

# 全38講座が安心の低価格

## ご家族やお友達とおもしろおもしろの充実感を満喫

### わんぱく極真カラテ

《講師》極真会館山形県総本部田畑道場  
第2・3・4水曜日/16:45~17:45  
**3,960円(税込)**  
(月3回)【定員20名】  
勇気と忍耐と礼節を学びます。何事も最後まであきらめない心を養います。古典の「暗唱音読」を行い、「修己治人」のカラテを目指しています。



体験可(有料)

### キッズ極真カラテ

《講師》極真会館山形県総本部田畑道場  
第2・3・4水曜日/16:45~17:45  
**3,960円(税込)**  
(月3回)【定員20名】  
わんぱく極真カラテ受講者のお子様を対象としたクラスです。極真会館山形県総本部田畑道場本部指導員による指導を行います。



体験可(有料)

### わくわく! ロコモ予防 ゆっくり3B体操

《講師》(公社)日本3B体操協会  
公認指導士 武田典子  
火曜日/10:15~11:15  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員15名】※道具費別途  
イスを使ってらくらく筋力アップ! 関節への負担が少なく、リハビリ運動としても効果があり、認知予防にも効果があるお口の体操も取り入れます。



体験可(有料)

### スポーツ民踊

《講師》山形県民謡協会 師範  
日本レクリエーション協会  
公認インストラクター 鈴木豊喜栄  
木曜日/10:00~11:30  
**2,420円(税込)**  
(月2回)【定員20名】  
民謡は山形の花笠音頭、福岡の炭坑節など、全国各地で古くから受け継がれてきた踊りです。このような踊りなどをスポーツ感覚で手足を動かしながら踊るのがスポーツ民謡です。最新の音楽や懐かしい歌謡曲などでも踊ります。気軽に楽しく体を動かしましょう。



体験可(有料)

### ノルディックウォーキング

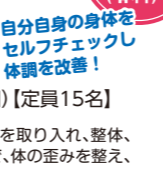
《講師》アクティビティリーダー  
インストラクター  
第1・2・3木曜日/10:30~11:30  
**3,080円(税込)**  
(月3回)【定員20名】  
年齢を問わず気軽に楽しめ、身体への負担が少なく、運動機能に効果的なウォーキングを始めませんか? 普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約2割高くなるため、「メタボ」に効果があるほか、運動機能の衰えを示す「ロコモティブ症候群」(ロコモ)対策として、関節への負担が少なく、リハビリ運動としても効果があります。



体験可(有料)

### セルフ整体

《講師》インストラクター kyoko  
水曜日/10:30~12:00  
19:00~20:30  
**3,960円(税込)** (月3回)【定員15名】  
東洋医学やヨガ瞑想などの要素を取り入れ、整体、鍼灸、ヨガを組み合わせた動きで、体の歪みを整え、筋肉や関節を自分自身でほぐす方法です。年齢を問わず初めての方でも無理なく行えます。



体験可(有料)

### 声と体をつなぐボイストレーニング

《講師》SAKUYA Voice Coaching  
ボイストレーナー mayumi  
第1・第3金曜日/18:30~19:20  
**3,300円(税込)**  
(月2回)【定員10名】※教材費別途  
VMTA公認ボイストレーナー。従来型ボイストレーニングの持つ視点に加え、脳医学、生理学、医療を含むメソッドを使って、丁寧にトレーニングしていきます。初心者の方、スキルアップしたい方(地声と裏声のつなぎ方がわからない)、また、声が上手く出なくてお悩みの方などお気軽にお越しください。気持ちよく声を豊かにさせていきましょう!



体験可(有料)

### Vocal & コーラス

《講師》SAKUYA Voice Coaching  
ボイストレーナー mayumi  
第1・第3金曜日/19:30~20:30  
**3,300円(税込)**  
(月2回)【定員20名】※教材費別途  
発声の基礎を学びながらゴスペル、洋楽、J-POPなどのジャンルを問わず歌います。リクエストにも応じます。一緒にコーラスやアレンジを楽しみましょう。仲間と一緒に気持ちよく声を出して歌ってみませんか?



