

DANCE

一度やってみたかったダンス。
一緒に楽しく踊って、綺麗になろう。

ハワイアンフラ

笑顔でも心も身体も癒しましょう!

日時 第1・2・4(火) 19:00~20:30
第1・2・4(水) 11:00~12:30
13:00~14:30
20:15~21:30

受講料 5,500円
講師 三千代 アロヒマカ
アロヒマカ フラハラウ
カレイレア 師範

体験 随時体験可 1,100円

フラダンス(中島クラス)

笑顔で一緒に踊りましょう!

日時 月3回(金) 10:30~11:45(経験者)
12:00~13:15(初級)

受講料 5,500円
講師 中島 睦子
フラハラウ オカレイレア
インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

合気道(廣見クラス)

基本技を中心に
体捌きを学んでいきます。

日時 (火) 19:00~20:00
(金) 19:00~20:00

受講料 週2回のみ 6,600円
講師 廣見 剛
公益財団法人大阪合気会師範

体験 金曜日のみ体験可 1,100円

技が身に付く合気道(池田クラス)

美容と健康に!

日時 (木) 10:00~12:00
月2回 3,520円
月3回 5,280円

講師 池田 武夫
合気道武来会 師範

体験 随時体験可 1,100円

卓球教室(ラージボール)

ラケットの持ち方から試合が
できるようになるまで指導します!

日時 (月) 10:00~12:00
月2回 3,300円
月3回 4,950円

講師 村上力
JOC 承認プロ

体験 随時体験可 1,100円

フラダンス(久本クラス)

素敵にLet's Hula!

日時 第1・2・4(月) 12:30~14:00

受講料 6,600円
講師 久本 英代
フラハラウ オカレイレア
インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

Aloha Hula

目指せ!フラガール♪
経験者限定クラス

日時 月3回(水) 12:30~14:00

受講料 6,050円
講師 緒方 めぐみ
フラハラウ オカレイレア
インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

美しく情熱のフラメンコ

誰にでもできる楽しいフラメンコ

日時 第2・4(日) 10:00~11:30(上級)
11:45~12:45(初級)

受講料 (上級) 5,500円
(初級) 4,400円
講師 楠田 友美
帯塚山スタジオフラメンコ倶楽部
専任講師

体験 随時体験可 1,100円

笑顔がステキになる顔ヨガ

顔ヨガで表情明るく、
すっきり小顔に!

日時 第4(土) 10:30~11:30

受講料 2,200円
講師 MASAKO
高専文美子式フェイスシャルヨガ認定
アドバンスインストラクター

体験 随時体験可 1,100円
※見学不可

YOGA

吸うと吐く、集中とリラックス。
カラダの声を聞いて、ココロも若返り。

身体と心の健康ヨガ

いつまでも若々しく
元気にエイジングケア

日時 (月) 10:00~11:30
13:00~14:30

受講料 5,500円
講師 下村 綾子
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

社交ダンス(漆原クラス)

ときめきの人生をご一緒に♪

日時 (月) 16:15~17:45(中上級)
(水) 19:00~20:30(中級)

受講料 6,600円
講師 漆原 翔一
漆原 若江
(公財)日本ボールルームダンス
連盟講師

体験 随時体験可 1,100円

社交ダンス(水谷クラス)

楽しく踊りましょう♪ Shall we Dance?

日時 (水) 15:00~16:30(初級①)
(土) 18:45~20:15(初級②)
(日) 13:00~14:30(初級③)
15:00~16:30(中級④)

受講料 ① 5,500円 ② 5,720円
③ 5,830円 ④ 6,050円
講師 水谷 貴一・水谷 由紀枝
(公財)日本ボールルームダンス連盟講師

体験 随時体験可 1,100円

シニアのゆっくりリベリーダンス

エキゾチックな音楽に乗って、
ゆったり踊ってみませんか?

日時 (火) 13:00~14:15

受講料 6,600円
講師 石井 菜愛

体験 随時体験可 1,100円

健康ヨガ

ヨガで老化防止・若返り・
ストレス解消しましょう!

