

新規講座のご案内

1151 子ども~大人まで! Enjoyジャズダンス

2150 心と体を元気に! ムエビート

2310 【柳生新陰流】居合/剣術入門講座 11月~1月

5025 大人のためのサックス教室

5570 手作り石鹸を楽しもう!

5520 写真講座

5600 スパイスカレー講座(11~3月)

5160 美味しく華やか飾り巻き寿司

5710 愛犬とのハッピーライフ講座

5140 ギフトラッピング

6633 「自分史」に遺る言葉を読む

8180 「老、病、死」の苦を どう受け止め、最期まで生きるか

8000 インテリアデコナーージュ

8010 フラッフィーリース&フラッフィーバッグ

8012 レタグラフィー

8013 宝石石けん~ジェムストーン~

8040 マンドウバッグ

8080 グルーデコ 秋のオシャレを彩る2トップアクセサリー

8100 信州戸隠竹細工

8140 ストールの巻き方 ミニ講座

1134 子どもから大人まで 初心者ハッピーフラ

7051 キッズヒップホップ&ジャズダンス 園児~中1

7061 ストリートダンス 年少~小2

7010 キッズバレエ・デビュー 満3歳~小6

7040 小さな子供のバレエ 満3歳~小1

7020 フィットネス・チアダンス 年中~一般

7090 はじめてのジュニアタップダンス 小学生~中学生

7030 キッズサッカー① 年中~年長

7080 空手教室 園児~一般

7300 はじめてのイングリッシュABC 小1~4年生

7210 ☆Smile Flower☆ 未就園児とママの体操教室①

7240 こどものためのリトミック 未就園児(6ヶ月~)

※受講料は消費税を含む6ヵ月分の金額です。

※別途教材費がかかる講座があります。お問い合わせください。

<h3>ダンス</h3> <p>1030 ステップアップ 社交ダンス 初級～中級 ■曜日/土曜(月3回) ■時間/12:50～14:10 ■受講料/¥18,910(18回) 財日本ポールルームダンス連盟東部総局会員 ダンス・イン長野 永井 英一 ステップを覚えるだけでなく、美しく楽しく踊ることを目標に丁寧に指導いたします。</p>	<p>1051 社交ダンス(中・上級) ■曜日/水曜(月3回) ■時間/19:00～20:20 ■受講料/¥18,910(18回) 財日本ポールルームダンス連盟認定講師 真輝ダンススタジオ 福田 真輝子 経験者を対象としています。さまざまステップをわかりやすく解説します。</p>	<p>1160 憧れのタップダンス ■曜日/木曜 ■時間/13:00～14:15 ■受講料/¥33,780(22回) 佐々木隆子タップダンススタジオ インストラクター 神田 育子 簡単な基本ステップからレッスンしていきます。軽やかで華やかな憧れのタップダンスをゆっくり始めましょう。自らの体でリズムを刻む楽しさを味わってください。</p>	<p>1161 夜のタップダンス ■曜日/木曜 ■時間/18:45～20:00 ■受講料/¥33,780(22回)</p>
---	---	---	--

<p>1121 楽しく素敵に♪ベリーダンス ■曜日/第2・4水曜 ■時間/19:30～20:30 ■受講料/¥16,340(12回) ベリーダンス＆講師 Malika 毎回基礎動作を丁寧に解説し、楽しく練習していきます。</p>	<p>1122 やさしいベリーダンス ■曜日/木曜(月2回) ■時間/10:30～11:30 ■受講料/¥16,340(12回) ベリーダンス＆インストラクター Shiori 魅惑的なアラブ音楽に合わせて一緒に楽しみながら踊ってみましょう♪</p>	<p>1131 フラダンス① 初級・中級 ■曜日/第1・3水曜 ■時間/10:30～12:00 ■受講料/¥12,960(11回) 基本を大切にフラ文化と歴史を踏まえながら初めてフラを踊る方のクラスです。</p>	<p>1132 フラダンス② 初級・中級 ■曜日/第2・4火曜 ■時間/19:10～20:40 ■受講料/¥12,960(11回) 全身の動きで愛や情景を表現します。ハワイアン音楽に合わせて、心身ともにリフレッシュしましょう。</p>	<p>1133 初めてでも安心 フラダンス(年中～一般) ■曜日/第2・4火曜 ■時間/18:00～19:00 ■受講料/高校生以上¥12,960(11回)、中学生以下¥11,750(11回) ステップを中心にしっかり基本を学び、楽しみながら、ゆったり優雅なフラを体験しませんか。 Nā Hui O Kūpono(ナーフイオウポノ) 礼子アライ アヒヒ霜鳥</p>
---	---	--	---	---