体験可(有料)

### 絵手紙

《講師》日本絵手紙公認講師  
伊藤 裕子  
第1火曜日/13:30~15:30  
**2,750円(税込)**  
(月1回)【定員10名】  
※教材費別途  
身近にある花や野菜を描き、自分の言葉を添えて楽しく絵手紙を書いていきます。



### 消しゴムハンコ

《講師》はんこ屋 クサムラクモ  
伊東 加奈子  
水曜日/10:00~12:00  
**2,420円(税込)**  
(月1回)【定員10名】※教材費別途  
身近な材料の消しゴムでかわいく使えるハンコを作ってみませんか? レベルに合わせて図案を用意します。材料や道具はこちらで用意しますので、初心者でも気軽に作ることができます。



体験可(有料)

### 煎茶・料理・服飾

《講師》煎茶道方円流教授 梅津 典子  
月曜日/10:00~12:00  
**1,540円(税込)**(月1回)【定員各10名】  
※教材費が別途かかる場合があります。  
煎茶の作法、煎茶の心を学ぶだけでなく、子供服や簡単な着せ替えをつくり、色んなアイデア料理を作って楽しみます。煎茶の作法は、是非身に付けておきたい作法のひとつではないでしょうか。美味しいお茶をどうぞ。

体験可(有料)

### ボタニカルアート

《講師》島和 和子  
杉崎紀世彦先生・文子先生に師事  
第1火曜日/10:00~12:00  
**2,640円(税込)**  
(月1回)【定員8名】※教材費別途  
今、注目を集めている、植物などを実物大で写実的に描く「ボタニカルアート」。鉛筆のスケッチに、透明な水彩絵の具で着色した表現方法で、花びら、葉など細かいところまで丁寧に描き、本物と見間違えるような美しい作品を作ってみませんか。



見学可

### 日本刺繍

《講師》日本刺繍教室「朱乃会」  
主宰 中嶋 朱実  
第1・3水曜日/10:00~12:00  
**4,400円(税込)**  
(月2回)【定員8名】※教材費別途  
身近な小物や額などを作りながら、伝統的な日本刺繍の技法を学びます。基本的な技法を覚えたら自由にバッグや半襟、帯などへ進んでいきます。



体験可(有料)

### 洋裁講座

土曜日/9:00~12:00  
【定員8名】  
13:00~16:00  
【定員6名】  
**3,960円(税込)**  
(月2回)  
デザインから仕上げまで、基礎から学んでいきます。色々なデザインにチャレンジし、ご自分の体形に合わせた服作りを始めてみませんか?



体験可(有料)

### パッチワークキルト

《講師》  
文部科学省認定講師 矢島 明美  
第1・3土曜日/13:30~15:30  
**3,080円(税込)**  
(月2回)【定員10名】  
型紙をあてて布を裁ち一枚一枚縫い合わせてキルト綿と布を重ねてしつけをかけてキルティング...すつとしまっていたお気に入りの布、思い出の服、新しく買った布などを生かして基礎から学べる講座です。



体験可(有料)

### ヨガ

《講師》ヨガインストラクター  
佐藤晃代  
火曜日/19:15~20:15  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員12名】  
呼吸と共に心と身体をリラックス。日々の運動不足やストレスを解消し、リフレッシュに最適なレッスンです。



体験可(有料)

### はじめてのヨーガ

《講師》インド中央政府公認  
ヨガ療法士 曾根小夜子  
土曜日/13:30~14:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員12名】  
インドの伝統を踏まえた人気の高いヨーガです。誰でも気軽に参加が可能で、その日の体調に合わせて無理をせずに行っていきます。自分の身体と向き合いながら行えるレッスンです。



体験可(有料)

### リラックスヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス  
インストラクター  
茂出木智子  
火曜日 10:30~11:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員15名】  
呼吸に合わせたゆっくりとした動きで、心と体を深く癒します。全身の緊張を解きほぐし、しなやかに疲れにくい体を目指しましょう。



体験可(有料)

### リフレッシュヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス  
インストラクター  
影澤 愛  
金曜日/19:00~20:00  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員15名】  
ヨガの基本的なポーズと深い呼吸を通して、全身をほぐし、バランスを整えリフレッシュしていきましょう。



体験可(有料)

