

| | | | |
|------------------------------|----|---|---|
| 子ども の ス ポ ー ツ | 79 | ジュニアチアダンス 講師 松成 友衣 定員 15人 5月14日～8月20日・10回 土曜日 11:00～12:00 受講料 3500円(全10回分) 教材費なし | 皆で楽しく体を動かしましょう!! ※小学4年生～中学生対象 |
| | 80 | キッズ運動遊び教室 講師 小畑 麻理 定員 20人 5月14日～8月27日・13回 土曜日 9:00～10:30 受講料 5000円(全13回分) 教材費 1150円 | 社会性を学びながら走跳転などの 身体能力、行動力を高めて、 運動大好きを目指します。 ※小学生対象。 |
| | 81 | キッズ卓球 講師 中村 智恵 定員 20人 5月16日～9月5日・10回 月曜日 17:30～19:00 受講料 3800円(全10回分) 教材費 300円 | 初めての卓球にチャレンジ! 短期間で学ぶ入門講座です。 ※小学生対象。 |
| | 82 | キッズバドミントン 講師 才津 優希 定員 20人 佐藤 宏亮 5月20日～8月19日・10回 金曜日 17:30～19:00 受講料 3800円(全10回分) 教材費 800円 | バドミントンにふれ、楽しく学 ぼう! ※小学生対象。 |
| | 83 | キッズフットボール 講師 渡邊 卓人 定員 20人 5月14日～8月20日・10回 土曜日 9:30～11:30 受講料 5000円(全10回分) 教材費 900円 | フットボールをはじめてみま せんか。短期間で学ぶ入門講 座です。※小学生対象。 |

| | | |
|----|---|---|
| 84 | こども運動教室(入門編) 講師 牧 芳恵 定員 15人 5月14日～8月27日・12回 土曜日 18:00～19:00 受講料 4200円(全12回分) 教材費なし | 運動が苦手な子のための教室。身近 にたくさん刺激を取り入れて向 上させましょう。※小学生対象。 |
| 85 | ブレイキン(入門編) 講師 河村 優人 定員 20人 5月11日～8月17日・8回 水曜日 17:30～18:30 受講料 2000円(全8回分) 教材費なし | カッコいいブレイキングを踊るB -boy&B-girlになろう!初心者 向けの入門講座です。※小学4年 生～中学生対象。 |
| 86 | キッズ心と体の元気教室 講師 小畑 麻理 定員 15組 30名 5月7日～10月1日・5回 土曜日 9:00～10:30 受講料 2700円(全5回分) 教材費なし | 行動力+聞く・協力する・ルール を守るなどの社会性を親子で学び 高めるクラス。 ※年長～小学2年生と保護者対象。 |
| 87 | 親子でチャレンジ!体育教室 講師 小畑 麻理 定員 15組 30名 5月14日～8月27日・8回 土曜日 12:30～14:00 受講料 4200円(全8回分) 教材費 1110円 | 走跳転の運動あそびを一緒に 行い、運動の楽しさとスポーツへの 興味を導くクラスです。※年長～小 学2年生と保護者対象。 |

★お申し込み方法・お問い合わせは裏面をご覧ください

コンパルホール教室・講座

受講生募集

2022年度
前期・通年

通年講座

初めての方でも気軽に始められる楽しい教室・講座が盛り
だくさんです。あなたの毎日がもっと輝く、素敵な出会い
の場をコンパルホールで見つけませんか。



申し込み〆切
4月15日(金)

新型コロナウイルス感染予防のためのお願ひ

- ◆激しい運動をともなうスポーツ講座を除き、受講者はマスク着用のご受講ください。
- ◆37.5℃以上の発熱がある場合や、咳、咽頭痛、息苦しさ、強いだるさ等体調の優れない場合は参加をお控えください。その際のお申し込みの返金・減額はできませんのでご了承ください。

