

カルチャースクール講座案内 受講生募集

4月開講 新たに6講座開設。いつでも入校できます。

全20回講座
キッズクラス

講師 有村春奈

4歳から小学校5年生までが対象のヒップホップクラスです。音楽に合わせてかっこよく、楽しくレッスンしましょう！無料体験や見学も大歓迎です。

対象年齢 小学校5年生まで
曜日・時間 【木】18:00~19:00
受講料 23,000円(1,150円/回)

新講座 全20回講座
ジュニアクラス

講師 有村春奈

高学年から出来るステップや振り付けで楽しく、カッコよく踊れるように一緒に頑張りましょう！初心者の方も大歓迎です！

対象年齢 小学校6年生~中学校3年生
曜日・時間 【木】19:00~20:00
受講料 23,000円(1,150円/回)

全20回講座
大人クラス

講師 有村春奈

かっこいいダンスを身につけてみませんか？ダイエットしたい方にも最適です。みんなで楽しく汗を流しましょう！！初心者の方も大歓迎です！！

対象年齢 高校生以上
曜日・時間 【木】20:00~21:00
受講料 25,000円(1,250円/回)

全18回講座
健康太極拳・鞭杆

講師 江藤律子 日本健康太極拳協会(師範) 鞭杆協会指導員

太極拳は心(意識)、息(呼吸)、動(動き)を結びつけたバランス運動です。無理せず「できるしこ」で健康寿命を延ばしましょう。鞭杆(ベンガン)は棒を使い、首、肩、呼吸器系の機能改善を図る健康法です。私達と一緒に練習を始めてみませんか。*無料体験時の準備物:水分補給用の飲み物

対象年齢 男女問わず 幅広く
曜日・時間 【木】9:30~11:30
受講料 20,700円(1,150円/回)

全10回講座
Moveing YOGA ムーヴィングヨガ

講師 郷明子

前半はご自身の体をゆっくりにゆきゆるめて、後半はYOGAの動きをしながら呼吸とともに身体全体をしっかりと動かしていきます！音楽も使ってさらに五感も刺激していきます。初心者の方も大歓迎です！！*無料体験時の準備物:タオル・お水・動きやすい服

対象年齢 動ける方・健康な方
曜日・時間 【第2・4金】18:30~19:30
受講料 12,000円(1,200円/回)

全10回講座
アロマ リラックス ストレッチ

講師 郷明子

アロマの香りでリラックスしながら、ココロとカラダのバランスを整えていきましょう！呼吸と簡単なストレッチを行います。忙しい毎日のストレスを減らしてみませんか？ぜひお待ちしております！！*無料体験時の準備物:動きやすい服・タオル・飲み物

対象年齢 大人の方
曜日・時間 【第1・3金】18:30~19:30
受講料 12,000円(1,200円/回)

やさしいパソコン・スマホ教室

パソコンをお持ちのノート型パソコン(Windows 10/11)をご用意ください。基本officeソフトが入っていること。

全20回講座
脳トレパソコン講座

講師 碓塚淳子

関心のあるものや場所を検索したり、写真や動画・音楽などを視聴したり、季節に応じた文書を作成したり等、やりたいことが好きなことをやることでワクワクすることが脳の若返りにとても役立つと思います。

曜日・時間 【火】13:30~15:30
受講料 29,700円(1,485円/回) ※別途教材費 2,000円

全20回講座
パソコン入門・活用

講師 碓塚淳子

主にWORDを利用して、表や写真・イラストを取り込んでいろいろな文書を作成します。季節に応じた、オリジナルのカレンダーや年賀状なども作ります。スマホで撮った写真の取り込みもできますよ。

曜日・時間 【火】10:00~12:00
受講料 29,700円(1,485円/回) ※別途教材費 2,000円

全20回講座
パソコン活用

講師 碓塚淳子

「文字の入力から」「マウスの使い方から」等、初めの一歩からでも、「使ってほしいけれどしっかり基礎を学びたいから」でも、どなたでも大歓迎です。レベルに応じた教材をご用意いたします。

曜日・時間 【木】13:30~15:30
受講料 29,700円(1,485円/回) ※別途教材費 2,000円

全20回講座
パソコン入門・活用(木曜夜)

講師 碓塚淳子

お昼の時間はどうしても作れない、忙しい方々のための講座です。仕事のためでも、趣味のためでも目的は問いません。基礎から応用まで、ご要望に応じて準備します。パソコンが楽しく使えるようになりますよ。

