

タイムテーブル

コース番号の、先頭の数字はチラシのページを表していますので、各教室の詳細は該当のページをご覧ください。
例：火曜日 303番の『いきいき健康体操』は、3ページの3番目に詳細を載せています。

健康づくり講座●楽しく汗、心も身体もリフレッシュで体力増進。 ※詳細は3頁～7頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前	702 703	ストレッチ体操 9:00~9:40	303	いきいき健康体操 (60歳以上) 9:00~10:00	701	おはよう体操 (60歳以上) 9:00~10:00	402	ヨガ 10:00~12:00	704 705	猫背・ゆがみ 矯正ストレッチ 9:00~9:40	304	さわやか体操 (60歳以上) 9:00~10:00
	新 313	お手軽・健康コンディショ ニング体操【第1-3】 10:00~11:00	408	flow/ハタヨガ 9:15~10:15	521	10歳若返る 社交ダンス 10:00~12:00	520	社交ダンス 10:00~12:00	407	女性のためのヨガ 10:00~11:00	406	デトックスヨガ 10:15~11:15
	401	ヨガ療法 10:00~12:00	302	リズム体操 10:40~11:40	309	氣功 11:00~12:00			310	真向体操 (健康体操) 10:00~12:00	508	ZUMBA® 10:15~11:15
	312	女性のための筋トレと アロマストレッチ 10:30~11:40	新 301	中高年のための 太極舞 11:00~12:00	504	かんたん エアロビクス 11:00~12:00			610	大人から始めるクラ シックバレエ(基本) 10:50~12:10	511	日舞エクササイズ[NOSS] (第2・4) 10:15~11:15
									611	大人から始めるクラ シックバレエ(上級) 10:50~12:50	418 419 420	美ユティ Body Wave® 11:30~12:20
午後	新 523	社交ダンス (基礎~活用編) 12:30~14:00	601	楽しいフラダンス 13:30~14:30	602	楽しいフラダンス 13:30~14:30	新 514 515	ジャズダンス初級 13:00~14:00	612	コンディショニング "バレエ" 13:20~14:00	606	ハワイアンフラ 入門 13:00~14:00
	314	太極拳 13:30~15:00	607	やさしいバレエ 13:30~14:30	311	健美操 ~心と身体に優しい体操~ 13:30~14:45	新 501	かんたん ストレッチエアロ 14:00~15:00	404	ヨガ 13:30~15:00	522	エンジョイリズム &社交ダンス 13:00~15:00
	509	フォークダンス 15:30~17:00	305 306	コアストレッチ ~健やかフィットネス~ 13:45~14:55	510	フォークダンス 13:30~15:00	新 415	ピギナースピラティス 14:30~15:30	412	ピラティス入門 14:00~15:00	405	ヨガ 15:30~17:00
			609	プレバレエ 14:50~15:50	608	やさしいバレエ 15:30~16:30	512	よしの先生のはつらつ 元氣塾で健康長寿(第1-3) 15:30~16:30	604	楽しいフラダンス 15:00~16:00		
			413	ボールピラテス 15:30~16:30					307 308	軽快フィットネス ~しなやかストレッチ~ 15:20~16:20		
夜間	新 502	DISCO WORLD 18:00~19:00	414	コアピラティス 19:00~20:00	403	ヨガ 18:30~20:00	411	ピラティス入門 17:50~18:50	605	楽しいフラダンス 19:00~20:00		
	506	ZUMBA® 18:00~19:00	505	シェイプアップ エアロビクス 19:00~20:00	614	FLAMENCO (パタデコーラ) 18:40~19:40	507	ZUMBA® 19:10~20:10	416 417	ピギナースピラティス 20:20~21:20		
	503	かんたん エアロビクス 19:15~20:15	409 410	リフレッシュヨガ 20:20~21:20	603	楽しいフラダンス 19:00~20:00	518 519	初めての社交ダンス 19:10~20:10	516 517	ジャズダンス初級 20:20~21:20		
	新 616	ブラジル生まれ! カボエイラ入門 19:30~20:30			615	FLAMENCO (テクニカ) 19:50~20:50	706 707	仰はすダイエットストレッチ 20:10~21:00				
							513	ストリートダンス 20:25~21:25				

トレーニングルーム講座●専任トレーナー指導と各自の運動プログラムに沿ってトレーニング機器を使用し運動します。

※詳細は7頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前			708	のびのび ストレッチ 9:00~10:00			709	のびのび ストレッチ 9:00~10:00			710	のびのび ストレッチ 9:00~10:00
	711	健康カラダづくり 10:10~12:00	715	腰痛・肩こり解消 10:10~12:00	719	体幹・筋トレコース 10:10~12:00	712	健康カラダづくり 10:10~12:00			713	健康カラダづくり 10:10~12:00
午後	718	体幹・筋トレコース 13:00~15:00	720	スリムチャレンジ 13:00~15:00	721	60歳からの 健康づくり 13:30~15:00	727	運動不足 解消コース 13:30~15:00	714	健康カラダづくり 13:00~15:00	717	腰痛・肩こり解消 13:00~15:00
		トレーニングルーム 一般開放(有料)	722	中高年の健康教室 15:30~17:30	716	腰痛・肩こり解消 15:30~17:30				トレーニングルーム 一般開放(有料)	726	お腹引締め フィットネス 15:30~17:30
夜間		キラヴィ受講生・学生 400円 一般 600円 15:30~21:00	724	お腹引締め フィットネス 18:00~20:00	723	燃やせ脂肪 筋トレ 18:00~20:00	725	お腹引締め フィットネス 18:00~20:00				
								キラヴィ受講生・学生 400円 一般 600円 15:30~21:00				

施設外講座●高知情報ビジネス&フード専門学校 製菓製パン学科実習室 ※詳細は14頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	日曜日
午前	1404	わくわく手作り ケーキ教室(第1日曜日) 10:00~13:00



子どもの講座と母親講座

※詳細は8頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日
午前							804	ママ&ベビー ピラティス (生後1か月~2歳児と母親) 11:00~12:00	801 802 803	ママひよのなかよし体操 (1歳8か月~3歳児) (毎週、第1・3又は第2・4) 9:45~10:35		
	午後	812	こども書道(硬筆・毛筆) (5歳~中学生) 16:00~17:30			新 808	こどものフラダンス (小学生以下の男女児) 16:30~17:30	811	はじめてのキッズ英語 (小文字コース) (3~7歳児) 16:40~17:30	809	こどもクラシックバレエ (3歳~小学1年生) 16:30~17:30	805
					807	キッズダンス (小学1~4年生) 17:00~18:00			810	ジュニア クラシックバレエ (小学2年~6年生) 17:45~18:45	806	ジュニアジムナスティック (小学3年~6年生) 15:40~16:40

生きがいがづくり講座 ● 充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

※詳細は9頁~14頁をご覧ください。

曜日 時間	コース 番号	月曜日	コース 番号	火曜日	コース 番号	水曜日	コース 番号	木曜日	コース 番号	金曜日	コース 番号	土曜日	
午前	1009	押花 (第1・3) 10:00~12:00	1116	カラオケ 10:00~11:30	1008	プリザーブドフラワー アレンジ(第3) 10:00~12:00	1118	カラオケ 10:00~11:30	1120	カラオケ 10:00~11:30	909	楽しいフランス語 会話(初級) 9:30~10:25	
	1305	パステル画 10:00~12:00	1005	パッチワークキルト (初級・中級・専科) 10:00~12:00	1307	絵手紙 (第2・4) 10:00~12:00	1004	レザークラフト (草手芸) 10:00~12:00	915	写真は楽しい (第1・3) 10:00~12:00	1401	英国香水&てづくりコスメ ~アロマテラピー(第2)~ 10:00~11:30	
	1201	声が良くなる声楽 発声トレーニング 10:30~12:00	1107	布花 (初級・中級) 10:00~12:00	1206	大正琴 10:30~12:00	1102	ロマンボールセラニス 小物~上級コース 10:00~12:00	1002	手編み 10:00~12:00	1402	英式色紙ハーブガーデン ~夏の食卓編(第3)~ 10:00~11:30	
			913	植物をウォッチング 10:30~12:00			1311	現代書道 10:00~12:00	新 1104	わくわく楽しい人気の ハンドメイドクラフト(第2) 10:00~12:00	1006	パッチワークキルト (初級・中級・専科) 10:00~12:00	
午後	914	手話で話そう 13:00~14:30	1003	ビーズクラフト・ 手編み(第1・3) 13:00~15:00	903	やさしい英会話 13:00~14:30	1010	ポーセラーツ倶楽部 (第2・4) 13:00~15:00	新 906	韓国語(入門) 13:00~14:20	1208	初歩からのオカリナ (第1・3) 13:00~14:30	
	1001	着つけとマナー (初級・中級) 13:00~15:00	1301	水彩画 13:00~15:00	新 1210	フォーク&ポップスギター (初級・中級)(第1・3) 13:00~14:30	1011	ガラスアート&シルエツ アート(第1・3) 13:00~15:00	912	囲碁未来教室 13:00~15:00	1403	英式色紙ハーブガーデン ~2018春夏編(第3)~ 13:00~14:30	
	新 1203	懐メロ・叙情歌 発声トレーニング(初級) 13:30~15:00	902	楽しい英会話 13:30~15:00	1213	中高年から始める らくらくピアノ(第2・4) 13:00~14:30	1103	ロマンボールセラニス 上級コース 13:00~16:00	1101	ペーパークイリング (第2・4) 13:00~15:00	1303	洋画 13:00~15:00	
	1312	おとなの手習い かな書道入門 14:00~15:30	1107	フラワーデザイン (第2・4) 13:30~15:00	1302	日本画・墨絵 (第2・4) 13:00~15:00	新 1310	パステル・水彩・油彩 デッサン 総合絵画教室 13:00~15:00	1112	詩吟(関心流) 13:00~15:00	1313	ペン習字 (第2・4) 13:30~15:00	
	1111	やさしい新日本舞踊 15:00~17:00	1114	ときめくカラオケ教室 13:30~15:00	1308	絵手紙 (第2・4) 13:00~15:00	1207	楽しい ハーモニカ 13:30~15:00	新 907	韓国語(初級II) 14:30~15:50	新 904	みんなの中国語 (入門~初級)(第1・3) 14:30~16:30	
	新 1209	ギター入門 (初心者コース)(第1・3) 15:15~16:45	901	初めての英会話 15:15~16:30	1117	カラオケ 15:30~17:00	新 916	運勢と相性占い (第3) 13:30~15:30			1110	裏千家茶道 (初級・中級) 15:30~17:30	
			1205	声楽 ~基礎から楽しく~ 15:30~17:00							1202	声が良くなる声楽 発声トレーニング 15:30~17:00	
												1304	洋画 15:30~17:30
夜 間	1212	細樟(長唄)三味線 自由コース 17:00~18:30	1108	フラワーデザイン (第2・4) 18:30~20:00	新 1204	懐メロ・叙情歌発声トレーニング (初級)(第2・4) 17:30~19:00	1119	カラオケ 18:30~20:00	1109	裏千家茶道 (初級・中級) 18:00~20:00			
	1105	池坊いけば花 (初級・中級) 18:00~20:00	1115	ときめくカラオケ教室 18:30~20:00	1106	小原流いけばな (初級・中級) 18:00~20:00	1309	漫画テクニカル講座 (第2・4) 18:30~20:30	1306	パステル画 18:00~20:00			
					1113	謡曲(喜多流) (祝言小謡含む) 18:00~20:00	新 908	韓国語会話クラス 19:10~20:30	911	やさしいスペイン語 (第1・3) 18:30~19:30			
					新 905	みんなの中国語 (初級~中級) 18:45~20:15			新 1211	洋楽で楽しみ学ぶギター (中級~上級者コース) 18:30~20:00			



