

こども受講  
可能マークイズミヤショッピングセンター  
西神戸2階 ペレーネカレッジ

## G-13 白鳳合気武道

講師:青森 一智

対象:中学生～一般  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 材質:年会費3,300円(税込)※教材費含  
 道着7,000円(税込)～  
 日時:土曜日(月4回)  
 17:15～18:45



身体をやわらかく使うことで本来の強さを引き出します

## G-12 空手

講師:田代 政英

対象:中学生～一般・シニア  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:4,400円(税込)(水曜日・月4回)  
 5,500円(税込)(土曜日・月4回)  
 6,600円(税込)(水・土曜日・月8回)  
 教材費:年間登録料1,500円(税込)  
 日時:水曜日・土曜日または両日(月4・8回)  
 (水曜日)19:00～20:00  
 (土曜日)15:00～16:30  
 16:30～18:00  
 18:00～19:30



修行を通して心身の鍛錬と同時に規律と武道の練成に役立ちます。老若男女を問わず空手道の基本より親切・丁寧に指導します。

## G-14 太極拳

講師:肥嶋 陽子

対象:一般  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 日時:月曜日(月4回)  
 10:10～11:40



身体をリラックスさせ、足腰を穏やかに鍛える無理のない運動が中心です。

## G-15 太極扇・太極剣

対象:一般  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:3,300円(税込)  
 ※太極拳受講者は2,200円(税込)  
 教材費:実費  
 日時:月曜日(各2回計月4回)  
 11:45～12:45



第1週・3週 14種類の剣法の基本を優しく丁寧に学んでいきます。第2週・4週 梅花扇套路を通じ、扇の基本を楽しく学んでいきます。

## B-14,H-3 ジャズバレエ



講師:吉田 富美子

対象:幼児～一般  
 体験料:1,100円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 日時:土曜日(月2回)  
 16:30～17:30



リズムカルなジャズやロックに合わせてアイソレーションからコンビネーションまでお稽古していきます。

## B-15,H-4 タップダンス



対象:幼児～一般  
 体験料:1,100円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 日時:土曜日(月2回)  
 15:30～16:30



お子様からシニアの方まで楽しくレッスンしながら体力アップしましょう。

## H-5 いすに座って

タップダンス

対象:中学生～一般  
 体験料:1,100円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 日時:土曜日(月2回)  
 15:30～16:30



膝や腰に自信のない方やシニアの方にピッタリ!楽しくタップしながら筋力アップです。アンチ・エイジングしませんか?

## G-16 中国武術カンフー

講師:竹中 保仁

対象:高校生～一般  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:4,950円(税込)  
 <家族2人目から>  
 1,100円(税込)(年少～年長)  
 2,200円(税込)(小・中学生)  
 3,300円(税込)(高校生・一般)  
 日時:土曜日(月3回)  
 14:00～15:45



日本の武道とは一味違う中国武術。基礎体力作りに最適なスポーツ兼格闘技です。

## G-8 自彊術

講師:吉田 淳子

対象:一般  
 体験料:550円(税込)  
 受講料:3,300円(税込)  
 教材費:自彊術復旧会年会費3,000円  
 日時:第2・4木曜日(月2回)  
 10:20～11:50



呼吸法と31の動きにより皮膚や関節を動かし、自然治癒力を高める日本で最初の健康体操です。

## H-1 社交ダンス



講師:渡邊 晴江

対象:こども～一般  
 体験料:1,100円(税込)  
 受講料:6,600円(税込)(月4回)  
 3,850円(税込)(月2回)  
 日時:金曜日(月4回)  
 18:30～19:30  
 第2・4日曜日(月2回)  
 13:00～14:00(初級)  
 14:00～15:00(中級)



美しい姿勢で健康的に、リズムに合わせてみんなで楽しくトライ!ダンスパーティーで踊れることを目指します。

## H-6 本場ハワイの

楽しいフラダンス

講師:松原 揚子

対象:一般  
 体験料:1,100円(税込)  
 受講料:5,500円(税込)  
 日時:木曜日(月3回)  
 14:00～15:30



ストレッチ体操から始まり、ゆったりとした動きにダイエット効果もあります。本場ハワイの音楽に乗って楽しく踊ってみませんか。

## ご入会までの流れ～



やってみたい講座が見つかったら、お問合せ下さい。



まずは体験から。講座経験してから入会するかお考え下さい。



体験後、この講座に入会したい!と思ったら入会する旨お問合せ下さい。



## H-7 クラシックバレエ

講師: (月)坂田 麻由美  
(木)野 舞翔

対象: 中学生～一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 6,600円(税込)(月4回)  
※PTA会費別途あり  
教材費: 実費  
日時: 月・木曜日(月4・8回)  
18:15～20:00(月曜日)  
18:20～19:50(木曜日)



