話(初級)金曜日 学び始め

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 10/16 A-4 今日から使える英会話(中級) 学び始め

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 10/1 A-5 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かわからない。そんな方に気軽に写経を始め頂く講座です。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お祝い紙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 10/8 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(全5回で200円程度)

講師 日本書芸院二科審査員 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、人前で字を書く場面になった時、緊張してしまう書くまいということがあります。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 10/4 A-7 楽しい漢詩

日時 火曜日(月1～3回) 13:00～15:00
無料体験 9/16(金) 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)・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 10/12 B-1 音楽鑑賞講座

日時 水曜日(月2回) 13:30～15:00(8回)
13:30～15:30(2回)

受講料 6,700円(全10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 10/12 B-2 フォークギター

日時 水曜日(月2回) 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 10/5 B-3 複音ハーモニカ(初級・中級コース)

日時 水曜日(第1・第3) 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 10/22 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か月間演奏しましょう。初心者も経験者もOKです。

初回 10/22 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 6,600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 10/13 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 7,300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 10/1 B-7 楽しく学べる絵手紙・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、長所を伸ばします。

初回 10/12 C-1 フラワーデザイン

日時 水曜日(月1～2回) 13:30～15:00

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

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 11/27 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 10/5 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 10/26 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 10/12 C-8 中高年から始める「らくらくピアノ®」

日時 水曜日 (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、指を動かす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 10/14 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

発声の基本をおさえながら日本の懐かしい童謡・唱歌を楽しく歌いたと思います。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 10/6 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 10/4 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 AF&A 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 10/28 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1～2回) 10:00～12:00

受講料 6,800円 (全8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優しい絵画です。誰にでも気軽に描けますよ。

初回 10/5 C-5 ビーズ織でアクセサリーを作ろう

日時 水曜日 (月1～2回) 13:30～15:30
無料体験 9/7(水) 13:30～15:30

受講料 6,100円 (全8回)
※別途縫機、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ー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 10/23 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 10/13 NEW C-9 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・好きな布3種類位・筆記用具)

講師 夢キルト研究会 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 10/28 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) 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 うてな音楽教室講師 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 10/5 D-2 ゆったりヨガ 昼の部

日時 水曜日 (第1・第3) 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。一緒に楽しみてみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/4 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 AF&A 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 10/13 D-5 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 10/14 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 10/4 D-9 社交ダンス入門・初級(初めての方または準ずる方)

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教えます。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 10/21 D-11 大人のバレエ入門

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 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 10/14 D-13 日本舞踊教室

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 10/12 NEW F-1 いけ花教室

日時 水曜日 (月1～2回) 18:30～20:00

受講料 6,400円 (全8回)
※別途お花代必要(1回1,650円税込)あるいは、花材を持込み可能(別途持込み料必要1回500円税込) 水盤・剣山はレンタル可能(1回100円税込)あるいは、水盤・剣山を持込み可能。

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

和モダンないけ花レッスン。リビングや玄関などに180度展開、あるいは360度展開のテクニックを習得しましょう。

初回 10/6 F-3 ゆったりヨガ 夜の部 I

日時 木曜日 (第1・第3) 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。一緒に楽しみてみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/23 D-6 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 10/14 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 10/4 D-10 社交ダンス中級(経験者クラス)

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、ウィー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 10/12 D-12 シニア世代も楽しめるジャズダンス

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 10/28 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) 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 うてな音楽教室講師 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 10/19 F-2 はじめようバレエ

日時 水曜日 (月2～4回) 19:30～21:00
無料体験 9/7(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ください。

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 10/13 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。一緒に楽しみてみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。