曜日・時間 【木】18:30~20:30
受講料 29,700円(1,485円/回) ※別途教材費 2,000円

全12回講座
スマホ&タブレット入門

講師 碓塚淳子

なかなか使いこなせないスマホやタブレット。意味もわからずに不安を抱えながら使っていませんか？聞きたくても周りに尋ねる人もいない。考えていてもわかりません。楽しく使えるように一緒に学びませんか？

曜日・時間 【土】13:30~15:00
受講料 18,000円(1,500円/回) ※別途教材費 500円

新講座 全6回講座
挑戦！中国占術 陰陽易占い

講師 谷口尚熙

対象年齢 20~70代
曜日・時間 【第4土】10:30~12:00
受講料 12,000円(2,000円/回) ※別途テキスト代 3,850円

新講座 全8回講座
資産運用講座 初心者・入門コース ~新NISAで投資スタート~

講師 平塚 辰博 FP1級技能士・CFP認定者

曜日・時間 【火】18:30~20:00
受講料 16,000円(2,000円/回) ※別途教材代 1,750円

新講座 全20回講座
ジュニアクラス

講師 有村春奈

対象年齢 小学校6年生~中学校3年生
曜日・時間 【木】19:00~20:00
受講料 23,000円(1,150円/回)

新講座 全12回講座
からだが硬い人のための はじめてヨガ

講師 田邊真吾 お坊さんインストラクターしんごちゃん

対象年齢 40歳以上
曜日・時間 【月(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円(1,200円/回)

新講座 全12回講座
シニアのための ころばん教室

講師 田邊真吾 お坊さんインストラクターしんごちゃん

対象年齢 主に65歳以上
曜日・時間 【火(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円(1,200円/回)

新講座 全12回講座
はじめてのキックボクササイズ

講師 田邊真吾 お坊さんインストラクターしんごちゃん

対象年齢 40歳以上
曜日・時間 【水(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円(1,200円/回)

いろいろ選べる **45** 講座

新しい自分を見つけてみませんか？

詳しくは中面をご覧ください

カルチャー教室の講師を募集しております

明るく責任感をもって丁寧に指導して下さる講師の方。伝えたい、教えたい、広めていきたい、先生に会えるのが楽しい、楽しんでもらえるのが嬉しい。だから「ずっと続けていきたい」。そんなカルチャー教室を開講していこうと思っております。

まずはお気軽にお問い合わせ下さい

お申し込み方法とお知らせ

●お申し込みは、やつしろハーモニーホール1階受付に受講料を添えて直接お申し込み下さい。(入会費・年会費無料) ●受付時間は午前9時から午後8時までとなります。●受付は毎日行っておりますが第1・3水曜日は休館日の為行っておりません。●見学・無料体験をご希望の方もお気軽にどうぞ(1階受付窓口にて) ●受講料はお申し込みの際に前納していただく金額です。●開講後に途中入講も出来ます。その際受講料は回数割りとさせていただきます。●原則、受講料の払い戻しはいたしません。●講座によっては、運営費やテキストなどの教材費、材料代が必要になります。●予想される災害(台風等)の際は休講になる事があります。※代替講座あり●各講座内容はやつしろハーモニーホールのホームページからもご覧いただけます。●ご家族での入会、またはお一人2講座以上の申込みの場合、1,000円割引致します。(途中入講は割引対象外です) ●受講者数が少ない講座では、開講しない場合がございます。

ハーモニーカフェからのお知らせ

ハーモニーカフェではお食事以外にも当館手作り惣菜や手作り弁当の注文も承っております。皆様のご来館をお待ちしております。

定休日/水曜日 営業時間/11:00~16:00
状況により短縮時間営業あります

Food	Drink & Sweets	Take-out
チキン南蛮定食 ¥850 から揚げ定食 ¥850 とんかつ定食 ¥850 カツカレー ¥850 油淋鶏定食 ¥850 ちゃんぽん ¥850 ハヤシカツ ¥850 チキン南蛮&海老フライ定食 ¥1200 チキン南蛮&から揚げ定食 ¥1200	ウインナコーヒー ¥550 ホットコーヒー ¥400 アイスコーヒー ¥400 トニックウォーター ¥250 ミルクレープケーキ ¥450 キャラメルケーキ ¥450 フォンダンショコラ ¥450 ドリンクケーキセット ¥600	おにぎりセット ¥450 おまかせ弁当 ¥550 から揚げ弁当 ¥550 チキン南蛮弁当 ¥550 とんかつ弁当 ¥550 チキン南蛮&から揚げ弁当 ¥850 ハヤシカツ丼 ¥700 *相談により特注の弁当も出来ますので、お気軽にお問い合わせください。