クラシックバレエを初歩から丁寧に指導いたします。舞台上立つ喜びも味わっていただけます。

## G-3 ヨガ美療体操

講師: 佃 水穂子

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 5,500円(税込)  
日時: 水曜日(月4回)  
10:10～11:20

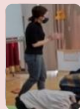


ヨガの呼吸法と体操法で日常生活のかたよった動きを正し、腰痛・肩こり・冷え性等を緩和します。

## G-10 プレピラティス

講師: 林 えみ

対象: 一般  
体験料: 1,000円(税込)  
受講料: 4,840円(税込)(月2回)  
6,000円(税込)(月3回)  
日時: 金曜日(月2・3回)  
10:20～11:30



簡単なストレッチレベルの物ばかりです。肩こりや頭痛腰痛等の不調は身体の使い方をよく知りコントロールすれば軽減できると考えています。

## G-7 熟年からの健康体操

講師: 西海 諭生

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 3,300円(税込)(月2回)  
5,500円(税込)(月4回)  
日時: 火曜日(月2・4回)  
13:00～14:30



運動の苦手な方も楽しく筋力UPできます。気持ちよくストレッチしながらLet'sシェイプアップ!

## H-2 モダンダンス

講師: 金沢 景子

対象: 一般  
体験料: 1,100円(税込)  
受講料: 6,800円(税込)(月4回)  
10,200円(税込)(月8回)  
※姉妹1名増加毎半額  
※他費用: 後援会費400円(税込)／月  
日時: 水・土曜日(月4・8回)  
18:00～19:30(水曜日)  
12:30～13:50(土曜日)



モダンダンスとは、トウシューズを履かないで踊る創作舞踏のことです。独自のダンスメソッドで身体のすみずみまで使って柔軟性や芯のあるカラダを育てます。

## G-1 やさしいストレッチヨガ

講師: 上田 孝子

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 3,960円(税込)(月2回)  
5,940円(税込)(月4回)  
日時: 金曜日(月2・4回)  
12:00～13:20



ヨガ初心者～経験者の方までレベルに合わせたクラスをご用意しています♪

## G-2 ストレッチヨガ

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 3,960円(税込)(月2回)  
5,940円(税込)(月4回)  
日時: 金曜日(月2・4回)  
13:50～15:10



丁寧に身体をほぐしてからヨガのポーズを行います。ヨガ経験者の方、程よく動いてスッキリしたい方、引き締めたい方におすすめのクラスです。

## G-5 バレエ体操

講師: 金沢 景子

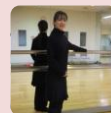
対象: 一般  
体験料: 1,100円(税込)  
受講料: 4,500円(税込)(月2回)  
6,800円(税込)(月4回)  
※他費用: 後援会費400円(税込)／月  
日時: 水曜日(月2・4回)  
15:00～16:15



たち姿をキレイに若々しく! どなたでも簡単にできるバレエの基本と骨盤底筋&体幹トレーニングなどでカラダを整えます。やさしいステップで踊ります。

## G-6 リラックス体操

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 4,125円(税込)(月2回)  
6,050円(税込)(月4回)  
※他費用: 後援会費400円(税込)／月  
日時: 土曜日(月2・4回)  
10:00～11:20



日常生活を快適に過ごす! どなたにもできるゆるやかな動きで健康なカラダ作りを!! 熟年の方・運動不足の方・男性の方でも募集しています。

## G-4 体幹・骨盤底筋

トレーニング

対象: 一般  
体験料: 550円(税込)  
受講料: 3,300円(税込)(月2回)  
6,600円(税込)(月4回)  
※他費用: 後援会費400円(税込)／月  
日時: 水曜日(月2・4回)  
10:30～11:45

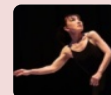


ウオーミングアップ・ストレッチ・筋トレなど簡単にできる運動です。肩こり・腰痛・尿漏れ予防にお役立てください。

## H-8 バレエ体操・モダンダンス

個人レッスン

対象: 中学生～一般(女性)  
体験料: 1,100円(税込)  
受講料: 11,000円(税込)  
※他費用: 後援会費400円(税込)／月  
日時: 水曜日(月2回)  
①14:00～14:30 ②14:30～15:00  
※ ①第1・3週 ②第2・4週の隔週での受講



基本をゆっくり学びたい! 自分のカラダとじっくり向かい合いたい! マンツーマンが安心! と思う方のご要望に応じてレッスンします。初心者の方も大歓迎!! 4名様限定、個人レッスン講座となります。

ADDRESS 兵庫県神戸市西区竜が岡1丁目21番地1

PHONE 078-967-5101

RECEPTION

TIME

平日・土曜日 11:30～19:00

日曜・祝日 11:30～16:00