

サンライフ藤枝「令和4年度・3期カルチャースクール（12月～3月）」受講生募集

2022.9.30発行

運動で健康な身体を作ろう！ フィットネス系講座

予…予備日（開講日が開講出来なかった場合の代替日です）

曜日	No	教室名	時間	回数	定員	受講料	指導者	内 容	持ち物	12月				1月				2月				3月			
火	1	初めてエクササイズ	10:00～11:15	12	30	¥7,500	JWI認定 フィットネスインストラクター 小林 和佳子	簡単なエアロビクスとマットエクササイズをします。体力に自信のない方、基礎体力をつけたい方歓迎です。	・体育館シューズ ・ヨガマット	6	13	20		10	17	24	31	14	21	28		7	14	28	
	2	リラクゼーション&ストレッチヨガ(1)	10:40～11:50	12	15	¥8,000	全米ヨガアライアンスRYT200 浦川 理菜	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。	ヨガマット	6	13	20	27	10	17	24	31	14	21	28		7	14		
	3	リラクゼーション&ストレッチヨガ(2)	13:15～14:25	12	15	¥8,000	全米ヨガアライアンスRYT200 浦川 理菜	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。	ヨガマット	6	13	20	27	10	17	24	31	14	21	28		7	14		
	4	やさしい気功教室	13:00～14:30	12	20	¥7,500	亀山 和之	年齢、性別関係なく楽しめ、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。	体育館シューズ (素足でも可)	6	13	20	27	10	17	24	31	14	21	28		14	28		
	5	脂肪燃焼ヨガ(1)	19:30～20:40	12	20	¥8,000	多々良 芳枝	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の中の老廃物を排出することができます。	ヨガマット	6	13	20		10	17	24	31	14	21	28		7	14	28	
	6	気がるに太極拳	19:00～20:30	12	20	¥7,500	中野 礼央	簡単な動作から、体力・体調に合わせた運動量で、初心者、運動が苦手な方でも大丈夫です。	体育館シューズ (素足でも可)	13	20	27		10	17	24	31	14	21	28		7	14	28	
水	7	交流を楽しむ卓球教室 (ラージボール)	9:00～10:30	12	25	¥8,000	永田 晃	直径44mmのラージボールを使用します。初心者でも楽しむことができ、適度な運動量が得られます。	・体育館シューズ ・ラケット (表ソフトラバー)	7	14	21		11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	
	8	シニア体操 (60才以上の方)	11:00～12:00	12	30	¥8,000	自立体カプランナーシナプロ ジ 認定インストラクター 宮下 明美	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。	体育館シューズ	7	14	21		11	18	25		8	15	22		8	15	22	29
	9	脂肪燃焼ヨガ(2)	19:30～20:40	12	20	¥8,000	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	インナーマッスルが鍛えられ基礎代謝がアップします。体の内側も外側も美しい体づくりをしていきましょう。	ヨガマット	14				11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22
29																									
木	10	DISCO WORLD (アフアディスコ)	19:15～20:15	12	30	¥7,500	JWI公式DISCO WORLD認定 インストラクター 鈴木 未来	懐かしい音楽と簡単なステップで、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。	体育館シューズ	1	8	15	22	19	26			2	9	16		2	9	16	23
	11	骨盤修正& ダイエットヨガ(1)	18:15～19:25	12	20	¥8,000	PAFヨガアドバンスコーチ認定 櫻井 芙美	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。日頃のストレスや疲労も解消していきます。心も身体もリフレッシュ！！	ヨガマット	1	8	15		5	12	19		2	9	16		2	9	16	23
	12	骨盤修正& ダイエットヨガ(2)	19:35～20:45	12	20	¥8,000	PAFヨガアドバンスコーチ認定 櫻井 芙美	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。日頃のストレスや疲労も解消していきます。心も身体もリフレッシュ！！	ヨガマット	1	8	15		5	12	19		2	9	16		2	9	16	23
金	13	バレトン&ストレッチ	10:00～11:15	12	30	¥7,500	バレトンソールシンセシス インストラクター 浦川 理菜	ヨガとバレエの動きを取り込んだエクササイズ。美しくしなやかなボディを目指します！	ヨガマット (足元は素足又は ヨガソックス)	2	9	16	23	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24
	14	ZUMBA (ズンバ)	15:20～16:20	12	30	¥7,500	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。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。	・ヨガマット ・体育館シューズ	2	9	16	23	20	27			3	10	17	24	10	17	24	
	15	Q-renセルフリンパ マッサージ &ピラティス	19:30～20:40	12	20	¥8,000	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・気功法。コアトレーニングをベースとし、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。	ヨガマット	2	9	16	23	20	27			3	10	17	24	10	17	24	