受講の申し込み方法

注意事項

往復はがきに右図のように必要事項を明記し、
4月15日(金)17:00までに(必着)
コンパルホール宛、郵送または持参してください。

- 往復はがき以外での申し込みは無効となります。
- 1人で複数の教室・講座の申し込みはできますが、必ず1講座につき往復はがき1枚で申し込みください。1枚のはがきに複数の教室・講座、氏名を記入の場合は無効となります。また1つの教室・講座に2枚以上の申し込みも無効です。
- 友人やご家族等複数で受講希望の場合も連名での申し込みはできません。お一人様1枚で申し込みください。
- 応募者多数の場合は、抽選を行います。結果は、はがきでお知らせいたします。
- 定員に満たない教室・講座については館内掲示及びコンパルホールのホームページで再募集しますが開講しないこともあります。施設都合で中止した場合でも応募はがき代の返還はお受けできませんので予めご了承ください。
- 受講生は受講料と教材費をそれぞれお支払いください。教材費のほかに、講座に必要な道具を各自でご用意いただく場合がございます。受講料は全期間の総額で、初回に一括して納めていただきます。キャンセルによる途中での返還は、できません。※No.2、3、11、12、13、30、31は事前にお支払いいただきます。
- 講座の参加はご自身の責任で体調に無理なく行ってください。食物アレルギーをお持ちの方の講座のご参加、教室での傷病や私物の毀損はご自身の責任で十分気を付けてください。コンパルホール、講師ともに責任を負いかねます。
- コンパルホール駐車場をご利用の場合は有料です。最初の30分以内は無料、その後は100円/30分です。
- 教室・講座の日程は行事や天候などの理由により変更する場合があります。また、新型コロナウイルス感染状況等により、変更・中止する場合があります。予めご了承ください。

郵便往復はがき

870 0021

63 往信

大分市府内町一丁目五十三八

コンパルホール 行

折り目

返信用に入しないください

何

郵便往復はがき

63 返信

あなたの住所

あなたの名前 様

折り目

①No.と教室・講座名

②郵便番号・住所

③参加者の氏名・年齢・性別

④電話番号

(小学生は学校・学年・保護者名も記入)

携帯 自宅

※往信面と返信面にご注意ください。
※消せるボールペンは使用しないでください。

●幼児及び小中学生対象の講座を除き、満18歳以上(高校生を含まない)の方で、大分市及び由布市にお住まいの方と勤務する方。ただし、No.1～6、15～19、30、31、37、59、79～87の講座は年齢制限あり。また、抽選時は大分市及び由布市にお住まいの方を優先とします。
●年齢は、すべて2022年4月1日現在の満年齢です。

《受講対象者》

NEW 子ども講座

※子ども対象講座はチラシ裏面にもあります。

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 「月」を学ぼう 講師 宮本 治川 定員 10組 9月10日・1回 土曜日 17:30～19:30 受講料 900円(全1回分) 教材費なし | 9/10は中秋の名月。月について学び、(晴天時は)天体望遠鏡で観察します。11/8に起きる皆既月食も学べます! ※小学生と保護者対象 |
| 2 | 親子de革細工 講師 工藤 陽子 定員 10組 8月7日・1回 日曜日 10:00～12:00 受講料 1000円(全1回分) 教材費 1000円 | それぞれ鮮やかな10色の色紙からお好きな色を選びペアのてふてふ(ちようちよ)キーホルダーを作ります。 ※小学生と保護者対象 |
| 3 | 親子deつまみ細工 講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員 10組 6月19日・1回 日曜日 13:00～15:00 受講料 1000円(全1回分) 教材費 1300円 | 江戸時代から伝わる手工芸「つまみ細工」の基本を親子で楽しく学んでみませんか? ※小学生と保護者対象 |
| 4 | 親子ヨガ 講師 仲島 里佳 定員 10組 5月14日～9月10日・7回 土曜日 13:30～14:30 受講料 3500円(全7回分) 教材費なし | 親子で体を動かすことで愛情を深めます。心と脳に良い影響を与えストレスに強くなります。 ※3～5歳児と保護者対象 |
| 5 | ブラボー!こどものイタリア語 講師 ヤンノツティルイジ 定員 20人 7月2日～7月16日・3回 土曜日 10:00～11:00 受講料 750円(全3回分) 教材費 200円 | 楽しくイタリア語を学ぼう。あいさつや簡単な単語など。 ※小学3～6年生対象です。 |
| 6 | アンニョン!こどもの韓国語 講師 孫 進姫 定員 20人 7月23日～8月6日・3回 土曜日 10:00～11:00 受講料 750円(全3回分) 教材費 300円 | 隣の国・韓国について、簡単な知識や文字の構成などをゲーム形式で楽しく学びましょう。※小学3～6年生対象です。 |