★上記メニュー以外にも豊富に揃えております★

桜十字ホール1階 ハーモニーカフェ 〒866-0854 熊本県八代市新町5-20 ☎080-5800-8321

講座見学 無料体験実施中!! 初めての方でも安心できる

お問合せ
桜十字ホールやつしろ (やつしろハーモニーホール)
☎(0965)53-0033
FAX(0965)31-8677
〒866-0854 熊本県八代市新町5番20号
いつでも受付しております
<https://harmony-hall.net/> 検索

桜十字ホールやつしろ
ハーモニーホール前バス停より徒歩30秒

生きがいづくり講座

新講座 全6回講座

挑戦! 中国占術 陰陽易占い

講師 谷口尚熙

東洋占術において最古かつ原点の中国易占い。当たるも八卦、当たらぬも八卦。孔子も嗜んだ占いを分かりやすく紹介。自分で選んだ道具を使って気軽に占い、易者気分を味わいながら占いを楽しんでみませんか?
*初回4月27日(土) 10:00~10:30 (30分) 説明会を実施。入講される方はそのまま受講となります。

対象年齢 20~70代
曜日時間 【第4土】 10:30~12:00
受講料 12,000円 (2,000円/回) ※別途テキスト代 3,850円

新講座 全8回講座

資産運用講座 初心者・入門コース ~新NISAで投資スタート~

講師 平塚 辰博 FP1級技能士・CFP認定者

新NISA制度を含めた資産運用を理解したい方、はじめの一歩を踏み出していませんか! 「新NISA」「投資・資産運用」という言葉を毎日のように耳にしますが、何から初めて良いのか分からない...情報量が多すぎて理解するのが困難...と感じている方、将来の自分の為に投資してみませんか? *4月9日(火) 18:30~19:30 (60分) 無料体験(説明)会を実施します。

曜日時間 【火】 18:30~20:00 5名以上で開講
受講料 16,000円 (2,000円/回) ※別途教材代 1,750円

全12回講座

マネー&ライフプラン、FPの知識を身につけよう

講師 平塚 辰博 FP1級技能士・CFP認定者

人生100年時代を迎え、人生設計や学び直し、お金に関する知識が今まで以上に必要になります。人生を豊かに過ごすために、年金や税金、相続や保険の見直し、株や投資信託など幅広く学び、FPの知識を身につけましょう! *4月9日(火) 18:30~19:30 (60分) 無料体験(説明)会を実施します。

曜日時間 【火】 18:30~20:00 5名以上で開講
受講料 21,600円 (1,800円/回) ※別途教材代(FP3級テキスト) 1,750円

全20回講座

ビジネス英会話

講師 杉山ロウエナ Smile English School

仕事で使うビジネス向けの英語をレッスンさせていただきます。普段の会話では使わないミーティング、プレゼン、取引先とのメールや仕事の交渉、海外出張など、その場に応じたビジネス英語を効果的に学ぶ事が出来ます。

曜日時間 【木】 20:00~21:00
受講料 28,700円 (1,435円/回)

全20回講座

日常英会話(初級・中級)

講師 杉山ロウエナ Smile English School

世界の人と繋がれる言葉、英語。ネット社会の今、英語を話せると外国人のお友達もすぐ出来る! また、旅行の幅も広がり海外の文化にも触れられる! 洋楽も意味を理解して歌える! 楽しく学べる英会話です。

曜日時間 初級【木】 19:00~20:00
中級【金】 19:30~20:30
受講料 28,700円 (1,435円/回)

全12回講座

アラフィフからの 朗読・読み聞かせ入門

講師 麦島久美子 日本朗読協会プロフェッサー

朗読は、非日常の世界で自分が誰にでも変身できます。声・顔・心も若返ります。また、素敵な文学作品にいっぱい出会えますよ。YouTube「麦島久美子朗読のプレゼント」やっています。

曜日時間 【第1・3月】 19:00~20:00
受講料 18,000円 (1,500円/回)

全12回講座

ロマン琴(大正琴)で楽しく学ぶ 音楽教室

講師 川上 あいこ

指先を使って脳を活性化! ドレミの音階の代わりに123の数字で音楽を奏でます。笑いの絶えない授業で体の中から元気になります。初めての楽器で思い出の曲を演奏してみませんか? 受講中は楽器はお持ち帰りできます。

