健康づくり health promotion
楽しくカラダにいいことはじめよう!

26 フレイル予防でいきいき元気! シニアのための健康体操(体)
開講日●金曜 11:00～12:00
受講料●**31,460円**(6ヶ月22回分)
講　師●健康運動指導士 脇田 汐千世
寝たきり、足腰の筋力低下を防ぐ筋トレ、体操、ストレッチ。一緒に楽しく健康寿命を延ばしましょう。一人一人の筋力や体力に応じて適切な運動指導を行います。(事前体験 3/7)

27 背骨(せぼね)コンディショニング
開講日●A 月曜　9:30～10:45(演)
●B 月曜　11:00～12:15
●C 第1・3木曜 15:30～16:45(体)
受講料●AB **30,030円**(6ヶ月21回分)
●C　**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●背骨コンディショニングパーソナルトレーナー 平松 佐知子
背骨の歪みを整え、全身の不調を改善するプログラムです。「ゆるめる・矯正・筋トレ」で姿勢改善や体力UP、ケガの予防にも効果的です。

28 カラダも心もスッキリ! 体幹&ストレッチ(体)
開講日●火曜 19:00～20:00
受講料●**30,030円**(6ヶ月21回分)
講　師●パーソナルトレーナー 平松 佐知子
体幹トレーニングで運動不足を解消し、
ストレッチも合わせてリフレッシュ。体力に自信がない方、大歓迎です。

29 寝たままできる腹圧調整メソッド コアチューニング教室(体)
開講日●第1・3木曜 10:00～11:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●コアチューニングトレーナー 浜田 由香
腹式呼吸をしながら腹圧を高めることで心身の軸が安定し、内臓機能を回復させます。肩こり腰痛・姿勢改善、体力がない方も気楽にできる健康法です。

30 やわらかカラテ(体)
開講日●金曜 15:30～16:30
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)
講　師●NPO法人全世界空手道連盟新極真会 逢坂 祐一郎
中高年・女性向けのソフトな空手プログラム。ミット打ちでストレス発散。(事前体験3/14)

31 気分爽快!全身燃焼! ボクシングエクササイズ(体)
開講日●第2・4木曜 15:30～16:30
受講料●**18,150 円**(6ヶ月11回分)
講　師●まるるボクシングジム代表 佐々木 純子
ボクシングのフットワークとパンチで楽しく脂肪を燃やしましょう。筋力UP、ストレス発散!初心者、女性大歓迎です。

33 レッツ社交ダンス(体)
開講日●第1・3土曜 10:30～12:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●(財)日本ボールルームダンス連盟正会員 佐藤 敏文
優雅な立ち居振る舞いが身につき、姿勢もよくなります。

34 楽しく社交ダンス(体)
開講日●火曜 15:30～17:00
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)
講　師●ダンススタジオ国府主宰 萩原 くに子
基礎から丁寧に指導いたします。

35 ハワイアンフラ やさしい全身運動ですので美容と健康にも効果抜群!
開講日●やさしいフラA　金曜 11:10～12:10
●やさしいフラB　金曜 10:00～11:00
●やさしいフラC　水曜 19:00～20:00
●やさしいフラD　土曜 15:30～16:30
●やさしいフラE　金曜 15:30～16:30
●レイナアラ(ピカケ) 火曜 14:00～15:00
●レイナアラ(イリマ) 月曜 15:00～16:00
●レイナアラ(メリア) 月曜 16:15～17:15
●レイナアラ(レフア) 月曜 18:20～19:20
●素敵にアロハ　土曜 17:00～18:00
受講料●**27,720円**(6ヶ月18回分)
講　師●中四国ハワイアン協会インストラクター ●レイナアラ 末澤 啓子
●やさしいフラAB 藤田 美春 ●やさしいフラCE 渡辺 淑子
●素敵にアロハ　松下 茂子 ●やさしいフラD　松本 美穂

36 カナニ・フラ 世界で一番優雅な踊り、「フラ」を楽しみましょう。
開講日●初級 第1・3日曜 11:50～13:20(体)
●中級 第1・3日曜 15:10～16:40
●上級 第1・3日曜 13:30～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●中四国ハワイアン協会インストラクター 伊丹 明美

37 楽しく踊ろう!タヒチアンダンス(体)
開講日●A 第1・3日曜 12:40～13:40
●B 第1・3日曜 13:50～14:50
●C 第1・3日曜 15:00～16:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)

38 エンジョイ・フラ(体)
開講日●第1・3日曜 16:10～17:10
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
基本的なステップ、美しいハンドモーション。ライフワークとしてご一緒に楽しみましょう。
講師●中四国ハワイアン協会インストラクター 鎌田 敦子

手工芸 handicraft
世界にひとつだけのオリジナル作品を作ろう!

39 ステキに手あみ(体)
開講日●A 水曜 10:00～12:00
●B 日曜 10:00～12:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講　師●(公財)日本手芸普及協会准師範 井若 キヨミ
編み図の見方、編み物の基礎をしっかり身につけて、ステキな作品を編みましょう。初心者大歓迎です。

40 趣味の手織り
開講日●第1・3土曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●京都六角工房講師 高田 牧子
手軽にできる卓上織機でオリジナルの織物づくりが楽しめます。

41 はじめての羊毛フェルト
開講日●第1・3土曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●羊毛フェルト作家そら♪ 大野 佳余
ふわふわの羊毛を魔法の針でちくちくしながら、
柔らかくてあたたかみのある作品を作りませんか?

42 パッチワーク
開講日●A 火曜 10:00～12:00
●B 水曜 10:00～12:00
受講料●**31,460円**(6ヶ月22回分)
講　師●鴨川美佐子キルトスクール A田村 恵子 B松尾 美保
製図と配色に重点を置き、基礎をしっかり学べます。

44 簡単リメイク!きものあそび
開講日●基礎A 第1・3月曜 10:00～12:00(演)
●基礎B 第2・4火曜 13:00～15:00
●応用A 第2・4月曜 10:00～12:00(演)
●応用B 第1・3金曜 13:00～15:00(演)
受講料●**17,600円**(6ヶ月10回分)
講　師●和物もの 樋口 弥生
着用しなくなった着物や帯を小物やバッグ、洋服へ楽しく簡単リメイクしましょう。

45 作ろう!うちのワンコ服!
開講日●第1金曜 10:00～12:00(演)
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●犬服のmomo's 樋口 弥生
おうちのワンコに、好みもサイズもピッタリの洋服を作りましょう。

46 陶芸
開講日●A 水曜 10:00～12:00
●B 水曜 13:00～15:00
●C 水曜 15:15～17:15
受講料●**30,800円**(6ヶ月20回分)
講　師●大谷焼伝統工芸士 田村 佳代
自分だけのオリジナル作品を造ってみましょう。

