

サンライフ藤枝「令和7年度・3期カルチャースクール（12月～3月）」受講生募集

2025.10.1 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 【場所 体育室】	10:00 ～ 11:15	12	35	¥8,000	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	2	9	16			6	13	20			3	10	17			3	10	17	24	
																											予		
	2	リラクゼーション& ストレッチヨガ（1）	10:40 ～ 11:50	12	20	¥8,500	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	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3				
																											予		
	3	リラクゼーション& ストレッチヨガ（2）	13:15 ～ 14:25	12	18	¥8,500	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	2	9	16	23		6	13	20	27		3	10	17	24		3				
																											予		
4	やさしい気功教室 【場所 体育室】	13:00 ～ 14:30	12	20	¥8,000		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）	2	9	23			6	13	27			3	10	24			3	10	24	31	
																											予		
5	脂肪燃焼ヨガ（1）	19:30 ～ 20:30	12	20	¥8,500	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。呼吸を大切にし、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	2	9	16				6	13	20			10	17	24			3	10	17	24	
																											予		
6	気がるに太極拳 【場所 体育室】	19:00 ～ 20:30	12	30	¥8,000		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）	9	16	23			6	13	20			3	10	17	24		3	10	17	31	
																				予							予		
水	7	交流を楽しむ卓球教室 （ラージボール） 【場所 体育室】	9:00 ～ 10:30	12	25	¥8,500		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）	10	17	24			7	14	21	28		4	18	25			4	11	18	
																											予		
	8	脂肪燃焼バレトン	10:00 ～ 11:15	9	15	¥6,000	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）	10	17	24			7	14	21			4	18	25			4				
																											予		
9	シニア体操 （60才以上の方） 【場所 体育室】	11:00 ～ 12:00	12	35	¥8,500	自立体力プランナー シニアプロジエ 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	10	17	24			7	14	21			4	18	25			4	11	18	25		
																										予			
10	脂肪燃焼ヨガ（2）	19:30 ～ 20:30	12	20	¥8,500	JBBF静岡ノービス大会 ウーマンレギンスショートの部 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	3	10	17			7	14	21			4	18	25			4	11	18	25		
																										予			
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							
木	11	手足指ストレッチと 楽しいシニアヨガ	10:00 ～ 11:15	4	25	¥4,000	RYT200 yoga ALLATANCE 塚本 好乃	手や足の指を伸ばしたり回したりして、自律神経を調整。シニアヨガでは、簡単なポーズと腹式呼吸を行い腸の活性化、免疫力アップを目指します。	ヨガマット フェイスタオル	11					22					12	26				12				
																					予								
	12	DISCO WORLD （アファディスコ） 【場所 体育室】	19:15 ～ 20:15	12	30	¥8,000	JWI公式DISCO WORLD認定 インストラクター 鈴木 未来	明るいバブル時代のヒットソングを踊り、声を出しながら楽しくダイエット☆心も身体も解放しましょう！あの時代にタイムスリップ♪	体育館シューズ	4	11	18			8	15	22	29		5	12	19	26		5	12			
																											予		
13	骨盤修正& ダイエットヨガ（1）	18:15 ～ 19:15	12	25	¥8,500	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	4	11	18			8	15	22			5	12	19			5	12	19	26		
																										予			
14	骨盤修正& ダイエットヨガ（2）	19:30 ～ 20:30	12	25	¥8,500	JBBF静岡ノービス大会 ウーマンレギンスショートの部 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	4	11	18			8	15	22			5	19	26			5	12	19	26		
																										予			
金	15	美姿勢& スマイルフィットネス 【場所 体育室】	10:00 ～ 11:15	12	35	¥8,000	NESTA全米エクササイズ スポーツトレーナー協会 松浦 妙子	音楽に合わせて身体を動かし運動不足解消・心肺機能向上を目指します。たくさんのスマイルでストレス発散、美姿勢でスタイルアップしましょう！！	ヨガマット 体育館シューズ	5	12	19			9	23	30			6	13	20	27		6	13	27		
																						予							
	16	ZUMBA（ズンバ）	15:30 ～ 16:30	12	20	¥8,000	JWI公式 ZUMBAインストラクター 鈴木 未来	年齢性別不問☆ラテンやファニーな音楽が悩みを吹き飛ばし明るい気持ちにしてくれます。続けたいくなる楽しいダイエットを目指します。	体育館シューズ	5	12	19			9	16	23	30		6	13	20	27		6	13			
																											予		
17	お腹痩せ やさしいピラティスと ツボ押しリンパ（1）	18:15 ～ 19:15	12	25	¥8,500	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	ツボ押しリンパマッサージで疲労や痛みの緩和、ストレッチとやさしいピラティスで体幹トレーニングし姿勢改善&ぽっこりお腹解消を目指しましょう。	ヨガマット	5	12	19			9	16	23	30		6	13	20	27		6	13				
																										予			
18	お腹痩せ やさしいピラティスと ツボ押しリンパ（2）	19:30 ～ 20:30	12	25	¥8,500	JWI公式ピラティスQ-ren インストラクター 鈴木 未来	ツボ押しリンパマッサージで疲労や痛みの緩和、ストレッチとやさしいピラティスで体幹トレーニングし姿勢改善&ぽっこりお腹解消を目指しましょう。	ヨガマット	5	12	19			9	16	23	30		6	13	20	27		6	13				
																										予			

