おススメ! 新規講座

17 趣味・その他
暮らしに役立つハーブ&スパイス
講師:鳥越 祥子
講義と実習で身近なハーブの利用法を学びます。毎回ハーブティーを飲んで楽しみながら講習します。

15 健康・ビューティ&リラックス
色を楽しむ講座
~色彩心理とライフケアカラー~
講師:能勢 悠華
色の力を取り入れ、人生を豊かに楽しむ極意をお伝えします。

15 健康・ビューティ&リラックス
アロマで元気にヘルスケア
講師:吉永 美代子
アロマオイルを利用して、楽しく健康維持&増進!!

16 教養・実務・外国語
みんなの速読脳サプリ
講師:はぁもにぃ倉敷専任講師
シニア向けに、シンプルに改良された速読ソフト「脳サプリ」がスタート! 速く読むことに加え、目の筋肉や脳の活性化による、日常生活面での効果も期待。

16 教養・実務・外国語
子育てママの〈みらい〉を創るマネー講座
講師:富士野 喜子
家計を見直すポイントをわかりやすく進めていきます。

17 趣味・その他
あんフラワー&あんクラフト・練り切りアート
講師:岩田 美都恵
あんペーストで、和洋融合の新しいジャンルのお菓子づくり!

16 教養・実務・外国語
教養を高め、生活を豊かにする講座をそろえました。

教養	俳句 ★作句の基本、作り方について楽しくお教えします。	講師:平 春陽子	第1&3月曜	10:00~12:00	¥1,340×10回
			第2&4月曜	10:00~12:00	¥1,340×10回
	みんなの速読脳サプリ NEW!★	講師:はぁもにぃ倉敷専任講師	水曜	13:00~14:00	¥1,340×23回
	囲碁	講師:木村 陸幸・角 慎介	木曜	10:00~12:00	¥1,650×24回
	短歌	講師:小見山 輝	第3土曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
	健康漢方教室	講師:木邑 道夫	第3日曜	10:00~11:00	¥2,000×6回
実務	今を楽しむ整理収納・より良く生きる生前整理 NEW!★	講師:金井 美和	第2&4月曜	13:30~15:00	¥1,500×10回
	社会保険・労働保険の実務	講師:桑田 由香里	第2&4月曜	19:00~20:30	¥1,500×10回
	聞き上手・話し上手になろう	講師:高田 直美	第2&4水曜	19:00~20:30	¥1,500×11回
	子育てママの〈みらい〉を創るマネー講座 NEW!★	講師:富士野 喜子	第2金曜	13:00~14:30	¥1,340×5回
	3級ファイナンシャル・プランニング技能士資格対策講座 NEW!★	講師:富士野 喜子	第2&4日曜	10:00~12:00	¥2,160×9回
外国語	やさしい英会話講座 ★基本文法、発音、聞き取り力、作文力に重点をおいて英会話を学べます。	講師:大賀 美由紀	水曜	13:00~14:30	¥1,340×22回
			水曜	19:00~20:30	¥1,340×22回
			金曜	10:00~11:30	¥1,340×22回
	旅英語	講師:大賀 美由紀	第2&4日曜	10:00~11:30	¥1,340×10回