48 趣味の木彫り
開講日●第1・3土曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●木彫り講師 宮本 寿代
彫刻刀の持ち方、彫る順序の説明から、小物や壁掛けなど各自のペースに合わせて指導します。心が豊かになる木彫り、気軽に始めてみませんか。

49 七宝焼 ブローチなど手軽に作れるアクセサリー、あなたの胸に輝きます。
開講日●第1・3木曜 10:00～12:00(演)
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●日展会友 山田 和子

50 ～幸せを呼ぶ～木目込(きめこ)人形
開講日●第2・4火曜 10:00～12:00
●第2土曜　13:30～15:30
受講料●火曜 **18,150円**(6ヶ月11回分)
土曜 **10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●寿風人形の東芸 師範 小林 鳳美
作る喜び～感動～達成感で心が癒されます。
針を使わないので目に優しく、ぬくもりのある手作りプレゼントに最適です。

51 折り紙 1枚の紙から無限に広がる折り紙の世界へようこそ。
開講日●A 第2・4木曜 10:00～12:00
●B 第3木曜　13:00～15:00(体)
受講料●A **18,150円**(6ヶ月11回分)
●B **10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●日本折紙協会講師 板東 知佐登

52 楽しい3Dアート(体)
開講日●第2・4火曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●LA3Dアーティストクラブ主宰 林 裕子
数枚の同じ絵をパーツごとに切り、
貼り重ねて作るお洒落な立体アートです。

53 クラフトバンド(体) ～オンリーワンの生活雑貨を作ろう～
開講日●第1・3火曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●クラフトバンド講師 大西 紀子
環境に優しいエコな紙バンドでバッグや小物を作りましょう。丈夫で加工しやすく、カラーが豊富なので色により作品の印象ががらりと変わるのが魅力です。(事前体験3/4)

55 てまり
開講日●A 第2・4木曜 12:40～14:40
●B 第2・4木曜 15:00～17:00(NEW)(体)
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●日本てまり会教授 日下 彩子
てまりは糸でかがることで、様々な模様が生み出されます。
基礎から学び、配色を考えながら自分のペースで作りましょう。(事前体験3/13)

56 ソープカービング
開講日●第3木曜 13:00～15:00(演)
●第1木曜 13:00～15:00(演)
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●ソープカービング Leaf cat 主宰 柳坂 由美
専用のナイフを使って石鹸に美しい模様を彫刻します。2時間で1作品を仕上げます。

57 ～ロウで創る陶器のお花～ ブリリアントフラワー(体)
開講日●第2・4土曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●ブリリアントフラワー認定講師 月岡 和美
紙とワックスで陶器のような輝くお花を創りましょう。

58 ねんどの花・クレイアート
開講日●第1・3金曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●徳島県手工芸家協会理事 川崎 加代子
お花の美しさの感動を心に残しておくために樹脂粘土で作ります。四季の風を感じたら、早速作りましょう。

59 グラスアート(体)
開講日●第2・4土曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●日本グラスアート協会インストラクター 清水 晶子
リード線とカラーフィルムでステンドグラス風の作品を作りましょう。(事前体験3/22)

60 初めてのステンドグラス(体)
開講日●A 第2・4火曜 15:00～17:00
●B 第2・4木曜 15:00～17:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●徳島県手工芸家協会理事 篠原 安雄
徐々にレベルを上げながら室内に彩を添えて、色ガラスの魅力を楽しみましょう。

61 マクラメ&ビーズアクセサリー(体)
開講日●第1・3金曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●マクラメサロン・カフカ主宰 鮎合 秀子
結びの芸術「マクラメ」とビーズで、
オンリーワンの魅力溢れるデザインをご一緒に創ってみませんか。

書道&絵画 calligraphy &painting
筆でこころをときほぐし、感性をみがこう!

62 実用ペン習字・筆ペン
開講日●月曜 10:00～12:00
●木曜 10:00～12:00
受講料●月曜 **28,600円**(6ヶ月20回分)
●木曜 **31,460円**(6ヶ月22回分)
講　師●徳島県硬筆書道研究会常任理事 中田 須美子
初めての方でも基本的なひらがな・漢字などから学べます。

63 かな・漢字書道
開講日●木曜 14:00～16:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講　師●せせらぎ会副会長 加村 喜美子
美しいかな文字や漢字、
そして生活の中で役立つ実用書を書きましょう。

64 基本書道 漢字・かな
開講日●第2・4火曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●徳島県展理事 川村 春琴
筆を持って美しい文字を正しく楽しく書き、
書の魅力を感じてください。

65 書を楽しむ(体)
開講日●火曜 15:30～17:30
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)
講　師●泉心会会長 讃岐 浩史
楷書、行書、仮名大字、仮名細字などの課題に取り組みながら技法や理論の基本を身につけ、奥深い書の魅力を楽しみましょう。初心者歓迎。

66 現代水墨画
開講日●日曜 10:00～12:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講　師●国際墨絵協会会師範 加統 勢一
花鳥・風月・山水画。基本を踏まえつつ写実的に描きます。初心者歓迎。

67 水墨画 初心者も基礎からしっかり学べます。墨のもつ色の深さに驚かされ魅せられます。
開講日●水曜 10:00～12:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講　師●深生社講師 久保 守近

68 日本画 写生の基礎を身につけ、美しい絵の具を使って日本画を描きましょう。
開講日●第1木曜 18:30～20:30 ●第1・3金曜 13:00～15:00
受講料●木曜 **10,560円**(6ヶ月6回分)
●金曜 **19,800円**(6ヶ月12回分)
講　師●木 日展会友 土方 るみ子
●金 徳島県美術家協会会員 土方 喜美子・土方 るみ子

69 絵を描こう
開講日●第1・3木曜 18:30～20:30(体)
●第1・3木曜 13:30～15:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●一水会会員 田中 敏雄
デッサン、いろいろな表現を生かして絵を描こう。水彩、アクリルガッシュ、油絵 具他お好きな画材で。

70 油絵 油彩画は何度でも描き直すことができます。じっくりキャンバスと向き合い、作品を仕上げていきます。
開講日●A 第2・4日曜 10:00～12:00
●B 月曜 13:30～15:30
受講料●A **16,500円**(6ヶ月10回分)
●B **28,600円**(6ヶ月20回分)
講師●画家 林田 直子

71 色えんぴつ画
開講日●第1・3日曜 10:00～12:00(体)
受講料●**16,500円**(6ヶ月10回分)
手軽に作画を楽しめる色鉛筆で表現力や観察力を磨きましょう。

72 癒しの色えんぴつ画
開講日●第1・3土曜 10:00～12:00(体)
受講料●**18,150 円**(6ヶ月11回分)
講　師●画家 伊丹 直子
色鉛筆は親しみのある身近な画材ですが、表現力は無限。まず楽しむことから始めましょう。

73 鉛筆デッサン・鉛筆画(体)
開講日●第2・4土曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●美術教員 大垣 沙虹
石膏・静物のデッサンや写真トレース・空想画などのお好きな方法で楽しく表現しましょう。初心者大歓迎!