新規講座

| | | |
|----|--|--|
| 7 | 英語deバレエエクササイズ 講師 武生 玲奈 定員 10人 5月12日～7月14日・3回 木曜日 13:00～14:30 受講料 2300円(全3回分) 教材費 100円 | 簡単なバレエエクササイズで楽しく体を動かしながら、英語も身につけていきましょう。 ※女性対象 |
| 8 | 女性のための骨盤底筋ヨガ 講師 仲島 里佳 定員 20人 5月13日～9月9日・14回 金曜日 18:00～19:30 受講料 6300円(全14回分) 教材費 なし | 健康や美容の要である骨盤から全身を整え骨盤底筋をトレーニングしていくヨガです。 ※女性対象 |
| 9 | 呼吸法とヨガセラピー 講師 竹下 美奈 定員 20人 5月11日～9月28日・12回 水曜日 13:00～14:30 受講料 5400円(全12回分) 教材費 2200円 | ヨガでコリや痛みの緩和、不眠やストレスによる体調不良の解消、代謝や免疫力アップしましょう。 |
| 10 | ヒップアップエクササイズ 講師 馬場 優人 定員 20人 5月13日～8月26日・14回 金曜日 13:30～14:30 受講料 4200円(全14回分) 教材費 なし | 姿勢改善もヒップアップにつながります。正しいエクササイズで綺麗なヒップラインを目指しましょう。 |
| 11 | はじめてのダーニング 講師 羽田野 まゆみ 定員 10人 7月24日・1回 日曜日 10:00～12:00 受講料 1000円(全1回分) 教材費 700円 | イギリス発祥の衣類の修繕方法ダーニング。ダーニングの基本を体験できます。プローチまたはヘアゴムを作ります。 |
| 12 | はじめての梅仕事 講師 林 美紀 定員 24人 6月26日・1回 日曜日 10:00～12:00 受講料 600円(全1回分) 教材費 1000円 | 青梅を使用して、梅味噌、梅ジュース、カリカリ梅などの作り方を学べます。また、赤紫蘇梅酢を使った料理もします。 |
| 13 | ピリ辛!クッキング 講師 穴見 真理枝 定員 18人 5月14日～7月9日・5回 土曜日 14:00～16:00 受講料 4000円(全5回分) 教材費 2500円 | 食欲が落ち気味な夏を、ピリ辛料理で乗り切りましょう!北インドのヨーグルトカレーや四川風煮込み、チキンピリヤニなどを作ります。 |

ママベビシリーズ

赤ちゃん同伴可能講座です。
※託児所はありません。
※14～16は医師と相談の上、ご応募ください。

| | | |
|----|--|--|
| 14 | 産後骨盤矯正ピラティス 講師 井上 明子 定員 20人 5月18日～9月7日・6回 水曜日 13:30～14:30 受講料 1800円(全6回分) 教材費 3630円 | 産後のお母さんを対象に、ピラティスマットを基に骨盤の調整を行い筋力アップを目指します。※産後3ヶ月～1年の女性対象。 |
| 15 | ママベビトミック(1歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員 15人 5月10日～7月26日・10回 火曜日 13:15～14:15 受講料 4000円(全10回分) 教材費 500円 | 初めての習い事に音楽はいかがですか?音楽遊びを通して、心と体の成長を促します。 ※1歳児と保護者対象。 |
| 16 | ママベビトミック(2歳児クラス) 講師 伊東 のぶよ 定員 15人 5月10日～7月26日・10回 火曜日 14:30～15:30 受講料 4000円(全10回分) 教材費 500円 | 初めての習い事に音楽はいかがですか?音楽遊びを通して、心と体の成長を促します。 ※2歳児と保護者対象。 |