17 趣味・その他
理解を深めればもっと楽しくなる、趣味の講座。

アイシングクッキー NEW!★	講師:黒木 順子	第2火曜	10:00~12:00	¥2,400×6回
たのしいマジック	講師:ムッシュ・ミツウ	第3火曜	10:00~12:00	¥1,500×6回
写真教室 ★写真経験者も初心者も大丈夫! 撮影と批評をしながらレベルアップ。	講師:小野 嘉兵衛・高田 昭雄	第2&4火曜	13:00~15:00	¥1,340×11回
		第2&4火曜	15:30~17:30	¥1,340×11回
		第2&4火曜	18:30~20:30	¥1,340×11回
和装着付け ★日本の美しい「きもの」の着付けを基礎から学びます。	講師:浦山 泉	第1&3火曜	15:30~17:30	¥1,340×12回
		第1&3火曜	18:00~20:00	¥1,340×12回
		第2&4火曜	15:30~17:30	¥1,340×12回
		第2&4火曜	18:00~20:00	¥1,340×12回
季節の花の寄せ植え	講師:菊池 好江	第3水曜	13:00~14:00	¥1,340×6回
暮らしに役立つハーブ&スパイス NEW!★	講師:鳥越 祥子	第3水曜	13:00~15:00	¥1,620×6回
やさしい写経	講師:横山 友香	第2&4木曜	9:30~10:50	¥1,340×11回
タロットカード超簡単入門! ~必ず実践できる!~ ★タロットカード初心者の方向けの講座。わかりやすく丁寧に教えます。	講師:鈴木 修司	第1金曜	10:00~11:30	¥1,800×6回
		第3金曜	10:00~11:30	¥1,800×6回
		第1土曜	10:00~11:30	¥1,800×6回
		第3土曜	13:00~14:30	¥1,800×6回
タロットリーディング上級講座(プロを目指す) NEW!★	講師:鈴木 修司	第2金曜	10:00~11:30	¥4,860×6回
あんフラワー&あんクラフト・練り切りアート NEW!★	講師:岩田 美都恵	第3土曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
チーズで巡るヨーロッパ	講師:中野 良佐乃	第3土曜	13:30~15:00	¥1,400×6回
フルーツカービング	講師:小橋 理恵	第3土曜	15:00~16:30	¥1,340×6回
野山の山菜やキノコを楽しむ	講師:森 雄二	第1日曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
アレイスター・クロウリーのトートタロット	講師:一色 優里	第2&4日曜	15:30~17:00	¥2,890×10回
~自己成長や対人関係の改善を目指す~フレンドシップタロット NEW!★	講師:一色 優里	第3日曜	15:30~17:00	¥2,900×6回

はぁもにぃ倉敷発着 両備バス フレンズパック

NO.Z41~NO.Z46 **郷土周辺の史跡と自然ツアー〈全6回〉** 毎月第2金曜
※詳しい内容については、はぁもにぃ倉敷ホームページをご覧ください。

ノルディック・ウォーク日帰りバスツアー ※ポール無料貸出&ノルディック・ウォーク指導員同行

NO.Z33 **4/16(日)** 幸福なぎいろ **奈義菜の花ウォーク** 旅行代金 大人:¥6,800 子ども:¥6,300

NO.Z34 **5/27(土)** 春の **うずしおウォーク** 旅行代金 大人:¥7,800 子ども:¥7,300

お問い合わせ・ご予約は 086-226-1515 企画・実施/両備ホールディングス株式会社 観光庁長官登録旅行業第1414号 一般社団法人日本旅行業協会正会員

ジム・プール系講座は会員制がおトクです!
※はぁもにぃ倉敷は講座受講制です。会員適用時間内の講座を選択いただくと、講座の受講費用を別途お支払いいただく必要はありません。

ジム・プール系講座★会員募集中! 毎週2講座以上のジム・プール系講座を受講するなら、会員登録が断然おトク!!

フルタイム会員 オープン時間フル活用!	デイタイム会員 主に日中&土日の講座	オフタイム会員 主に夕方以降&土日の講座
月~金 9:00~15:00/18:00~20:45	月~金 9:00~15:00	月~金 18:00~20:45
土 9:00~17:00	土 9:00~17:00	土 9:00~17:00
日 10:00~15:25	日 10:00~15:25	日 10:00~15:25
月々9,720円	月々6,480円	月々5,400円

デイサービスセンター 通所介護・介護予防プログラム

短期間デイサービスで、運動機能向上や認知症予防、転倒防止などの介護予防プログラムの中から、ご自身に合ったプログラムをお選びいただけます。
ご利用料金は介護保険が適用されます。詳しくはお問い合わせください。
お問い合わせは 0120-981-852 担当/ほうみつ よこかわ

おてがる! 受講方法
これいいな♪ と思ったらすぐお電話を! 受講のお申込み手続きはとってもカンタン!

開講後も、希望される講座の定員に空きがあればいつでも受講開始できます。

1 多彩な220講座の中からお好きな講座を選びます。

2 フリーダイヤルまたははぁもにぃ倉敷のカウンターにてお申込み!

3 お支払いは一括または分割で! 6ヶ月、講座を楽しめます。

受講料のお支払い

お支払いは一括払いと分割払い、ご都合のよい方法を選択できます。
一括払い 受講料を受講手続きの際に現金にて一括でお支払い。
分割払い 1ヶ月分の受講料を口座振替にて毎月お支払い。

期間の途中で受講を中止される場合の返金制度については お問い合わせください。

※口座振替手続きに1時間がかかるため、初回申込み時に2~3ヶ月分の受講料を現金にてお支払いいただきます。(口座振替は3ヶ月目より)
※受講手続きの際に「中国銀行」「ゆうちょ銀行」「トマト銀行」いずれかの銀行口座が確認できるもの(通帳・キャッシュカードなど)と銀行お届け印をご持参ください。
※Tポイント付与は一括払いの場合のみ適用となります。

