

令和6年1月～3月 1月期講座受講生募集!

※表示の講座は前回の令和5年10月期講座(令和5年10月～12月)の受講生で高席のため、キャンセル待ちでお受けします。空席が出た場合に受講していただけます。なお、キャンセル待ちは令和6年1月期講座(令和6年1月～3月)について有効です。前年度での受講生の申込状況により、11月26日(日)の受付開始の時点で、空席状況が変動している場合がございますので、ご了承ください。※赤字の部分は今回に変更があった箇所です。※表示の金額は消費税を含む3ヵ月分の金額です。

躍動感のある暮らし

音楽に合わせて楽しく 美姿勢ストレッチ体操

1 美姿勢 with you 主宰 松本 ゆかり ②毎週月曜日 9:30～10:30 ⑩10回 ④12,100円

一生生流生花教室

1 一生生流生花教室 安部 由美南 ②第2・4木曜日 10:00～12:00 ③6回 ④7,260円 ⑥花材費 1,000円程度(1回分)

音を楽しむくらし

※マークは難易度を表しています。 ※全て最終講座のため、できるだけ見学してからお申込みください。

2 ハタゴヨガ 心身をセルフコントロールしよう～

1 日本ヨガ・oga協会講師 野志谷 芳子 ②毎週水曜日 18:30～19:30 ③11回 ④13,310円

7 ジャズ体操(土曜日クラス) いつまでも若々しく～

1 長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週土曜日 15:00～16:20 ③11回 ④13,310円

オカリナ

116 オカリナ講座 入門Ⅱ ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4土曜日 13:00～14:00 ③5回 ④6,050円

119 オカリナ講座 初級I (金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 11:00～12:00 ③5回 ④6,050円

3 体調改善運動 アットホーム パンズホールで健康に～

1 日本ボディ・フィットネス協会 マスター・インストラクター 木内 ひとみ ②毎週水曜日 19:30～20:20 ③10回 ④12,100円

8 ジャズ体操(水曜日クラス) いつまでも若々しく～

1 長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週水曜日 13:45～15:00 ③11回 ④13,310円

121 オカリナ講座 メロディーコース (土曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4土曜日 15:00～16:00 ③5回 ④6,050円

120 オカリナ講座 初級II (月曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4月曜日 13:30～14:30 ③5回 ④6,050円

17 初めての方でも大丈夫! ステップ台エクササイズ

1 演 personal gym 代表 濱崎 真記 ②毎週月曜日 11:45～12:35 ③11回 ④13,310円

16 ステップエクササイズ(中級) ～筋力燃焼&足の筋力アップ～

1 演 personal gym 代表 濱崎 真記 ②毎週月曜日 10:45～11:35 ③11回 ④13,310円

122 オカリナ講座 メロディーコース (金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 14:00～15:00 ③5回 ④6,050円

122 オカリナ講座 メロディーコース (金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 14:00～15:00 ③5回 ④6,050円

25 姿勢改善ピラティス

1 Pilates Studio lab 主宰 早馬 和子 ②毎週土曜日 19:00～19:45 ③11回 ④13,310円

23 エアロビクスエクササイズ教室 ～筋トレ&エアロビクスで 体脂肪を燃やそう～

1 ファイットネスインストラクター 安本 和江 ②毎週水曜日 19:15～20:15 ③10回 ④12,100円

123 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース①～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 14:00～15:00 ③11回 ④13,310円

123 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース①～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 14:00～15:00 ③11回 ④13,310円

31 中高年のための健康サポート教室 ～しかりコース①～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②毎週水曜日 12:20～13:20 ③10回 ④8,800円

29 腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ～月曜日コースA～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②第1・3月曜日 10:00～11:00 ③5回 ④4,400円

124 やさしい横笛(篠笛)講座

1 現代音楽会認定3級講師 寺石 弘 ②毎週土曜日 9:00～10:15 ③10回 ④12,100円

124 やさしい横笛(篠笛)講座

1 現代音楽会認定3級講師 寺石 弘 ②毎週土曜日 9:00～10:15 ③10回 ④12,100円

32 中高年のための健康サポート教室 ～しかりコース②～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②毎週水曜日 13:30～14:30 ③10回 ④8,800円

30 腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ～月曜日コースB～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②第2・4月曜日 10:00～11:00 ③5回 ④4,400円

125 クラシックギター 八講座

1 尾崎 修三 ②毎週水曜日 19:00～21:30 ③11回 ④13,310円

125 クラシックギター 八講座

1 尾崎 修三 ②毎週水曜日 19:00～21:30 ③11回 ④13,310円

44 太極拳

1 (公社)日本武術太極拳連盟公認指導員 眞鍋 太 ②毎週水曜日 20:00～21:30 ③10回 ④12,100円

36 腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ～水曜日コース～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②第1・3水曜日 14:40～15:40 ③5回 ④4,400円

