

健康・ダンス ※受講料は3ヵ月分 (7・8・9月) [税込]

やさしいホームヨガ TRY 資格取得

日 時 / 月曜日 (毎週) 10:00~11:30
 講師 / 日本ヨガ学会講師 早川 満代
 受講料 / 16,335円 (11回分)

「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。

～心も体もゆったり～ はじめよう太極拳 TRY

日 時 / 指定月曜日 13:30～15:00
 講師 / 梅名時 八段飾 太極拳師範 長島 裕美子
 受講料 / 13,860円 (9回分)

梅名時太極拳は「動く禅」とも言われ、「心息・動」を一体とした健康太極拳です。心は静かにリラックス、呼吸はゆったり心地よく、動きはゆっくりしなやかにあせらず。

～アロハハワイ気分～ 楽しいフラダンス TRY 女性

日 時 / ①水曜日 (第1・3) 19:15～20:30
 ②金曜日 (第2・4) 13:00～14:15
 講師 / フラハーローカ カハラアロハ 阿部 まよ
 受講料 / ①12,540円 ②18,100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。

～健康的なからだ作り～ 自衛術 TRY

日 時 / 火曜日 (毎週) 13:00～14:30
 講師 / 自衛術普及協会中伝指導員
 受講料 / 17,160円

31の動作を用いた全身運動の自衛術。自律神経失調症、生活習慣病などのさまざまな体の不調に健康体操で心身ともに健やかになります。

中高年のための健康太極拳 TRY

日 時 / 水曜日 (第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 / 13,860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。

ゆるやかヨガ TRY 女性

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 / 11,220円

呼吸を意識を向け、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ます。初めての人も続けられる様にやさしいヨガのポーズからはじめます。

～イチから始める～ フラダンス TRY 女性

日 時 / 木曜日 (第2・4) 13:30～14:30
 講師 / フラスクール フィラオ ラニカア 阿部 享子
 受講料 / 12,540円

初めての人のにぴったりなクラスです。フラは体幹を鍛えて姿勢を良くしてくれるのでアンチエイジングにもおススメです。

大人のバレエ入門 TRY 女性

日 時 / 木曜日 (毎週) 15:30～16:30
 講師 / 小幡令子バレエ団講師 梅田 希有
 受講料 / 21,120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。

護身空手 TRY

日 時 / 木曜日 (第1・3) 19:00～20:00
 講師 / 空手教室熱泉川道場 泉川 清三
 受講料 / 11,220円

相手を倒す目的でなく、自分の身を守る、相手から逃れる動作や対処方法をアレンジした空手の技術を使ってトレーニングします。

バレリーナ エクササイズ 女性

日 時 / 金曜日 (毎週) 11:00～12:00
 講師 / 川島ナナリ工研究所 教師
 受講料 / 21,120円

体が硬くても、経験がない人でも大丈夫。姿勢が良くなり、体の歪みも改善し理想の体形に近づきます。

基礎から学ぶフラダンス(入門編) TRY 女性

日 時 / 金曜日 (第1・3) 14:45～16:00
 講師 / フラハーローカ カハラアロハ コーク 栗野 由紀
 受講料 / 12,540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。

～おなかとお尻引きしめ～ ピラティスヨガ TRY 女性

日 時 / 土曜日 (毎週) 12:45～13:45
 講師 / フィットネスインストラクター RIKKA
 受講料 / 19,140円

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、初めての人も体が引き締まります。

初心者のための健康太極拳 TRY

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 / 9,240円

ゆっくり呼吸しながら体を動かす、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。

～スマイルにならましょ～ やさしいフラダンス TRY 女性

日 時 / 土曜日 (第2・4) 11:00～12:00
 講師 / フラダンス振付師 阿部ナナ子 小幡令子 小幡美里 小幡美穂 小幡美穂 小幡美穂 小幡美穂
 受講料 / 12,540円

初めての人も大丈夫! すてきなハワイアン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。

絵画・書・写真 ※受講料は3ヵ月分 (7・8・9月) [税込]

