

長浜サンパレス

H29後期

文化教養講座受講生募集！

「なにかを学びたい・始めたい」そんなあなたを応援します!!



【申込期間】9月10日(日)～ 初日は8時30分受付開始 定員になり次第受付を終了します。

【申込方法】サンパレスにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。

電話、FAXでの申込みは受付できません。

【その他】受講料は開講初日に納めてください。 ※受講料には教材費が含まれます(一部講座を除く)。

【対象】18歳以上の男女(一部講座を除く) 開講期間は10月～3月の半年間(一部講座を除く)

講座名			開講日時	回数	受講料	定員	講座名			開講日時	回数	受講料	定員
文化・教養	絵手紙・スケッチ教室	火	13時30分～14時30分	12	18,000円	12	健康・スポーツ	ZUMBA(火)	火	20時10分～21時10分	18	11,300円	20
	書道・ペン習字(火)	火	13時30分～15時30分	18	15,400円	25		リンパマッサージ&スキンケア	火	19時30分～21時	6	10,300円	12
	書道・ペン習字(水)	水	18時30分～20時30分	18	15,400円	25		歪み改善ダイエット	水	19時～20時20分	15	15,400円	10
	着物着付け	水	19時～21時	12	12,300円	10		ディスコワールド	木	13時15分～14時15分	18	11,300円	20
	色鉛筆画(入門)	金	18時30分～20時30分	12	12,300円	18		ヨガ(木)	木	13時30分～14時50分	18	11,300円	20
	洋画(入門)	土	18時30分～20時30分	12	12,300円	18		ピラティス(金)	金	13時～14時20分	18	11,300円	20
語学	英語(入門)	火	19時～20時30分	18	18,400円	12	キッズ	転倒予防教室(火)	火	10時～11時	18	9,000円	20
	中国語(継続・経験者)	土	13時30分～15時	18	18,500円	12		ヨガ(金)	金	19時～20時20分	18	11,300円	20
料理	くまっちの料理教室	水	18時30分～20時30分	6	12,300円	15		ヨガ(土/初心者)	土	9時30分～10時50分	18	11,300円	20
	食育家庭料理	土	9時30分～12時	6	12,300円	15		ヨガ(土/継続・経験者)	土	11時～12時20分	18	11,300円	20
健康・スポーツ	ピラティス(月)	月	10時～11時20分	18	11,300円	20		はじめてのヨガ	土	13時30分～14時50分	12	7,600円	20
	ヨガ(月)	月	19時15分～20時35分	18	11,300円	20		パワーヨガ入門(土)	土	19時～20時20分	18	11,300円	20
	棒体操	火	10時～11時20分	18	11,300円	20	ZUMBA(土)	土	19時～20時	18	11,300円	20	
	健康エクササイズ	火	13時～14時	18	11,300円	20	ベビーヨガ	水	11時～12時	12	9,600円	10組	
	ヨガ(火)	火	19時～20時20分	18	11,300円	20	親子リトミック水曜(わくわく)	水	10時～10時45分	12	9,500円	10組	
	ZUMBAゴールド	火	18時55分～19時55分	18	11,300円	20		親子リトミック水曜(きらきら)	水	11時～11時45分	12	9,500円	10組

※語学、絵手紙・スケッチは教材費別途必要です。

※親子リトミック(わくわく)の対象は4月2日現在で1歳児と保護者です。

※親子リトミック(きらきら)の対象は4月2日現在で2歳児、3歳児と保護者です。

※ベビーヨガの対象は4月2日現在で0歳児～2歳児と保護者です。

下記サークル会員も同時募集します!!

●陶芸(火10時～15時)

●油絵(水9時～13時)

●自彊術(金10時～11時30分)

●押し花(月9時30分～12時)

●風(ファン)太極拳クラブ(水19時30分～21時)

●韓国語(木10時30分～12時)

●琴・三味線(木19時～21時)

●茶道(遠州流)(金12時～17時)

●華道(池坊)(金17時～20時)

●ポーセラーツ(日14時～15時30分)

※講座・サークルの詳細についてはサンパレスなどに置いてあるチラシまたは電話で下記までお問い合わせください

問・申 長浜サンパレス(☎64-1444)



Culture & Sport Channel

(公財)長浜文化スポーツ振興事業団から、
講座・教室・イベントの情報を
お届けします!

長浜市民体育館 各教室9月～12月開講

秋のスポーツ教室受講生募集♪

スポーツの秋到来!シェイプアップ、リラックス、健康増進
心と体の健康のためにスポーツしよう♪



★運動不足解消、筋力維持を目指そう!

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
はじめてのフィットネスフラダンス教室	一般	(8回) 5,200円	水	10時～11時30分	15人	A F A A 認定 ふじもと ともこ 藤本 朋子先生	初心者のためのフィットネスフラダンスの教室です。
はじめての太極“舞”タイチーダンス教室		(10回) 7,200円	水	10時～11時30分	15人	A D I 認定 ひきだ ともこ 足田 幸子先生	音楽に合わせた太極拳舞踊教室です。初心者大歓迎。
初心者バドミントン教室		(10回) 7,200円	水	10時～11時30分	20人	長浜市 バドミントン協会	初心者のためのバドミントン教室です。
ナイター硬式テニス教室		(10回) 7,200円	月	19時30分～21時	20人	公認コーチ さか よしのり 坂 佳則先生	初心者のための硬式テニス教室です。

★美しく健康な体をつくろう!

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
10歳若返り美身体づくりリンバストレッチ教室	一般	(10回) 7,200円	木	10時～11時	20人	フィットネス講師 もりの よしなり 森野 善誠先生	軽ストレッチでリンパ循環を改善し美身体づくりを目指します。
ポールストレッチ&コンディショニング教室		(10回) 7,200円	木	11時15分～12時15分	20人		ストレッチボールを使用し体幹筋力アップと姿勢改善を目指します。
ビューティーヨガ教室夜コース		(10回) 7,200円	水	19時45分～21時	30人	ヨガ講師 きた きょうこ 北 京子先生	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。
ビューティーヨガ教室昼コース		(10回) 7,200円	火	13時30分～14時45分	30人		体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。
ボディークアヨガ教室①		(10回) 7,200円	月	13時30分～14時45分	30人		
ボディークアヨガ教室②		(10回) 7,200円	月	15時～16時15分	30人		

★音楽に合わせて親子で楽しく運動しよう!

教室名	対象	受講料	曜日	時間	定員	講師	内容
おやこDEあそびクス教室	2,3歳児と保護者	(8回) 5,200円	火	10時～11時	15組 30人	A F A A 認定 藤本朋子先生	音楽にあわせて親子で楽しくリズム体操♪

■申込方法 8月21日(月)から長浜市民体育館で申込受付を開始します。

電話での申込みもできます。ただし定員になり次第受付終了します。

※各教室の開講日程については下記までお問い合わせ下さい。

※受講料は原則としてお返しできません。

問・申 長浜市民体育館(☎63-9806)