対象年齢 20~80代
曜日時間 【第2・4水】 13:00~16:00
受講料 20,400円 (1,700円/回) ※楽器レンタル代 500円/月

全12回講座

オカリナ(初級)

講師 鈴木 信志

美しい音色で奏でるオカリナは癒しの楽器です。オカリナはどなたでも簡単に演奏できますので、初めての方も安心してご参加ください。心あぐらぐ音色をぜひ堪能ください。

曜日時間 【第2・4月】 13:30~15:30
【第2・4金】 18:30~20:30
受講料 18,000円 (1,500円/回)

全12回講座

ハーモニカ(初級)

講師 鈴木 信志 日本ハーモニカ振興会公認講師

誰もが気軽に取り組める楽器...それがハーモニカです。懐かしい思い出の曲から新しい曲まで演奏してみませんか? 初めての方大歓迎です。どうぞ、ふるってご参加ください。

曜日時間 【第1・3月】 13:30~15:30
【第1・3金】 18:30~20:30
受講料 18,000円 (1,500円/回)

全12回講座

マンドリン

講師 鈴木 信志

マンドリンの旋律に魅せられていませんか? 演奏が比較的容易で中学・高校などの部活も盛んです。練習用のお安い楽器からあります。

曜日時間 【第2・4火】 18:30~20:30
受講料 18,000円 (1,500円/回)

健康づくり講座

新講座 全12回講座

からだ硬い 人のための はじめてヨガ

講師 田邊 真吾 [お坊さんインストラクター しんごちゃん]

体が硬い方にこそヨガを体験していただきたいと思いで、初心者が安心して取り組めるプログラムを行います。自分の心と体を見つめる時間を一緒に過ごしましょう。

対象年齢 40歳以上
曜日時間 【月(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円 (1,200円/回)

新講座 全12回講座

シニアのための ころぼん教室

講師 田邊 真吾 [お坊さんインストラクター しんごちゃん]

要介護・要支援を予防するために、スクワットなどの足腰を鍛える筋力トレーニングを行います。認知症予防のための脳トレもあります。自分の足で人生の最後まで歩きたい! その願いのために一緒に頑張りましょう。

対象年齢 主に65歳以上
曜日時間 【火(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円 (1,200円/回)

新講座 全12回講座

はじめてのキックボクササイズ

講師 田邊 真吾 [お坊さんインストラクター しんごちゃん]

パンチ・キックを使ったキックボクササイズの動きで全身をシェイプアップしましょう。たっぷり汗をかき、ストレスも発散できます。実際に戦ったりするわけではありませんが、初心者女性大歓迎です。*無料体験時の準備物:室内シューズ

対象年齢 40歳以上
曜日時間 【水(偶数週)] 10:30~11:30
受講料 14,400円 (1,200円/回)

全12回講座

いけ花(小原流)

講師 溝口 ヨシ子 一級家元教授

四季折々の花を、住まいに飾ってみませんか。暮らしの中に花があると豊かな気持ちになります。基本的な生け方、生活空間にふさわしい生け方などを一緒に学びます。さあ、一緒に花のある生活を始めましょう。

曜日時間 【第2・4火】 10:30~12:00
受講料 18,000円 (1,500円/回) ※別途花代 1,200円程度

全12回講座

マナコフラワーアカデミー

講師 近藤 弘美 マナコフラワーアカデミー 一級教授

ヨーロッパに起源をもつフラワーデザインは、アレンジ、コースаж、ブーケ等、生活にうおいを与え、T. P. O. (時・場所・目的)に合ったレッスンをいたします。華人生を楽しくしましょう。*無料体験時の準備物:ハサミ・花代

対象年齢 10~80代
曜日時間 【第2・4火】 19:00~21:00
受講料 18,000円 (1,500円/回) ※別途花代 1回1,500円

全12回講座

いけ花(池坊)

講師 川野 美代子 いけ花教授

一度いけ花を体験してみませんか? きっと花を好きになりますよ。花の美しさに気づき、花に癒されますよ。自分の個性に合ったいけ花を貴方の部屋に飾って下さい! 一人一人に合ったいけ花を指導します。お気軽にどうぞ。

曜日時間 【第2・4木】 18:30~20:00
受講料 17,400円 (1,450円/回) ※別途花代 1回1,200円~1,300円

全12回講座

燃焼系 ダイエットランポリン

講師 田邊 真吾 [お坊さんインストラクター しんごちゃん]