### 若さを保つヨガ

《講師》ヨガインストラクター  
森ちあき  
第2・3・4木曜日/19:00~20:15  
**3,410円(税込)**  
(月3回)【定員20名】  
ヨガは、幅広い年齢層に大変人気のある講座です。若さを保つヨガは、日常の心と身体のコリや疲れからくる不調がある方にお勧めのストレッチ中心のレッスンです。ゆっくり、全身をストレッチしていくことで心も身体もリセットしていきましょう。また、ヨガ独特のポーズや呼吸法により新陳代謝を促しダイエットにも効果的です。



体験可(有料)

### ヨーガ・セラピー

《講師》インド中央政府公認  
ヨガ療法士 曾根小夜子  
水曜日 13:30~14:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員12名】  
ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的に研究、応用し、一般の人や疾患を持つ人でも安全にできるようにしたものです。身体機能の回復だけでなく、病気の予防やストレス緩和にも役立ちます。



体験可(有料)

### 背骨コンディショニング

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー  
森ちあき  
火曜日 10:30~11:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員15名】  
肩こり腰痛など、カラダの不調にお悩みのあなたにお知らせがあります! 背骨の歪みを整えてカラダの不調の改善を目指す運動プログラムを体感しませんか? ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つの要素であなたのお悩みを解決いたします。



体験可(有料)

### 背骨コンディショニング&ヨガ

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー  
ヨガインストラクター  
森ちあき  
第2・4月曜日/10:30~11:45  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員18名】  
月1回ずつ背骨コンディショニングとヨガのレッスンを行う講座です。背骨の歪みを整えることにより体の痛みや不調の改善を目指す背骨コンディショニング。ヨガの様々なポーズや呼吸法、瞑想を楽しみながら実践し、しなやかに丈夫な心と身体を作りましょう!



体験可(有料)

### 大人女子のためのヨガ

《講師》ヨガインストラクター  
島谷芽久美  
日曜日/10:30~11:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員15名】  
更年期・更年期後・ブチ更年期世代の、肩こりや腰痛、イライラなどの不調を軽減し、心身ともにリフレッシュします。ホルモンバランスを整えて、日々の疲れやストレスを吹き飛ばしましょう。



体験可(有料)

### やさしいピラティス

《講師》Basiマットピラティスインストラクター  
鈴木裕美  
第2・4金曜日/10:30~11:30  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員17名】  
呼吸を味方にし、運動が苦手な方でも気持ち良く行えるスロー筋トレです。正しい身体の使い方を身に付け、姿勢を改善し、代謝と免疫力をアップし、若返りにつながります。



体験可(有料)

### ピラティス

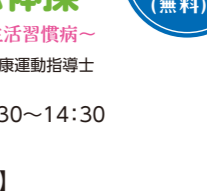
《講師》MECCA認定  
マットピラティスインストラクター  
法身ゆかり  
第1・3土曜日/17:00~18:00  
**2,640円(税込)**  
(月2回)【定員20名】  
身体の深層部の筋肉(インナーマッスル)を、自分自身の身体に意識を向け動かすことで、しなやかに強い身体に整えていきます。普通に生活していくだけで失われていく筋力を回復し、姿勢を維持・改善していきます。呼吸をゆっくり続けながら、心も身体もリフレッシュ。年齢を問わず、ご自分のペースでゆっくり行えます。



体験可(有料)

### 健康リズム体操

《講師》厚生労働省認定健康運動指導士  
佐藤晃代  
第1・2・3木曜日/13:30~14:30  
**3,960円(税込)**  
(月3回)【定員20名】  
軽快な音楽とステップに合わせて身体を動かします。運動不足、生活習慣病改善、介護、認知症予防にもつながります。年齢を問わずご参加いただけます。楽しく汗を流してみませんか!



体験可(無料)

### クーリアイカウイ 水曜日 体験可(有料)

《講師》中川HURA教室  
所属インストラクター 竹田美佐子  
第1・3水曜日/19:30~21:00  
**3,300円(税込)**  
(月2回)【定員20名】  
ハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かし、身も心もリフレッシュしてみませんか? 若い方から年配の方まで幅広くオススメできる講座です。



### クーリアイカウイ 土曜日 体験可(有料)

《講師》中川HURA教室  
所属インストラクター 中川静香 他  
第1・3土曜日/13:00~14:30  
**3,300円(税込)**  
(月2回)【定員20名】  
ハワイアンソングのリズムに合わせて体を動かし、身も心もリフレッシュしてみませんか? 若い方から年配の方まで幅広くオススメできる講座です。