子どもの文化講座

| | | |
|----|--|--|
| 17 | 通子ども将棋 講師 村上 圭 定員 20人 6月18日～2023年3月4日・15回 土曜日 10:00～12:00 受講料 7500円(全15回分) 教材費なし | 将棋の正しいルールとマナーを学び、楽しく将棋を指しましょう。初心者歓迎!※小学生対象 |
| 18 | 通子ども絵画 講師 山脇 益美 定員 20人 5月14日～2023年1月28日・14回 土曜日 10:00～12:00 受講料 7000円(全14回分) 教材費 2000円 | 素材や題材から自由なものの方・感じ方を探り、自分と世界の関わりを発見・表現します。 ※新小学1～2年生対象 |
| 19 | 通子ども書き方(硬筆) 講師 山村 里美 定員 25人 5月21日～2023年1月21日・14回 土曜日 14:00～16:00 受講料 7000円(全14回分) 教材費 5000円 | 教材を使い、ポイントを確認しながら美しく整った文字の書き方を学びます。※小学生対象 |



●お問い合わせ先/コンパルホール 〒870-0021 大分市府内町1丁目5番38号

TEL097-538-3700 ホームページ <http://www.compallhall.jp/>



| | | |
|-----------------------|----|--|
| い け ば な | 20 | 通 いけばな (池坊) 講師 木村 三枝子 定員 20人 5月18日～2023年2月15日・14回 第1・3水曜日 19:00～21:00 受講料8400円(全14回分) 教材費1回900円 くらしを彩り、心を豊かにする力をもつお花に触れ、伝統文化のいけばなを学びましょう。 |
| | 21 | 通 いけばな (小原流) 講師 弘峰(大滝 弘子) 定員 20人 5月26日～2023年2月9日・14回 木曜日 19:00～21:00 受講料8400円(全14回分) 教材費1回1000円、初めての方テキスト代1,320円 「いつも身近に生け花を」小原流の盛花で幸せな時間を一緒に過ごしませんか。 |
| | 22 | 通 いけばな (専心池坊) 講師 佐藤 清華 定員 20人 5月17日～2023年2月7日・14回 火曜日 19:00～21:00 受講料8400円(全14回分) 教材費1回1000円 現代花、生花、立華、フラワーアレンジメントの4種花型があります。いけばなを楽しみましょう。 |
| | 23 | 通 いけばな (草月流) 講師 守田 芳伸 定員 20人 5月24日～2023年2月28日・14回 火曜日 14:00～16:00 受講料8400円(全14回分) 教材費1回1100円 自分が楽しみ、人にも喜ばれるいけばな。講座ではいけばなの基本技術を学びます。 |
| 茶 道 | 24 | 通 茶道 (表千家 昼) 講師 出田 昌子 定員 15人 岩男 尚子 5月19日～2023年2月16日・16回 木曜日 14:00～16:00 受講料12800円(全16回分) 教材費3ヶ月ごとにお茶お菓子代4000円 日本の伝統文化である茶道をより身近に体験していただける機会です。初めての方向け。 |