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
新 中高年のための太極舞	301	火	11:00~12:00	20回 18,000円	AFAA検定 スペシャリスト 安岡 知洋	太極舞は、太極拳、中国武術、民族舞踊、気功などの要素を取り入れたエクササイズです。 軽く筋力を鍛えながら体幹バランスを鍛え、心も癒します。 心地よいゆっくりしたテンポの音楽に合わせた運動なので、初めての方でも大丈夫です。 振りを覚えることなく、腰・膝にも負担なく楽しく運動効果があります。 激しい運動が苦手な方にもオススメです。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
リズム体操	302	火	10:40~11:40	18回 16,200円	瀬川佳津江 かなるスタジオ スタッフ	シンプルな動きをリズムに乗せて身体の各部位を動かします。脂肪が燃えやすい、太りにくい身体づくりを目指しましょう。 ●運動できる服装、タオル	30
いきいき健康体操 (60歳以上)	303	火	9:00~10:00	18回 14,400円		腹式呼吸で血流を良くし、大脳を刺激する優しいリズム運動で若返りを目指とする楽しい体操です。 ●運動できる服装、タオル	30
さわやか体操 (60歳以上)	304	土		あわてず、あせらず、あきらめず、ゆっくりと、楽しく仲間といっしょに長寿の秘訣を体操で学びましょう。 ●運動できる服装、タオル		30	
コアストレッチ ~健やかフィットネス~	4~9月 305	火	13:45~14:55	22回(6ヶ月) 19,800円	トータルヘルス クリエイション 元(財)S.D.B. バレエ団 安並真理子	♪美しく健やかな体調をめざして調律メンテナンスしてゆきます。 体幹(深層筋)を総合的に整え育成する事により、深部体温が上がリ、免疫力・基礎代謝が向上、柔軟性を高め、健康寿命を高めましょう。 椅子を使つてのバレエメソッドで筋膜リリースのプログラムです。 音楽に心身を委ね、呼吸を調べ、理想に向かってエクササイズ。 (火)は、ストレッチ中心 (金)は、ダイナミックな動き、軽い跳躍へと展開してゆきます。 どちらのクラスも詳細はご希望に合わせて対応致しております。	15
	4~6月 306			11回(3ヶ月) 11,000円			
軽快フィットネス ~しなやかストレッチ~	4~9月 307	金	15:20~16:20	20回(6ヶ月) 18,000円	安並真理子	呼吸を変えると身体が変わります。身体が変われば心が変わります。心が変わると人生が変わります。楽しくレッスンして人生を変えてみましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
	4~6月 308			10回(3ヶ月) 10,000円			
氣 功	309	水	11:00~12:00	22回 19,800円	観月流和気道 高知師範 南月 晶	簡単にできる4つの動作で①美肌をつくり、身体(股関節)を整えていつまでも若々しく保てる。②ストレス解消!健康的な毎日が送れる。③熟睡でき疲労感一掃。気力・精力がみなぎってくる。④食欲増進、便通がよくなり気分爽快。⑤頭寒足熱・足腰を強化、運動が楽しくなる。 ●運動できる服装、履き替え用の靴下、タオル ★男性の方はご夫婦どうぞ!	30
真 向 体 操 (健康体操)	310	金	10:00~12:00	21回 18,900円	公益社団法人 真向法協会 真向法指導員 大野ひとみ	呼吸法を中心とした体操と、ゆったりとした身体に優しい有酸素運動を行なうことで、自律神経やホルモンのバランスを整え、全身の血行がよくなり、またツボの刺激により内臓も元気になります。ストレスや疲れがたまっている方、更年期の症状が出ている方、足腰が弱くなっていると気になる方...オススメです! ●運動できる服装、バスタオル	30
健 美 操 ~心と身体に 優しい体操~	311	水	13:30~14:45	21回 18,900円	健美操協会認定 指導員 中村 美帆	年齢を重ねていくごとに筋肉量は減っていきます。そして女性は女性ホルモンも減っていきます。様々な身体の変化を筋トレというアプローチから軽減していきましょう。バランスボール、セラバンド・ミニボール等を使って筋トレを行ないます。 ●運動できる服装、シューズ、バランスボール ●教材費500円(アロマ代)	30
女性のための筋トレとアロマストレッチ	312	月	10:30~11:40	20回 18,000円	健康運動指導士 中村 美帆	カラダと心を気持ちよく整えてくれるコンディショニング系の体操です。日常の何気ない不調を「体質のせいだ」と思ったり、「歳だから仕方ない」とあきらめたり... 「使っていない筋肉」と「使っていない筋肉」のバランスを整えて、やりたい事ができる身体づくり・生活習慣をはじめませんか。 ●運動できる服装、ヨガマット、バスタオル2枚	20
新 お手軽・健幸コンディショニング体操	313	第1・3月	10:00~11:00	12回 10,800円	日本コンディショニング協会 プロフェッショナル コンディショニング トレーナー 小原 妙子	誰にでもできる心身の健康体操として、生活習慣病などの予防と治療に効果があるとされています。腹式呼吸、自然呼吸法を取り入れた身体全体をゆったりと動かす体操です。 ●運動できる服装、シューズ(底の薄い靴)、タオル、水分	30
太 極 拳	314	月	13:30~15:00	20回 18,000円	高知県太極拳協会 会長 丁野 榮修	何でゆっくり? 呼吸法? 気功なの? 何をしているの?? 様々な太極拳の“?”の答え、易しい動作でゆっくりと学んでいきましょう。 ●動きやすい服装(スカート不可)、シューズ(底の平らな靴)、タオル、水分 ●教材費実費	20
はじめての太極拳	315	金	11:15~12:15	22回 19,800円	(公)日本太極拳連盟 公認A級指導員 氏原 史子		



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
ヨ - ガ 療 法	401	月	10:00~ 12:00	21回 18,900円	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 西内 靖二	伝統的なラジジャーヨーガを基に、ストレスの多い現代でも充分に活用、実践できるように工夫されたものがヨーガ療法です。呼吸と身体の動きを意識化してゆっくりと行うことで、乱れた心身の不調和な状態を改善していきます。体力や身体の状態に合わせて出来ますので、初めての方でも是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、ひざ掛けなど	30
ヨ - ガ	402	木	10:00~ 12:00	22回 19,800円	日本ヨーガ禅道友会 教師 山下 裕男	ゆっくり、ていねいな身体の動きと呼吸で、自律神経を強くし、心身を整えます。 高齢者や身体の硬い方でも始める事ができるやさしい健康法です。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル	30
ヨ - ガ	403	水	18:30~ 20:00	21回 18,900円	日本ヨーガ禅道友会 教師 柳原このみ	伝統的なヨーガで、しなやかな調和のとれた心身を手に入れましょう。運動の苦手な方や、中高年の方にもおすすめです。是非一度体験してみてください。 ●運動できる服装、ヨガマット(※土曜日クラスは、必須です。)、タオル	25
	404	金	13:30~ 15:00				25
	405	土	15:30~ 17:00				30
デトックスヨガ	406	土	10:15~ 11:15	22回 19,800円	全米ヨガアライアンス 認定 岡村まりこ	ゆっくりと深い呼吸に合わせて様々なアサナ(ポーズ)をとっていきます。体内に滞っている老廃物の排出を促し、身体も心もスッキリさせましょう。初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	30
女性のためのヨガ	407	金	10:00~ 11:00	21回 18,900円	One's Life Studio 主宰 平石恵美子	ホルモンバランスの変化、月経、肩こり、腰痛など…女性特有の身体の悩みをヨガの呼吸とアサナ(ポーズ)で改善していきます。ゆっくり動くクラスです。初めての方も是非ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	30
flow 八タヨガ	408	火	9:15~ 10:15	20回 18,000円	IYC認定 ヨガインストラクター 賀部 綾子	朝一番のスッキリとした状態で1日をスタート! 呼吸を深くゆっくりと、座位でのウォームアップをかねたストレッチ効果の高いポーズから代謝の上がりやすい立位のポーズへと流れる(flow)ようにつなげていきます。 流れるように動くことで、スタート時より、動きやすい、肩が軽い、腰が伸びたなど、身体の変化が自然に感じられるようになります。 初心者の方でも気軽に参加いただけるようなレッスンとなっています。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	30
リフレッシュヨガ	4~9月 409	火	20:20~ 21:20	22回(6ヶ月) 19,800円	賀部 綾子	「落ち着いてゆっくり座ったままのヨガ」 「立位で流れるように代謝を上げるヨガ」 「アクティブにスッキリと汗をかけるヨガ」など、 仕事終わりにリフレッシュできるヨガを月毎に様々な組み合わせでおこなっています。 柔軟性(身体のかたさ)など気にせず「呼吸するだけ」「寝る前にストレッチするだけ」の感覚でお気軽にご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	30
	4~6月 410			12回(3ヶ月) 12,600円			
ピラティス入門	411	木	17:50~ 18:50	23回 20,700円	ボディメイク スタジオFLOW 向山 雅子	インナーマッスを鍛え、特に意識しなくても正しく美しい姿勢へと導くエクササイズです。身体の動きを滑らかにし、筋肉量も増えますので代謝のいい身体づくりに最適です。 性別、年齢を問わず、ご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	25
	412	金	14:00~ 15:00				25
ボールピラティス	413	火	15:30~ 16:30	16回 14,400円	PFAピラティスコーチ ヨガコーチ 吉村 靖子	ピラティスは、体幹部を鍛え、正しい姿勢を身につけ、身体の歪みの予防や改善、身体の不調を整えるエクササイズです。ボールを使うことで安全で効果的な動きができ、インナーマッスルとバランス感覚をより発達させることができます。リラクゼーションを組み合わせ心も身体も癒されます。 ●運動できる服装、ヨガマット、スモールボール(530円)回転できます。	30
コアピラティス	414	火	19:00~ 20:00	21回 18,900円	One's Life Studio 主宰 平石恵美子	ピラティスで呼吸、骨格、筋肉を整え、美しい姿勢と動きやすい身体を手に入れましょう! レッスン後の体幹(コア)の安定感、心身のスッキリ感を味わってください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分	30
ビギナーズ ピラティス	新 415	木	14:30~ 15:30	20回 18,000円	FTP認定マツピラティス アドバンスインストラクター 賀部 綾子	ピラティスの基本的なエクササイズは、バランスのとれた筋肉を作り、体幹(コア)を鍛え、軸を整えます。身体の左右差や動きの癖・痛みの原因、身体のかたさにつながる個所をゆっくりと改善していきます。また、身体をほぐす・整える「コンディショニング」も取り入れています。初心者の方からピラティスをもう一歩深めたいという方までお気軽にご参加ください。 ●運動できる服装、ヨガマット、タオル、水分 (お持ちでしたら)小ボール、セラバンド、テニスボール	25
	4~9月 416	金	20:20~ 21:20	22回(6ヶ月) 19,800円			25
	4~6月 417			11回(3ヶ月) 11,550円			
美 ユー ティ Body Wave®	4~9月 418	土	11:30~ 12:20	22回(6ヶ月) 19,800円	美ユーティ BodyWave® インストラクター 小松 由佳	"Body Waveバンド"のテンションを利用した曲線運動で体幹部のインナーマッスルに刺激を与え強化していきます。 綺麗なくびれ、ボディライン、美しい姿勢を実現! 女性らしい素敵な美ボディを常にキープ出来ます。 ●運動できる服装、バンド(600円程度)、シューズ、タオル、水分	30
	4~6月 419			11回(3ヶ月) 11,000円			
	計3 420			10回(隔週) 10,000円			