<p>1150 Enjoy♪ Jazzダンス ■曜日/第1・3水曜 ■時間/19:45～20:45 ■受講料/¥14,100(12回) Jazz Danceインストラクター DANCE TIPS 鈴木 一衣 基礎を学びながら、音楽に合わせて楽しく踊りましょう!</p>	<p>1170 わくわくディスコダンス(DISCO WORLD) ■曜日/第1・3火曜 ■時間/19:30～20:30 ■受講料/¥16,340(12回) JW認定DISCO WORLD VIP インストラクター hide 70～90年代に流行したディスコ音楽で踊りましょう!</p>	<p>2220 尻トレ 【健康的で美しいヒップラインをつくる】 ■曜日/第2・4水曜 ■時間/13:30～14:30 ■受講料/¥20,300(12回) パーソナルトレーナー 予防医学アドバイザー 笠井 尚樹 お尻の筋力をアップして綺麗な体のラインを作ります。姿勢が良くなると腰痛など慢性痛の予防や改善に繋がります。代謝も良くなり太りにくい体が作れます。</p>	<p>2510 介護者のためのアーユルヴェーダ 自分ケア&マッサージ法入門 ■曜日/月曜(月1回) ■時間/10:30～11:45 ■受講料/¥20,300(6回) JEWEL◇SMILE(いのち喜ぶ)若返り研究所 アーユルヴェーダ&ヨガライフケア総合講師 メディカルアロマ 健康管理士 小泉 直美(セラ・ジャズミン) 介護者のためのアーユルヴェーダ入門講座です。自分の体質に合ったケアを学びましょう。</p>
---	---	--	---

<p>2011 ヨーガ① ■曜日/木曜 ■時間/9:30～11:00 ■受講料/¥23,010(22回) 2012 ヨーガ② ■曜日/木曜 ■時間/11:00～12:30 ■受講料/¥23,010(22回) 2013 ヨーガ③ ■曜日/月曜 ■時間/18:00～19:30 ■受講料/¥20,960(20回)</p>	<p>2014 ヨーガ④ ■曜日/金曜 ■時間/13:30～15:00 ■受講料/¥23,010(22回) 2015 ヨーガ⑤ ■曜日/木曜 ■時間/18:00～19:30 ■受講料/¥23,010(22回) 2016 ヨーガ⑥ ■曜日/火曜 ■時間/10:00～11:30 ■受講料/¥23,010(22回)</p>	<p>2061 リフレッシュヨーガ① ■曜日/土曜 ■時間/18:00～19:30 ■受講料/¥21,980(21回) 2063 リフレッシュヨーガ② ■曜日/水曜 ■時間/18:30～20:00 ■受講料/¥23,010(22回) 長野ヨーガ協会 ホリナータ・ヨーガ・アシュラム代表 堀之内 博子 認定インストラクター 中澤 信子、酒井 宏子、大塚 淳子他</p>	<p>2160 生きてるだけで引き締まるカラダに! 美姿勢講座 ■曜日/木曜(10～12月) ■時間/13:00～15:00 ■受講料/¥15,780(12回) 骨盤トレーナー 笹本 由紀子 カラダの「クセ」を修正し、歪みを整え美しい姿勢を身につけるレッスンです。</p>
---	--	--	--

<p>2305 【男性専科】オジサンヨガ ■曜日/月曜(月2回) ■時間/19:00～20:15 ■受講料/¥15,060(11回) Body and Mind Yoga主宰 ヨガ講師 清水 裕子 身体を動かす事が苦手な方にもお薦めな男性専科のヨガ入門講座です。</p>	<p>2250 骨盤調整ヨガ®① ■曜日/水曜(月3回) ■時間/10:00～11:15 ■受講料/¥20,100(18回) Self Adjustment 骨盤調整ヨガ® インストラクター 高木 裕子 難しいポーズに挑戦するヨガではなく骨盤を中心に全身の調整を行います。</p>	<p>2251 骨盤調整ヨガ®② ■曜日/土曜(月3回) ■時間/9:45～11:00 ■受講料/¥20,100(18回)</p>	<p>2084 ジャイロキネシス®① ■曜日/火曜(月3回) ■時間/10:00～11:00 ■受講料/¥20,100(18回) ジャイロキネシス® 認定トレーナー 高木 裕子 肩こりや腰痛の軽減、体を引き締めたい方にもおすすめです。</p>	<p>2083 ジャイロキネシス®② ■曜日/土曜(月3回) ■時間/11:10～12:10 ■受講料/¥20,100(18回)</p>	<p>2211 ボディーメンテナンス体操 ■曜日/第2・4火曜 ■時間/10:30～12:00 ■受講料/¥12,960(11回) H&B晴恵 インストラクター 北澤 幸子 誰にでも簡単にできる、肩・腰・膝の痛み等の改善・予防体操です。</p>
--	---	---	--	--	--

<p>2070 フィットネスバレエ ■曜日/金曜 ■時間/9:45～11:00 ■受講料/¥29,630(22回) 日本バレエ協会会員 白鳥バレエ学園 塚田 みほり 他インストラクター バレエの基礎から指導します。初心者の方や体の硬い方も安心です。</p>	<p>2071 やさしい大人のバレエ ■曜日/第1・3火曜 ■時間/19:00～20:15 ■受講料/¥12,960(11回) 白鳥バレエ学園 長澤 みゆき 初心者の方から丁寧に指導いたします。</p>	<p>2075 大人のビューティー・バレエ ■曜日/月曜 ■時間/13:45～14:45 ■受講料/¥22,280(20回) 長野バレエ団 インストラクター 藪 明美 運動不足を補いながら、楽しくきれいな美しい身体を作っていきます。</p>	<p>2180 サーキット式 ボディメイク教室 ■曜日/第2・4火曜 ■時間/19:30～20:30 ■受講料/¥18,650(11回) パーソナルトレーナー 杉山 望 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うサーキット系プログラムの講座です。</p>
---	--	---	--