筋力・バランス・コーディネーション・心肺機能向上・リズム感の5つの要素を取り入れた楽しいランポリンエクササイズです。膝腰が気になる方も楽しくダイエットに取り組みます。

対象年齢 40歳以上
曜日時間 【木(偶数週)] 16:30~17:30
受講料 14,400円 (1,200円/回)

全12回講座

からだバー&ランポリン

講師 田邊 真吾 [お坊さんインストラクター しんごちゃん]

からだバーで全身を気持ちよくすっきりと整えて、ランポリンでは楽しみながらしっかりと脂肪燃焼させ、日頃のストレスも発散しましょう。2つのプログラムで、心身ともに美しく健康を目指す贅沢なプログラム。

対象年齢 40歳以上
曜日時間 【金(偶数週)] 20:00~21:15
受講料 18,000円 (1,500円/回)

全20回講座

子どもバレエクラス

講師 平野 有香

3歳から小学1年生までの60分のクラスです。バレエを通して正しい姿勢や柔軟性を養います。音楽に合わせて楽しく元氣いっぱい体を動かしましょう! 体験無料です。*無料体験時の準備物:動きやすい服・タオル・飲み物

対象年齢 満3歳~小学校1年生
曜日時間 【土】 13:15~14:15
受講料 23,000円 (1,150円/回) ※別途ウェア代 5,000円

全20回講座

大人バレエストレッチクラス

講師 平野 有香

大人の方を対象とした美容と健康のためのバレエストレッチクラスです。体幹を鍛え、美しい姿勢を目指しましょう! 体験無料です。*無料体験時の準備物:ジャージ等・バスタオル又はヨガマット・飲み物

対象年齢 大人の方
曜日時間 【火】 14:00~14:45
受講料 23,000円 (1,150円/回)

全12回講座

書道講座

講師 柿本 浩美(幹游)

漢字の楷書・行書・草書の基本から、祝事・見舞いなどの実用書道と硬筆、そして半切の作品づくりまで楽しみながら学べる書道講座です。初心者大歓迎! お気楽にお越しください。*無料体験時の準備物:不要

曜日時間 【第2・4木】 13:00~15:00
受講料 19,800円 (1,650円/回) ※別途教材費必要

全12回講座

切り絵

講師 相場 晴代

紙をカッター等で切りぬいてできる切り絵はシャープな線が美しく、また身近な道具さえあれば、どなたでも手軽に楽しめるものです。自分のオリジナルな切り絵をつくって、額に入れてお部屋に飾ってみませんか。*無料体験時の準備物:デザインカッター・カッターマットなど

対象年齢 高校生以上
曜日時間 【第2・4火】 14:00~16:00
受講料 17,400円 (1,450円/回) ※別途道具代 約1,500円

全12回講座

脳トレピアノ®

講師 蔵谷 久美子 脳トレピアノ®認定講師

脳がいきいき若返る!! ~音楽で楽しく脳の活性化~ピアノ初心者大歓迎です。キーボードで、3~5名のグループレッスンです(個人レッスン要相談)。皆さんと一緒にゲーム形式で楽しく脳トレピアノははじめませんか。

対象年齢 50~80代
曜日時間 【第1・3月】 10:00~11:00 11:00~12:00
【第2・4木】 10:00~12:00 13:00~14:00
受講料 20,400円 (1,700円/回) ※別途テキスト代 1,100円

全18回講座

親子フィットネス&ダンス

講師 園田 知子

- 親子で楽しく体を使って遊びで筋力
- 子どもの運動能力アップ
- 体を使い遊ぶことのなくなった現代、子どもの筋力不足、運動能力の低下などが問題になっています。ボールやマット・ダンスを使い、遊びながら運動能力を向上させましょう。*無料体験時の準備物:室内用シューズ

対象年齢 子ども2歳~ 家族でご参加ください
曜日時間 【土】 18:00~20:00
受講料 ひと家族 19,800円 (1,100円/回) ※別途ボール代(子どものみ購入)

全18回講座

子どもフィットネス(基礎トレーニング科)

講師 園田 知子

- 子ども達の身体づくり(コーディネーショントレーニング)を中心に行うクラスです。
- 体を使い遊ぶことのなくなった現代、子どもの筋力不足、運動能力の低下などが問題になっています。ボール遊びやマットなどリズム遊びによる自由度高い運動機会を増やし楽しい遊びを通して心肺機能の向上、強い筋力、理想的な美しい身体作りを目指してみてください。

