

サンライフ藤枝「令和6年度・3期カルチャースクール（12月～3月）」受講生募集

2024.10.3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（予定している日が休講にな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	35	¥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。	ヨガマット 体育館シューズ	3	10	17		7	14	21		4	18	25		4	11	18	25
	2	リラクゼーション&ストレッチヨガ(1)	10:40～11:50	12	20	¥8,000	全米ヨガアライアンスRYT200 浦川 理菜	深い呼吸と共に体をほぐしながらゆったりと動きます。心身共にスッキリ、リラックスを目指します。	ヨガマット	10	17	24		7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	3	リラクゼーション&ストレッチヨガ(2)	13:15～14:25	12	20	¥8,000	全米ヨガアライアンスRYT200 浦川 理菜	深い呼吸と共に体をほぐしながらゆったりと動きます。心身共にスッキリ、リラックスを目指します。	ヨガマット	10	17	24		7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
	4	やさしい気功教室	13:00～14:30	12	30	¥7,500	亀山 和之	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。	体育館シューズ (素足でも可)	3	10	24		7	14	28		4	18	25		4	11	18	25
	5	脂肪燃焼ヨガ(1)	19:30～20:30	12	20	¥8,000	米国ヨガアライアンスRYT200 認定講師 UTL公認ヨガインストラクター 多々良 芳枝	ダイナミックなポーズで筋力、体力、柔軟性、代謝を高めます。呼吸を大切に、内側に意識を集中することでストレス軽減にも効果的です。	ヨガマット	3	10	17	24	7	14	21		4	18			4	11	18	25
	6	気がるに太極拳	19:00～20:30	12	30	¥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)	3	10	17		7	14	21	28	4	18	25		4	11	18	25
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 晁	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)	11	18	25		8	15	22	29	5	12	26		5	12	19	
	8	脂肪燃焼バレトン	10:00～11:15	12	15	¥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)	11	18	25		8	15	22		5	12	19		5	12	19	26
	9	シニア体操 (60才以上の方)	11:00～12:00	12	35	¥8,000	自立体力プランナー シニアフロッジ 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	4	11	18	25	8	15	22		5	12	19		5	12	19	26
	10	脂肪燃焼ヨガ(2)	19:30～20:30	12	20	¥8,000	JBBF静岡ノービス大会 ウーマンレギンスショート部門 優勝 RYT200 修了 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	4	11	18		8	15	22		5	12	19		5	12	19	26
木	11	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	70年～90年代のヒットソングで思い出に浸りながら思いっきりバブリーダンスを楽しみましょう！	体育館シューズ	5	12	19	26	16	23	30		13	20	27		6	13	27	
	12	骨盤修正& ダイエットヨガ(1)	18:15～19:15	12	25	¥8,000	PAFヨガアドバンスコーチ認定 櫻井 芙美	骨盤や背骨周りをほぐすことにより、歪みやズレの解消、身体のバランスを整えます。代謝を上げてダイエット効果☆リフレッシュ&リラックス！	ヨガマット	5	12	19		9	16	23		6	13	20	27	6	13	27	
	13	骨盤修正& ダイエットヨガ(2)	19:30～20:30	12	25	¥8,000	JBBF静岡ノービス大会 ウーマンレギンスショート部門 優勝 RYT200 修了 杉岡あい	理想のボディラインを手に入れよう！骨盤修正とヨガで美しい姿勢と引き締まった身体を実現。ボディ大会入賞のインストラクターがサポートします。	ヨガマット	5	12	19		9	16	23		6	13	20	27	6	13	27	
金	14	シェイプボディ	10:00～11:15	12	35	¥7,500	JWI認定 エアロビクスインストラクター 越智 亜沙美	アップテンポの音楽に合わせて楽しくエアロビクスを行ないます。脂肪燃焼、心肺機能向上、リフレッシュ、発汗によるデトックス効果が期待できます。	ヨガマット 体育館シューズ	6	13	20		10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28
	15	ZUMBA (ズンバ)	15:20～16:20	12	35	¥7,500	JWI公式 ZUMBAインストラクター 鈴木 未来	ラテンや世界中の音楽と陽気なステップでストレス解消とダイエットを楽しみましょう！	体育館シューズ	13	20	27		17	24	31		14	21	28		7	14	21	28
	16	Q-ren ツボ押しリンパケア (1)	18:15～19:15	12	25	¥8,000	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	セルフリンパマッサージやストレッチ、ツボ押し、フェイシャルマッサージで一週間の疲れを癒し、軽い心と体で週末を迎えましょう。	ヨガマット	13	20	27		17	24	31		14	21	28		7	14	21	28
	17	Q-ren ツボ押しリンパケア (2)	19:30～20:30	12	25	¥8,000	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	セルフリンパマッサージやストレッチ、ツボ押し、フェイシャルマッサージで一週間の疲れを癒し、軽い心と体で週末を迎えましょう。	ヨガマット	13	20	27		17	24	31		14	21	28		7	14	21	28