<p>2090 太極拳① ■曜日/木曜 ■時間/18:30～20:00 ■受講料/¥20,960(20回) 日本武術太極拳連盟公認指導員 菅田 敏夫</p>	<p>2091 太極拳② ■曜日/月曜 ■時間/10:00～11:30 ■受講料/¥20,960(20回) NPO法人長野県武術太極拳連盟理事長 日本武術太極拳連盟公認指導員 桜井 啓司</p>	<p>2095 楽しくリフレッシュ 太極拳① ■曜日/月曜 ■時間/19:00～20:30 ■受講料/¥22,500(20回) 2096 楽しくリフレッシュ 太極拳② ■曜日/土曜 ■時間/10:30～12:00 ■受講料/¥22,500(20回) 日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員 北村 百合子 太極拳で心と身体をリフレッシュしましょう。月に1回、太極剣も練習しています。</p>	<p>2098 ふ〜わり楽しむ太極体操 ■曜日/金曜 ■時間/13:30～15:00 ■受講料/¥22,500(20回) 信州太極拳連盟顧問 自然道法太極拳協会指導員 ヘルシープラザ・サンクラブ代表 山崎 優子 太極拳は動く「動禅」とも言われます。日常から離れた心とからだをゆっくりと調和させていきましょう。</p>
--	--	---	--

<p>2111 卓球①(レベルアップコース) ■曜日/金曜 ■時間/18:30～20:30 ■受講料/¥23,010(22回) 公益財団法人日本スポーツ協会 公認上級スポーツ指導員(たかせん)代表 峯村 威男 各種戦型への対応を学ぶことで新たな技術を習得しレベルアップを目指します。</p>	<p>2112 卓球② ■曜日/月曜 ■時間/9:30～11:30 ■受講料/¥20,960(20回)</p>	<p>2113 卓球③ ■曜日/月曜 ■時間/13:30～15:30 ■受講料/¥20,960(20回)</p>	<p>2114 卓球④(初級) ■曜日/火曜 ■時間/13:30～15:30 ■受講料/¥23,010(22回) いつでも誰でも楽しめる初心者教室です。</p>	<p>2140 ラージボール(新卓球) ■曜日/水曜 ■時間/15:00～17:00 ■受講料/¥23,010(22回) 公益財団法人日本スポーツ協会 卓球コーチ 牛沢 澄夫 ラージボールは卓球より球が大きい、スピード・回転数が遅くなり簡単にラリーが続けられます。</p>
---	---	--	---	---

<p>3010 日本画 ■曜日/第1・3金曜 ■時間/10:00～12:00 ■受講料/¥12,240(11回) 日本画家 日本美術院・院友 宮澤 芳一 初めての方から出品される方まで個人に合った指導をします。</p>	<p>3021 楽しい絵画教室① ■曜日/水曜 ■時間/10:00～12:00 ■受講料/¥22,280(20回) 3022 楽しい絵画教室② ■曜日/水曜 ■時間/13:00～15:00 ■受講料/¥22,280(20回) 日本水彩画会会員 金丸 和雄</p>	<p>3040 水彩画を楽しむ ■曜日/火曜 ■時間/10:00～12:00 ■受講料/¥23,010(22回) 信州大学名誉教授 上田 秀洋 個々のレベルに応じ、楽しく望む絵が描けるように指導します。写生会あり。</p>	<p>3060 金曜日の水彩画 ■曜日/金曜 ■時間/13:00～15:00 ■受講料/¥23,010(22回) 一水会会員 市川 広美 透感あふれる色彩を存分に生かし、自分らしい個性豊かな絵を描きましょう。</p>
--	---	--	--

<p>3015 パステル画 ■曜日/第2・4木曜 ■時間/14:00～16:00 ■受講料/¥13,380(11回) 画家 白蓮坊住職 若麻績 敏隆 クレヨンやチョークのような画材を使って、描写の基本から勉強していきます。</p>	<p>3520 水墨画 ■曜日/第2・4木曜 ■時間/15:30～17:30 ■受講料/¥11,830(10回) 長野県水墨画協会事務局長 稲田 昭葉 日本古来の芸術絵画、水墨画を始めませんか。</p>	<p>3531 絵手紙 ■曜日/第1木曜 ■時間/10:00～12:00 ■受講料/¥7,300(6回) 日本絵手紙協会公認講師 三沢 礼子 四季の花、野菜…何でも画材です。見つめて楽しく描きましょう。</p>	<p>3532 絵手紙教室 ■曜日/第2・4火曜 ■時間/10:00～12:00 ■受講料/¥12,960(11回) 日本絵手紙協会公認講師 北村 宏子 「ハタでいい、ヘタがいい」で始める絵手紙で、新しい自分に挑戦してみませんか。</p>
---	--	--	--