実用の手書き作品の作り方 資格取得

日 時 / 指定月曜日 10:00～12:00
 講師 / 岐阜県書作協会 常任理事 今田 紅溪
 受講料 / 20,570円 (11回分) (監修:伊藤 仙彦)

慶弔、贈答の表書き、手紙、年賀状、ペン習字で書作品を制作。機関誌に出品して資格取得など、希望に応じます。

カメラ&スマホの楽しい写真入門 TRY

日 時 / ①水曜日 (第1・3) 13:00～15:00
 ②火曜日 (第1・3) 19:00～21:00
 ③木曜日 (第1・3) 19:00～21:00
 講師 / (一社)二科会写真部員 堀江 権夫
 受講料 / 各9,350円 (5回分)

作品をスクリーンに投影して、基礎や写し方など作品の解説指導を行い、撮影実習と年1回の作品発表会を交え楽しみながら学びます。

かな書道 資格取得

日 時 / 月曜日 (第2・4) 13:00～15:00
 講師 / 岐阜県書作協会 参事 林 玲玉
 受講料 / 13,860円

初歩から始め、年賀状、俳句、和歌を書き、条幅作品も手掛けましょう。書道誌に毎月出品。資格取得も可能。

墨彩画で楽しもう

日 時 / 火曜日 (第2・4) 10:00～12:00
 講師 / 日本美術院 院友 前川 伸彦
 受講料 / 11,220円

水墨画の墨の力強さに色の美しさ加わり、華やかな作品に仕上がります。四季折々のものを自由な感覚で描きましょ。

日本画入門 A ① ②

日 時 / ①火曜日 (第2・4) 13:00～15:00
 ②木曜日 (第2・4) 10:00～12:00
 講師 / 日本美術院 院友 前川 伸彦
 受講料 / 各11,220円

四季の草花、風景をスケッチし手彩で自然の美しさ、素晴らしさを発見。自分の感性で描くことが出来ます。

色鉛筆の世界 TRY

日 時 / 水曜日 (第1・3) 10:00～12:00
 講師 / 色鉛筆作家 石井 達夫
 受講料 / 12,540円

花、動物、人物、風景などの原画に、質感・立体感・奥行きを表現し、色鉛筆で塗り進めます。(塗り絵)

初歩からの毛筆書道 資格取得 ① ②

日 時 / 水曜日 (第1・3) 10:00～12:00
 講師 / 岐阜県書作協会 常任理事 松久 暁水
 受講料 / 12,540円

基礎から順次、暮らしに役立つ実用的なものへと進み、好みの書作品まで希望に応じて指導します。

初歩からの洋画教室 (油絵・水彩・デッサン) TRY

日 時 / 指定水曜日 19:00～20:30
 講師 / 日展会員 小川 清彦
 受講料 / 13,860円 (6回分)

油絵、水彩、デッサン。初心者も気軽に楽しめます。道具の使い方を技法をていねいに指導します。

～基本から楽しく学ぶ～ はじめての書道 TRY 資格取得

日 時 / ①水曜日 (第1・3) 13:00～15:00
 ②金曜日 (第2・4) 10:00～12:00
 講師 / 岐阜県書作協会 常任理事 筆心主宰 本田 煌堂
 受講料 / 各12,540円

漢字・かな・暮らしの書まで楽しく学んで「きれいな人の字」を目指しましょう。検定受験指導で資格取得も可能です。

おどろきの水彩画教室 TRY

日 時 / 土曜日 (第1) 10:00～12:00
 講師 / 水彩画教室 講師 横山 寿美子
 受講料 / 6,930円

赤・青・黄・白の絵具だけで、どんな絵でも描けるおどろきの体験をします。(お子様もご受講可)

スケッチを楽しむ TRY

日 時 / 土曜日 (第2・4) 13:30～15:00
 講師 / 洋画家 高橋 正明
 受講料 / 12,540円、中学生:10,560円

四季折々の風景や旅先でのとコマをスケッチしてきたお話を聞き、構図の取り方や線の表現手法などを指導。自分らしい絵を描くための表現力を大切にします。

いけばな・創作フラワー ※受講料は3ヵ月分 (7・8・9月) [税込]