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
新 かんたん ストレッチエアロ	501	木	14:00~ 15:00	22回 19,800円	ダンス・エアロ インストラクター 中司 美幸	簡単な動きを中心としたエアロピクスでしっかり汗をかき、ストレッチで柔軟性を高めていきます。 脂肪燃焼としなやかな身体づくりを目指しましょう。 ●動きやすい服装、シューズ、ヨガマット(バスタオル)、タオル、水分	30
新 DISCO WORLD	502	月	18:00~ 19:00	18回 16,200円	AFAA DISCO プログラムマスター 安岡 知洋	DISCO EXは、70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定着ステップをフィットネス風にアレンジした簡単な新しいダンスエクササイズです。胸がキュンキュンする懐かしいDISCOをスタジオで!DISCOを知らない方にも安心して受講できます。(AFAA DISCO提供) ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	25
かんたん エアロピクス	503	月	19:15~ 20:15	20回 18,000円	スガジャズダンス スタジオ インストラクター	初めてでも大丈夫! 簡単!! 楽しく丁寧にインストラクターがリードします。 音楽に合わせてかんたんなステップで運動します。 リフレッシュ! 脂肪燃焼! 姿勢改善! 心肺機能向上! 思わず笑顔になってしまう充実した1時間です。 ●運動できる服装、シューズ、ヨガマット、タオル、水分	30
	504	水	11:00~ 12:00	22回 19,800円			30
シェイプアップ エアロピクス	505	火	19:00~ 20:00	22回 19,800円	AFAAプライマリー インストラクター 西内 勝範	エアロピクスで楽しく汗を流し、シェイプアップトレーニングで全身を引締めて太りにくい身体を獲得しませんか? 続けることで変化を感じて頂けます。運動を始めたい方、エアロピクスが初めての方、大歓迎です。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
Z U M B A®	506	月	18:00~ 19:00	20回 18,000円	AFAA認定 ZUMBAインストラクター 小松 由佳	ズンバは様々な世界の音楽に合わせてエクササイズする最新のダンスフィットネスです。 脂肪燃焼効果など、フィットネス効果が高いプログラムをパーティーの様な感覚でお楽しみください。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
	507	木	19:10~ 20:10	23回 20,700円			30
	508	土	10:15~ 11:15	22回 19,800円			30
フォークダンス	509	月	15:30~ 17:00	18回 16,200円	日本フォークダンス連盟 1級公認指導者 片岡 加江	世界各地で楽しまれているフォークダンスを踊りながら、健康づくりや、仲間づくりの輪を広げます。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ	30
	510	水	13:30~ 15:00				30
日舞エクササイズ 「NOSS」	511	第2・4 土	10:15~ 11:15	11回 11,000円	「NOSS」(ノス) インストラクター 岡村 陽子	「NOSS」(日本・踊り・スポーツ・サイエンス)は新しいタイプのエクササイズです。 和服のない方や激しい運動の苦手な方にも最適です。しなやかで美しい動作を身に付けながら自立できる身体づくりを目指しましょう。 ●運動できる服装、足袋又はソックス、タオル、水分	30
よしの先生のは つらつ 元気塾で健康長寿	512	第1・3 木	15:30~ 16:30	10回 8,000円	音楽健康指導士2級 野田よしの	DKエルダーシステム(通信カラオケ機器「DAM」を活用した、介護予防・健康増進コンテンツ配信システム)を利用した介護予防を目的とした健康体操を行います。 様々な音楽を活用することで、楽しみながら身体を動かせ、頭を使うことで脳が刺激されるので、楽しく継続でき、日々の生活に意欲がわいてくるのを実感いただけます。●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	20
ストリートダンス	513	木	20:25~ 21:25	20回 18,000円	ダンススタジオ ALIVE インストラクター 山下 柚子	ストレッチ、リズムとり、アイソレーションなど、ストリートダンスの基礎を丁寧にいきます。もちろん振り付けなども…みんなで楽しくできることもたくさんしましょう! 音楽が好きな方、身体を動かすことが好きな方、どんな方でも大歓迎! 是非一緒に踊りましょう。●動きやすい服装、シューズ、タオル、水分	20
新 ジャズダンス 初 級	4~9月 514	木	13:00~ 14:00	24回(6ヶ月) 21,600円	ジャズダンス インストラクター 小川 周子	"ジャズダンス"と聞くと難しく思われがちですが、楽しく、気持ち良く、音に乗って踊っていくクラスです。 ストレッチ→基礎→振付 と進めていきます。是非どうぞ! ●運動できる服装、シューズ、靴下、タオル、水分	25
4~6月 515	12回(3ヶ月) 12,600円						
ジャズダンス 初 級	4~9月 516	金	20:20~ 21:20	22回(6ヶ月) 19,800円			25
	4~6月 517			12回(3ヶ月) 12,600円			
初 め て の 社 交 ダ ン ス	4~6月 518	木	19:10~ 20:10	11回(3ヶ月) 9,900円	プロフェッショナルA級 岡本 直久	ルンバ、ワルツの基本を中心としたコースです。 社交ダンスを快適に踊れるように練習します。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ	20
	7~9月 519			11回(3ヶ月) 9,900円			20
社 交 ダ ン ス	520	木	10:00~ 12:00	23回 20,700円	(社)全日本ダンス 協会連合会認定 ダンス講師 金岡 真理 宮本 辰三	スポーツ面と優雅さを兼ね備えているのが社交ダンスです。 初めての方でも社交ダンス経験者の講座生が協力して踊れるようになります。 男性のステップに興味のある女性、大歓迎です。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(軒旋できます。)	30
10歳若返る 社 交 ダ ン ス	521	水	10:00~ 12:00	22回 19,800円	元西部日本ファイナリスト JDSF高知県支部長 徳久 譲二 森本 幸恵	健康と心身のリフレッシュにダンスを… ちょっとした時、楽しく踊れるってステキです。さあ、あなたも一緒に始めませんか。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(軒旋できます。)	30
エンジョイリズム & 社 交 ダ ン ス	522	土	13:00~ 15:00	23回 20,700円	高知県社交ダンス 教師協会会員 岩原 加枝	筋力の老化は体力の老化。筋肉は自分を裏切らない。 鍛えれば何歳でも鍛えられる。それにプラス脳トレーニングの明るく楽しく根気よくをモットーのリズムダンスです。仲間と一緒に時間を楽しみましょう。●動きやすい服装、ダンスシューズ(軒旋できます。)	20
新 社 交 ダ ン ス (基礎~活用編)	523	月	12:30~ 14:00	20回 18,000円	ダンススタジオユイ 小松 宏	スタンダード種目やラテン種目の基礎を中心に、ダンスパーティーや発表会で楽しく踊れるテクニックや身体づくりを教えていきます。 ●動きやすい服装、ダンスシューズ(軒旋できます。)	20



