

健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

やさしいホームヨーガ

TRY

日 時／月曜日(毎週) 10:00～11:30
講 師／日本ヨーガ学会講師 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。

～心も体もゆったりと～
はじめよう太極拳

10月5日 TRY

日 時／指定月曜日 13:30～15:00
講 師／楊名時 八段錦・太極拳師範 長島 裕美子
受講料／13,860円(9回分)

楊名時太極拳は「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

日 時／①月曜日(第1・3) 19:15～20:30
②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／①12,540円 ②18,810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～ 自彊術

TRY

日 時／火曜日(毎週) 13:00～14:30
講 師／自彊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彊術。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になります。



中高年のための健康太極拳

TRY

日 時／水曜日(第1・2・3) 13:30～15:00
講 師／日本健康太極拳協会員 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

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。初めての人で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。



NEW 10月8日スタート

かんたんセルフケア

9月24日 TRY

～ゴムバンドで身体を整えよう～

女性

日 時／木曜日(第2・4) 10:30～11:30
講 師／美容カイロプラクター 健康管理士 古田 千賀子
受講料／9,900円
専用のゴムバンドを巻いて簡単なエクササイズをします。自分の姿勢を知り、柔軟性の向上、骨盤の調整などでゆがみを改善し、健康な身体を作りましょう。



～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 フラ オ ラニカプア 阿部 享子
受講料／12,540円

初めての人にもぴったりのクラスです。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すすめです。



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 有希
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／空手敬愛塾泉川道場 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／川島ナナバレエ研究所 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くかも。



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／フラハーウオカプアアロハコークア 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／17,545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、初めての人や体が硬い人でも大丈夫です。



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員 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し、免疫力を高め健康な体へと導きます。無理なくできる全身運動です。



～スマイルにならしましょう～ 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／フラ交流親善大使 フ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／12,540円

初めての人でも大丈夫! 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。笑顔だけでなく心もスマイルになりますよ。



絵画・書・写真

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

実用の書・書作品の作り方

資格取得

日 時／指定月曜日 10:00～12:00
講 師／岐阜県書作家協会 常任理事 今田 紅溪
受講料／20,570円(11回分) (監修:伊藤 仙游)
慶弔、贈答の表書、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月曜日(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)二科会写真部会員 堀江 柊夫
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／岐阜県書作家協会 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が加わり、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う。



日本画入門

A 問

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、風景をスッチし手材で自然の美しさ、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／色鉛筆画作家 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、色鉛筆で塗り進めていきます。(塗り絵)



初歩からの毛筆書道

資格取得

問

日 時／水曜日(第1・3) 10:00～12:00
講 師／岐阜県書作家協会常任理事 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。



初歩からの油絵

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

初心者も気軽に楽しめます。道具の使い方から技法をていねいに指導します。



～基本から楽しく学ぶ～

TRY

資格取得

はじめての書道

日 時／①木曜日(第1・3) 13:00～15:00
②金曜日(第2・4) 10:00～12:00
講 師／岐阜県書作家協会常任理事 筆心会主宰 本田 煌雲
受講料／各12,540円

漢字・かな・暮らしの書まで楽しく学んで「きれいな大人の字」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、中高生:10,560円

四季折々の風景や旅先でのひとコマをスケッチできたら素敵ですね。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。



和のおけいこ

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

きものの着つけ ～自由に学ぶフリープラン～

資格取得

女性

日 時／水曜日(毎週) 18:30～20:20
講 師／(一社)装賀きもの学院代表理事 安田多賀子監修 助教授 宇野 育子
受講料／17,820円

基本からは勿論、カジュアル着物からフォーマル着物まで、学びたいことを好きにだけ学べます。きもの美人で出かけませんか。



心を結ぶ俳句

TRY

日 時／木曜日(第2) 13:00～15:00
講 師／「つちくれ」俳句会 主宰 今津 大天
受講料／6,270円

俳句は想像力を膨らませ、心を豊かにしてくれます。身近に感じたことを「五・七・五」で表現してみましょう。



民謡・新舞踊

日 時／土曜日(第2・4) 14:30～16:30
講 師／日本民謡・新舞踊協会 主任教授 河村 徳子
受講料／11,220円

古くから全国各地に伝わる民謡、演歌の曲に合わせて楽しく踊る新舞踊。一緒に踊ってみませんか。



俳句・はじめての一步

TRY

～暮らしに見つける季節のことば～

日 時／土曜日(第3) 10:30～12:00
講 師／「濃美」俳句会副主席 関谷 恭子
受講料／6,270円

暮らしの小さな感動を自分のことばで表現するのが俳句。季語を知り、五七五にまとめるコツがわかれば、あなたも「才能アリ」!



語学・教養・資格

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

NEW

10月6日スタート

9月15日 TRY

バッチリ スペイン語

日 時／火曜日(第1・3) 11:00～12:00
受講料／13,860円

初心者向けの講座です。日常会話や旅行シーンで使える便利な表現を基本的な文法と共に学びます。

スペイン語講師
奥田 マリサスペイン語
個人レッスン

無料カウンセリング TRY

日 時／火曜日(第1・3) 13:30～14:30
受講料／26,400円(6回分) (※時間は相談可)
ネイティブ講師との1時間のレッスンです。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。

好感アップの話し方

10月6日 TRY

～伝える力とコミュニケーション～

日 時／火曜日(第1・3) 18:30～20:00
講 師／オフィス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。



NEW

10月13日スタート

9月15日 TRY

やさしいそろばん・暗算入門

日 時／火曜日(第2・4) 10:00～11:00
講 師／全国珠算教育連盟 教育士 神原 順子
受講料／9,900円

指先で脳トレを始めてみませんか。初めての人でも大歓迎です。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う。



NEW

10月1日スタート

9月24日 TRY

はじめての韓国語

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会話での表現も学びましょう。

韓国語講師
文 明順

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う。日常生活や旅行先での表現を学びます。

NEW

10月1日スタート

四柱推命入門講座

日 時／木曜日(第1・3) 10:30～12:00
講 師／十干推命調用神法 子平館認定高等師範 服部 秀泉
受講料／13,860円

生年月日、時間の4つの十干十二支から人生の大きな流れを読み解く学問です。自分の癖を知り、人生の課題にどう対峙してより良い人生にしていけば良いかを分かりやすく解説します。



別会場 スポーツ

インタークルードライビングレンジ
(岐阜市正木南2)

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／日本女子プロゴルフ協会 会員 藤塚 喜久子
受講料／各21,780円(11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)