| | 25 | 通 茶道 (表千家 夜) 講師 出田 昌子 定員 15人 岩男 尚子 5月19日～2023年2月16日・16回 木曜日 19:00～21:00 受講料12800円(全16回分) 教材費3ヶ月ごとにお茶お菓子代4000円 日本の伝統文化である茶道をより身近に体験していただける機会です。初めての方向け。 |
| | 26 | 通 茶道 (裏千家 昼) 講師 奈良 和子 定員 15人 5月25日～2023年2月22日・16回 水曜日 14:00～16:00 受講料12800円(全16回分) 教材費テキスト代1760円、お茶・お菓子代月1回2000円 茶道を通して、おもてなしの心を学びます。 |
| | 27 | 通 茶道 (裏千家 夜) 講師 奈良 和子 定員 15人 5月26日～2023年2月9日・16回 木曜日 19:00～21:00 受講料12800円(全16回分) 教材費テキスト代1760円、お茶・お菓子代月1回2000円 茶道を通して、おもてなしの心を学びます。 |
| | 28 | 通 煎茶道 (光風流) 講師 松本 光道 定員 15人 5月24日～2023年2月28日・16回 火曜日 10:00～12:00 受講料12800円(全16回分) 教材費2000円(お茶・菓子代3ヶ月毎)、資料代300円 文人墨客達の間で生まれ、発展してきた煎茶。日々のお茶をうまく優雅に入れてみませんか。 |
| | 29 | 立礼式茶道講座 (裏千家) 講師 高田 淳史 定員 15人 吉野 和子 5月17日～9月13日・10回 火曜日 18:30～20:30 受講料8000円(全10回分) 教材費3000円 椅子に座って行う立礼式で、お茶の飲み方や点て方を基礎から学びます。男性も大歓迎! |
| | 30 | スパークリングワイン入門 講師 峰 貴実絵 定員 15人 7月3日・1回 日曜日 14:00～16:00 受講料800円(全1回分) 教材費3000円 色々なスパークリングワインの種類、作り方、味わい等を学び、楽しく親しみましょう。 ※20歳以上限定。 |
| | 31 | 日本酒入門 講師 丸田 晋也 定員 20人 6月24日・1回 金曜日 19:00～21:00 受講料600円(全1回分) 教材費2900円 女性の方、日本酒初心者大歓迎です。日本酒の基礎知識を一緒に学んでみませんか? ※20歳以上限定。 |
| お 酒 ・ 料 理 | 32 | 手ごねパン教室 講師 姫野 恵美 定員 12人 5月11日～8月24日・8回 水曜日 14:00～16:00 受講料8000円(全8回分) 教材費6500円 手ごねでの生地づくり、成形、焼成まで全て一人で作業します。焼き立てパンをおうちでもつくりましょう。 |
| | 33 | 通 かんたんおうちごはん(火) 講師 林 美紀 定員 30人 5月24日～2023年2月14日・12回 火曜日 10:00～12:30 受講料7200円(全12回分) 教材費9600円 旬の野菜を使い、免疫力をあげる料理作り。味噌作り、郷土料理なども作ります。 |
| | 34 | 通 かんたんおうちごはん(木) 講師 原 孝子 定員 36人 5月19日～2023年2月16日・12回 木曜日 19:00～21:30 受講料7200円(全12回分) 教材費9600円 手軽で、おいしい家庭料理の数々を学びましょう。 |