※体育室は空調設備がございません。熱中症対策・体調管理等は受講者ご自身でお願いいたします。

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	19	筋膜リリース&ヨガ (1)	9:00 ～ 10:15	8	14	¥8,000	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 フェイスタオル くつ下（テニスボール を包むため）	6	13	20			17	24	31			7	21				7					
	20	筋膜リリース&ヨガ (2)	10:45 ～ 12:00	8	14	¥8,000	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 フェイスタオル くつ下（テニスボール を包むため）	6	13	20			17	24	31			7	21				7					
	21	背骨コンディショニング& 骨盤バウンド体操	10:00 ～ 11:00	4	15	¥4,500	背骨コンディショニング協会R ピフリティス認定R（国際資格） 藤伊 真由花	背骨コンディショニングで歪みを整え、痛み・痺れ を改善。骨盤バウンド体操で臓器脱を予防改善。隔 月実施します。最強骨盤セルフケア講座です。	ヨガマット フェイスタオル	27					10						14					14	21			
日	22	はつらつ 健康体操	9:15 ～ 10:30	4	15	¥5,000	KOBATR Sライセンスマスタートレーナー 藤森 正和	怪我防止、転倒防止、腰痛・肩こり予防、姿勢改善 など動ける体づくりを目指しましょう。		21					18					1					1	29				
	23	体幹バラン ス トレーニング	10:45 ～ 12:00	4	15	¥5,000	KOBATR 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。		21					18					1					1	29				

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	24	はじめての英会話教室 （初級）	9:15 ～ 10:30	10	20	¥8,000	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	9	16	23			13	27				3	17				3	17	24	31	
	25	楽しい英会話教室 （中級）	10:45 ～ 12:00	10	20	¥8,000	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	9	16	23			13	27				3	17				3	17	24	31	
木	26	大人の習字（細筆）	9:30 ～ 11:30	8	15	¥7,500	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	4	18				15	29				5	19				5	19	26		
	27	自分で着る着付教室 （1）	10:00 ～ 12:00	8	15	¥6,500	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	4	11				15	29				5	19				5	12	26		
	28	自分で着る着付教室 （2）	13:00 ～ 15:00	8	15	¥6,500	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	4	11				15	29				5	19				5	12	26		
29	Sing Along English Song & 英会話	13:15 ～ 14:45	8	16	¥8,500	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	4	18				8	22				5	19				5	19	26			
金	30	大人の習字 （ペン）	9:30 ～ 11:30	8	15	¥7,500	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）	12	19				9	23				6	20				6	13	27		
	31	楽しい囲碁・ 初段を目指して	13:00 ～ 15:00	10	20	¥6,500	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	5	12	26			9	16	30			13	27				6	13	27		
32	プリザーブド フラワー教室	9:30 ～ 11:30	4	20	¥6000 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、あればペンチ	19					16					20						13	27			
																													予

【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（水）～10月31日（金）	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。（継続者受付〆切日：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1日（水）～10月31日（金） ※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

サンライフ藤枝 ☎054-644-3012 開館日時 火曜日～日曜日 午前9時～午後9時（休館日毎週 月曜日 ※祝日に当る場合も休館です）

指定管理者：太平ビルサービスグループ