いけばな嵯峨御流 TRY 資格取得

日 時 / 水曜日 (第1・3) 17:00～19:00
 講師 / 嵯峨御流華道部顧問 所 名誉教授 川嶋 牧南
 受講料 / 11,220円

いけばなの基本を学びながら自然の花、草木を通して自分を表現できるように指導します。

草月流のいけばな TRY 資格取得

日 時 / 水曜日 (第2・4) ①13:00～15:00 ②17:00～19:00
 講師 / 草月流師範会 中島 舟白
 受講料 / 各11,220円

季節の植物とともに創造する楽しさ、空間を変化させる魅力があります。わかりやすいテキストを使って、基本から自由花へ。

いけばな 池坊 TRY 資格取得

日 時 / 木曜日 (第2・4) 13:00～15:00
 講師 / 池坊岐阜支部名誉顧問 中村 久恵
 受講料 / 9,350円 (5回分)

伝統文化のいけばなも、新しい創造が加えられ今日の美しい姿があります。盛花、自由花、生花、立花新風体まで。

マミフラワーデザインスクール 楽しみながらフラワーデザインを学ぶ TRY

日 時 / 金曜日 (第1・3) 18:30～20:30
 講師 / フラワーステップ 代表 服部 橋次
 受講料 / 11,550円

季節の花を使ったテーブルアレンジやコサージュなど、センスの良さを感じさせるデザインを身につけましょ。

季節を感じる*フラワーアレンジメント TRY

日 時 / 土曜日 (第2) 10:00～12:00
 講師 / 日本フラワーデザイナー協会 名古屋本部講師 若津 道代
 受講料 / 6,270円

花を通して季節を感じ、フラワーアレンジの基礎から応用まで楽しみながらレッスンします。

語学・教養・資格 ※受講料は3ヵ月分 (7・8・9月) [税込]

好感アップの話し方 ～伝える力とコミュニケーション～ TRY

日 時 / 火曜日 (第1・3) 18:30～20:00
 講師 / オフスMoNe代表 高橋 佳香
 受講料 / 11,220円

人前で話すのが苦手な人も、まずは声を鍛えて伝える力を伸ばしましょう。スピーチの実践に取り組みながら表現力を磨きます。

やさしいそろばん・暗算入門 TRY

日 時 / 火曜日 (第2・4) 13:30～14:30
 講師 / 全国珠算教育連盟 教士 神原 順子
 受講料 / 9,900円

指先で脳トレを始めませんか。初めての人も大歓迎です。興味のある人は、フラッシュ暗算にもチャレンジしてみましょ。

スペイン語 個人レッスン 無料カウンセリング TRY

日 時 / 指定火曜日 13:30～14:30 (※時間は相談可)
 講師 / スペイン語講師 奥田 マリサ
 受講料 / 26,400円 (6回分)

ネイティブ講師との1時間レッスンです。本格的に学びたい人、目的やレベルに合わせて楽しくレッスンします。

はじめての韓国語 TRY

日 時 / 木曜日 (第1・3) 10:00～11:00
 受講料 / 13,860円

これから始めたい、勉強し直したい人のためのクラスです。基礎を中心にハングル文字の仕組みなど挨拶や簡単な日常生活での表現も学びましょ。

会話をしよう! 韓国語 TRY

日 時 / 木曜日 (第1・3) 11:10～12:10
 受講料 / 13,860円

韓国語を聞いて話して会話を学びましょ。日常生活や旅行先での表現を学びます。

別会場 スポーツ インターカドドライビングレンジ (岐阜市正木南2) 女性

レディースゴルフスクール 女性

日 時 / 指定月曜日 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
 講師 / 日本女子ゴルフ協会 会員 藤原 喜久子
 受講料 / 各19,800円 (10回分)

これから始める人から経験者まで個別に指導。確実な上達を目指します。○ラウンドレッスンは別日程・別会場で行います。(料金別途)