

健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分
(1・2・3月) [税込]

やさしいホームヨガ

日 時/月曜日 10:00~11:30
講 師/日本ヨーガ学会講師 早川 満代
受講料/16,500円

「からだ」が語る声なき声を聴きながら瞑想します。ポーズと呼吸法とマントラを中心に基礎から学びます。

TRY



～アロハハワイ気分～ 楽しいフラダンス

日 時/④月曜日(第1・3) 19:15~20:30
⑤金曜日(第1・2・3) 13:00~14:15
講 師/フラハーウオカプアアロハ 岡部 ますよ
受講料/④11,220円 ⑤16,830円

基礎となるステップから始まり心地よいメロディにあわせて踊ります。心身ともにリラックスできます。

TRY



NEW

1月16日スタート じきようじゅうつ
日本最初の健康体操 自彊術日 時/火曜日 13:00~14:30
講 師/自彊術普及協会中伝指導員
受講料/15,125円(11回分)

自彊術とは、31の動作を機械器具を用いず、畳一枚程度の空間があればどこでもできる健康体操です。心身ともに健やかになります。

TRY



中高年のための健康太極拳

日 時/水曜日(第1・2・3) 13:30~15:00
講 師/日本健康太極拳協会 師範 早川 百合子
受講料/11,880円

深く長い呼吸で全身の筋肉や関節をゆるめ、気血の流れを促し、肩こりや腰痛などを解消する健康体操です。

TRY



ゆるやかヨガ

日 時/木曜日(第1・3) 10:30~11:30
講 師/インド中央政府公認ヨガインストラクター
浅井 咲世
受講料/9,900円

呼吸に意識を向け、身体の変化を感じながらゆっくりとポーズを行い心身の調和をはかっていきます。

TRY



大人のバレエ入門

日 時/木曜日 15:30~16:30
講 師/小幡令子バレエ団講師 梅田 有希
受講料/19,800円

ストレッチ・バレエの基本を通して体の筋肉を鍛え、美しい姿勢と健康を目指しましょう。

TRY



バレリーナ エクササイズ

日 時/金曜日 11:00~12:00
講 師/川島ナナバレエ研究所 教師
受講料/19,800円

体が硬くても、経験がない方でも大丈夫。姿勢が良くなり、体の歪みも改善し理想の体形に近づくかも。

女性



基礎から学ぶフラダンス(入門編)

日 時/金曜日(第1・3) 14:45~16:00
講 師/フラハーウオカプアアロハ コークア
栗野 由紀
受講料/11,220円

フラの基礎であるベーシックステップを中心にじっくりと学べるコースです。

TRY



～おなかとお尻引きしめ～ ピラティスヨガ

日 時/土曜日 12:45~13:45
講 師/フィットネスインストラクター RIKKA
受講料/16,335円(11回分)

ヨガとピラティスをベースにおなかとお尻を引き締めていきます。ダイエット効果とリラックス効果が期待でき、初めての方や体が硬い方でも大丈夫です。

TRY



初心者のための健康太極拳

日 時/土曜日(第1・3) 10:30~12:00
講 師/日本健康太極拳協会 師範 谷沢 真弓
受講料/7,920円

ゆっくり呼吸しながら体を動かし、免疫力を高めた健康な体へと導きます。無理なくできる全身運動です。

TRY



～スマイルになりましょう～ やさしいフラダンス

日 時/土曜日(第2・4) 11:00~12:00
講 師/フラ交流親善大使 プアナニ小林フラスクール主宰 代表 小林恵美子
インストラクター 早野 美香、本田 真里
受講料/11,220円

初めての方でも大丈夫! すてきなハワイアンに曲に合わせて無理なく自分のペースで体を動かしましょう。お顔だけでなく心もスマイルになりますよ。

TRY



冬

の1日体験講座

入会金
不要講 講師 受 受講料 教 教材費
材 材料費 花 花材料 持 持ち物

新講座

どの講座もご予約が
必要となります

おすすめ講座

パソコンやiPadでクリスマスの絵を描こう!

12月15日(金) 13:30~14:30

パソコンやiPadを使って、様々なタッチを学び
クリスマスの絵を描いてみましょう。講 オフィス寺子屋パソコンで水彩画講師
内藤 可奈子
受 1,100円
持 USBメモリ

しいの実のカラオケレッスン

12月16日(土) 14:30~16:30

ご自身の歌いたい曲を丁寧にレッスンしていきます。
楽しく唄いましょう。講 クラウン専属歌手 しいの実
受 1,100円
持 歌いたい曲のカセットテープ、楽譜、水分、スリッパ

はじめてのフルーツ

12月25日(月)
〈グループ〉13:00~14:00
〈個人〉14:30~18:00(1人30分)経験者の方、初めての方でも安心ください。基礎から
少しずつレッスンしましょう。講 フルーツ講師 上田 明子
受 グループ/1,650円、個人/2,200円
持 フルーツ、筆記用具、スリッパ
※フルートをお持ちでない方は見学可

日本最初の健康体操 自彊術

2024年 1月9日(火) 13:00~14:30

畳1枚程度の場所があれば出来る31動作の健康
体操で、健康的な体にならしましょう。講 自彊術普及協会中伝指導員
受 1,100円
持 動きやすい服装(袴の無いTシャツ)、水分、タオル、
ヨガマットかバスタオル、5本指の靴下(素足可)