| | | |
|--------|---------------------------------|---|
| 音 楽 | 35 | 通 楽しいカラオケ 講師 仲道 圭子 定員 40人 5月20日～2023年2月17日・18回 金曜日 13:30～15:30 受講料10800円(全18回分) 教材費2回1度20円 おなかから声を出して、楽しく歌います。演歌を中心に勉強します。 |
| | 36 | 通 初めてのオカリナ 講師 坪内 千恵美 定員 20人 5月11日～2023年2月22日・18回 水曜日 10:00～12:00 受講料10800円(全18回分) 教材費10200円 はじめてオカリナを吹く方のための教室です。楽器の持ち方から学びます。 |
| | 37 | おんがくで脳トレ 講師 伊東 のぶよ 定員 20人 5月12日～9月22日・10回 木曜日 10:00～11:00 受講料3000円(全10回分) 教材費なし 音楽に合わせて楽しくゲームをします。自然と笑顔あふれる時間は、心と体が若返ります。 ※60歳以上対象。 |
| | 38 | クラシックギター入門 講師 竹内 竜次 定員 15人 5月6日～8月19日・7回 金曜日 14:00～15:00 受講料2800円(全7回分) 教材費コピー代200円、初めての方は別途テキスト800円 初めてギターを持つ方、楽譜を読む方のための基礎講座です。 ※楽器の貸出はありません。 |
| | 39 | クラシックギター初級 講師 竹内 竜次 定員 15人 5月6日～8月19日・7回 金曜日 15:15～16:15 受講料2800円(全7回分) 教材費100円 ギターと音楽の基礎知識のある方がステップアップするための講座です。 ※入門修了者対象。 |
| | 40 | ヴォーカルアンサンブル 講師 野村 高子 定員 30人 5月12日～9月22日・10回 木曜日 19:00～21:00 受講料8000円(全10回分) 教材費500円 明るく、口のケアと声楽体操、コーラスを楽しみましょう。 |
| | 41 | 名画を学ぶ 講師 田中 修二 定員 20人 5月14日～9月3日・5回 土曜日 10:00～11:30 受講料2300円(全5回分) 教材費なし 今年が生誕130周年の日本画家、福田平八郎の一生を、その代表作を中心にたどります。 |
| | 42 | 通 俳画に親しむ 講師 清原 昌子 定員 30人 5月25日～2023年2月22日・16回 水曜日 14:00～16:00 受講料9600円(全16回分) 教材費1000円 俳画とは、できるだけ省略した絵に、俳句等を添えて俳味俳趣を表現したものです。 初心者の方歓迎。 |
| | 43 | 通 楽しい水彩画 講師 占野 節子 定員 25人 5月23日～2023年2月27日・18回 月曜日 13:30～15:30 受講料10800円(全18回分) 教材費なし 身近なモチーフを描く中で、水彩画の基本的技法、構成、デッサン、色の基礎を楽しく学びます。 |
| | 暮 ら し を 楽 し む | 44 |
| 45 | | 実用書道 講師 梅木 南周 定員 40人 5月16日～9月5日・12回 月曜日 10:00～12:00 受講料7200円(全12回分) 教材費1000円 日常の手紙やはがきを人柄が感じられるような美しい文字に、筆の持ち方から学びます。 |
| 46 | | 通 フラワーデザイン 講師 木本 聡子 定員 30人 5月25日～2023年2月22日・16回 水曜日 14:00～16:00 受講料9600円(全16回分) 教材費毎回2000円 行事などに合わせ、季節の花などを使いレッスンします。生花やフェイクフラワーを使った様々なアレンジを学べます。 |
| 47 | | はじめてのつまみ細工 講師 後藤 澄香(いろ葉) 定員 15人 5月24日～9月27日・10回 火曜日 10:00～12:00 受講料8000円(全10回分) 教材費初回2000円/以降毎回1500円 江戸の手工芸つまみ細工の基本を楽しく学びながらかんざしを作ります。 |
| 48 | | 着付け 講師 緒方 美智子 定員 20人 5月12日～8月11日・14回 木曜日 19:00～21:00 受講料8400円(全14回分) 教材費2700円 着物の着付け方、帯の結び方などを学びます。着物等はご持参ください。 ※女性対象 |
| 49 | | 暮らしの総合講座 講師 藤田 郁子 定員 20人 5月18日～8月3日・6回 水曜日 10:00～12:00 受講料3600円(全6回分) 教材費200円 くらしに生かせる整理収納の基本を学べます。快適生活を送る術を身につけましょう。 |
| 50 | | 通 初心からの短歌 講師 日野 正美 定員 20人 5月26日～2023年2月9日・16回 木曜日 13:30～15:30 受講料9600円(全16回分) 教材費2400円 短歌を制作し、批評し合っ楽しんでみます。初めての方にお勧めです。 |