対象年齢 3~12歳 曜日時間 【月】 18:00~19:00
受講料 14,400円 (800円/回) ※別途ボール代 2,000円

全12回講座

「動きは脳を変える」ポディワーク

講師 山本 恵里香 バレエ教師

力が抜けてはじめて、今まで力んでいた自分に気付く。深い呼吸ができてやっと、今まで呼吸が浅かった自分に気付く。知らなかったクセや痛みを手放して、より快適に人生を楽しむためのクラスです。

曜日時間 【土】 16:00~17:00
受講料 22,800円 (1,900円/回)

全12回講座

絵画

講師 丸山 久美子

自分の世界を広げる絵画。基礎デザインから水彩画、パステル画、絵手紙等、いっしょに楽しい時間を過ごしませんか。*無料体験時の準備物:鉛筆・メモ用紙・持っているスケッチブック

対象年齢 高校生~
曜日時間 【第1・3木】 13:30~15:30
受講料 21,000円 (1,750円/回) ※指定する教材 各人持ち

全20回講座

手編み

講師 森田 美智子

1本の糸を1目1目編みながら、お気に入りの作品を作っていく楽しみは、格別です。初心者大歓迎! 棒針、カギ針の基本を学びながら、小物から応用作品迄、編物を楽しみましょう。

曜日時間 【木】 14:00~16:00
受講料 28,000円 (1,400円/回) ※別途教材費(時価)自分で用意しなさい

全12回講座

50代から80代までの シニア音楽教室

講師 松永 泰子

童謡や叙情歌を楽しみませんか? 又、ピアノが初めての方も簡単なメロディが弾けますよ。初心者大歓迎です。お待ちしております。*無料体験時の準備物:不要

対象年齢 50~80代
曜日時間 【第1・3金】 10:00~11:00 11:10~12:10
受講料 20,400円 (1,700円/回)

全12回講座

つまみ細工

講師 小澤 尚子

和風の髪飾りやコースージュ等を四角の布と接着材で作ります。百元ショップの材料等で始めるつまみ細工を体験しませんか? 基本を覚えて、お正月飾り、七五三や成人式等の髪飾りも作れるようになります。

曜日時間 【第2・4金】 13:00~15:00
受講料 13,800円 (1,150円/回) ※別途材料代 500円

全20回講座

楽トレエクササイズ

講師 園田 知子

誰でも楽に出来るウォーキングを中心とした講座です。体を動かさないけどどんな運動をしたらよいかわからないなど日頃の運動不足を解消して元氣と若さを取り戻しましょう! 男女問わずどなたでもOKです。思い切って始めてみませんか? *無料体験時の準備物:室内用シューズ

対象年齢 30歳以上
曜日時間 【火】 15:30~16:50 20:00~21:10
受講料 21,000円 (1,050円/回)

全18回講座

はじめてのヨガ

講師 園田 知子

最近疲れやすい、また疲れがとれにくいと感じている方におすすめです。運動やダンスが苦手な方も大丈夫。シンプルなヨガポーズときれいな音楽で、心身ともにバランスよく調整しストレスを解消しましょう。初級のやさしいポーズが中心です。

曜日時間 20歳以上/【月】20:30~21:50
15歳以上/【日】18:00~19:30
受講料 19,800円 (1,100円/回)

【日・月】全18回 【火】全20回講座

健康ヨーガ

講師 園田 知子

運動不足を解消したいけど体力には自信がない、という方にはぜひヨーガをおすすめします。無理なく体が柔らかくなるので、肩こりや腰痛にお悩みの方には最適です。男女年齢問わず、楽しく健康づくりを始めませんか?

曜日時間 45歳以上/【火】10:30~12:00
15歳以上/【日】19:40~21:10
【月】19:10~20:30
受講料 【日・月】19,800円 (1,100円/回) 【火】22,000円 (1,100円/回)

全20回講座

かんたんヨーガ

講師 園田 知子

かんたんなヨーガのポーズで身体作り・健康づくりの教室です。ヨーガはむずかしく大変そう...と、思っている方! 体力づくりに何か行いたい、楽しいことを始めてみたい方にピッタリです。心と身体のストレスを解消しましょう。*無料体験時の準備物:タオル・バスタオル

対象年齢 45歳以上
曜日時間 【木】 10:30~12:00
受講料 22,000円 (1,100円/回)