74 絵手紙(体) かいて楽しく、もらって嬉しい絵手紙。季節感のある物をモチーフにしてお便りを届けましょう。
開講日●A 第1・3金曜 10:00～12:00
●B 第1・3金曜 13:00～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●日本絵手紙協会公認講師 松本 美恵

75 指で描くパステルアート(体)
開講日●第2木曜 13:00～14:30
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●JPHAA正インストラクター・にゃんこ作家 ゆかり
画材を削り、粉にして指で描くアート。絵心がなくても楽しめます。

76 はじめてのトールペイント(体)
開講日●第1・3火曜 14:00～16:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●アトリエシュエット 富永 ゆかり
暮らしの中の様々なモノに絵付けをするトールペイント。下絵を写し、ぬり絵感覚で描くので、絵心がないと思っているあなたにも描けます♪この楽しさをご一緒に♪経験者様もぜひ!

77 パターンアート(ボールペン画)(体)
開講日●第1・3土曜 10:00～11:00
受講料●**16,500円**(6ヶ月10回分)
講　師●イラストレーター・臨床美術士 武市 理恵
絵が苦手な方でも枠の中に点や線を描くだけで作品を仕上げることができます。ボールペン1本で完成する簡単アートです。(事前体験3/15)

78 スケッチ・パースの描き方
開講日●第1日曜 13:30～15:00
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●一級パーステック 福村 良文
建築物の完成予想図などで使われる技法を用いて風景・建物・室内をスケッチ感覚で描きましょう。絵が苦手な方、初心者の方でも遠近感を上手く表現できるテクニック、お教えします。

教養&趣味 culture &hobby
新しい知識や技能を身につけて、暮らしを豊かに!

79 俳句(体) 賀の高い句会運営を行います。初心者歓迎。俳句の道を共に学び、人生をより充実させましょう。
開講日●A 月曜 10:10～12:10
●B 月曜 13:00～15:00
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)
講　師●俳人協会会員 錦野 斌彦

80 川柳(体)
開講日●第2・4金曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●ふあすと川柳社 徳長 怜
ズバッとホロッとクスッと
五七五をゆび折ってみませんか。

81 短歌 ～三十一文字(みそひともじ)の世界～(体)
開講日●第2・4木曜 13:00～15:00
受講料●**20,570円**(6ヶ月11回分)
講　師●徳島県歌人クラブ会長 日向 海砂
心のつぶやきを短歌にしよう。三十一音の世界を楽しもう。

82 楽しくなる写真
開講日●第1・3火曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●(公社)日本写真家協会会員 小倉 隆人
写真はあなたの気持ちを伝えます。感動を正しくカメラで伝えることができるようになると、写真はもっともっと楽しくなります。初心者大歓迎です。

83 名画に学ぶ楽しい西洋美術史
開講日●第4金曜 18:30～20:00
受講料●**14,520円**(6ヶ月6回分)
講　師●元徳島文理大学「西洋美術史講座」講師 平田 雅男
大塚国際美術館のレジェンドと言われる名物講師が、名画の巨匠たちの作品をその生い立ちや生き様、技法や画風などを通じて詳しく楽しく解説し、西洋美術の旅に誘います。

84 illustrator(イラストレーター)初級講座(文字入力ができる方対象)
開講日●第2・4火曜 18:30～20:00
受講料●**24,200円**(6ヶ月11回分)
講　師●グラフィックデザイナー 川眞田 彩
チラシ、パンフレット等の印刷物を作ることを仮定して1つずつ段階的に学びます。※Adobe社の総画ソフト「illustrator」が入ったPC持参。

85 もっと伝わる話し方(体)
開講日●第2・4火曜 18:30～20:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
話の公式を使って話のまとめ方・説明の組み立て方・会話力・雑談力を実践で学びましょう。
講師●アナウンスグループ「カインド」代表 平木 彰子

86 朗読(体) 声もしっかり出すことは日常生活でも大事なことです。徳島にちなんだ作品や話題の本を読んでいきます。
開講日●第2・4木曜 10:00～11:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)

87 脳トレ速読教室(体)
開講日●第1・3水曜 16:00～17:00
受講料●**20,570円**(6ヶ月11回分)
講　師●JCCF公認シナジー・コーチカウンセラー 松田 大亮
速読を習得しながら認知症予防ができる「心の健康速読教室」です。
トレーニングを続けると記憶力がUPし、集中力や直観力も身につきます。

88 坐禅―The Zen 自分を忘れる―(体)
開講日●第4日曜 10:00～11:30
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●曹洞宗僧侶 山本 公学
何も考えずただ坐る、それが「只管打座」。
宗派を問わず、どなたでもご参加いただけます。

89 一生使える!! 日本有望株の探し方
開講日●第1日曜 15:00～16:30
受講料●**19,800円**(6ヶ月6回分)
講　師●ファイナンシャルプランナー 岡本 昌幸
会社四季報を使ってデータを読み、株価の動きを検証し、伸びる銘柄を見極める力を仲間と一緒に養いましょう。

90 能の謎とお話をたのしんで(体)
開講日●第2・4金曜 13:30～15:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●観世流能楽師師範 橋本 ハル子
能の声楽＝謡(うたい)を繰り返し何度もお稽古しますから、初心者の方、どなたでも謡えます。腹式呼吸で健康にもよいですよ。

91 日本舞踊を楽しむ
開講日●第1・3月曜 15:00～17:00(演)
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講　師●宗家茜柳流師範 若柳 美修
初心者や着物をお持ちでない方も大歓迎。
まずは着付けから。ゆるやかな動きでどなたでも無理なく楽しめます。

92 いけばな 小原流
開講日●第2・4火曜 9:30～11:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●小原流徳島支部名誉幹師 丸岡 豊宏
一輪の花と語らい日本の四季を表現し、心のやすらぎをもたらしましょう。

音楽 music
唄う、奏でる。音楽で心豊かな生活を!