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
楽 し い フ ラ ダ ン ス	601	火	13:30~ 14:30	22回 19,800円	ブアナニアロハ フラダンススタジオ 主宰 マカヒヌ ヨシコ中村	ハワイアンのリズムに合わせて、心と身体を開放してゆつくり踊りましょう。詩を手で表現し、足でリズムを感じて踊るフラ、「心地良い汗でストレス解消」。	30
	602	水	13:30~ 14:30			年齢を問わず踊れるフラダンス。基本を大切に、初めての方でも、足の動き、手の動き、一つ一つの意味を踏まえてレッスンしています。	30
	603		19:00~ 20:00			●動きやすい服装、タオル、筆記用具	30
	604		15:00~ 16:00			初心者コースです。	30
	605	金	19:00~ 20:00			初めての方に分かりやすく「足の動き・手の動き」一つ一つの意味を踏まえてレッスンします。	30
						フラダンスを楽しんでいただくコースです。	30
						●動きやすい服装、タオル、筆記用具	
ハ ワ イ ア ン フ ラ 入 門	606	土	13:00~ 14:00	20回 18,000円	ナーブア・アヴァビ・カヨコシマサキ フラダンススタジオ インストラクター 中西由美子	心地良いハワイアンミュージックの流れる教室で、優雅にフラを踊りましょう。	30
						年齢を問わず楽しめ、適度な運動量で心も身体もリフレッシュできます。	
						●動きやすい服装、タオル、水分	
やさしいバレエ	607	火	13:30~ 14:30	22回 19,800円	元東京バレエ団 鎌田 晶子	基礎から丁寧に指導いたしますので、初めての方、中高年の方もお気軽に参加できます。	30
	608	水	15:30~ 16:30			あこがれていたバレエを始めてみるチャンスです。	30
						バレリーナの美しい姿勢、身体の使い方を目指しましょう。身体のかたい方も大丈夫改善できます。	
						●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	
ブ レ バ レ エ	609	火	14:50 ~15:50			バレリーナの美しい姿勢、基本的な身体の使い方、動き方などを床でのストレッチ、バーを使つてのレッスン、センターでのレッスンで学べます。	30
						通常のバレエクラスはちょっと自信が無いという方も無理なく参加出来るクラスです。	
						●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	
大人から始める クラシックバレエ (基本・上級)	610	金	10:50~ 12:10	(基本) 20回 24,000円	(公社)日本バレエ協会 会員 山下 稔代	バレエの基本動作を通じて、美しい姿勢と立ち居振る舞いを身に付けましょう。	25
	611		10:50~ 12:50	(上級) 20回 34,000円		基本コースでは、バレエの基本を忠実に習得できるよう、丁寧に指導いたします。	
						上級コースでは、基本コースを延長し、トゥシューズに履き替え、トゥシューズレッスンを行ないます。	
						※上級コースへのお申込は、講師の承認が必要です。	
						●運動できる服装、バレエシューズ(回転できます。)、タオル、水分	
コンディショニング “ バ レ エ ”	612		13:20~ 14:00	20回 14,000円		「思うように身体が動かせない」とお悩みではないですか?	20
						「自身の身体と向き合い」ながら、「身体の動かし方」や「疑問を解いてく」クラスです。	
						経験者はより一層の上達を目指し、思うように動かせる身体と、年齢を重ねても美しく若々しい身体づくりをしましょう。	
						●運動できる服装、バレエシューズ、ヨガマット、タオル、水分	
ベ リ ー ダ ン ス	613	土	11:30~ 12:30	22回 19,800円	ダンススタジオ JAZZ BELLY主宰 川島 亜弓 アシスタント 兼平 真衣	女性美を高めるベリーダンス!	30
						ベリーダンスは、内側から女性らしさ、女性の美しさ、女性の輝きを高め、神秘的な魅力のあるダンスです。	
						学生から主婦、中高年の方まで何歳からでも、どなたでも始められます。	
						まずは、ご自身の身体と向き合いながら、ゆるゆると身体と心をはぐしていきましょう。	
						●運動できる服装(はだして行ないます。)、タオル、水分	
FLAMENCO (バ タ デ コ ー ラ)	614	水	18:40~ 19:40	18回 16,200円	flamenco tiempo 津野 柊	憧れの長いスカートで踊りの幅を広げませんか?	20
	615		19:50~ 20:50			広い会場で、基礎をしっかりと学び、重みのあるバタをコントロールすることにより、体幹を意識し、バランス感覚が養われます。	20
						基本の脚や腕の動き、歩き方も説明いたしますので、現在バタがない初めての方もプランクのある方も安心して参加できます。	
						●運動できる服装(バタ(スカート)回転できます)、専用靴又は踊りやすい靴(市販のヒール靴は不可)、タオル、水分	
新 ブラジル生まれ! カポエイラ入門	616	月	19:30~ 20:30	18回 21,600円	カポエイラ・アシエ・ベルナンブーコ 高知支部 久米 宏幸	ブラジルの国技であるカポエイラは伝統的な格闘技です。	20
						全身を使い、音楽を奏で、歌いながら攻防を通して相手との駆け引きを楽しみます。	
						エクササイズ、ダイエット、修行、異文化交流、自己表現といった様々なアプローチが可能です。	
						見て!やっつ!初めてわかるカポエイラの魅力…	
						あなたも始めてみませんか!	
						●動きやすい服装、タオル、水分	



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

健康づくり講座

センター専任トレーナー健康運動指導士
筒井 由夏 / 森澤 裕加 / 岡田万菜実

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	内 容	定員
おはよう体操 (60歳以上)	701	水	9:00~ 10:00	23回 13,800円	誰にでもできる健康体操、病気になる身体づくりをはじめましょう。 ●運動できる服装、シューズ、タオル、水分	30
ストレッチ体操 (初心者対象)	4-9月 702	月	9:00~ 9:40	21回(6ヶ月) 13,650円	運動したいけど何から始めたら良いのか分からない方の為のストレッチ体操です。 身体を伸ばして血流を良くし、高血圧、腰痛、肩こりなどを改善し、健康的な身体を手に入れましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
	4-6月 703			12回(3ヶ月) 9,600円		
猫背・ゆがみ矯正 ストレッチ	4-9月 704	金	9:00~ 9:40	23回(6ヶ月) 14,950円	有名タレントやプロアスリート・医療機関等と幅広く使用されているストレッチポール(円柱の棒)を使用し、緊張した筋肉をゆるめ、バランスの取れたゆがみのない身体をつくりませんか。運動後の身体の変化にビックリします。 ●運動できる服装、タオル、水分	15
	4-6月 705			12回(3ヶ月) 9,600円		
伸ばすダイエット ストレッチ	4-9月 706	木	20:10~ 21:00	23回(6ヶ月) 18,400円	長時間同じ姿勢を続けていると姿勢が悪くなって呼吸が浅くなり身体の不調を訴えるようになります。そこで今話題の「ストレッチウェアプリング」を使って、「ほぐす・伸ばす・引締める」を組み合わせ、しなやかな疲れにくい身体を作りましょう。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
	4-6月 707			12回(3ヶ月) 10,800円		

トレーニングルーム講座

専任トレーナーの指導と各自の運動プログラムに
そって、トレーニング機器を使用し、運動します。

運動できる服装、シューズ、タオル、水分

センター専任トレーナー健康運動指導士
筒井 由夏 / 森澤 裕加 / 岡田万菜実

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	内 容	定員	
のびのびストレッチ	708	火	9:00~ 10:00	23回 18,400円	ストレッチは、血液やリンパの流れを良くし、ホルモンのバランスを整えてくれます。 朝一番、「全身ののびのび」、気持ち良く身体を伸ばすと姿勢改善にも効果あり! 心も身体もスッキリした一日を過ごしましょう。	20	
	709	木				20	
	710	土				20	
健康カラダづくり	711	月	10:10~ 12:00	21回 18,900円	体力や健康に自信がありますか? 年齢とともに体力の低下、血圧の上昇、メタボ体型…と、身体が変化します。 生活の中に、筋トレや有酸素運動等の運動習慣を組み込むことで、年齢を重ねても疲れ知らずの若々しい身体づくりができます。 さあ運動で健康づくりを始めましょう。	30	
	712	木		23回 20,700円		30	
	713	土				30	
	714	金				13:00~ 15:00	30
腰痛・肩こり解消	715	火	10:10~ 12:00	23回 20,700円	腰痛・肩こりは、姿勢や血液の流れの悪さが原因であることが知られています。 柔軟体操や筋力トレーニングでバランスのとれた身体をつくり、姿勢や血流を良くし、腰痛・肩こりに悩まない身体にしましょう。	30	
	716	水				15:30~ 17:30	30
	717	土				13:00~ 15:00	30
体幹・筋トレコース	718	月	13:00~ 15:00	21回 18,900円	身体は体幹が弱ってくるとバランスが崩れ、身体のゆがみや猫背等の悪い姿勢に繋がりが、ポッコリお腹やお尻のたるみの原因となります。 ストレッチや筋トレで弱ってきた体幹を鍛え直して、正しい姿勢を取り戻しましょう。	30	
	719	水	10:10~ 12:00	23回 20,700円		30	
スリムチャレンジ	720	火	13:00~ 15:00	23回 20,700円	筋トレとウォーキング等で基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体をつくりましょう。	30	
60歳からの健康づくり	721	水	13:30~ 15:00	23回 20,700円	運動はしたいけど「自分の年齢を考えるとついていけないか心配」とあきらめている方はいませんか? このコースで自分に合った運動メニューで元気になりましょう。	30	
中高年の健康教室	722	火	15:30~ 17:30	23回 20,700円	脚の筋力が低下すると日常生活(立つ・歩く・階段)が困難となります。 一生元気で過ごすためには、身体を動かすことが大事となってきます。 自分に合った運動メニューで筋トレを始めませんか?	30	
燃やせ脂肪筋トレ	723	水	18:00~ 20:00	23回 20,700円	最近体力が落ちて疲れやすいと感じている方、筋肉がつくと疲れにくい身体ができ、体力アップ。腰痛や肩こり、減量にも効果があります。	30	
お腹引締めフィットネス	724	火	18:00~ 20:00	23回 20,700円	スカートやズボンがきつくなってきていませんか? その症状「メタボ」の始まりです。 筋トレで身体の基礎代謝をあげ、有酸素運動で脂肪を燃焼、ストレッチで全身をほぐし、ポッコリお腹にさよなら…ベタタンコお腹を取り戻しましょう。	30	
	725	木				30	
	726	土				15:30~ 17:30	30
運動不足解消コース	727	木	13:30~ 15:00	23回 20,700円	トレーニングルームでの運動をはじめ、センター外での卓球、バドミントン、ボウリング(実費)等のバラエティにとんだメニューで楽しく身体を動かします。(初心者対象) ●教材及び施設使用料等1,250円程度	25	



