

春の受講生 一斉募集

無料体験教室開催

民踊教室 3月3日(木) 13時～14時 先着10名 持ち物 運動のできる服装	水墨画・日本画教室 3月13日(日) 14時～16時 先着15名 持ち物 必要なし・道具は貸し出し	煎茶教室 3月25日(金) 13時～14時 先着10名 持ち物 必要なし	3B体操教室 3月31日(木) 10時15分～11時45分 先着10名 持ち物 運動のできる服装 上履き・飲み物
---	---	--	---

無料体験教室は2月1日より、お電話にて受付中!

スポーツ教室

2月8日(水) 受付スタート!

受付時間 9:00～17:00 (抽選) 定員を超えた場合

8日のみ 電話・ファックス・窓口・メール

9日から 9:00～20:00 (先着順) 電話・窓口

体を整えてリフレッシュ! リフレッシュヨガ①② 4月～7月

曜日 毎週 金曜①土曜②

時間 ①14:00～15:00 ②13:30～14:30

※①②とも同じ授業内容です。

料金 9,150円(保険料込)

回数 各15回

定員 各35名

講師 中原 啓子 【全米ヨガアライアンス200TT修了 肩甲骨ヨガTT修了・アサミーイントロダクトリー12TT修了・横谷30時間TTC修了】

肩甲骨や骨盤の安定にフォーカスしながら、立位や座位を組み合わせて流れるように動いていきます。

明るく、笑い声のたえない教室です。ハワイアンフラ①② 4月～8月

曜日 毎週 水曜日

時間 ①13:00～14:15 ②14:45～16:00

※①②とも同じ授業内容です。

料金 9,150円(保険料込)

回数 各15回

定員 各20名

講師 磯江 由美子 プアナニ・フラスタジオインストラクター

ハワイアンミュージックに合わせてゆったり踊るフラは、癒しのダンスとして注目されています。一番の魅力は「誰にでも踊ることができること」リズムにのせてゆったり踊るうちに、心も身体もよくほぐれ、自然に足腰が鍛えられていきます。普段運動不足な方、始めてみませんか?

週に一度心と体をリフレッシュする時間を作りましょう! ヨーガ 夜間クラス 4月～7月

曜日 毎週 木曜日

時間 19:00～20:00

料金 9,150円(保険料込)

回数 15回

定員 35名

講師 桑本 聡子

インド中央政府・科学技術省公認スワミ・ヴィヴェーク・カナンダ ヨーガ研究財団(VYASA) ヨーガインストラクター

ヨガを通して心と体の緊張を解きほぐし、心身の調和をはかっていきます。身体・心・呼吸のバランスが整えられ自然治癒力が高まり心も体も癒される時間を感じて頂けたらと思います。

太極精神を基に明るい教室を目指します。太極拳 4月～7月

曜日 毎週 金曜日

時間 10:15～11:45

料金 9,150円(保険料込)

回数 15回

定員 20名

講師 岡本 真由美

中国華武功夫中心武術準高級教練員 中華武術華華俱樂部代表

太極拳は中国の武術であり、健康運動です。まずゆっくりと身体をほぐしてから気功で身体を温め気血の流れを良くし、代謝を高めます。それから太極拳で脚力をつけていきましょう。

目標は引き締まったウエストと長く伸びる手足! 機能的で愛される身体作りをしましょう! ファーストピラティス 夜間クラス 4月～7月

曜日 毎週 金曜日

時間 19:00～20:00

料金 9,150円(保険料込)

回数 15回

定員 30名

講師 河本 珠紀

FTPマットピラティス ベーシックプラスインストラクター

ピラティスは解剖学的エクササイズです。関節の動かしかた、力の入れ方など「私はどうしたいのか...今どうなのか...」エクササイズの度に自問自答を繰り返しココロとカラダに向き合う時間。まさに「動く瞑想」とも言われるピラティスの思考を体感してみませんか?

いけばなの初歩を楽しく学べる教室です。初めてのいけばな 4月～9月

曜日 第2・4木曜日

時間 10:10～11:30

料金 7,200円

回数 12回

定員 15名

講師 石田 恵子

小原流いけばな専門教授

現代の生活空間に飾ることのできるシンプルな花型を基本として、初心者の方でも気軽に楽しくお稽古ができる教室です。日常に生花が季節と心が弾みますよ。「いけばな」を通して、季節の移ろいや自然の美しさを感じてみませんか。