102 昭和を歌おう(体)
開講日●第2・4金曜 13:00～14:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●音楽講師 平岡 路子
この曲を歌えばあの頃がよみがえる・・・そんな懐かしい昭和の歌を、みんなで歌いましょう。(事前体験3/14)

103 やすらぎの愛唱歌
開講日●第1・3木曜 13:00～14:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●音楽講師 田山 博子
童謡や唱歌、世界の歌や讃美歌まで幅広く楽しく歌いましょう。

104 さあ!歌いましょう
開講日●第1・3金曜 10:30～12:00(体)
●第2・4土曜 10:30～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●音楽講師 岡村 由香
季節の歌、唱歌、外国の歌やポピュラーソング。気軽に歌を楽しみましょう。

105 おとなのうたあそび
開講日●第2・4火曜 13:00～14:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●音楽講師 熊谷 和代
リクエスト曲を中心に、幅広いジャンルの曲を歌いましょう。

106 カラオケ
開講日●金曜 15:30～17:30
●土曜 13:30～15:30
受講料●**31,460円**(6ヶ月22回分)
講　師●元プロ歌手 吉野 浩二
メロディー、歌い方、個々のキーの設定を分かりやすく丁寧に指導します。そして、何より歌うことの楽しさを感じて下さい。

107 懐かしのフォークソング&ギター
開講日●土曜 18:30～20:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
1960～80年代のフォークソングを弾きながら、かっこ良く歌いましょう。

108 楽しいウクレレ ウクレレで伴奏しながら楽しく歌いましょう。
開講日●月曜 18:30～20:00
受講料●**25,740円**(6ヶ月18回分)
講師●ナッシュビルギターウクレレ教室主宰 藤本 孝

109 楽しく学べるギター
開講日●第2・4水曜 18:30～20:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●徳島ギター協会副会長 平岡 範彦
クラシックギターの基礎を学んで楽しい二重奏や合奏を弾いてみませんか?

110 美しい日本の音色を奏でよう 初歩の篠笛(経験者のみ)
開講日●中級① 木曜18:30～19:20
●中級② 木曜19:30～20:20
受講料●**22,880円**(6ヶ月16回分)
講　師●篠笛講師 川口 朋子
身近な小曲や独奏曲など、篠笛の基本を学びながら様々な曲を演奏し、その音色を楽しみましょう。

93 いけばな 未生流笹岡
開講日●第2・4木曜 13:00～14:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●未生流笹岡徳島支部長 陣原 康甫
花を通して自然のやさしさを表現してみませんか。

94 いけばな 草月 花とふれあい、創る喜びをご一緒しませんか。
開講日●第2・4金曜 13:00～14:30
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●草月流師範会理事 林 春麗

95 フラワーデザイン 生活を彩る花、プレゼントの花など、様々な分野のデザインが楽しめます。
カジュアルコース／ヨーロピアン上級
開講日●第1・3火曜 18:30～20:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●米川産子FDS講師 坂口 直子

97 アロマのある暮らし～香りと癒しの時間～
開講日●第1木曜 10:00～11:30(体)
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講　師●JAA認定トップインストラクター・看護師 須賀 淳子
精油の特性を活かしながら、心地よい香りの中でのナチュラルライフ。日々の暮らしの中で、自然がもたらしてくれる優しさにふれてみましょう。

98 星との時間 ～占星術(せんせいじゅつ)を愉(たの)しむ～
開講日●第4金曜 10:00～11:30
受講料●**14,520円**(6ヶ月6回分)
講　師●心理占星術hinatabocco 須賀 淳子
星占い(占星術)をもっと身近な存在に。星を知ることは、本当の自分に出会うこと。星たちを感じ、結婚をしながら楽しく学んでいきましょう。

100 一生モノの自力整形「顔ヨガ」
開講日●第2土曜 10:00～11:15
受講料●**11,220円**(6ヶ月6回分)
講　師●顔ヨガアドバンスインストラクター はた やすこ
あなたの力オはまだまだ変わる!
1日3分どこでもできるカオの筋トレで楽しくアンチエイジング。

101 色を理解して色を味方につける カラーセラピー講座
開講日●第1・3木曜 18:30～20:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●タロット&カラーセラピーAkari 藤本 灯
何気なく選ぶ色には意味があります。色の持つ意味や効果を理解し、心の奥深くに触れてみましょう。色彩心理はコミュニケーションやビジネスシーンでも役立ちます。性格診断やカラーリーディングも楽しみましょう!

112 大正琴 好きな曲が1曲でも弾ける喜びを感じて下さい。
開講日●大正琴&キーボード入門初心者 火曜13:00～15:00(体)
●大正琴中級アンサンブルコース 水曜13:00～15:00
受講料●**31,460円**(6ヶ月22回分)

113 文化箏(短箏)(体) 本箏の1/2サイズのお箏です。簡単な横書きで楽譜や歌謡曲を楽しんでみませんか。
開講日●第2金曜 13:00～14:30
受講料●**10,560円**(6ヶ月6回分)
講師●琴園流講師・音楽講師 琴瞬 敬夏

114 中高年から始める らくらくピアノ®
開講日●A 第2・4土曜 13:30～15:00
●B 第2・4土曜 15:20～16:50(演)
●C 第2・4水曜 15:30～17:00
受講料●**19,360円**(6ヵ月11回分／レンタル料込)
講　師●(社)全日本らくらくピアノ協会1級認定講師 田中 裕子
カナ付きの楽譜と鍵盤シールで初心者でも簡単♪「趣味でピアノを楽しみたい」「脳を活性化させたい」あなた。ご一緒に音楽の世界に踏み出しましょう!

115 あなたのためのキーボード講座(体)
開講日●入門 第2・4月曜 13:00～14:00
●初級 第2・4月曜 14:10～15:10
受講料●**17,600円**(6ヶ月10回分/レンタル料込)
講　師●ピアノ講師 山本 ゆかり
各自のレベルに合わせた、楽しくて丁寧なレッスンをお届けします。音符が読めなくても、キーボードが初めての方も、階名や鍵盤シールを使って安心して受講していただけます。

116 三味線 基本的なことを学び、さらに次のステップへといろいろな曲が楽しく弾けるようになります。その感動がいつも体感できます。
開講日●経験者 土曜 16:30～17:30
●入門　土曜 18:30～19:30(体)
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)

117 ぞめきの響き(三味線)(体)
開講日●月曜 18:30～19:30
受講料●**28,600円**(6ヶ月20回分)
阿波踊りの"ぞめき"を中心に、分かりやすく丁寧に指導いたします。
講師●徳島佐古会・青の会所属 杵屋 佐栄篠