子どもの講座と母親講座

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
ママひよの なかよし体操 (1歳8か月～3歳)	801	毎週 金	9:45～ 10:35	22回 22,000円	センター専任トレーナー 健康運動指導士 筒井 由夏 森澤 裕加 岡田万菜実	子どもの運動能力を高めるには、3歳までに“打つ”“投げる”“跳ぶ”“蹴る”等の基礎動作ができること、また身体を動かす習慣を身につけることが大切です。 この教室では、専門スタッフ指導のもと、マット、鉄棒、リズム体操、ボール運動等、色々なスポーツに挑戦させ、運動神経を発達させます。たくさん身体を動かすことは心にも良い影響を与えます。 手遊びや紙芝居、絵本の読み聞かせもあります。集団生活の導入にもなります。 「毎週はちよつと」という方、隔週受講でのお申込みができます。 ●運動できる服装、タオル、水分	30
	802	第 1・3 金		11回 11,550円			
	803	第 2・4 金					
ママ＆ベビー ピラティス (生後1か月～ 2歳児と母親)	804	木	11:00～ 12:00	21回 21,000円	One's Life Studio 主宰 平石恵美子	妊娠・出産と大きく変化するママの身体と心をピラティスで整えます。 元気なママでいるために、産後のケアを大切に! ●運動できる服装、ヨガマット、ベビーを寝かせる敷物(バスタオル等)、スモールボール(回転します700円程度)、タオル、水分	15
ジュニア ジムナスティック (4歳～小学2年生)	805	土	14:20～ 15:20	20回 20,000円	瀬川佳津江 かなるスタジオ スタッフ	体づくりを目指し、リズム体操から器械体操まで幅広く“やればできる”の信念でいろいろなことを体験させ、自立心を養う教室です。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
ジュニア ジムナスティック (小学3～6年生)	806		15:40～ 16:40				20
キッズダンス (小学1～4年生)	807	水	17:00～ 18:00	22回 22,000円	ダンス・エアロビクス インストラクター 中司 美幸	リズム感を良くしながら、ストレッチで柔軟性を高め、同じ踊りを仲良く踊って協調性を大切に、楽しくダンスしていきます。 ●運動できる服装、タオル、水分	20
新 こどもの フラダンス (小学生以下の男女児)	808	水	16:30～ 17:30	22回 22,000円	ブアナアロハ フラダンススタジオ 主宰 マカヒヌ ヨシコ中村	フラダンスは「語り継ぐ踊り」として男性のみに許された踊りでしたが、現在は文化の一つとして小さな子どもからフラを身につけています。 体力、忍耐力、持久力とアロハの精神を通して感謝の心を養い、心身ともに美しく明るくなるダンスです。グアム島のチャモロダンスも行ないます。 ●動きやすい服装、タオル、水分	20
こども クラシックバレエ (3歳～小学1年生)	809	金	16:30～ 17:30	21回 31,500円	立脇千賀子バレエ 研究所講師 佐竹 奈菜	クラシックバレエの基礎をしっかりとマスターし、のびのびと美しく楽しく踊ることを学びましょう。 ●女子:レオタード、ピンクタイツ、バレエシューズ ●男子:Tシャツ、スパッツ、バレエシューズ (回転できます。)	20
ジュニア クラシックバレエ (小学2～6年生)	810		17:45～ 18:45			25	

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
はじめてのキッズ英語 (小文字コース) (3～7歳児)	811	木	16:40～ 17:30	23回 23,000円	芸術学園幼稚園 英語講師 グリア デイビッド	「英語がおもしろいき、覚えちよきたい」とお子さんに意欲を持ってもらうことが本コースの目的です。 歌や絵本などによって英語と欧米の文化を体験してもらいます。 ゲームをして小文字に親しんでもらいます。 丸暗記させず、母語を覚えた本能を生かして「身体で覚える」ことを目指しながら、楽しく教えます。 ●クレヨン、飲み物 ※ 保護者の方もご一緒に参加可能です。	15
子ども書道 (硬筆・毛筆) (5歳～中学生)	812	月	16:00～ 17:30	20回 20,000円	日本書芸院無鑑査 田村 芳絵	文字の形を正しく身に付け、楽しく書こう。 書く姿勢、鉛筆の持ち方、筆の持ち方、文字の形、書き順等、基礎からご指導いたします。 名前を美しく書く、教科のノート作りに役立て、成績アップにつなげよう。 ※ 開始時間に遅れても大丈夫! 16:00～17:30の間で個別指導していますので、お子さんのペースで楽しく受講できます。 ●三菱かきかた鉛筆ハイユニ(2B～4B)、消しゴム、ゴムの下敷き、8～10マスノート ●毛筆希望の方は、書道セット一式(回転できます。) ●テキスト(筆の友)代2,400円(希望者)、用紙代実費	10



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

生きがいづくり講座

充実した趣味でゆとりの時間を楽しみましょう。

教室名		コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員	
語	初めての英会話	901	火	15:15~ 16:30	22回 22,000円	エヴァグリーン英会話 スクール講師 中嶋 紀子	高知を訪れる外国人観光客が増えて来ました。歓迎の気持ちを一言でも英語で言えると嬉しいですね。「おもてなし英語」で基本表現と度胸を身につけませんか。日本を紹介する表現は、海外旅行の際にも役に立ちます。 ●筆記用具 ●教材テキスト代実費2,000円程度	20	
	楽しい英会話	902	火	13:30~ 15:00		エヴァグリーン英会話 スクール講師 菊池 春樹	日本語と英語の世界は隣り合わせ。たまにはお隣の様子を覗いてみたくなりますか? 思いもかけない楽しい世界が広がっています。その扉を開ける鍵は誰にでもできる英会話。一緒に楽しみましょう。 ●筆記用具 ●教材テキスト代2,000円程度	25	
	やさしい英会話	903	水	13:00~ 14:30		簡単な日常英会話、中学校で習った英語で習得できます。繰り返し練習することにより、自信を持って会話できるようになります。 ●筆記用具 ●教材テキスト代2,000円程度	15		
新	みんなの中国語	(入門~初級)	904	第1・3土	14:30~ 16:30	12回 16,800円	高知大学非常勤講師 河岡 亮子	初めて中国語を学習される方対象のクラスです。以前学んだ事があるけれど忘れてしまった方や、基礎をしっかりと固めたい方も大歓迎です。分かりやすいビデオ教材で楽しく学習できます。 ●筆記用具 教材費2,000円程度	20
		(初級~中級)	905	水	18:45~ 20:15	20回 20,000円		簡体字とピンインが分かる方を対象としたクラスです。今期のテーマは、日常会話です。その場に適した決まり文句をきちんと相手に届ける事を目指します。 ●筆記用具 ●教材費2,000円程度	20
新	韓国語	(入門)	906	金	13:00~ 14:20	21回 21,000円	李 賢淑	楽しく異国の言葉や文化に触れてみませんか? ★入門 =韓国語を初めて学びたい方対象クラスです。基本の文法や発音をゆっくり学びます。	25
		(初級II)	907		14:30~ 15:50			★初級II =日常会話等、繰返し正しい発音や文法・応用を学びます。	25
		(会話クラス)	908	木	19:10~ 20:30			★会話クラス=日常会話や旅行時に役立つ会話術等を楽しみながら学びます。各クラスともゆっくりペースで授業しますので、無理することなく基礎から応用まで楽しみながら学べます。 ●筆記用具 ●教材費2,500円程度	25
楽しいフランス語会話	(初級)	909	土	9:30~ 10:25	13回 13,000円	エヴァグリーン英会話 スクール講師 山本明日香	初級向けではありませんが、全くの初心者向けではありません。仏語検定5級程度のレベルの授業内容です。教科書を使用し、文法を学びながら、読み方、発音、聞き取り、会話の練習などを行います。(宿題あり) ●筆記用具、仏和辞典 ●テキスト代実費3,000円程度、コピー代500円	12	
	(中級)	910		10:30~ 12:00	13回 16,900円		文法を通り学んだ事がある方対象のクラスです。知識としてある程度身に付けたフランス語を使いこなすための練習を目指します。日本人学習者の多くが悩む語力の不足を少しでもなくすため、いろいろな分野の読み物に挑戦していきます。 ●筆記用具、仏和辞典 ●テキスト代実費3,000~4,000円程度、コピー代500円	12	
やさしいスペイン語	911	第1・3金	18:30~ 19:30	10回 16,000円	市川 サラ	スペイン語は、中国語、英語に次いで世界中で3番目に多く話されている言語です。スペイン語を学び、たくさんの人たちとコミュニケーションしましょう。あいさつや簡単な日常会話ができるようになります。 ●筆記用具 ●テキスト代実費3,000円程度	15		
囲碁未来教室	912	金	13:00~ 15:00	23回 23,000円	日本棋院高知県支部 インストラクター 坂本誠一郎 田植 昭彦	"これから囲碁を覚えよう!!"という入門の方から、初級・中級(級位の初段程度まで)の方々まで、一人ひとりが楽しく取り組めるように進めます。入門・初級の方には、必要に応じて慣れるまでマンツーマン指導も行います。 ●筆記用具 ●教材費1,000円程度	25		
植物をウォッチング	913	火	10:30~ 12:00	21回 21,000円	農学博士・近畿大学 九州短期大学 非常勤講師 寺峰 孜	高知県や四国、外国(台湾や中国)にある野生ランやカンアオイ、薬用植物などについて一緒に学びましょう。講義は映像を中心に実施し、合間に野外へ出たり、牧野植物園へ出向いて身近な植物・薬草についても学び・観察し、楽しい時間を共に過ごしましょう。 ●筆記用具 ●教材費は実費1,000円程度	25		
趣味の講座	手話で話そう	914	月	13:00~ 14:30	20回 20,000円	一般社団法人 高知県聴覚障害者協会 手話指導講師連絡協議会 川村公一郎 尾崎 里美	聞こえない人の世界をのぞいてみませんか? 初めの方を対象にして楽しく"手話"を学べます。手話は手指だけで表現するのではなく、豊かな表情や身体の動きも重要な伝達手段になります。手話を通してコミュニケーション力をアップさせましょう。高知市も「手話言語条例」が制定されました。あなたも手話で話してみませんか? ●筆記用具 ●教材費実費	20	
写真は楽しい	915	第1・3金	10:00~ 12:00	11回 11,550円	四国写真作家協会 JRP支部長 芝 速三	デジタル写真を楽しみながら撮影し、写真仲間と一緒に写し方やプリントを見ながら情報を広げ、撮影者自身の撮影イメージを大切に作品鑑賞者に心が通じるよう、いろいろな話を交えながら初心者感覚の講座を進めていきます。月2回の講座のうち一度は撮影に出るか写真鑑賞に出かけます。教室では、テキスト(季刊誌・写真ライフ)などを参考に易しい学習をしましょう。 ●筆記用具、カメラ、L版以上のプリント作品数点 ●教材費2,000円程度	20		
新	運勢と相性占い	916	第3木	13:30~ 15:30	6回 18,000円	高島易断連合会 高島 石州	田中角栄元総理の派閥事務局長時代再三の中国訪問で易经に出会い、高島易断易占学院にて占術を習得。占いの根本や、各年各月の運勢、仕事運、金運、恋愛運などがわかりやすく楽しく学べます。 ●筆記用具 ●教材資料代6回分1,000円程度	30	