126 歌好きの人のための「歌の広場」～ハーモニカを楽しもう～

1 吉田 直子 ②第2金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

126 歌好きの人のための「歌の広場」～ハーモニカを楽しもう～

1 吉田 直子 ②第2金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

50 楽しい七宝焼

1 日本七宝作協会評議員 豊田 郁子 ②2月2日水曜日 10:00～12:00 ③6回 ④7,260円

37 動いて元気! 若さを保つ アクティブ体操

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②毎週水曜日 9:30～10:45 ③11回 ④9,680円

127 歌好きの人のための「歌の広場」～月1回コース～

1 吉田 直子 ②第1・3金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

127 歌好きの人のための「歌の広場」～月1回コース～

1 吉田 直子 ②第1・3金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

61 和服リメイク講座③

1 藤澤 尚子 ②第1・3金曜日 13:00～15:00 ③5回 ④6,050円

38 腰痛・膝痛を予防する 運動教室! ～快適な生活を送るために～

1 健康・体カづくり研究所 辻 千加代 ②毎週水曜日 11:00～12:00 ③11回 ④9,680円

128 歌好きの人のための「歌の広場」～月2回コース～

1 吉田 直子 ②第1・3金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

128 歌好きの人のための「歌の広場」～月2回コース～

1 吉田 直子 ②第1・3金曜日 13:30～15:00 ③3回 ④3,630円

62 和服リメイク講座④

1 藤澤 尚子 ②第2・4金曜日 10:00～12:00 ③5回 ④6,050円

39 足もみ健康法

1 日本若石マスター(認定)保健師 官定 健治 ②第2・4水曜日 13:30～15:30 ③6回 ④7,260円

129 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース①～

1 ピアノ教室 古市 晶子 ②指定の水曜日 9:00～10:00 ③6回 ④7,260円

129 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース①～

1 ピアノ教室 古市 晶子 ②指定の水曜日 9:00～10:00 ③6回 ④7,260円

75 テッサン教室

1 漆芸家 浅野 絵莉 ②2月3日水曜日 10:00～12:00 ③9回 ④10,890円

40 足裏から始める体の機能改善教室

1 日本若石マスター(認定)保健師 官定 健治 ②第2・4水曜日 13:30～15:30 ③6回 ④7,260円

130 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース②～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 10:00～11:00 ③11回 ④13,310円

130 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース②～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 10:00～11:00 ③11回 ④13,310円

209 電動糸の教室

1 木工教室 齋藤 木幸 青木 節子 ②第2・4水曜日 10:00～12:00 ③6回 ④7,260円

41 セルフエステをして表情筋(顔の筋肉)を動かそう夜のリッスン

1 (株)ミントグリーン代表 岡田 典子 ②第3水曜日 19:30～20:30 ③3回 ④3,630円

131 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース③～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 11:00～12:00 ③11回 ④13,310円

131 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース③～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 11:00～12:00 ③11回 ④13,310円

87 声に出して読む日本語(朗読教室)I

1 フリーアナウンサー 鍋井 佐代美 ②第1・3月曜日 10:00～11:30 ③6回 ④7,260円

42 やさしいヨーガ(昼)

1 香川ヨーガ友協会講師 三木 美子 ②毎週金曜日 13:30～15:00 ③11回 ④13,310円

132 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース④～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 15:00～16:00 ③6回 ④7,260円

132 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・朝のコース④～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 15:00～16:00 ③6回 ④7,260円

88 声に出して読む日本語(朗読教室)II

1 フリーアナウンサー 鍋井 佐代美 ②第2・4水曜日 10:00～11:30 ③6回 ④7,260円

43 やさしいヨーガ(夜)

1 香川ヨーガ友協会講師 野志谷 芳子 ②毎週水曜日 19:00～20:30 ③11回 ④13,310円

133 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース②～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 14:00～15:00 ③11回 ④13,310円

133 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース②～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 14:00～15:00 ③11回 ④13,310円

99 表千家流茶道講座～水曜日クラス

1 表千家流茶道教授 横井 宗永 ②第1・3土曜日 10:00～13:00 ③6回 ④7,260円

44 太極拳(入門クラス)

1 (公社)日本武術太極拳連盟公認指導員 眞鍋 太 ②毎週水曜日 18:00～19:30 ③10回 ④12,100円

134 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース③～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 15:00～16:00 ③6回 ④7,260円

134 おとなのためのピアノ教室 ～水曜日・昼のコース③～

1 ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週水曜日 15:00～16:00 ③6回 ④7,260円