日時 (土) 10:00~11:30

受講料 5,500円
講師 KEIKO
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

健康ストレッチヨーガ

深い深呼吸でリラックスしながら、生活習慣病やケガを
予防します。無理なく気持ちよく自分のできるところまで

日時 (木) 10:00~11:30
(金) 10:00~11:20 NEW!
13:30~14:50 NEW!

受講料 6,600円
講師 吉田 啓子・木村 美也子
日本健康ヨーガ協会所属

体験 随時体験可 1,100円

癒しのスローヨガ

ご自身の体と心と
向き合う時間

日時 (水) 17:30~18:45

受講料 5,500円
講師 村尾 知津子
インド政府認定
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

タップダンス

クールに楽しく
リズムを刻もう♪

日時 (土) 12:30~13:30

受講料 6,600円
講師 小野 ちひろ
寒川久美子ダンスアート講師

体験 随時体験可 1,100円

大人の入門ダンス

初めての方も
踊れるようになります!

日時 (土) 10:00~10:45

受講料 5,500円
講師 HARUTO
プロダンサー

体験 随時体験可 1,100円

HIP HOP

初心者大歓迎!
基礎から丁寧に指導します!

日時 (水) 15:00~15:55
(中学生以上)

受講料 5,500円
講師 前川 あすか
ダンス講師

体験 随時体験可 1,100円

女性のためのコアとヨガ

アットホームな雰囲気
ヨガしませんか?

日時 (金) 12:00~13:00

受講料 5,500円
講師 西原 都子
鶴原ヨガ・アシュタンガヨガ・
リストライフヨガ・
アスリートヨガ指導者資格取得

体験 随時体験可 1,100円

アクティブヨーガで脂肪燃焼

お仕事帰りにリフレッシュ!
姿勢改善効果も!

日時 月3回(月) 19:30~20:45

受講料 月2回 4,950円
月3回 6,600円
講師 梶木 八重子
アクティブヨーガ
指導インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

ボディメイク~美ボディメソッド~

エクササイズで理想のボディラインを
手に入れましょう!

日時 (土) 11:50~12:50

受講料 7,700円
講師 koike
JCCA ベーシック・
KORE トレベリック

体験 随時体験可 1,100円

タヒチアンダンス(緒方クラス)

見る人の心を魅了する素晴らしいダンス

日時 第1・2・3(水) 10:45~12:00

受講料 月2回 4,950円
月3回 6,050円
講師 緒方 めぐみ
フラハラウ オカレイレア
インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

YOKOクリエイティブバレエ(大人クラス)

バレエの動きでボディを引き締める

日時 (金) 18:30~19:30
中学生以上

受講料 月2回 3,850円
月4回 6,050円
講師 吉田 洋子・石田 ゆかり
YOKOクリエイティブ
バレエ主宰/講師

体験 随時体験可 1,100円

法村・友井クラシックバレエ

美しい心と身体は
バレエと共に

日時 (日) 15:00~16:45
中学生以上

受講料 7,700円
講師 久村 明子
法村友井バレエ団所属

体験 随時体験可 1,100円

アンチエイジングヨガ

心と体を
いつまでも美しく!

日時 第1・3(日) 10:00~11:10

受講料 4,400円
講師 ありこ
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

免疫カアップヨガ

ヨガで本気の
自分磨き

日時 第2・4(日) 10:30~11:30

受講料 4,400円
講師 米田 美香
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

イキイキリフレッシュヨガ

ヨガで日頃の疲れや
ストレスもスッキリ!

日時 (水) 18:30~20:00

受講料 5,500円
講師 辻本 多佳子
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

大人のためのクラシックバレエ

バレエで若く美しい背中をキープしましょう!

日時 (水) 19:10~20:40(初心者向け)
(土) 17:00~18:20(初級)
18:30~20:00(中級)

受講料 6,600円
講師 赤松 昭子
日本バレエ協会会員
赤松昭子バレエスタジオ

体験 随時体験可 1,100円

大人から始めるクラシックバレエ

初心者の方でも
丁寧に教えます♪

日時 (水) 19:00~20:15

受講料 6,600円
講師 藤田 崇光
赤松昭子バレエスタジオ専任講師

体験 随時体験可 1,100円

日本舞踊 若柳流(個人)

ストレッチに日本舞踊を
とり入れてみては?