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
着つけとマナー	1001	月	13:00~ 15:00	20回 初級 20,000円 中級 22,000円	服部和子きもの学院 分校長(教授) 谷沿 正子	初級:着物の着、着つけの仕方など、何も知らない方を対象にスタート! 最初のあいさつから、礼儀、基本的立ち居振る舞いを学びながら、足袋の履き方、補正の仕方、長襦袢の着方など、基礎からしっかり学びます。普段着、外出着と一人で着物が着られるようになります。 中級:きもの美人を目指します。ご家族のいろんな場面(七五三、卒業式、訪問着、振袖)での着つけ、帯結びができる実力をつけていきます。 ●筆記用具 ●初めての方には、初回に持ち物等の説明を行いません。	25
手 編 み	1002	金	10:00~ 12:00	18回 18,000円	日本ヴォーグ社 手編み講師 デリカビーズ織り協会 準師範	★ 手編み かぎ針編み、棒針編みで小物からベスト、セーターなど自分のペースで楽しく編みましょう。 初心者大歓迎です、ご相談の上、作品づくりを始めましょう。 ●かぎ針・棒針、毛糸(幹旋できます)、筆記用具 ●教材費実費	25
ビーズクラフト 手 編 み	1003	第1・3 火	13:00~ 15:00	11回 11,550円	中平 文子	★ ビーズで素敵な美しいアクセサリが楽しく制作できる教室です。 手作りアクセサリの基本から応用まで習得できます。 ●筆記用具 ●教材費実費(1作品2,000~3,000円程度) ※ 「ビーズクラフト・手編み」は、手編みやアクセサリの作品づくりが両方楽しめるクラスです。(ご希望によりご指導いたします。)	25
レザークラフト (革 手 芸)	1004	木	10:00~ 12:00	21回 21,000円	レザーハウス代表 福永 久子	革を使って小銭入れ、携帯ケース、バック等オリジナル作品づくりを楽しみませんか? 手縫いからミシン縫い等、お好みの手法で作品づくりのお手伝いをしています。 ●筆記用具 ●初回用具代5,000円程度 ●教材費実費 初回小銭入れ1,500円程度	20
パッチワーク キ ル ト	1005	火	10:00~ 12:00	21回 初級 21,000円 中級 23,100円 専科 24,150円	ジンセンジョシコ パッチワークキルト スクール講師 高橋 利美	一枚一枚の布の中からポイントを見出し、それを接ぎ合わせてキルト ティングし、個性豊かな新しい作品を作り、お部屋のインテリア、又は 実用品として楽しんでみませんか。 誰にでもできるパッチワークです。 ●洋裁用具、ノート、ものさし、鉛筆(2B) ●教材費月額平均4,000円程度	25
	1006	土		25			
布 花	1007	火	10:00~ 12:00	22回 初級 22,000円 中級 24,200円	布花教授 岡本 るい	白い布から「想い」の色を染め、一番美しい一輪の花に組んでゆきます。 花の命を感じ取り、布で花を「創る」よろこびをどうぞ…。 季節の花、花嫁さんのブーケ、コサージュ、創作の花等。花作りの基礎、 染色の方程式も学びます。 ●筆記用具、はさみ、目打ち ●教材費(月額4,000円程度)	25
プリザーブド フラワーアレンジ	1008	第3 水	10:00~ 12:00	5回 7,500円	JPFAディプロマ取得 山本 理恵	プリザーブド加工されたフラワーとグリーンを使って、季節のアレンジ をする教室です。 (生花を加工する教室ではありません。) ●筆記用具、はさみ、木工用ボンド ●教材費1作品3,000円~	20
押 花	1009	第1・3 月	10:00~ 12:00	11回 11,550円	ふしぎな花倶楽部・ ポーセラーツ倶楽部・ ガラスアート・ シルエットアート・ インストラクター 竹田 千種 丁野 郁子 中尾 紀子	草花を色鮮やかな押花にして、風景額や絵画風な作品に…。 指先を使って脳を活性化しましょう。 ●筆記用具、はさみ、カッター、ティッシュ、新聞紙、初回は、各自生花 持参 ●初回用具代8,000円程度 ●教材費1回1,500円~(作品によっ て変動)	15
ポーセラーツ倶楽部	1010	第2・4 木	13:00~ 15:00	11回 11,550円		今テレビや雑誌で人気上昇中の手芸教室の“ポーセラーツ” お好みの磁器やガラス食器に専用の転写紙(図案)を組み合わせて水 で貼ったり、又は特殊な絵の具で色付けし、800℃の釜で焼成する磁 器アートです。 初めての方でも手軽にマイブランドの作品づくりが楽しめます。 ●はさみ、ティッシュ、水入れ ●教材費初回用具代(教材費込み)6,000円程度 ●2回目以降1回1,500円程度	15
ガラスアート & シルエットアート	1011	第1・3 木	13:00~ 15:00	11回 11,550円	ガラスアートとシルエットアートどちらかのコースをお選びください。 (いずれも資格をとることができます。) ★ガラスアート=ステンドグラスの雰囲気をそのままに、簡単に短時間 で仕上げる新しい色彩クラフト。(熱を使わず接着剤付のリード線と特 殊フィルム使用)図案付きで初心者の方でも簡単です。 ●教材費初回は用具代等7,000円程度 ★シルエットアート=「切り絵」の世界に光を透過できる特殊フィルム で色彩を行なう新しいクラフトです。フィルムの色を変えることで全く 違った作品になる不思議さに触れてみませんか? ●教材費初回用具代等9,000円程度、2回目以降3,000円~ ●各コース=筆記用具、新聞紙、はさみ、ティッシュ	25	



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員
ペーパーキリング (ペーパークラフト)	1101	第2-4金	13:00~ 15:00	12回 12,600円	モデリングクラブ Ergエルグ 真部 美江	細長い紙をクルクル巻いて作ったパーツを組み合わせて花や様々な作品を作るペーパークラフトです。単純な技法でカード、額絵、スクラップブックなど季節感もある作品づくりが楽しめます。 ●はさみ、ものさし、速乾性工作のり、筆記用具、作品持ち帰り用袋 ●初回用具代2,600円程度 ●教材費1回500円程度	25
ロマンダー ルセルレーヌ (陶磁器人形) 小物コース~ 上級コース (紙粘土・磁器粘土)	1102	木	10:00~ 12:00	22回 初級 22,000円 中級 24,200円 上級 25,300円	ロマンダー学園 師範 大久保映子	紙粘土や磁器粘土は、自由自在にかたちを変化させることができるので、かわいい実用小物から装飾品(お花やリースなど)・お人形さんなど幅広く作品づくりを楽しめます。 最近では、粘土の絞り出し機や既製の造形用具(花かご・タイル・椅子・メイク済ボディなど)を用いて初めての方でもオリジナリティいっばいの作品に仕上げることができ、磁器粘土を使用した作品は、1100℃で焼成を行うので色落ちすることなくそのままの状態を保つことができます。まずは小物作品から粘土に触れ、ロマン溢れるお人形作りなどを一緒に楽しみましょう。 ●手拭き、ものさし、ティッシュ、ビニール袋(小) ●用具代5,000円程度(2回目以降ご希望に応じます。) ●教材費小物3,000円程度	25
	1103		13:00~ 16:00	22回 上級 29,700円		25	
新 わくわく楽しい人気の ハンドメイドクラフト	1104	第2金	10:00~ 12:00	6回 9,000円	Salon de Ritz ~サロンドリッツ~ 生原佳志美	毎月1回、今都会で大人気の雑貨・インテリア等を楽しんで作る講座です。4/13クレイチュール(ペンダント又はブローチ)、5/11デコパージュ(永遠のキャンドル)、6/8カルトナーージュ(マグネットバインダーミニタッセル)、7/13アーティフィシャル(壁掛けアレンジ)、9/14ハーバリウム(植物標本)、9/28おりぼん(リース)等、月替わりでお楽しみいただけます。●はさみ、グルーガン等(レンタルも可能)、作品持ち帰り用袋等 ●材料費1回1,200円~3,000円程度	10
池坊いけ花	1105	月	18:00~ 20:00	19回 初級 19,000円 中級 20,900円	華道家元池坊高知 第一支部特別会員 岡林 頼子	★『初級クラス』形式に捉われることなく家庭の花、行事の花を生ける中で草木との出会いやよろこび、やすらぎ、和の心を学習します。 ★『中級クラス』池坊本来の伝承の花と現代の建築空間に即応した生け方を楽しみながら学習し、希望者は、資格取得も可能です。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回700円~1,000円程度	25
小原流いけばな	1106	水	18:00~ 20:00	19回 初級 19,000円 中級 20,900円	小原流家元 専門教授者 平井 豊孝	はじめてみませんか、花のある暮らし…伝統的な生け花から、生活空間に合ったアレンジや、季節の行事(お正月花、クリスマスリース等)の花を入れて指導いたします。 ●筆記用具、タオル、花バサミ、花包み ●教材費1回700円程度	25
フラワーデザイン	1107	第2-4火	13:30~ 15:00	11回 11,550円	ヴォークフラワー デザイン講師 サンアート アカデミー講師 百田 悦子	“花との出会いを楽しみに”生活の場に活かすフラワーデザインを楽しく学んでみませんか。アレンジメントの基礎から応用まで丁寧に指導いたします。 ●筆記用具、花バサミ、新聞紙 ●教材費1回2,000円程度	25
	1108		18:30~ 20:00				
裏千家茶道	1109	金	18:00~ 20:00	22回 初級 22,000円 中級 24,200円	裏千家茶道準教授 宮田 宗瞳	多忙な日々のひと時を気軽に一服のお茶でリフレッシュしてみませんか。おいしいお茶の点て方、飲み方、美しい身のこなし方など、難しいと思われる点前作法を分かりやすく楽しみながらお稽古いたします。 ●筆記用具、ふくさ、扇子、懐紙、白いソックス ●教材費1か月800円程度	25
	1110	土	15:30~ 17:30	裏千家茶道教授 川西 宗敏			
や 新 日 本 舞 踊	1111	月	15:00~ 17:00	20回 20,000円	日本舞踊美穂川流家元 美穂川圭輔 美穂川螢之輔	日本舞踊は日本にしかない芸術です。日本舞踊を習得することによって、心も身体も健康でいつまでも若々しく、立ち居振る舞いも美しくなり、着物も上手に着られるようになります。 ●ゆかた、帯、足袋、扇子 ●教材費プリント希望者100円程度	25
詩 (関心流)	1112	金	13:00~ 15:00	20回 20,000円	関心流日本興道吟詩会 高知県本部常任相談役 川村 頌洲	古今の名詩を吟詠、作者の詩心にふれ、漢詩の奥深さを学べます。また、腹式呼吸による声出しは、健康増進に役立ちます。楽しい仲間との出会いがあります。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー、上履き ●教材費200円程度	25
謡曲(喜多流) (祝言小謡含む)	1113	水	18:00~ 20:00	21回 21,000円	喜多流正教士 野中 健作	日本の古典芸能を代表する能楽鑑賞の入口、謡曲を始めてみませんか。腹の底から声を出すことは、お医者さまもすすめる健康法です。初心者の方でも分かりやすく指導します。全く初めての方大歓迎です。 ●筆記用具、録音できるカセットテープレコーダー ●教材費 本1冊2,000円程度	20
ときめく カラオケ教室	1114	火	13:30~ 15:00	22回 22,000円	KENミュージック スクール 指導歴36年 大野けんじ	この講座では誰もが歌いたくなる『平成・昭和の大ヒット歌謡曲』と『最新ベストヒット曲』“わくわくする歌”2曲を毎週歌います。歌謡曲・演歌の最新ヒット曲は、毎月の人気ナンバーワンの曲を! またリクエストにもお応えし、新しい教材を作成しています。 ★5分間オンステージ!毎月1名、お好きな歌をフルコーラス歌えます! ~希望者には、個人添削もしていますので、楽譜をご持参ください。 ●筆記用具、上履き ●教材費6,500円(教材制作費、著作権使用料、消費税等を含む)	25
	1115		18:30~ 20:00				
カラオケ	1116	火	10:00~ 11:30	22回 22,000円	歌謡音楽認定講師 勝負野多喜子	《いっしょに歌いましょう》 アラッ!不思議!難しいと思っていた曲があなたも歌える。 音痴気味という方も大丈夫。 電子ピアノでどんな曲でも細かい所までメロディ、音程、リズムが正確に早くつかめます。 楽しく歌って脳トレ(集中力・記憶力・暗証力)効果。 ●筆記用具、上履き ●諸経費6か月5,200円(各種資料代、教材制作費、著作権使用料等)	25
	1117	水	15:30~ 17:00				
	1118	木	10:00~ 11:30				
	1119		18:30~ 20:00				
	1120	金	10:00~ 11:30				



