

サンライフ藤枝「カルチャースクール」受講生募集！！

令和3年3期(12月～3月)

<p>【対象】市内に住んでいるか、通勤している社会人 【申し込み】11月19日(金)まで(必着！)に、ハガキまたはファックス、E-mailで、 「教室番号、教室名、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号」を記入のうえ、 サンライフ藤枝へお申し込みください。 〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11 TEL 054-644-3012 メールアドレス info@sunlife-fujieda.com FAX 054-644-7931</p>	<p>【注意事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●携帯メールでの申し込みはできません。 ●申込多数の場合は抽選となります。 ●人数が少ない場合は、開講しない場合があります。 ●申し込み後の受講料の返還や、受講生の変更はできません。 ●☆印は別途教材費やテキスト代が必要となります ●お子様連れのお申し込みはご遠慮願います。
--	--

※11月5日より申し込み開始です。

身体を動かそう！！フィットネス系講座

No	教室名	曜日	時間	期間(回数)	定員	指導者	内容	受講料
1	初めてエクササイズ	火	10:00～11:15	12/7～3/22(全12回)	30	JWI マットサイエンス認定インストラクター 小林 和佳子	簡単なエアロビクスとマットエクササイズ(ヨガ・ピラティスベース)をします。体力に自信のない方、基礎体力をつけたい方を対象としたクラスです。	¥7,500
2	リラクゼーション&ストレッチヨガ(1)	火	10:40～11:50	12/7～3/15(全12回)	14	IBMA ヨガインストラクター 日比 志麻	ゆったりとした呼吸とともに、筋肉をストレッチさせて身体をほぐし、日頃の運動不足を解消していきます。代謝機能を高め、全身に蓄積された余分な脂肪を健康的に落とします。心身共にリラックスし、自律神経のバランスを整え、体質改善や自然治癒能力も高めていきます。	¥8,000
3	リラクゼーション&ストレッチヨガ(2)	火	13:15～14:25	12/7～3/22(全12回)	14	JWI マットサイエンス認定インストラクター 小林 和佳子	中国の健康法の一つで、気功があります。年齢、性別関係なく楽しみ、ストレス発散、体の引き締め等、様々な効果があります。自分の身と心で感じてください。	¥7,500
4	やさしい気功教室	火	13:00～14:30	12/7～3/15(全12回)	20	亀山 和之	呼吸とポーズを行い血流やリンパの流れを促し代謝を高めることで体中の老廃物を排出することができます。また、インナーマッスルが鍛えられ基礎代謝をアップし痩せやすく太りにくい健康体を作ること可能です。体の内側も外側も美しい体づくりをしていきましょう。	¥8,000
5	脂肪燃焼ヨガ(1)	火	19:30～20:40	12/7～3/15(全12回)	20	多々良 芳枝	太極拳とは年齢性別関係なく楽しみ、初心者、運動が苦手な方でも大丈夫です。簡単な動作から、体力・体調に合わせた運動量で、体を動かす心地よさを実感してください。	¥7,500
6	気がるに太極拳	火	19:00～20:30	12/7～3/15(全12回)	20	中野 礼央	ボールは直径44mm、重さ2.2g、ネットは17.25cm、ラケットは表ソフトカバーです。初心者でも楽しむことができ、適度な運動量が得られ、幅広い年齢層にわたっても十分楽しめます。	¥8,000
7	交流を楽しむ卓球教室(ラージボール)	水	9:00～10:30	12/15～3/16(全12回)	25	永田 晃	初心者の方にも覚えやすく、軽い曲からスタートしますので、是非フラの世界に参加してみてください。あなたもフラガールの気分で楽しく踊りましょう！	¥10,000
8	ハワイアン・フラダンス教室	水	10:00～11:30	12/8～3/16(全12回)	15	大橋 峰子	初めて運動する方、体力に自信のない方、日頃運動する機会がない方、どんな方でも簡単にできる体操です。手・足・指先を使って、楽しく元気な体を作りましょう。	¥8,000
9	シニア体操(60才以上の方)	水	11:00～12:00	12/8～3/16(全12回)	30	自立体カプランナーシニアプロジェ認定インストラクター 宮下 明美	呼吸とポーズを行い血流やリンパの流れを促し代謝を高めることで体中の老廃物を排出することができます。また、インナーマッスルが鍛えられ基礎代謝をアップし痩せやすく太りにくい健康体を作ること可能です。体の内側も外側も美しい体づくりをしていきましょう。	¥8,000
10	脂肪燃焼ヨガ(2)	水	19:30～20:40	12/8～3/16(全12回)	20	全米ヨガアライアンス JADPヨガインストラクター 杉岡あい	70年代後半以降に大ヒットした懐かしい音楽と簡単なステップでどなたにも楽しみながら有酸素運動とダンスをお楽しみいただけます。ダンスが苦手、体力に自信が無い方におすすめです。懐かしいヒットソングをロウさみながら気持ちよく体を動かしてストレス解消しましょう。	¥7,500
12	DISCO WORLD(アパティスコ)	木	19:15～20:15	12/9～3/17(全12回)	30	JWI公式 DISCO WORLD 認定インストラクター 鈴木 未来	骨盤と背骨を中心に、身体全体のゆがみを少しずつ取り除きます。左右半身のバランスを整え、肩こり・腰痛・肥満を改善し、ゆったり、楽しみながら日頃のストレスや疲労も解消していきます。	¥8,000
13	骨盤修正&ダイエットヨガ(1)	木	18:15～19:25	12/9～3/3(全12回)	20	PAFヨガアドバイザー認定 櫻井 美美	心も身体もリフレッシュ！！	¥8,000
14	骨盤修正&ダイエットヨガ(2)	木	19:35～20:45	12/9～3/3(全12回)	20			
15	ボディメイキング	金	10:00～11:15	12/10～3/18(全12回)	30	AFAA JAPAN フライマリー インストラクター 愛紗美	脂肪燃焼のための簡単なエアロビクス運動やハンドウェイトを使った筋力アップ運動をします。身体のラインを整えながら運動不足解消と体力作りをしましょう。	¥7,500
16	ZUMBA(ズンバ)	金	15:20～16:20	12/10～3/18(全12回)	30	JWI公式 ZUMBA インストラクター 鈴木 未来	ラテン系のエクササイズをベースに、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んでいます。フィットネス効果も高く、脂肪燃焼効果も期待できる新しいエクササイズです。ダンス経験無しでも大丈夫。老若男女みんなで、楽しく踊りましょう。	¥7,500
17	Q-ren セルフリンパマッサージ&ピラティス	金	19:30～20:40	12/10～3/18(全12回)	20	JWI公式 ピラティス Q-ren インストラクター 鈴木 未来	ヨガ・整体・氣功法 コアトレーニングをベースとしてストレッチ中心で構成された身体機能向上のためのエクササイズとやさしいピラティスです。つま先から頭皮まで全体をセルフリンパマッサージすることにより日常の質を高め、身体を緩め、中立的な状態に心身を練り上げていきます。	¥8,000
18	体幹トレーニング	日	9:30～11:00	12/5～3/6(全4回)	20	KOBALT スライセスマスター トレーナー 藤森 正和	体を支えるインナーマッスルを鍛え体の土台を作りアウターマッスル強化に取り組むと、怪我の予防、メタボ予防、パフォーマンスUPに役立ちます。サッカー日本代表の長友選手も体幹トレーニングで腰痛を克服しました。	¥5,500