日本茶を美味しく淹れて! with コロナの生活でも心豊かに♪ 煎茶 4月～6月

曜日 毎週金曜日

時間 13:00～16:00

料金 5,850円

回数 9回

定員 15名

講師 森 翠美

小笠原流煎茶道教授

最初は基本の点前により基本の淹れ方を身につけます。お稽古するだけでも色々な発見があり、自宅でも美味しい玉露を淹れます。お茶とお菓子をいただきお客様の作法やお茶の出し方、引き方や挨拶など基本的な礼儀作法も身につけられます。日本文化を身につけ、さりげない美しいしぐさを身につけてみませんか。

日々歌ありて好日 芸文 4月～9月

曜日 第3木曜日

時間 13:00～15:30

料金 3,600円

回数 6回

定員 15名

講師 池本 一郎

鳥取県歌人会顧問・日本歌人クラブ中国ブロック長

季節や自然あるいは日常生活を、短歌と俳句で表現してみませんか。毎月作品を持ち寄り、先生の添削を受けることで、作品のレベルが上がり、貴方の感性が目覚めますよ。

あなたもきもの美人 着物の着付け 4月～9月

曜日 第1・3火曜日

時間 13:15～15:15

料金 7,200円

回数 12回

定員 14名

講師 田村 陽子

★着物・帯、無料貸出有

仲倉 洋子

日本の民族衣装のきもの。きものを装うとなぜか幸せな気分になります。きものを楽しむ、美しく自分を着られたら嬉しいですね。基本を大切に浴衣から礼装の着装をお伝えします。※特殊な道具の購入の必要はありません。

仲間の輪に入り、楽しく踊って若返りましょう! 民踊 4月～9月

曜日 第1・3木曜日

時間 13:00～15:30

料金 7,200円

回数 12回

定員 20名

講師 荒井 富佐子

民踊3級公認指導者

日本全国の民踊をみんなで楽しく踊る教室です。年齢に関係なく、だれでも気軽に踊れる民踊は、健康づくり、脳の活性化に最適です。

ワンランク上がる料理の技を教えます! 料理 4月～6月

曜日 月2回 火曜日

時間 10:00～13:00

料金 3,600円

回数 6回

定員 36名

講師 鳥取県調理師連合会

現役の調理師さんからプロの技を学びます。家庭料理のレパートリーが広がります。

韓国好きが集まる明るい教室です! マレボジャ!韓国語 4月～9月

曜日 毎週 水曜日

時間 10:30～11:30

料金 10,800円

回数 18回

定員 15名

講師 大谷 博美

★簡単な日常会話ができる方 鳥取大学非常勤講師

「マレボジャ!」は「話してみよう!」という意味です。韓国語で会話してみたい、ドラマのセリフがわかったら、と思いませんか? 基礎から実用的な会話・K-POP・韓国文化などを楽しみながら一緒に学んでいきましょう!

まずは英語で自己紹介しましょう! 英会話(初級) 4月～9月

曜日 第1・3土曜日

時間 14:00～15:30

料金 7,200円

回数 12回

定員 20名

講師 佐藤 恭子

★中学生レベルの基本的な会話から学びたい方

ロールプレイングなどの会話練習を中心とした初心者向けの講座です。中学生の時に習ったはずの英文法や表現を復習しながら、簡単な会話ができるよう講座を進めていきます。初めての海外旅行でちょっと英語を使ってみたい方、定年退職などを機に英語を勉強し直したい方、お待ちしております。

貴方もその日からピアニスト 初めての大人のピアノグループレッスン 4月～9月

曜日 月3回 水曜日

時間 9:30～10:30

料金 9,000円

回数 15回

定員 8名

講師 岡崎 仁子

★ピアノ初心者の方対象 応募が5人に達しない場合は開催いたしません

ピアノを弾いてみたことがない人も、音楽が好きでピアノを弾いてみたいという心があれば大歓迎です。譜面の見方からスタートして、約一ヶ月後から両手での練習がスタート。

↓受付開始日↓
電話・ファックス・窓口・メール
受付時間/9:00～17:00
定員を超えた場合 抽選

↓2日目以降↓
電話・窓口
受付時間/9:00～20:00
先着順

受講料は初回全納です。(納入された受講料は原則として返金しません)

教室によって、受講料のほかに、教材費・材料費・スポーツ保険料などが必要です。

託児を希望される場合、教室申し込みの時にご相談ください。(託児料金:お子様一人につき一回200円)

受講生が極端に少ない場合、または講師のやむを得ない事情等により、講座を変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

お預かりした個人情報、他の目的には使用しません。

お申込みの際には上記をご確認の上、必要事項(受講希望教室名、氏名、年齢、住所、電話番号、託児の有無)をご連絡ください。



〒682-0044 鳥取県倉吉市小田458

無料送迎バス運行中

伯耆しあわせの郷 ↔ 西倉吉