朗読講座 基礎から学んで朗読力アップ

12月12日(火) 10:30~12:00

発声・発音の基礎練習をして、絵本、児童文学、現代
小説から源氏物語など物語の世界を朗読で楽しみま
しょう。講 フリーアナウンサー 河村 たか子
受 1,100円
持 筆記用具

1玉で編む ふわふわマフラー

12月19日(火) 10:00~12:00

最新の糸と棒針を使って、ふわふわのマフラーを
編んでみましょう。初心者の方でも大丈夫です。講 (財)日本手工芸普及協会編み物部門指導員
小川 もと子
受 1,100円 材 1,000円(1作品分)
持 棒針ジャンボ8mm(レンタル可)
※事前に色をお選びください(ピンクパープル系、ライトグレー系)

ゆるやかヨガ

12月21日(木) 10:30~11:30

呼吸に意識を向けながら、ゆっくりと身体を動かし、
初めての方にもやさしいヨガのポーズを行っていき
ます。終わった後のすっきり感を体験してみませんか。講 インド中央政府公認ヨガインストラクター
浅井 咲世
受 550円
持 動きやすい服装、水分、タオル、ヨガマットかバスタオル

キッズ講座

こども手話講座

対象/小学校3年生~6年生

12月19日(火) 17:00~18:00

手話は、手だけでなく表情も豊かに話す言語です。
ろう者の講師とコミュニケーションが取れるように楽
しく覚えましょう。講 デフキッズプロジェクト主宰 平井 知加子
受 1,100円 ※プリント代別途
持 筆記用具

2024年 特別講座

誕生数秘学入門講座

1月16日・2月20日
3月19日(火) 3回コース
各10:30~12:30毎回内容を変えてお伝えします。誕生日から算
出した数字からみてくる性質や個性の活かし
方を学び、カードを使って自分に必要なメッセ
ージを受け取ってみましょう。心理学と数秘学をド
ッキングして人間関係を見る化していきます。講 日本誕生数秘学協会認定カウンセラー
齋 孝子
受 9,900円(3回分) 定員 4名
教 初回のみ 500円(テキスト代)
持 筆記用具、計算機※申し込み時に生年月日をお知らせください
※初回は、もう一人分の生年月日をご準備ください

かんたん手相講座

1月18日・2月15日
3月21日(木) 3回コース
各13:00~14:30知ってるようで知らない「手相」のこと。
「手相」を知ることは「自分」を知ること
に繋がります。
人生の宝の地図である手相の見方を知
って活かしてみませんか。毎回テーマ
を変えてお伝えします。講 Heart Map Creation
藤井 章子
受 9,240円(3回分)
持 筆記用具、メガネ等クレイクラフトの
ミニチュアフード1月22日・2月26日
3月25日(月) 3回コース
各10:00~12:00樹脂粘土や絵の具を使って、見ても楽し
い本物そっくりのミニチュアフードを
作ります。講 Bloom N岐阜教室主宰
安藤 恭子
受 5,610円(3回分)
材 1,000円程(1回分)
持 歯ブラシ、ピンセット、絵の具筆、
持ち帰りの箱

※受講料・材料費税込み ※作品はイメージです

お申込み方法 ※1日体験講座の申込み方法は異なります

入会金は各教室共通

1

事前に受講申込みを
してくださいお電話、ご来店または
ホームページから

2

下記のいずれかより入会金と
受講料を前納してください●銀行振込でのお支払い
●払込用紙でのお支払い

3

お申込み完了

各講座がスタートします。
その後のご連絡はいたしませんので、講座開始時間の5分
前にはお越しください。

ほとんどの講座が毎月スタートでき、見学も可能です。

★NEW講座以外は継続開講の講座ですので、体験・見学で内容やレベルをご確認ください。

※講座日程等は、ホームページでご確認いただくか、お問い合わせ下さい。

TRY

講座内で体験が
できます。
(料金別途・要予約)

NEW

新規の講座です。
講座名と一部内容が
変更された講座です。資格
取得資格取得講座です。
女性 女性限定の講座です。

問

定員に達している場合
がありますのでお問い合わせ下さい。

Follow me!



入会と受講のご案内

ご入会・受講料等について

- カルチャーアカデミーは会員制です。
- 入会金は、一般:3,300円、高校・大学・専門学校生:1,650円、小・中学生以下:1,100円。※65才以上入会金無料です。
- 受講料の他に、教材費・材料費が別途必要な講座があります。
- 受講料・教材費等は、3ヵ月分を必ず前納してください。
- いったん納入された入会金、受講料等は理由を問わずお返しできません。
- 会員資格は受講を継続していただいている限り有効です。ただし、途中1年以上受講されなかった場合は、自然退会となりますのでご注意ください。

個人情報保護について

●お客様の個人情報は、講座に関する連絡や当カルチャーアカデミーからのお知らせなどに使わせていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることはありません。

キッズ特典

「ぎぶっこカード」を
ご提示ください。
こども講座の入会金
(1,100円)は半額になります。

お申込み・お問い合わせ

カルチャーアカデミー 岐阜新聞・岐阜放送

マーサ教室

TEL.058-295-2340

FAX.058-295-3622 <日曜休>

岐阜市正木中1丁目1-1 カワボウビル2F
☒ culture-masa@gifu-np.co.jp詳しくは
ホームページで
ご確認ください駐車場
無料