

春の陽気に誘われて…何かを始めてみませんか？

高砂市文化会館 春季講座のご案内

タヒチアンダンス

お仕事帰りや、
家事のひと段落ついた
後にぴったリ！

2月17日(水)
3月16日(水)
20時～21時

体験 ¥500/1回

軽装でお越しください。
ビートの効いた音楽に合わせ
て踊ります！
シェイプアップしませんか？
講師：大和 麻差子

モーニングフラ

空いた時間に
リフレッシュ！

2月12日(金)
3月11日(金)
10時～11時

無料体験

バウスカート貸出します。
軽装でお越しください。
日頃の疲れやストレス発散
にいかがですか？
講師：大和 麻差子

60代から始める 大人のフラダンス

軽い運動をお探しの方に
最適です！

2月18日(木)
3月17日(木)
14時～15時

無料体験

バウスカート貸出します。
軽装でお越しください。
ハワイの音楽だけでなく親し
みある歌謡曲でも踊ります！
講師：大和 麻差子

フラワーアレンジメント

お部屋のインテ
リアやおもてなし
にぴったり！
生花やプリザー
ドフラワーの
レッスンです。
アレンジを楽し
みましょう！



NEW!

①③水曜日
〈昼の部〉13:30～15:00
〈夜の部〉18:30～20:00
受講料：¥10,500 (10回)
講師：蓬菜 京子

初歩実用書道

手書きの文字のあたかさを！
筆・筆ペンどちらでもOKです。



①③木曜日
18:30～20:00
受講料：¥10,600 (10回)
講師：水原 千里

ヨガ健康体操

簡単なヨガ法と体操法で体と心の
バランスを整えストレス解消を目
指します。



月曜日(月3回)
13:00～14:30
受講料：¥13,440 (16回)
講師：吉野 かおる

バランスボールで 骨盤ダイエット

骨盤のゆがみを正してコアマッスルを
鍛えましょう！
月1回のレッスンです。



③金曜日
10:30～12:00
受講料：¥6,300 (6回)
講師：大崎 富美

社交ダンス教室

いつまでも美しくあり続けるために♪
社交ダンスを始めてみませんか？



②④金曜日
18:00～19:30
受講料：¥10,500 (10回)
講師：吉本 好宏

オカリナ入門

オカリナの基礎から合奏までグルー
プで楽しく練習します♪



①③金曜日
14:00～15:30
受講料：¥10,500 (10回)
講師：城山 如水

リトルキッズ (3歳から未就学児対象)

リズムに合わせてみんなで楽しくレッツ
ダンス!! 基本から始めましょう!



①③月曜日
17:00～17:40
受講料：¥10,080 (12回)
講師：AYUMI.Taa

ストリートダンス (小学生対象)

ダンスの楽しさを感じて下さい!
楽しい仲間が待ってます!!



①③月曜日
17:45～18:45
受講料：¥12,600 (12回)
講師：AYUMI.Taa

楽しい KIDS ダンス

3歳から小学生までのメンバーです!
ダンスのジャンルはジャズダンス。
マット練習も行います。



①③火曜日
17:00～18:30
受講料：¥12,900 (12回)
講師：志儀 明子

親子でベビーマッサージ

マッサージを通してママと赤ちゃん一
緒にリラックスしませんか？
スキンシップをはかりましょう!



③水曜日
10:30～11:30
受講料：¥6,300 (6回)
講師：高嶋 尚代

カラオケ教室

演歌・歌謡曲を中心に色々な曲にチャ
レンジしてみませんか？
初心者の方も大歓迎です♪



①③水曜日
13:30～15:00
受講料：¥10,500 (10回)
講師：MASAKO

歌謡レッスン

演歌を中心に新しい歌を練習します。
コツを学んで楽しく歌いましょう!



①③火曜日
14:00～16:00
受講料：¥10,500 (10回)
講師：高濱 成雄

みんなで歌おう なつかしの昭和歌謡

昔をなつかしみながら、みんなで楽
しく歌いましょう♪



②④火曜日
14:00～16:00
受講料：¥10,500 (10回)
講師：高濱 成雄

童謡コーラス

心を癒す音楽・美しい歌詞・メロディー
の童謡を楽しく歌いましょう♪



①③水曜日
10:30～12:00
受講料：¥8,400 (10回)
講師：竹口 三智子

(お問合せ) 高砂市文化会館 高砂市高砂町朝日町1-2-1 TEL:079-442-4831 (受付時間9時～22時)

※申し込み者数が少ない場合、開講を見送らせていただきますのでご了承ください。

※申し込みは高砂市文化会館事務所に受付けます。電話の場合は予約になりますので、申し込み締切日までに事務所に申し込み手続きを済ませてください。
その際、受講料を一括現金・前払いにてお支払いください。尚、納入された受講料の返金は致しかねます。

※日程は日祝等の都合により一部不規則になる場合があります。 ※申し込み締切日は 2016年3月20日(日・祝)です。