118 楽しいハーモニカ 複音ハーモニカで童謡や唱歌を吹いてみませんか。初心者歓迎!
開講日●A 第1・3月曜 10:30～12:00
●B 第2・4月曜 10:30～12:00
●C 第2・4月曜 13:00～14:30
受講料●**16,500円**(6ヶ月10回分)
講　師●日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 四宮 敬子

119 ハーモニカで歌おう(基礎)
開講日●第1・3火曜 10:00～12:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●日本ハーモニカ芸術協会公認指導員 山本 百合子

120 だれでも吹ける!元気になれる! 大人の鍵盤ハーモニカ(体)
開講日●第2・4火曜 10:00～11:00
受講料●**18,150円**(6ヶ月11回分)
講　師●SUZUKI ケンハモ認定講師 山本 ゆかり
"ケンハモ"は呼吸そのもの。だから気持ちがそのまま音になる。楽器が初めてでも、楽譜が読めなくても楽しく吹けるレッスンをお届けします。お家に眠っている鍵盤ハーモニカ(ピアニカ)もOKです。

語　学 study of languages　外国語に親しみ世界を広げよう

121 初心者さんの英語サロン㊡ 新講師
開講日●第2・4水曜 13:30～15:00
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)(資料代800円)
講　師●スクビーイングリッシュ講師 シャロン ネシェル・コンキュイル
スクビーイングリッシュ代表・木内祐子がサポートします。[ビギナー～初級]

122 トラベル英会話㊡
開講日●木曜 10:30～12:00
受講料●**27,170**円(6ヶ月19回分)(資料代1,500円)
講　師●英会話教室ビッグベン 細谷 マリヤ
旅先など様々なシチュエーションで使える英会話力を身につけましょう。[初級～中級]

123 エンジョイイングリッシュ★㊡ 新講師
開講日●月曜 10:30～12:00
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)(資料代800円)
講　師●スクビーイングリッシュ代表 木内 祐子
英会話の基礎を学びながら楽しく会話しましょう。[初級～中級]

124 英語で話そう㊡
開講日●土曜 10:30～12:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)(資料代500円)
講　師●イングリッシュプラス講師 チェリー・ヒラリオ
[中学3年間の英文法]を理解されている方対象です。

125 ステップアップ英会話㊡
開講日●月曜 18:30～20:00
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●イングリッシュプラス講師 クッキー・ヒラリオ
[高校レベルの英文法]を理解されている方対象です。

126 おしゃべり英会話㊡
開講日●火曜 13:30～15:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●スクビーイングリッシュ講師 グレゴリー・コスタ
気楽におしゃべりしながら会話を楽しもう。[中級～上級]

127 日常英会話㊡
開講日●月曜 13:30～15:00
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●スクビーイングリッシュ講師 アンドルー・ドナフュー
日常における事柄について会話する事ができる方対象です。[中級～上級]

128 ゆっくり楽しくフランス語㊡
開講日●第2・4水曜 13:00～14:30
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)
講　師●フランス語講師 丸中 登紀子
Bonjour! 会話を交えながらゆっくりフランス語の基礎づくり。初心者歓迎。

129 楽しいイタリア語入門㊡
開講日●第1・3火曜 9:40～11:10
受講料●**20,570**円(6ヶ月11回分)
講　師●イタリア文化ナビゲーター 吉田 マキ
イタリア語は日本人が発音しやすい言葉です。
声に出してイタリア語を体で感じてみましょう!

130 トラベル中国語初級㊡
開講日●水曜 13:30～15:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●中国語講師 大道 来
旅行でよく使う単語や表現を基礎から学びましょう。

131 楽しいハングル講座(入門) NEW
開講日●第1・3土曜 13:30～15:00
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)
韓国のドラマや歌・料理に親しみながら、発音の基礎を身につけましょう。

132 基礎から学ぶ韓国語(基礎)㊡
開講日●火曜 18:30～19:50
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
発音の基礎を体得し、ドラマの会話から文法も楽しく学び、応用できるようにしましょう。

133 楽しい韓国語(初級)
開講日●初級① 土曜 15:30～17:00
●初級② 土曜 18:15～19:45㊡
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
韓国語の歌やドラマ、食べ物や文化に触れながら韓国語に親しみましょう。

134 気楽に話そう韓国語㊡
開講日●金曜 13:30～15:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
会話・読解力をつけ、韓国の文化や風習を知り楽しい旅行や交流ができるようにしましょう。
講師●コリア文化研究会 李 東斗

こども教室 child class

135 キッズ☆運動あそび [年中・年長]
開講日●火曜 15:30～16:30
受講料●**25,410**円(6ヶ月21回分)
講　師●キッズスポーツインストラクター柏原 葉月
トランポリンや鉄棒を使い、身体を動かすことの楽しさを味わいながら運動能力の土台づくりをしましょう。お子様の発育・発達に合わせて指導いたします。

136 親子えいご㊡ [3歳～幼稚園]
開講日●金曜 15:50～16:50
受講料●親子2名 **26,620**円
(6ヶ月22回分)(資料代1,000円)
歌やゲームで楽しく遊びながら英語を学びませんか。
講師●イングリッシュプラス講師 クッキー・ヒラリオ

137 キッズえいご㊡
開講日●A [小1～小3] 金曜 17:00～18:00(資料代1,000円)
●B [小4～小6] 月曜 17:00～18:00(資料代1,000円)
受講料●A**26,620**円(6ヶ月22回分)●B**24,200**円(6ヶ月20回分)
外国人講師とのコミュニケーションを通して、生きた英語を身につけましょう。

138 子供硬筆 [小学生～中学生]㊡
開講日●火曜 16:30～18:00
受講料●**26,620**円(6ヶ月22回分)
講　師●徳島県硬筆書道研究会評議員 松本 視世
子どもの頃から手書きの習慣を身につけて、正しい文字を楽しく学びましょう。

139 子供書道&硬筆㊡ [小学生～高校生]
開講日●木曜 16:30～18:00
受講料●**26,620**円(6ヶ月22回分)
講　師●正筆会理事 馬地 理恵
初めてのお子さまも筆の持ち方から学べます。

140 子どもアートスクール㊡ [小学生～中学生]
開講日●A 第1・3土曜 16:00～17:00
●B 第2・4土曜 16:00～17:00
受講料●**14,520**円(6ヶ月11回分)
講　師●臨床美術士 峯 菜美子
クレパスや絵の具、色鉛筆を用いてアートを楽しむ教室です。想像力の翼を広げて元気いっぱいにつなぐ!(事前体験3/15・3/22)