途中からの受講・見学大歓迎!
ジム・プール系講座は常時体験できます。

★見学・体験は一部受講できない講座があります。
★掲載料金は1回分料金(税込)×回数で、2017年4月~9月期間講分です。
★中途受講可能(回数分の受講料が必要です)。
★材料費が別途必要な講座もあります。
★詳しくはお問い合わせください。

「はぁもにぃ倉敷」は、しげい病院などを運営する医療法人創和会グループの健康増進施設です。

厚生労働大臣認定 健康増進施設 指定運動療法施設

カルチャー&フィットネス **はぁもにぃ倉敷**
〒710-0043 倉敷市羽島666-1 TEL.086-434-9039(代表)
0120-941-821
http://www.harmony-k.jp/

無料駐車場130台完備
★倉敷駅より徒歩約20分
★下電バス羽島バス停下車すぐ

はぁもにぃ倉敷 検索

カルチャー&フィットネス **はぁもにぃ倉敷**
0120-941-821
はぁもにぃ倉敷 検索
http://www.harmony-k.jp/
T-POINT 貯まる!使える!
おトク情報満載! Facebookやってます!
はぁもにぃ倉敷

★掲載料金は1回分料金(税込)×回数で、2017年4月~9月期間講分です。
★中途受講可能(回数分の受講料が必要です)。
★材料費が別途必要な講座もあります。

入会金・登録料・年会費不要!!

新しくはじめたいこと、きっと見つかる!
健康づくりや楽しいスポーツ、音楽、ハンドクラフトなど お子さまから大人まで楽しめるバラエティ豊かな講座が充実!

開講講座ステジュール!
保存版 2017.4月~9月

おススメ! 新規講座 **無料体験開催!** 期間限定無料体験開催中! 詳しくはお問い合わせください。 **ジム・プール系講座は常時体験実施中!**

2 キッズ向け文化系講座
キッズシュガーアート
講師:黒木 順子
「おさとうであそぼう!」お子さまでも本格的にシュガークラフトを学ぶことができます。

9 手芸・工芸
ワックスでつくるオリジナルジュエリー 講師:田中 貴世子
ろうそくのような素材でできているワックスを使ってあなただけのオリジナルジュエリーを作ります。

9 手芸・工芸
ファブリックステンシル
講師:尾崎 文子
デザインをくりぬいたフィルムの上から絵の具を塗り、小物などに美しい絵柄を描きます。

9 手芸・工芸
楽しいオイルペイント
講師:藤岡 清子
オイル絵の具を使ってリアルな質感やアンティーク感を出し、素敵な作品に仕上げてみませんか。

11 いけ花
男性のための花と緑のアレンジメント
講師:菊池 好江
お花が好きな男性のための教室。インテリアにも良し、大切な人への贈り物にも良し。

for KIDS キッズ向け講座
※対象年齢は講座により異なります。詳しくはお問い合わせください。

1 キッズ向け運動系講座

古武道(対象:5才以上)	講師:中山 真寛	月曜	16:30~18:00	¥1,650×22回
ジュニアクラシックバレエ	講師:Y Ballet des Angels インストラクター	火曜	16:30~17:40	¥1,620×22回
キッズチームダンス 講師:竹内 美穂・謝名堂 りさ	A:5才~小3	水曜	16:30~17:30	¥1,340×22回
	B:小4以上	水曜	17:40~18:40	¥1,340×22回
キッズヒップホップ(小学生)	講師:Rie	木曜	17:00~18:00	¥1,500×24回
ケイキ(こども)フラダンス	講師:守安 千代	第1&3金曜	17:00~18:00	¥1,500×11回
ダンススポーツパフォーマンス	講師:竹内 美穂・謝名堂 りさ	土曜	13:35~15:00	¥1,340×23回
合気道(6才以上)	講師:太田 正人	土曜	15:20~17:20	¥1,340×24回
	講師:国府 博子	日曜	15:00~17:00	¥1,340×22回
健康空手スクール(3才以上)	講師:西田 憲治	土曜	18:00~19:30	¥1,510×24回

Benesseこども英語教室 supported by Berlitz

無料体験開催!!(要予約)

3/12(日) Kids Course 無料体験 DAY 満員御礼
新年少&年中 9:00~10:00/13:00~14:00
新年長 10:30~11:30/14:30~15:30

3/19(日) 小学生 3Course 無料体験 DAY
新年少&年中 10:00~11:00【追加】
新年小1・小2 13:00~13:50
新年小3・小4 14:00~14:50
新年小5・小6 15:00~15:50

体験会参加後の入会なら、入会金が2,160円OFF!!