楽しく学ぼう！！文科系講座

No	教室名	曜日	時間	期間(回数)	定員	指導者	内容	受講料
21	はじめての英会話教室(初級)	火	9:15～10:30	12/7～3/15(全10回)	15	北川 エレイン	楽しみながら日常と海外旅行の英会話を身につけていきましょう。時には、歌をうたい楽しみながら美しい発音を身につけていきましょう。	¥7,500
22	楽しい英会話教室(初上級)	火	10:45～12:00	12/7～3/15(全10回)	15		テーマを持ってみんなで楽しく語り合いをしながら、ビジネスイングリッシュを学びましょう。	¥7,500
25	楽しく学ぶ韓国語(中級)	水	19:00～20:20	12/1～3/9(全10回)	15	柳 貞淑	過去に韓国語に挑戦した事のある方、もう一度受講してみませんか。会話中心とした内容で皆さんと楽しい時間を共にしましょう。 ☆テキスト代別途あり	¥9,000
26	大人の習字(細筆)	木	9:30～11:30	12/9～3/24(全8回)	15	大石 ひろみ	小筆を使い仮名文字や手紙や慶事の上書き等の書き方を学び、日常生活で字を書く事が苦手にならないよう練習しましょう。	¥6,000
27	楽しい着付教室(1)	木	9:30～11:30	12/9～3/10(全8回)	15	堀田 いつ子	今から始めてみませんか！？和風のこころ基本的な知識を学びながら、各自手元にある小物を十二分に活用し一人でもの姿になれるまでを楽しく学びます。	¥6,000
28	楽しい着付教室(2)	木	14:00～16:00	12/9～3/10(全8回)	15			
29	大人の習字・入門(ペン)	金	9:30～11:30	12/10～3/25(全8回)	15	大石 ひろみ	自分の名前や住所、手紙など、手書きできれいな文字を書きたいものです。ボールペンや万年筆、筆ペンなどを使って美しい文字が書けるように練習していきましょう。	¥6,000
30	楽しい囲碁・初段を目指して	金	13:00～15:00	12/10～2/25(全10回)	16	久世 恵三郎	今まで自己流で囲碁を楽しんでいる方、またもう少し上達したい方は一緒にどうぞ。	¥6,000
31	プリザーブドフラワー教室	金	9:30～11:30	12/17～3/18(全4回)	15	ALLURE 主宰 藪崎 阿希子	プリザーブドフラワーとは、生花の新鮮な色合いやみずみずしさを長い間保つことのできるお花です。季節の行事も取り入れながら、アレンジメントやリースを作ります。初心者大歓迎！！ ☆教材費として毎回¥3000程度(花材、ワイヤー、花器含む)	¥5,500
32	季節を楽しむ茶道教室(裏千家)	金	13:30～16:30	12/10～3/25(全10回)	15	牧野 宗恵	お茶の作法を学びながら、お客様へのもてなしの心を習得していきます。 ☆帛紗(ふくさ)、扇子(せんす)、懐紙(かいし)、菓子楊枝(かしようじ)、帛紗挟み(ふくさばさみ)等お持ちでない方は一式購入して頂きます。(6,000円程度) 茶菓子代5,000円	¥8,000