事前体験レッスン
必ずお電話もしくは直接窓口でお申し込みください
体験料キャンペーン価格 1,320円

八段錦(中国式健康体操)	●3/5(水)	11:00～12:00
ZUMBA GOLD®	●3/5(水)	13:30～14:30
らくらくエアロ&ストレッチ	●3/7(金)	9:45～10:45
シニアのための健康体操	●3/7(金)	11:00～12:00
伝統陳式太極拳	●3/7(金)	13:00～15:00
癒しのクリスタルボウル&ヨガ	●3/8(土)	13:00～14:00
カーディオキック	●3/8(土)	19:30～20:30
気功	●3/9(日)	10:00～11:15
自力整体	●3/13(木)	13:00～14:30
太極拳B	●3/13(木)	18:30～20:15
バランスボールエクササイズ	●3/13(木)	19:00～20:00
やわらかカラテ	●3/14(金)	15:30～16:30
ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	●3/19(木)	15:30～16:30
マインドフル・ヨーガ	●3/22(土)	13:00～14:15
ZUMBA®	●3/25(火)	11:00～12:00
クラフトバンド(平編みのかご)	●3/4(火)	13:00～15:00 ●教材費1,500円
オカリナ	●3/13(木)	10:30～11:30
てまり(ミニてまり・菊)	●3/13(木)	15:00～17:00 ●教材費1,000円
昭和を歌おう	●3/14(金)	13:00～14:30
パターンアート	●3/15(土)	10:00～11:00
愉しむ刺し子(ブローチ)	●3/16(日)	10:00～12:00 ●教材費1,000円
お花のギャザリング寄せ植え	●3/18(火)	10:00～12:00 ●教材費3,500円
グラスアート(四つ葉のクローバーの瓶)	●3/22(土)	13:00～15:00 ●教材費800円

講師募集中!
新講座を企画しています。自薦・他薦問いません。講座内容・講師プロフィールをお送りください。
●お申込み・お問合せ(カルチャーセンター徳島) (088)652-4646

センター外講座 outside lesson　当センター以外の会場で実施しています

141 ゴルフ 受講料●**31,680**円(6ヶ月18回分)
講　師●A級ティーチングプロ 吉成 志朗

アンカーズ(徳島市南沖洲5-188) 開講日●木曜 10:00～11:00
講　師●A級ティーチングプロ 鈴木 聖一
アンカーズ・日曜ナイター(徳島市南沖洲5-188) 開講日●日曜 19:00～20:00
紅葉ゴルフ(鳴門市撫養町木津1334) 開講日●金曜 19:00～20:00

昭和ゴルフ(徳島市昭和町8)
開講日●A 日曜 15:00～16:00 ●B 月曜 10:30～11:30 ●C 火曜 19:00～20:00 ●D 月曜 19:00～20:00

ダイヤモンドリンクス(名西郡石井町藍畑)
開講日●水曜昼 15:00～16:00 ●水曜夜 20:00～21:00

142 テニス 基礎技術を習得し、ゲームを楽しめるよう分かりやすく指導します。
初級(経験者)
開講日●A水曜 9:30～11:00 ●B金曜 9:30～11:00
受講料●**25,740**円(6ヶ月18回分)
初級(経験者)～中級
開講日●C 水曜 18:30～20:00
受講料●**29,700**円(6ヶ月18回分)
講師●カルチャーセンター徳島スタッフ
ローンテニスガーデン(徳島市八万町大坪105)

143 暮らしを彩る花教室
開講日●日曜 10:00～12:00
(4/13・6/8・7/13・8/17・9/7)
受講料●**8,250**円(6ヶ月5回分) 教材費・各2,500円
講　師●フラワーガーデン花由タクト店店長 奥野 啓子
季節の寄せ植えやアレンジ、苔玉などお花の様々な楽しみ方をご提案します。
フラワーガーデン 花由タクト店(徳島市南島田3丁目55)

1DAY講座　1日完結。しっかり学べる! 楽しめる!

ぬか漬けソムリエ直伝! ぬか漬け講座
開講日●3/19(水) 10:00～12:00
●3/29(土) 10:00～12:00
受講料●**2,530**円(別途教材費5,000円)
講　師●宮商店・ぬか漬けソムリエ 宮岡 香織
日本の伝統保存食「ぬか漬け」は栄養と乳酸菌の宝庫。世界に一つだけのマイ「ぬか床」を作って育てましょう。材料はすべてご用意します。

モダン金継ぎからはじめよう
開講日●3/23(日) 10:00～12:00 受講料●**2,530**円
講　師●金継ぎジョニーの金継き教室 石井 道彦
割れたり欠けたりしてしまった大事な器を修復して、また使えるように。1回完結、漆は使わず簡単に。金継ぎの入門編になります。

鳥かごの多肉寄せ植え
開講日●3/30(日) 10:30～11:30
受講料●**2,530**円(別途教材費3,500円)
講　師●A.N.Sガーデニングショップ 工藤 純子
鳥かごに可愛い多肉をギュッと植え込み、最後に鳥を飾り付けます。

推しカラーで作る 水引アクセサリー
開講日●4/15(火) 13:30～15:30
受講料●**2,530**円(別途教材費800円)
講　師●水引アクセサリー作家 yotuha.
「縁が強く結ばれる」という意味がある「抱きあわじ結び」でブローチ(またはストラップ)と水引クリップを作ります。推しカラーやお好きなカラーで水引結びを楽しみましょう。

幸せな自分を感じる瞑想講座
開講日●4/13(日) 10:00～11:30 受講料●**2,530**円
講　師●瞑想インストラクター Lino
日常に瞑想を取り入れてストレスを緩和し、心身のバランスを整えましょう。安全で効果的な瞑想の方法をお伝えします。※椅子に座って行います

～体や脳の発達・心の安定に～反射の統合 入門
開講日●4/20(日) 13:30～15:30
受講料●**2,530**円
講　師●反射の統合ワーカー 秋野 真理子
生きづらさ、ストレス、疲れやすさの原因は?やりたいことに打ち込んで成果を出すには?今抱えている悩みや不安は「固める反射・原始反射」の残存が影響しているかもしれません。セルフチェック、プチ体験ワークも行います。

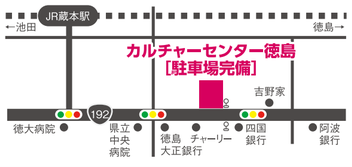
整理収納アドバイザー2級認定講座
開講日●3/29(土) 10:00～17:00(休憩1時間)
受講料●**24,700**円
(受講料16,700 円+教材費・認定料8,000円)
講　師●整理収納アドバイザー2級認定講師 尾崎 雅子
基本的な"整理の考え方"、具体的な"整理の方法"、実践的な"収納のコツ"。正しい片付け理論を楽しく学び、暮らしを快適に導く1日資格取得講座です。