| | | |
|--------|---|--|
| 語 学 | 51 | 韓国語入門 講師 孫 進姫 定員 30人 5月16日～8月29日・12回 月曜日 19:00～20:00 受講料3600円(全12回分) 教材費2000円 韓国の文字に初めて触れる方々のための講座です。読み、書き、発音を中心に学びます。 |
| | 52 | 英会話初級(金) 講師 今川 Michelle 定員 25人 5月20日～9月23日・16回 金曜日 13:30～15:00 受講料7200円(全16回分) 教材費500円 実践に使える英会話にチャレンジ! 52、53の内容は同じです。 |
| | 53 | 英会話初級(火) 講師 今川 Michelle 定員 25人 5月17日～9月6日・16回 火曜日 10:00～11:30 受講料7200円(全16回分) 教材費500円 実践に使える英会話にチャレンジ! 52、53の内容は同じです。 |
| | 54 | 英会話中級 講師 今川 Michelle 定員 25人 5月12日～9月8日・16回 木曜日 10:00～11:30 受講料7200円(全16回分) 教材費なし みんなで、楽しくいっしょに英語でお話しましょう! ※初級修了者対象。 |
| | 55 | イタリア語入門 講師 ヤンノツティ ルイジ 定員 30人 5月12日～7月28日・12回 木曜日 19:00～20:30 受講料5400円(全12回分) 教材費300円 イタリア語の発音から、基礎文法、挨拶、簡単な会話表現をみんなで楽しく学ぼう。 |
| | 56 | ナチュラルピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20人 5月17日～9月27日・12回 火曜日 19:00～21:00 受講料7200円(全12回分) 教材費3300円 体幹を整えながら、柔軟な体を手に入れてカラダの「痛」を直していきましょう。 |
| | 57 | プレスコアトレーニング 講師 阿南 三枝子 定員 20人 5月14日～9月24日・12回 土曜日 19:00～20:30 受講料5400円(全12回分) 教材費3300円 気になる部分を集中的に鍛え、「美スタイル」を目指す「ボディメイク」のクラスです。 |
| | 58 | ポールでほくしてバランスピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 20人 5月14日～9月24日・12回 土曜日 17:15～18:45 受講料5400円(全12回分) 教材費1650円 ポールに乗ることでインナーマッスルが刺激されます。筋膜リリースも行っていきます。ポールは各自持参。 |
| | 59 | 大人のやさしいピラティス 講師 阿南 三枝子 定員 15人 5月14日～9月24日・12回 土曜日 15:30～17:00 受講料7200円(全12回分) 教材費3300円 初心者向けの優しいピラティスです。身体が楽になるエクササイズです。 ※40歳以上の女性対象。 |
| | エ ク サ イ ズ ・ ダ ン ス | 60 |
| 61 | | ハタヨガ・リラククス 講師 竹下 美奈 定員 20人 5月11日～9月7日・14回 水曜日 18:30～20:00 受講料6300円(全14回分) 教材費なし 「ハ」は太陽、「タ」は月。ヨガで心と体の調和を目指します。初心者向けの講座です。 |
| 62 | | 姿勢改善! 骨盤調整ヨガ 講師 竹下 美奈 定員 20人 5月12日～9月22日・12回 木曜日 13:00～14:30 受講料5400円(全12回分) 教材費3800円 身体のとてである骨盤を中心に全身の調整を行います。姿勢を立て直して快活な体を目指しましょう。 |
| 63 | | ベリーダンス入門 講師 アロディーテ マユコ 定員 20人 5月16日～8月29日・12回 月曜日 19:30～21:00 受講料5400円(全12回分) 教材費なし 楽しく踊ってしなやかに。固くならず心と体を開放しましょう。※女性対象 |