日時 (火) 11:00~18:30の間随時
(各40分個人レッスン)

受講料 13,200円
講師 若柳 昭翠
若柳流

体験 お問い合わせください

やさしいヨガ

週明けの疲れをヨガで
スッキリしませんか?

日時 (月) 19:00~20:30

受講料 5,500円
講師 辻本 多佳子
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

PRIVATE

どれも人気があるため、お早めに。
空き状況はお問い合わせください。

おとなピアノ(女性限定)

基礎から
楽しくレッスン!

日時 第2・4(火) 18:20~18:50

受講料 4,400円
講師 和田 恵子
ピアノ講師

体験 随時体験可 1,100円

HEALTH

安いだけじゃない健康。
一生元気でいられる講座がたくさん。

ストレッチング

病気の予防と
ストレス解消に効果あり

日時 (月) 10:00~11:00

受講料 5,500円
講師 ウメハラ チヨミ
LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 1,100円

腰痛肩コリ改善背骨コンディショニング

誰でもできる簡単な体操で、
腰痛・肩こり改善に効果あり

日時 (火) 10:00~11:00

受講料 7,700円
講師 山本 恵美
背骨コンディショニング協会
認定スペシャリスト

体験 随時体験可 1,100円

コードで弾くポピュラーピアノ シニアからはじめてピアノ(酒井クラス)

日時 第2・4(月) 16:00~18:10
第1・3(火) 16:00~18:10
第2・4(木) 10:00~12:40
第1・3(土) 13:00~16:20
各30分

受講料 5,500円
講師 酒井 重美

歌・ピアノレッスン & ヴォイストレーニング(徳上クラス)

日時 ●歌・ピアノレッスン
第1・3(土) 15:50~18:00
各30分/5,000円
●ヴォイストレーニング
第1・3(水) 10:00~15:10
各50分/11,000円

講師 徳上 小夜子

ヴォイストレーニング & クラシック専攻(南クラス)

日時 ●ヴォイストレーニング
第1・3(土) 14:00~16:45
各30分/5,780円
●クラシック専攻
第1・3(土) 16:45~17:35
各50分/9,630円

講師 南 奈緒

認知症予防プログラム[コグニケア]

神戸大学研究開発
認知症や生活習慣病の「予防」に

日時 (火) 10:30~11:30
(水) 10:30~11:30

受講料 6,600円
講師 (火) 梶本 美早希
(水) 原田 美寿々
コグニケア運動講師

体験 随時体験可 500円

ストレッチ&ジャズ

美と健康に・・・
「素適な姿勢」作りから!

日時 (火) 10:00~11:30

受講料 5,500円
講師 ウメハラ チヨミ
LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 1,100円

すこやか太極拳

ゆるやかな動きで心と身体を
リラックスさせましょう。

日時 (金) 13:30~15:00

受講料 5,500円
講師 松崎 洋子
開始指導員

体験 随時体験可 1,100円

声楽(太田クラス)

日時 第2・4(火) 13:00~15:30
各30分

受講料 5,500円
講師 太田 三千代

バイオリン★3歳~OK

日時 第1・3(日) 10:00~16:00
各30分

受講料 5,500円
講師 酒向 由子

ピアノ(山崎クラス)

日時 第1・3(月) 9:30~13:40
第2・4(月) 9:30~13:10
第2・4(金) 15:30~18:00
各30分

受講料 4,950円
講師 山崎 マリコ

ギターを弾こう (クラシックギター)

日時 第1・4(木) 12:30~15:30
各45分
第1・2・4(土) 15:30~19:30
各30分

受講料 6,600円
講師 稲葉 順子

ピアノ(田野クラス) ★3歳~OK

日時 第2・4(土) 9:30~13:00
各30分

受講料 4,400円
講師 田野 増美
ピアノ講師