Kids	Elementary	Intermediate	Advanced
年少・年中・年長	小1・小2	小3・小4	小5・小6
★50分/週1回	★60分/週1回	★60分/週1回	★60分/週1回
★月謝:5,940円 (設備費230円)	★月謝:6,480円 (設備費230円)	★月謝:6,480円 (設備費230円)	★月謝:6,480円 (設備費230円)

速読講座
動体視力 集中力 受験対策 無料体験(要予約) 3/26(日) 各5名 11:00~12:00/14:00~15:00
小学1年生~高校生対象

受講料 一般価格 1,080円/回×各曜日回数 はぁもにぃ内部生 540円/回×各曜日回数
開講時間 ■[土曜日]14:00/15:00/16:00 ■[火・木・金曜日]17:20/18:20
受講時間 1回につき30分(月4回まで)
★受講には別途ID使用料225円/回が必要です。
★詳しくはお問い合わせください。

2 キッズ向け文化系講座

音楽	音もだち~リトミック~	講師:森元 明美	第1&3月曜	10:00~11:00	¥1,030×10回
書道	メキメキ上達硬筆入門 ★上達するからとっても楽しい!	講師:山崎 春香	第1&3木曜	16:20~17:20	¥1,340×11回
		講師:山崎 春香	第1&3木曜	17:20~18:20	¥1,340×11回
		講師:山崎 春香・笹川 玲舟	第2&4金曜	16:20~17:20	¥1,340×10回
		講師:山崎 春香・笹川 玲舟	第2&4金曜	17:20~18:20	¥1,340×10回
	やさしく学べる毛筆入門 ★ぐんぐん身につくたのしい毛筆入門。	講師:夏秋 春草	第1&3木曜	17:00~18:00	¥1,340×11回
		講師:笹川 玲舟	第2&4金曜	17:00~18:00	¥1,340×10回
	はじめてのもじのおけいこ (3~5才)	講師:夏秋 春草	第1&3木曜	15:30~16:20	¥1,340×11回
		講師:山崎 春香	第2&4金曜	15:30~16:20	¥1,340×10回
絵画	のびのびおえかき(3才~小1)	講師:山下 あき子	第2&4月曜	16:00~16:40	¥1,340×8回
	こどもデザイン教室(小学生)	講師:山下 あき子	第2&4月曜	17:00~17:50	¥1,340×8回
	得意になろう図画工作(年長~小学生)	講師:山下 あき子	第2&4月曜	18:00~18:30	¥1,340×8回
	絵画教室(小3~中学生)	講師:山下 あき子	第2&4木曜	19:00~20:00	¥1,800×8回
	リトルアート(1~4才)	講師:山下 あき子	第2金曜	10:00~10:40	¥1,340×5回
	キッズパステルアート ★パステルと指を使ってクルクルお絵かき。	講師:川相 友里恵	第2土曜	10:00~11:30	¥1,500×6回
			第4土曜	10:00~11:30	¥1,500×5回
工芸・他	キッズの花育レッスン ★自分の感性でお花をアレンジ。	講師:迫田 めぐみ	A:2~6才	第4水曜	15:45~16:45	¥1,500×6回
			B:小学生	第4水曜	17:00~18:00	¥1,500×6回
	キッズ手描きアートPOP NEW!★	講師:岡村 久仁子	第2&4木曜	17:00~18:30	¥1,340×11回
	キッズのためのアートフラワーであそぼう	講師:菊池 好江	第1日曜	10:00~11:00	¥1,340×6回
	キッズのための生花であそぼう	講師:菊池 好江	第1日曜	10:00~11:00	¥1,340×6回
	キッズシュガーアート~さとうであそぼう~ NEW!★	講師:黒木 順子	第3日曜	10:00~12:00	¥2,160×6回

2017.4月▶9月 開講講座一覧

★掲載料金は1回分料金(税込)×回数で、2017年4月～9月期開講分です。
★中途受講可能(回数分の受講料が必要です)。 ★材料費が別途必要な講座もあります。

NEW!★ 今期から開講の新規講座　女性限定 女性のみ受講できる講座　KIDS OK お子さまも受講できる講座

※お子さまも参加できる講座の対象年齢は講座により異なります。詳しくはお問い合わせください。
※掲載写真およびイラストはすべてイメージです。

無理なく続けられる!!
運動量のめやす

★★★ しっかり運動できる〈300kcal以上〉の講座
★★☆ 体力に比較的自信のある方向け〈200～300kcal〉の講座
★☆☆ 運動を習慣化したい方、運動が苦手な方向けの講座