| | | |
|---|----|---|
| 女 性 向 け エ ク サ イ ズ | 64 | 女性トレーニング 講師 二宮 寿美代 定員 60人 倉掛 紀美代 他3名 5月10日～8月30日・15回 火曜日 9:00～11:00 受講料9000円(全15回分) 教材費なし ゆっくりのストレッチで体全体を柔軟化させ、リズム体操で隔々の筋肉をほぐします。※女性対象。 |
| | 65 | レディースバドミントン 講師 三浦 敬子 定員 40人 川嶋 るり子 5月13日～9月2日・15回 金曜日 9:30～11:30 受講料9000円(全15回分) 教材費900円 基礎体力をつけて楽しくプレイしましょう。道具は貸し出します。初心者の方大歓迎。※女性対象。 |
| | 66 | 美ボディ・エクササイズ 講師 岡田 理絵 定員 30人 5月10日～8月23日・8回 火曜日 18:30～20:30 受講料4800円(全8回分) 教材費1500円 ストレッチ、エアロビクス等の多彩なエクササイズメニューでバランスよく健康的な美ボディをサポートします。※女性対象。 |
| | 67 | 健康づくりのためのトレーニング教室 講師 大分県地域成人病検診センター 定員 20人 5月20日～6月24日・6回 金曜日 14:00～16:00 受講料3600円(全6回分) 教材費なし トレーニングマシンを効果的に使い、楽しく若々しい健康づくりのトレーニングを行います。 |
| か ら だ を 整 え る | 68 | はじめよう体づくり 講師 牧 芳恵 定員 24人 5月16日～9月5日・12回 月曜日 18:15～20:15 受講料7200円(全12回分) 教材費500円 ストレッチ、ウォーキング、トレーニングマシンの正しい使い方を丁寧に指導します。体力をアップさせて健康な毎日を過ごしましょう。 |
| | 69 | リラククスリンバヨガ 講師 岡田 恵子 定員 30人 5月20日～9月9日・12回 金曜日 19:00～20:30 受講料5400円(全12回分) 教材費なし リンパの流れを促進し、冷えやむくみ、疲労感を軽減していきます。 |
| | 70 | 太極拳に親しむ 講師 有川 和男 定員 35人 5月13日～9月16日・17回 金曜日 9:00～11:00 受講料10200円(全17回分) 教材費なし 簡化24式太極拳の動作を少しずつ練習します。気持ちの良い汗を流しましょう。 |
| | 71 | 卓球入門コース 講師 矢野 和代 定員 22人 5月16日～8月29日・8回 月曜日 13:00～15:00 受講料4800円(全8回分) 教材費300円 卓球の基本を学び、ラリーを続け、卓球の楽しさを知りましょう。(少人数制の短期コース) |
| | 72 | エンジョイ! みんなの卓球(金/朝) 講師 中村 洋子 定員 50人 矢野 和代 5月20日～9月9日・15回 金曜日 9:00～11:00 受講料9000円(全15回分) 教材費300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。 |
| 卓 球 | 73 | エンジョイ! みんなの卓球(水/朝) 講師 甲斐 蘭子 定員 45人 中村 和好 5月11日～8月31日・15回 水曜日 9:00～11:00 受講料9000円(全15回分) 教材費300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。 |
| | 74 | エンジョイ! みんなの卓球(火/夜) 講師 中村 和好 定員 45人 中村 洋子 5月10日～8月30日・15回 火曜日 18:30～20:30 受講料9000円(全15回分) 教材費300円 基礎からシングルス、ダブルスのルールを学び、最後には楽しく試合練習も行います。 |
| | 75 | レベルアップ卓球(中級) 講師 中村 和好 定員 20人 5月16日～8月29日・10回 月曜日 15:00～17:00 受講料6000円(全10回分) 教材費300円 卓球がもっと強くなりたい方へ。試合で活かせる技術を指導します。※下回転サーブやツッツキができる方対象。 |
| 球 技 | 76 | スポンジボールテニス 講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員 35人 5月16日～8月29日・10回 月曜日 9:30～11:30 受講料6000円(全10回分) 教材費500円 生涯スポーツとして仲間と気持ちのよい汗を流しましょう。基礎から学んで楽しくプレイしませんか。 |
| | 77 | スポンジボールテニス(夜) 講師 大分県スポンジボールテニス協会 定員 35人 5月16日～8月29日・10回 月曜日 19:30～21:30 受講料6000円(全10回分) 教材費500円 生涯スポーツとして仲間と気持ちのよい汗を流しましょう。基礎から学んで楽しくプレイしませんか。 |
| | 78 | 初めてのバドミントン 講師 大分市バドミントン協会 定員 35人 5月13日～9月2日・13回 金曜日 18:30～20:30 受講料7800円(全13回分) 教材費900円 バドミントンが好きな方ならどなたでも大歓迎です。道具は貸し出します。 |

