

2021年度 スポーツ・カルチャー教室一覧表

教室名・対象者		曜日	時間	教室番号 (下2桁)	定員	回数	参加料金	対象	指導内容
大人スポーツ	さわやかリフレッシュ	火	9:30 ~ 10:30	●●●31	20名	10回	4,000円	一般成人	楽しくカラダを動かして健康づくり！バドミントンやソフトバレーなど軽スポーツや体操で汗を流しましょう
	はじめてバドミントン	水	9:15 ~ 10:45	●●●35	10名	12回	7,800円		初めての方、もう一度始めたい方を対象に、基礎から学びゲームを楽しめるよう導きます。
	スキルアップバドミントン	水	10:50 ~ 12:20	●●●36	10名	12回	8,400円		経験者を対象に、基礎練習とゲーム戦術など、ゲームを見据えた技術向上を目指します！
	スキルアップ卓球	水	14:15 ~ 15:30	●●●37	10名	12回	8,400円		マンツーマン指導で基礎技術を高め、サーブやバックハンドドライブなどゲームに役立つ発展的な練習を取り入れます。
	すこやかストレッチ	木	11:00 ~ 12:00	●●●34	15名	12回	6,600円		肩こり・膝痛・腰痛などで悩んでいる方、カラダの調子を整えて改善しましょう！
	フラエクササイズ	金	13:00 ~ 14:00	●●●33	15名	12回	7,800円		はじめてでも安心★よく耳にする日本の音楽に合わせて楽しくカラダを動かしましょう。
子どもスポーツ	親子体操	火	10:45 ~ 11:45	●●●55	12組	12回	7,800円	1歳半～3歳 ※保護者も参加	親子で楽しく色々な運動で、コミュニケーションを大切に元気なカラダを作ろう！
	キッズバレエ	水	16:15 ~ 17:15	●●●60	12名	12回	9,000円	5歳～未経験の低学年	基本を身に付けながら楽しく踊りましょう。※指定のバレエシューズ必要。(初回に説明有)
	ジュニアバレエ	水	17:30 ~ 18:30	●●●61	12名	12回	9,000円	小学1～6年生	柔軟性・協調性やリズム感を身につけよう！※指定のバレエシューズ必要。(初回に説明有)
	HIPHOPダンスキッズ	木	16:30 ~ 17:30	●●●57	15名	12回	8,400円	年少～小学1年生	楽しく踊りながら、基礎から丁寧に教えていきます。目指せ未来のプロダンサー★
	キッズ体操	金	15:30 ~ 16:30	●●●53	20名	12回	7,200円	年少3・4歳～未就学児	マット・跳び箱・鉄棒などを楽しみながら、運動能力・バランス感覚を向上させよう！
	ジュニア体操	金	16:45 ~ 17:45	●●●54	20名	12回	7,200円	年長～小学6年生	
	HIPHOPダンスジュニア①	金	17:30 ~ 18:30	●●●58	15名	12回	8,400円	小学1年生～4年生	音楽に合わせてHIPHOPのリズムの取り方、ステップ、ノリを楽しく教えます。
	HIPHOPダンスジュニア②	金	18:45 ~ 19:45	●●●59	15名	12回	8,400円	小学4年生～6年生	
カルチャー	そば打ち教室	火	9:30 ~ 12:30	●●●74	12名	4回	4,000円	一般成人	そば粉の割合を変え、コシのある美味しいお蕎麦を作りましょう。初心者・経験者ともにそば作りを堪能できます。作った蕎麦は持ち帰ります。別途材料費6,000円(4回分)
	時短で簡単ごちそうご飯	木	9:00 ~ 12:00	●●●71	12名	3回	7,500円		作り置きレシピを交えながら、時短で簡単なメニューを紹介しします。おもてなしに、普段の食卓によ転ばれること間違いなし！材料費参加料金を含む
	大人のコーヒー焙煎学	木	13:30 ~ 15:30	●●●72	12名	6回	4,200円		家庭でのコーヒーの淹れ方(入門)方本格的なコーヒー焙煎(中級)まで学べる教室。コーヒー焙煎士が1つ1つ丁寧に指導します。一緒に新たな趣味を作りませんか？別途材料費6,000円
	フラワーアレンジメント	木	13:30 ~ 16:00	●●●73	10名	6回	6,600円		アレンジメントがはじめての方でも大丈夫。お花に触れて、生活に豊かさを気持ち癒され穏やかになる、お花を活けてみませんか？別途材料費1回2,500円(新規のみ容器代700円)
	大人のはじめての書道	金	11:00 ~ 12:00	●●●75	10	6回	7,500円		楷書・行書を学び、はじめてのかたにも丁寧に指導します。