運動で健康な身体を作ろう！ フィットネス系講座

予…予備日（開講日が開講出来なかった場合の代替日です）

曜日	No	教室名	時間	回数	定員	受講料	指導者	内容	持ち物	12月			1月			2月			3月		
土	16	筋膜リリース&ヨガ(1)	9:00~10:15	8	14	¥7,500	筋膜リリースセラピスト 浦川 理菜	筋膜のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸張性と筋肉の動きの回復を促します。	ヨガマット	3	17		7	21	28		18		4	18	25
	17	筋膜リリース&ヨガ(2)	10:45~12:00	8	14	¥7,500	筋膜リリースセラピスト 浦川 理菜	筋膜のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸張性と筋肉の動きの回復を促します。	ヨガマット	3	17		7	21	28		18		4	18	25
	18	アロマ&キャンドルヨガ	19:00~20:20	4	20	¥5,500	全米ヨガアライアンス RYT200 佐賀 聖乃	優しいキャンドルの明かりや、アロマの香る空間で日々のストレスや疲れを癒します。アロマヨガとキャンドルヨガは交互に行います。	ヨガマット	17			21				18		11	18	
日	19	体幹トレーニング	9:30~11:00	4	20	¥5,500	KOBAトレ Sライセン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、アウターマッスルを強化します。怪我やメタボの予防、パフォーマンスUPが期待できます。		18			22				26		19	26	

楽しく学ぼう！ 文化系講座

曜日	No	教室名	時間	回数	定員	受講料	指導者	内容	持ち物	12月			1月			2月			3月					
火	20	はじめての英会話教室(初級)	9:15~10:30	10	15	¥7,500	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す。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。	筆記用具	6	20		10	17	24	31		14	21		7	14	28	
	21	楽しい英会話教室(初上級)	10:45~12:00	10	15	¥7,500	北川 エレイン	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。	筆記用具	6	20		10	17	24	31		14	21		7	14	28	
水	22	楽しく学ぶ はじめての韓国語	18:30~19:50	10	15	¥9,000 教材費別途 ¥2,500程度	柳 貞淑	韓国語にチャレンジしてみませんか？「韓国語が初めて」という皆さんと楽しい時間を共にしましょう。	筆記用具	7	14	21		11	18	25		1	8	15		1	8	15
木	23	大人の習字(細筆)	9:30~11:30	8	15	¥6,000	大石 ひろみ	小筆を使い仮名文字や手紙等の書き方を学び、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。細筆経験者が対象です。	硯、墨(固型墨)、下敷、文鎮 半紙、筆	1	15			12	26			2	16			2	16	30
	24	楽しい着付教室(1)	9:30~11:30	8	15	¥6,000	堀田 いつ子	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着物姿になれるまでを楽しく学びます。	※持ち物は別紙を参照	1	15			12	26			9	16			2	16	23
	25	楽しい着付教室(2)	14:00~16:00	8	15	¥6,000	堀田 いつ子	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着物姿になれるまでを楽しく学びます。	※持ち物は別紙を参照	1	15			12	26			9	16			2	16	23
金	26	大人の習字・入門(ペン)	9:30~11:30	8	15	¥6,000	大石 ひろみ	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す。また、手紙や慶事等の書き方も学びます。	ペン(ボールペン、万年筆、筆ペン等)	9	23			6	20			10	24			10	24	31
	27	楽しい囲碁・初段を目指して	13:00~15:00	10	16	¥6,000	北村 健二	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。	随時テキスト配布	2	9	23		6	20	27		10	17			3	17	24
	28	プリザーブドフラワー教室	9:30~11:30	4	15	¥5,500 教材費別途 毎回¥3,000程度	ALLURE主宰 数崎 阿希子	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！！		16				20				17				17	24	

【お申込み方法】

現在受講中の講座を継続して受講する場合	継続者 募集・払込期間	10月1日(土)~11月8日(火)	募集方法	現在受講中の講座を令和4年度3期(12月~3月)継続の方は受講者名簿「継続」の欄に○を付けて下さい。 ※現在受講中の講座を継続してお申込みいただいた方が優先的に受講することができます。
			お支払い方法	サンライフ受付窓口、現金でお支払い下さい。(継続者受付日切日:継続者受講料支払い最終日まで)
新しく講座の受講を希望する場合	申込者募集期間	10月5日(火)~11月1日(火) ※最終日まで必着	お申込み方法	【募集対象】市内に住んでいるか、通勤している社会人 【必要事項】「①教室番号 ②教室名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号」をご記入のうえ、サンライフ藤枝受付にて所定の申込書、はがき、FAX、メールでお申込み下さい。 FAX 054-644-7931 メール info@sunlife-fujieda.com 宛先:〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11 指定管理者 太平ビルサービスグループ ※お申込みの結果は、後日ハガキにてご連絡いたします。