教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員	
声が良くなる声楽 発声トレーニング	1201	月	10:30~ 12:00	20回 22,000円	ソプラノ歌手 声楽講師 梅原 千世	発声に効果のある声楽体操(30分程度)と、健康に良い腹式呼吸で、身体と肺活量を鍛え、加齢に負けない発声力を目指します。喉に不安のある方でも大丈夫! 声と身体のためのトレーニングで心身リフレッシュし、歌って元気になりましょう♪ ★月曜日午前と土曜日のコースは、息と音程の訓練後、抒情歌・歌曲・イタリアカンツォーネ・シャンソンなどで自信の持てる声作りをしていきます。 ★月曜日午後と水曜日夜間の初級コースは、音符や音程、リズムをゆっくり勉強していくところから始めます。息と声の訓練後、昭和の懐かしいメロディをピアノ伴奏で歌います。 ●動きやすい服装、かかとの少し高い上靴、手鏡 ●教材費コピー代毎回50円程度	25	
	1202	土	15:30~ 17:00	21回 23,100円			25	
新 懐メロ・叙情歌 発声トレーニング (初 級)	1203	月	13:30~ 15:00	21回 21,000円			25	
	1204	第 2・4 水	17:30~ 19:00	12回 13,200円			25	
声 ~基礎から楽しく~ 楽	1205	火	15:30~ 17:00	20回 20,000円	声楽講師 汲田 幸世	柔軟体操や呼吸法(5分程度)でゆっくり身体をほぐしてから、発声練習(5分程度)をおこなってから歌い始めます。 童謡、唱歌、ポピュラーソング、世界の民謡等、二部合唱にしたりして楽しみながらすすめていきます。 ●動きやすい服装、上履き、水分補給、筆記用具 ●テキストとして毎回楽譜のコピーをお渡しします。 ●希望者のみ世界の歌曲全集をご購入下さい。	25	
大 正 琴	1206	水	10:30~ 12:00	22回 22,000円	武吉 町子	美しい日本の歌など、抒情歌・ポピュラーからクラシックまで、幅広い音楽を楽しみます。初めての方も歓迎です。 ●筆記用具、上履き ●楽譜代1か月50円程度	25	
楽 八 一 モ ニ カ	1207	木	13:30~ 15:00	18回 18,000円	四国ハーモニカ協会 高知県支部顧問 橋 尚之	ハーモニカは身近で親しみのある楽器。子どもの頃の懐かしい歌、新しい歌等、口笛を吹くように演奏してみませんか。音符が分からなくても分かりやすく指導していきます。 ●筆記用具、ハーモニカ(21穴5,500円程度)斡旋します。上履き ●教材費2,000円	20	
初歩からのオカリナ	1208	第 1・3 土	13:00~ 14:30	12回 19,200円	オカリナ・ケーナ奏者 大目 真壱	イタリア語で“ガチョウのひな”という意味の“オカリナ”はやさしい音色で人気の土笛です。とても楽に吹けますので気軽に始めてみませんか? ●筆記用具、オカリナ(斡旋できます。)、上履き ●教材費2,000円程度	20	
新 ギ タ ー 入 門 初 心 者 コ ー ス	1209	第 1・3 月	15:15~ 16:45	11回 12,100円	音楽講師 西岡 裕一	全くの初心者のための講座です。 ミドル、シニア世代を対象に難しい事は全く省き、一般ポピュラー、フォーク、歌謡曲でのレッスンを行います。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代2,500円程度	20	
新 フ ォ ー ク & ポ ッ プ ス ギ タ ー (初 級 ・ 中 級)	1210	第 1・3 水	13:00~ 14:30	10回 11,000円			初心者から経験者対象講座です。 アラカン世代メインの講座内容ですが、40歳代も楽しめる内容で、フォーク、ポップスを中心にレッスンを行います。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代2,500円程度	25
新 洋 楽 で 楽 し み 学 ぶ ギ タ ー (中級&上級者コース)	1211	金	18:30~ 20:00	23回 27,600円			経験者向けの専門的な内容の講座です。 30歳後半から60歳前半の方を対象に、洋楽をメインにレッスンを行います。 ※ 見学してからの受講をお勧めします。 ※ 演歌、クラシックギターの課題曲はいたしません。 ●筆記用具、ギター(楽器と備品斡旋できます)、上履き ●資料代2,500円程度	25
細 棹 (長 唄) 三 味 線 (自 由 コ ー ス)	1212	月	17:00~ 18:30	20回 30,000円	(社)長唄協会所属 二代目 杵屋彌之吉	初心者から上級者まで、幅広くどなたでも参加できます。 目標や希望に応じて一人一人に最適なレッスンをおこないます。 ●筆記用具、三味線(レンタルor購入可斡旋できます。)、上履き、木バチと指かけ(約4,000円)	15	
中 高 年 か ら 始 め る ら く ら く ピ ア ノ	1213	第 2・4 水	13:00~ 14:30	12回 14,400円	一般社団法人 全日本らくらくピアノ 協会認定講師 高橋 千佳	中高年になって初めてピアノを弾かれる方も大丈夫です!! 「中高年から始めるらくらくピアノ」は、見やすい楽譜でゆっくり指を動かすことから始めます。皆と一緒に持ち運びできるキーボードで練習します。 知っている曲や思い出の曲をピアノで弾ける喜びを感じながら笑顔で楽しい時間を一緒に過ごしませんか? ●筆記用具、持ち運びできるキーボード(お持ちでない方はご相談ください。)、上履き ●楽譜準備します。(実費1冊1,600~1,800円程度)	10	



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内 容	定員	
絵 画	水彩画	1301	火	13:00~ 15:00	22回 22,000円	高知県美術家協会 会員 理事 和田 通博	水彩画を楽しく描いてみませんか。 対象物を良く見てスケッチすることから始め、作品づくりをしていきましょう。 ●筆記用具、スケッチブック(F6号)、お手持ちの用具をご持参ください。(用具一式、スケッチブック7,000円程度(斡旋できません。)) ●教材費6か月1,000円程度	30
	日本画・墨絵	1302	第2・4 水	13:00~ 15:00	11回 11,550円	県展無鑑査 日本美術院研究会員 土居 恒夫	日本画・墨絵とご希望により、ご指導いたします。花、人物、風景など楽しく描くことができます。 ●手拭、エプロン、汚れても構わない服装 ●お手持ちの絵の具、用具、スケッチブック、鉛筆、消しゴム(絵の具など用具の無い方はお世話します。) ●教材費実費	25
	洋 画	1303	土	13:00~ 15:00	22回 22,000円	一水会会員 矢野川瀧男	絵は感動の表現です。個性を生かした技法を分かりやすく指導いたします。 モデルデッサン授業も組み入れています。 ●エプロン、ビニール風呂敷、ウエス、新聞紙 ●用具は斡旋します。(油絵用品15,000円程度)	25
		1304		15:30~ 17:30				25
	パ ス テ ル 画	1305	月	10:00~ 12:00	20回 20,000円	よこもとまさき	クレパスのように簡単で、初めての方でも楽しく描くことができます。 ●手拭、エプロン、新聞紙 ●パステルセット実費(15,000円~)ほか 斡旋します。 ●教材費 6か月2,000円程度	25
		1306	金	18:00~ 20:00	23回 23,000円			25
	絵 手 紙	1307	第2・4 水	10:00~ 12:00	11回 11,550円	日本絵手紙協会 公認講師 品原佐知子	絵手紙は心の贈り物。「ヘタでいい、ヘタがいい、思いきり心をこめて!」を合言葉に、あなたも絵手紙をはじめませんか。 ●手持ちの用具(斡旋できます) ●教材費実費(画仙紙ハガキ、モチーフ等)	25
		1308		13:00~ 15:00				25
	漫 画 テ ク ニ カ ル 座	1309	第2・4 木	18:30~ 20:30	11回 14,300円	国際デザイン・ ビューティカレッジ マンガ科教員 まんが甲子園地元審査員 高知漫画グループ くじらの会事務局長 岩神よしひろ	マンガを描いてみたい方のための“基礎講座”です。 写真を基にした背景描写や質感表現をマスターし、作品のレベルアップにつなげましょう。 ●モノクロ漫画原稿を描くために必要な諸道具 (斡旋もできます。合計6,000円程度) ●テキスト代1,000円程度	20
	書 道 ・ ペ ン 習 字	新 パ ス テ ル ・ 水 彩 ・ 油 彩 ・ デ ッ サ ン 綜 合 絵 画 教 室	1310	木	13:00~ 15:00	22回 22,000円	洋画家 吉村 祝恵	パステル・水彩・油彩・デッサンなどご希望のジャンルのご指導をいたします。 ●ご希望の絵画道具 ●教材費実費
現 代 書 道		1311	木	10:00~ 12:00	22回 22,000円	県展無鑑査 毎日書道会会員 独立書人団審査会員 和田 大康	古典を通じて、書の魅力を追求し、みなさんと一緒に楽しく自分の作品を創りましょう。 初心者の方も大歓迎です。 ●書道道具(斡旋できます) ●教材費 テキストコピー代6か月800円程度	25
お と な の 手 習 い か な 書 道 入 門		1312	第1・3 月	14:00~ 15:30	11回 13,200円	日本書院一科審査員 読売書法会理事 正筆会総務理事 玉井 朝子	かな文字の美しさに触れて頂き、実用書にも生かせる美しい文字を目指します。 初歩の方も、経験者もそれぞれのレベルに合わせて無理なく習得できるよう個人のペースで丁寧にご指導いたします。 ●書道道具 ●教材費:用紙代、筆代等実費	10
ペ ン 習 字		1313	第2・4 土	13:30~ 15:00	11回 11,550円	県展無鑑査・文部科 学省後援ペン検 審査員 日本書院一科 審査員 麻植 琇園	住所・氏名をはじめ、手紙・葉書の書き方等、必要な理論の解説と書写を指導いたします。 ●デスクペン(黒インクの入ったもの)・ボールペン(水性黒)・他の希望があればつけペンでも可。 ●テキスト代6か月6,000円程度、用紙代実費	25