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	18	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	肩こり解消、腰痛緩和、姿勢改善、テーマに沿って筋膜の癒着をリリースし日頃の身体の悩みの改善を目指します。	ヨガマット	7	21		4	18		1	15		8	22	29
	19	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	肩こり解消、腰痛緩和、姿勢改善、テーマに沿って筋膜の癒着をリリースし日頃の身体の悩みの改善を目指します。	ヨガマット	7	21		4	18		1	15		8	22	29
日	20	体幹バランストレーニング	9:30~11:00	4	25	¥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。		8			19			2	9		9	16	

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	21	はじめての英会話教室(初級)	9:15~10:30	10	20	¥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	3	17		7	21	28	4	18	25	4	18	25
	22	楽しい英会話教室(中級)	10:45~12:00	10	20	¥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	3	17		7	21	28	4	18	25	4	18	25
水	23	楽しい韓国語(初級)	18:00~19:00	10	20	¥8,000 教材費別途 ¥2,500程度	柳 貞淑	テキストを中心に一年かけて学びます。みんなで楽しく学びましょう。※ハングル文字が読める方対象	筆記用具	4	11	18	8	15	22	5	12	19	5	12	19
	24	楽しい韓国語(会話編)	19:10~20:10	10	20	¥8,000 教材費別途 ¥2,500程度	柳 貞淑	みんなで会話をしながら日常生活で使えるフレーズを楽しく学びましょう。※初級のステップアップクラスです。	筆記用具	4	11	18	8	15	22	5	12	19	5	12	19
木	25	大人の習字(細筆)	9:30~11:30	8	15	¥7,000	大石 ひろみ	「墨を磨り、筆で書く」という事の楽しさを学んでいきます。	硯、墨(固形墨)、下敷、文鎮半紙、筆	5	19		9	23		6	20		6	13	27
	26	自分で着る着付教室(1)	10:00~12:00	8	25	¥6,000	滝川 法子	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	5	19		9	23		6	20		6	13	27
	27	自分で着る着付教室(2)	13:00~15:00	8	25	¥6,000	滝川 法子	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	5	19		9	23		6	20		6	13	27
	28	Sing Along English Song & 英会話	13:30~15:00	8	16	¥8,000	北川 エレイン	馴染みのある洋楽を歌いながら楽しく英語でコミュニケーションを取りましょう！はじめての方も大歓迎です！ビートルズ、ABBA、ジョンレノン等	筆記用具	5	19		9	23	30	6	20		6	13	
金	29	大人の習字(ペン)	9:30~11:30	8	15	¥7,000	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。	ペン(ボールペン、万年筆、筆ペン等)	13	20		10	24		14	21		14	21	28
	30	楽しい囲碁・初段を目指して	13:00~15:00	10	20	¥6,000	北村 健二	もう少し勝率を上げたい方、必勝法をお教えします！	随時テキスト配布	6	13	27	10	24		7	14	28	7	14	21
	31	プリザーブドフラワー教室	9:30~11:30	4	20	¥5,500 教材費別途 毎回 ¥4,000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！！	ハサミ、あればベンチ	20			17			21			21	28	

【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(火)~10月31日(木)	募集方法	直接サンライフ受付にてお申込みください。 ※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	サンライフ受付にて、現金でお支払い下さい。(継続者受付切日：10月31日まで)
	新しく講座の受講を希望する場合	新規 申込者募集期間	10月5日(土)~10月31日(木) ※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、申し込みフォームでお申込み下さい。 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、11月中旬にハガキにてご連絡いたします。



申込フォーム