

講座名	講師	紹介	実施日	時間	場所	受講料
アンスリウム・ブラ	稲森 智美	ハワイの風を感じ、アロハの心を一緒に分かち合いましょう。ストレス解消にもつながります。	月曜日 月3回	12:00- -13:30	スタジオ	4,000円
美力アップ♪ラテンダンス	鶴田 美智子	ラテンのリズムでリフレッシュ！社交ダンスの基本と応用を交えた1人でできるダンスです。年齢・性別・問いません。	月曜日 月2回	13:45- -15:00	スタジオ	2,700円
琴（生田流）	強矢 歌凜	心をふるわせ、美しい音色の魅力をみんなで楽しみましょう。	月曜日 月3回	16:00- -18:00	3階客室	4,000円
ポルドブラ	溜 智美	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。きれいな姿勢を目指しましょう。	火曜日 月2回	12:15- -13:15	スタジオ	2,270円
初めての絵画	片下 由紀子	絵を描くことが好きな方、初心者の方でも簡単な静止画が描けるようになります。	火曜日 月2回	14:00- -15:30	悠遊館	2,700円
初めての洋裁	丸尾 和子	自分だけのオリジナル小物・洋服を作ってみませんか？	木曜日 月3回	10:00- -12:00	悠遊館	4,000円
歌おう民謡三味線童謡	隈江 りか	気持ちよく声を出すには民謡が一番！童謡なら三味線で簡単に弾けます。	木曜日 月2回	10:00- -12:00	3階客室	3,350円
パッチワーク&リメイク	丸尾 和子	古着や着物をリメイクして小物や洋服を作ってみませんか？	木曜日 月3回	13:30- -15:30	悠遊館	4,000円
日本舞踊	竹若 舞桜	年齢に関係なく楽しくお稽古しています。一緒に体を動かしてみませんか。	木曜日 月3回	19:30- -21:00	スタジオ	4,000円
姿勢美人に☆社交ダンス	鶴田 美智子	優雅なスタンダードと情熱のラテン。ステップを踏み丈夫な足腰、姿勢美人に☆シャルウィダンス？	金曜日 月3回	14:45- -15:45	スタジオ	3,700円
演歌カラオケ 昼の部	福添 ふみお	ギターに合わせて楽しく上達！ 本格的な歌謡教室です。	金曜日 月2回	14:00- -16:00	悠遊館	4,000円
演歌カラオケ 夜の部				19:00- -21:00		
キッズテニス	岩下 二郎	テニスをやってみたい男の子や女の子を是非お待ちしております。体験・見学もできます。	土曜日 毎週	9:00- -10:30	総合運動場 テニスコート	9,000円 (8回分)