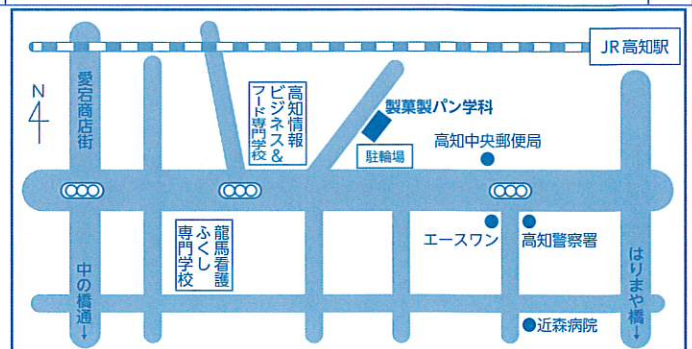


教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
英国香水 & てづくりコスメ アロマテラピー	1401	第2土	10:00~11:30			<p>香りでキレイに~植物素材100%のコスメづくりとアロマ精油のブレンドを英国香水に学びます。 アロマを家庭でも愉しみたい方に。</p> <p>●今季の香り:ネロリ、ラベンダー、ゼラニウム、英国香水他</p> <p>●実習</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆4/14 スコットランド海辺のアロマソープ ◆5/12 英国マルメロと薔薇の花香水 ◆6/9 サンカッタ夏乳液&美白ナイト化粧水 ◆7/14 夏肌コンシーラファンデ2種 ◆8/4 ネロリのかかとピーリングバスメルツ ◆9/8 ラズベリーのフェイススクリーム <p>●筆記用具、マイカップ ●各回実習費1,800円(レジュメ、教材、ティータイム) ●初回精油3本セット6,610円(スクール割引価格)初回に集金をしまして2回目に配布します。毎回ご持参下さい。その他の精油は講師持参(無料)。</p>	20
英国式色彩ハーブ ガーデニング ~夏の食卓編~	1402		10:00~11:30	6回 6,600円	<p>ラベンダー・ハーブとアロマテラピーの学校 主宰 日本アロマ環境協会 アロマテラピーインストラクター 瀬尾 真生</p>	<p>イングリッシュガーデンの草花とハーブを育て楽しむ ~英国の城や植物園、家庭の庭に学ぶ、草花とハーブの色彩デザイン術講座です。レジュメなどで現地ハーブの風景を愉しみ、寄せ植えやアレンジメントなどを作りお持ち帰り。高知での育て方もやさしくご紹介。</p> <p>●実習</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆4/21 色々バジル種まきとサラダハーブ鉢Edinburgh風 ◆5/19 スコットランドドウ(野の花畑)風・原種ハーブと英国草花寄せ植え ◆6/16 英国女王の宮殿の庭・ラベンダーとメディカルハーブ・エレガント鉢 ◆7/21 夏のバスタ用ハーブソルト2種づくりとカフェレシビ ◆8/18 モダンブリティッシュ料理・バジル&オリーブペーストLONDON風 ◆9/15 ローズと英国クッキングアップルのジャムづくり&Afternoon Tea <p>●筆記用具、軍手、マイバックなど ●各回実習費2,000円程度(4/12は2,500円)</p>	20
英国式メディカルハーブ・フィットセラピー ~2018春夏編~	1403	第3土	13:00~14:30			<p>家族のためのおいしいホームケア術フィット=植物療法。 ハーブ苗、ドライハーブなど豊富な教材でアロマテラピーの母体、香り植物をより詳しく学ぶ人気講座。午後のお茶を愉しみつつ、英国古典書や家庭のレシピに伝統ハーブの楽しみ方を学びます。</p> <p>●今季植物:カモミール、英国スマイル、カウスリップ、ローズ花実、エルダー、夏至の魔法のハーブたち、ブルーマロウ、ハイビスカス他多数</p> <p>●実習</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆4/21 ポリジオイルで春化粧水&乳液 ◆5/19 英国ハーブのブレンドローズティ調合&Afternoon Tea ◆6/16 目的別Tinctureづくりとネロリ水夏アロマコロソ ◆7/21 富良野ラベンダーと地中海ハーブリース ◆8/18 抗炎症夏ケアボディシャンプー ◆9/15 バジルペースト&秋のメディカルティーツーケ他 <p>●筆記用具、マイカップ ●各回実習費2,000円(7/21は2,500円)(持ち帰り用ハーブや苗、実習、レジュメ、ティータイム)</p>	20

施設外 教室

[高知情報ビジネス&フード専門学校2号館製菓製パン学科実習室]
高知市北本町 1-10-29

教室名	コース番号	曜日	時間	回数 期間受講料	講師	内容	定員
わくわく手作りケーキ教室	1404	第1日	10:00~13:00	6回 15,000円	<p>高知情報ビジネス&フード専門学校 製菓製パン学科長 清水 明延</p>	<p>充実した設備で本格的なお菓子を基本からしっかり習ってみませんか? 一人一品を目標に、お菓子作りを楽しみましょう。 ※受講料には材料費が含まれています。</p> <p>4月1日 イチゴタルト プリン 5月6日 アップルパイ お絵かきクッキー 6月3日 抹茶ムース ラングドジャ 7月1日 レアチーズケーキ フィナンシエ 8月5日 フルーツゼリー マドレーヌ 9月2日 モンブラン</p> <p>●エプロン、三角巾 ●教室:高知情報ビジネス&フード専門学校2号館製菓製パン学科実習室(高知市北本町1-10-29) ※お車は高知情報ビジネス&フード専門学校内に駐車できます。</p>	16



教室の見学は随時受付しています。
お気軽にお問い合わせください。

トレーニングルーム一般開放

- 利用日時（祝日は休館）
月曜日・金曜日 15:30~21:00
- 料金 一般 1回 600円
受講生/学生 1回 400円
受講生は受講証、学生は学生証の提示をお願いします。
- ストレッチポール指導（有料） 1回 200円
16:00~・19:30~ 各10分程度
- ストレッチ指導（無料）
15:30~・17:30~・19:00~ 各15分程度
- 運動できる服装・タオル・室内専用運動靴をご用意ください。
ご利用は高校生以上に限ります。

8/27(月)・8/31(金)
無料開放!!



日程	月曜日	金曜日
4月	2日・9日・16日・23日・ 30日(休)	6日・13日・20日・27日
5月	7日・14日・21日・28日	4日(休) ・11日・18日・25日
6月	4日・11日・18日・25日	1日・8日・15日・22日・29日
7月	2日・9日・ 16日(休) ・23日・30日	6日・13日・20日・27日
8月	6日・ 13日(休) ・20日・27日(無料)	3日・ 10日(休) ・17日・24日・31日(無料)
9月	3日・10日・ 17日(休) ・ 24日(休)	7日・14日・21日・ 28日(休)

高知家健康パスポート加盟施設（トレーニングルーム講座及び一般開放利用者のみ対象）

受講のお申込み



■申込

- 受付開始日:3月1日(木曜日)から
- 1 当センター窓口での受付は、3月1日午前8時30分より、先着順に受付を開始します。(受講料を添えてお申込ください。)
- 2 お電話での予約受付は、3月1日正午より行います。(1週間以内に当センター窓口で受講料の払込をお願いいたします。)
- 3 各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
- 4 申込者が少ない教室は、開講できない場合があります。
- 5 開講後、定員に達していない教室は、随時募集いたします。
- ※開講後のお申込は、教材等の準備のため、申込日と受講日が重なるときは、次回からの受講となる場合があります。
- 6 無料見学ご希望の方は、1階受付までお申込みください。

■受付時間

《月～金》 午前8時30分から午後9時まで
《土》 午前8時30分から午後5時まで

■受講できる方

- 広く一般(高校生以上)の方に、ご利用いただけます。
- 年齢制限等のある講座があります。
- お子様連れの受講はお断りいたします。(子どもを対象にした教室は除きます。)

■受講期間

- 平成30年4月～平成30年9月までの6か月間(一部3か月間)にある各教室の回数分を受講期間とします。
- やむを得ず講師の都合により代理講師で行う場合、又は休講の上、日程を変更する場合があります。
- 台風又は自然災害等により来館が困難と予想される時(当センター休講規定による)は、やむを得ず休講になることがあります。代替講座は行いませんのであらかじめご了承ください。
- 休館日:日曜日・祝日・盆休・年末年始休

■受講料

- 申込時に、全回数分を前納していただきます。
- 講座によっては、教材費等の別途負担があります。
- 納入いただきました受講料は、原則お返しいたしません。ただし、教室開講日前の受講取消につきましては、ご返金いたしますが、事務手数料(1,500円)をいただきます。(領収書・印鑑をご持参の上、手続きをお願いします。)

■その他

- 受講申込書にご記入いただきました個人情報、当センターの講座の運営及び特定の個人が識別されることがない方法で統計・調査研究を実施するときに限り利用させていただきます。

龍馬学園教育グループ

- 学校法人龍馬学園
高知情報ビジネス&フード専門学校 国際デザインビューティカレッジ 龍馬看護ふくし専門学校 〔キラヴィ〕 生涯学習健康センター 龍馬学園オープンカレッジ
- 学校法人やまもも学園
幼保連携型認定こども園 桜井幼稚園 小規模保育施設 さくらんぼ園 幼保連携型認定こども園 芸術学園幼稚園
- アールシステム株式会社
高知公務員学院 高知高等学院
- 四国文教サービス株式会社
BOOK-OFF 7-ILLUST 7 カフェ FREAKS 東進衛星予備校 高知 愛宕町校 ヒューマンアカデミーキッズサイエンス ロボットクラブよりま 愛宕町校
- 協同組合高知県介護福祉支援センター
介護付有料老人ホーム **きすな**



ラ・セーヌ

■ 営業時間
8:00 ~ 17:00

■ 定休日
土・日・祝日
キラヴィ休館日



ケータイ de アクセス



キラヴィ