発達支援教育士認定講座
開講日●3/30(日) 10:30～17:00(休憩1時間)
受講料●**24,750**円(受講料17,600円+教材費・認定料7,150円)
講　師●発達支援教育士認定講師 尾崎 雅子
障害の有無に関係なく、特性のある子どもの日々の生活をサポートし、自立を後押しするために必要な基礎知識や実践法を1日で学べる講座です。

CULTURE CENTER TOKUSHIMA カルチャーセンター徳島

徳島市佐古八番町5-7　TEL.(088)652-4646
https://culture-t.com カルチャーセンター徳島 検索
culture_center.tokushima

●JR蔵本駅から徒歩7分
●徳島市バスで「佐古八番町」下車
●徳島バスで「佐古八番町」下車
●徳島駅から車で10分



受講のご案内●申込み人数が少ない講座は開講しない場合があります。●受講料は、原則としてお返しいたしません。但し、病気等やむを得ない事情に限り手数料を差し引いて払い戻しいたします。●天候や講師の都合により、日程を変更することがあります。ご了承ください。●講座によっては、教材費が別途必要です。●小さいお子さま連れの受講はお断りします。●定員に達していない講座は、途中からの受講も可能です。その場合、残り回数分の受講料をお支払いいただきます。●申込書に記載された内容については、当センターからの緊急時等の連絡のみに利用いたします。なお、本人の承諾なく、使用又は第三者への情報提供・開示することはございません。

カルチャーセンター徳島
春夏講座案内
2025.4月～2025.9月
- SPRING&SUMMER -

CULTURE CENTER TOKUSHIMA

入会金無料
㊡印の講座は、[2・3月限定]事前体験キャンペーン価格[1,320円]でご体験いただけます。
日程等詳細はお問合わせください。※要予約(各講座1回限り)

06 マインドフル・ヨーガ㊡ NEW
開講日●第4土曜 13:00～14:15
受講料●**9,900**円(6ヶ月6回分)
講　師●日本ヨーガ禅道友会認定教師 八幡 勤子
心と体の"今"に気づくマインドフルネスと、ゆったりとしたヨーガを行います。日頃の疲れやストレスの軽減に。
ご一緒に心地よい時間を楽しみましょう!(事前体験3/22)

07 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) NEW
開講日●第1・3木曜 15:30～16:30㊡
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)
講　師●日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 田中 みゆき
タイに古くから伝わる仙人体操。無理のないシンプルポーズでの自己整体ヨガです。姿勢・肩こり・腰痛・膝痛改善、ダイエット効果も狙います。(事前体験 3/19)

16 ZUMBA®(ズンバ) NEW
開講日●第1・3火曜 11:00～12:00㊡
●金曜 19:30～20:30
受講料●火曜 **18,150**円(6ヶ月11回分)
●金曜 **28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●ズンバインストラクター maki
ラテン系のダンス♪ 笑顔いっぱい、わきあいあいと♪全力で楽しんで一緒に盛り上がりましょう!!(事前体験 3/25火)

25 自力整体～自分の内側へ向かう静かな時間～㊡ NEW
開講日●第2・4火曜 10:00～11:30
木曜 13:00～14:30
受講料●火曜 **16,500**円(6ヶ月10回分)
木曜 **33,000**円(6ヶ月20回分)
講　師●自力整体ナビゲーター 高田 佳衣子
元気で人生を思いっきり楽しむために、自分で自分の体を整えよう! (事前体験 3/13木・3/25火)

32 脂肪燃焼→全身シェイプUP! カーディオキック㊡ NEW
開講日●土曜 19:30～20:30
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●カーディオキック認定マスターインストラクター 喜多 忍
音楽に合わせてパンチやキックをリズミカルに繰り出していく有酸素運動。護身術の基本もマスターできます。(事前体験 3/8)

43 愉しむ刺し子㊡ NEW
開講日●第2日曜 10:00～12:00
受講料●**10,560**円(6ヶ月6回分)
講　師●監 結 石井 めぐみ
日本の伝統的な刺繍、刺し子。いろんな模様を刺し子して、普段使いのアクセサリーや小物を作って愉しみましょう。並縫いでできるシンプルな手仕事です。(事前体験 3/16)

47 本格金継ぎを習得しよう NEW
開講日●第3日曜 10:00～12:00
受講料●**10,560**円(6ヶ月6回分)
講　師●金継ぎジョニーの金継き教室 石井 道彦
割れたり欠けたりしてしまった大事な器を修復して、また使えるように。漆を使った日本古来の方法で本格的な金継ぎ技法を習得できる講座です。

54 つまみ細工
開講日●基礎 第1木曜 10:00～12:00 NEW
●応用① 第3木曜 10:00～12:00
●応用② 第2木曜 10:00～12:00
受講料●**10,560**円(6ヶ月6回分)
講　師●つまみ細工 Junty time 廣井 純子
和の伝統工芸、つまみ細工。小さな布地を1枚1枚つまんで花びらを作り、ひとつのお花に仕上げます。髪飾りやブローチなど、あなただけのお花を咲かせましょう。

96 基礎からはじめる お花のギャザリング寄せ植え
開講日●第3火曜 10:00～12:00 NEW㊡
●第1木曜 13:30～15:30
受講料●**10,560**円(6ヶ月6回分)
講　師●日本ハンギングバスケット協会マスター 美枝(よし)
いつもより少しだけ優雅に、根付きの植物を花束のように組み合わせて寄せ植え(ギャザリング)を作っていく新しい技法です。(事前体験 3/18)

99 お顔も心も軽やかに♪ 小顔&リフトアップメイク講座 NEW
開講日●第1日曜 10:00～12:00
受講料●**11,220**円(6ヶ月6回分)
講　師●NPO法人リンパ健康アカデミー 統合リンパ管疏通調節・メイクアップアーティスト 伊藤 恵子
セルフリンパマッサージで老廃物を流し、美肌&小顔に。悩み解消メイクでなりたい自分になりましょう!

111 楽しく学ぼうオカリナ㊡ NEW
開講日●第1・3木曜 10:30～11:30
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)
講　師●音楽講師 藤田 さゆり
オカリナ奏法のコツを学びながら、メロディーの美しさを一緒に味わいませんか?指を動かし、息をたっぷり使うことで脳トレや健康増進にもつながります。(事前体験 3/13)

健康づくり health promotion　楽しくカラダにいいことはじめよう!

01 ヨーガ
呼吸深く　心柔らかく　身体強く
年齢性別問いません。ご一緒にヨーガを楽しみましょう。
開講日●A 日曜 10:00～11:30 ●B 火曜 18:30～20:00㊡ ●C 水曜 18:45～20:15 ●D 木曜 10:00～11:30㊡ ●F 月曜 13:00～14:30
受講料●A～F **18,150**円(6ヶ月11回分) ●B～F **28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●ABCF ヨーガ講師 鈴木 知 ●D ZEN主宰 東條 圭

02 ベーシックヨガ
開講日●月曜 19:00～20:00 NEW
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
呼吸に合わせてヨガの基本のポーズを丁寧に行います。少しずつ筋肉を強化し、関節の可動域を高めていきましょう。

03 リラックスヨガ㊡
開講日●木曜 13:30～14:30
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
初心者も経験者も気軽に行えるレッスンです。

04 ボディメイクヨガ㊡
開講日●木曜 14:45～15:45
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)

05 肩こり・腰痛改善ヨガ
開講日●水曜 9:30～10:30
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講師●全米ヨガアライアンス認定「RYT200」 竹内 美穂
腹式呼吸で心と体をほぐします。筋肉の緊張をゆるめて血流を改善し、コリや痛みにサヨナラしましょう。

08 はじめてピラティス[女性限定]
開講日●水曜 13:30～14:30
●土曜 18:00～19:00
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●FTPマットピラティスベーシックインストラクター 大西 友美
アロマ香る空間で、体幹をほぐしながら普段使わない筋肉を動かしましょう。

09 癒しのクリスタルボウル&ヨガ㊡
開講日●第2土曜 13:00～14:00
受講料●**9,900**円(6ヶ月6回分)
講　師●ヨガ講師・クリスタルボウル奏者 藤井 幸子
水晶の楽器「クリスタルボウル」の神秘の音色とヨガの呼吸が、深いリラクゼーションへと導きます。体と心を整え、まっさらな自分に戻りましょう。(事前体験3/8)

10 バランスボールエクササイズ㊡
開講日●木曜 19:00～20:00
●土曜 9:00～10:00
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●(社)体力メンテナンス協会認定 バランスボールインストラクター西岡 紀代美
膝や腰に負担をかけずに有酸素運動。音楽に合わせて脳トレ筋トレ、ストレッチ。年齢問わず楽しく弾んで体力・気力UPしよう! (事前体験3/13木)

11 フレッシュアップ体操 [女性限定]
開講日●金曜 18:15～19:45
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●NPO法人ステップ21徳島支部長 西田 茂子
リズムにあわせて楽しく動き、ストレッチ体操で全身を伸ばしましょう。

12 シェイプアップエアロ㊡
開講日●土曜 14:00～15:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●日本エアロビクス連盟インストラクター 中西 以智子
リズミカルな音楽に乗れば、体の中からリフレッシュ。

13 筋トレ&ソフトエアロ㊡
開講日●A 水曜 10:00～11:30
●B 土曜 10:00～11:30
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士 正木 香都子
筋トレも充実!中高年向きの健康増進体操です。

14 らくらくエアロ&ストレッチ[女性限定]
開講日●月曜 13:30～14:30
●金曜 9:45～10:45㊡
受講料●月曜 **28,600**円(6ヶ月20回分)
●金曜 **31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●健康運動指導士 脇田 汐千世
シニア・初心者大歓迎。音楽に乗って全身で大きく動いていきましょう! ストレッチや筋トレでロコモ予防にも。(事前体験3/7金)

15 目指せ!理想のボディ!! 筋肉リズムエクササイズ
開講日●第1・3日曜 10:00～11:00
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)
講　師●パーソナルトレーニングジム リレイズ代表 白川 知明
元ライザップトレーナーが「誰でもできる筋力トレーニング」を教えます。リズムに合わせて楽しみながら、理想のボディと健康を手に入れよう!

17 ZUMBA GOLD®(ズンバ ゴールド)㊡
開講日●水曜 13:30～14:30
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●ズンバインストラクター 中田 美和
世界中のリズムと簡単なステップで無理なく楽しく踊りましょう!
フィットネス初心者やシニアも楽しめるやさしい内容です。(事前体験3/5)

18 楽しもう!卓球㊡
開講日●火曜 10:00～12:00
受講料●**27,720**円(6ヶ月18回分)
講　師●H25・27年全国ラージボール卓球大会 シングルス(60才以上)優勝 日浦 孝治
色々な技術を覚えて仲間と一緒にゲームを楽しもう!

19 太極拳 ゆっくりとした動作で足腰を鍛え、心も体もリフレッシュ。
開講日●A 月曜 10:00～12:00㊏
●B 木曜 18:30～20:15㊡(事前体験3/13)
受講料●**28,600**円(6ヶ月20回分)
講　師●日本武術太極拳連盟公認指導員 A赤川 美津代　B向井 ゆかり

20 伝統陳式太極拳㊡
開講日●金曜 13:00～15:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●陳氏太極拳協会指導員 喜多 忍
全ての太極拳の源流。筋力、柔軟性、バランス感覚などを鍛えます。
初心者から経験者まで楽しめます。(事前体験3/7)

21 八段錦(中国式健康体操)㊡
開講日●水曜 11:00～12:00
受講料●**31,460**円(6ヶ月22回分)
講　師●日本武術太極拳連盟太極拳長拳公認指導員 喜多 忍
八段錦は、八種類の体操です。全身の筋肉を動かし、血流循環を良くします。首・肩・腰などの痛み予防に。(事前体験3/5)

22 若返り気功で免疫力アップ♪㊡(事前体験3/13)
開講日●第2・4木曜 15:00～16:15
受講料●**18,150**円(6ヶ月11回分)

23 爽快!日曜気功で健幸に㊡
開講日●第2日曜 10:00～11:15
受講料●**9,900**円(6ヶ月6回分)
講師●太気道師範代 和楽氣(ワラッキー)
ゆっくりと簡単な動きで元気の素である気を増やし、巡らせて、心も身体も健康に楽しく若返りましょう。(事前体験3/9)

24 楽しく爽快「姿勢塾」
開講日●火曜 13:30～15:00㊎
受講料●**30,030**円(6ヶ月21回分)
講　師●健康運動実践指導者 柏原 葉月

2/25[火]より 受付開始

お申し込み お問合わせ (088)652-4646
受付時間 ●月～土:9～19時 ●日:9～12時 ※祝日は休館日

CULTURE CENTER TOKUSHIMA カルチャーセンター徳島
徳島市佐古八番町5-7
地図・詳細は裏面

どなたでもご利用できます。お気軽にどうぞ。
●電話予約から1週間以内に当センターへ受講料をお支払いください。
●期日までに払い込みの無い場合は、取り消しになることがございますので、ご注意ください。
●受講料は、消費税込みの6ヶ月分です。