3 メディカル講座
健康について学びながら、身体づくりも行います。

はじめようロコモ対策入門講座		火曜	14:00~15:00	¥1,340×24回
心臓リハビリテーション講座	★医師による運動処方せんをお持ちの方のみ受講できます。	第2&4水曜	18:00~19:00	¥1,340×11回
骨盤底筋エクササイズ	女性限定	木曜	11:10~12:40	¥1,340×24回
糖尿病予防エクササイズ		木曜	13:15~14:30	¥1,340×24回
ロコモ対策実践講座～転ばぬ筋肉、折れぬ骨、痛くならない関節づくり～		土曜	13:00~14:30	¥1,340×24回

4 トレーニングジム
ジムで行う、健康な身体づくりの講座。

姿勢改善ストレッチ ★☆☆		月曜	9:30~10:30	¥1,030×22回
シニア健康体操 ★☆☆		月曜	9:30~10:45	¥1,340×22回
ひきしめエクササイズ～理想のボディメイク～ ★★★	★スッキリとした理想のボディラインを手に入れるエクササイズ。	月曜	11:00~12:00	¥1,030×22回
		第2&4金曜	18:00~19:00	¥1,030×10回
マイペース体力づくり ★★☆	★毎日を健康に楽しく過ごしていける、体力づくりをお手伝いします。	月曜	11:00~12:30	¥1,340×22回
		火曜	9:30~11:00	¥1,340×24回
代謝アップトレーニング ★★☆	★基礎代謝をアップして、健康的な身体に改善!	月曜	18:15~19:15	¥1,030×22回
		第1&3日曜	14:10~15:10	¥1,030×12回
50代からの健康教室 ★★☆	★50代からはじめる、健康習慣!	火曜	13:15~14:30	¥1,340×24回
		金曜	13:00~14:15	¥1,340×22回
ヒップアップ大作戦～おしりや脚をひきしめよう～ ★★☆		第1&3火曜	18:00~19:00	¥1,030×11回
腰痛予防トレーニング ★☆☆		第2&4火曜	18:00~19:00	¥1,030×11回
おなかまわりをひきしめよう ★★★	★気になるおなかまわりをひきしめる、簡単なストレッチやエクササイズを行います。	火曜	19:10~20:40	¥1,340×24回
		第1&3火曜	19:10~20:40	¥1,340×11回
		第2&4火曜	19:10~20:40	¥1,340×11回
		第1&3&5金曜	18:00~19:00	¥1,030×12回
減量トレーニング ★★★	★有酸素運動とマシンを使った筋力トレーニングをバランスよく行います。	月曜	19:30~20:45	¥1,340×22回
		水曜	9:00~10:20	¥1,340×24回
		水曜	10:30~12:00	¥1,340×24回
スタイルアップストレッチ ★☆☆		水曜	13:00~14:30	¥1,340×24回
ひざを守ろう! 膝周囲筋力強化教室 ★☆☆		第1&3水曜	18:00~19:00	¥1,030×11回
マイペースマシントレーニング ★★☆	～今の体力でできること～ ★有酸素運動とマシンを使った筋力トレーニングをバランスよく行います。	水曜	19:15~20:40	¥1,340×24回
		第1&3水曜	19:15~20:40	¥1,340×11回
		第2&4水曜	19:15~20:40	¥1,340×11回
ストレッチ&トレーニング ★☆☆		第1&3&5金曜	19:10~20:40	¥1,340×12回
セルフボディケアプラス～ストレッチポールや身近な道具を使って～ ★☆☆		第2&4金曜	19:10~20:40	¥1,340×10回
サタデーモーニングトレーニング ★★☆	★朝から身体を動かして気分スッキリ!! マイペースで運動をはじめましょう。	土曜	9:00~10:00	¥1,030×24回
		講座増設 第1&3土曜	9:00~10:00	¥1,030×12回
		講座増設 第2&4土曜	9:00~10:00	¥1,030×11回
エンジョイトレーニング ★★★	★しっかり運動したい方にオススメ。 引き締め運動や有酸素運動などを行います。	土曜	10:10~11:40	¥1,340×24回
		講座増設 第1&3土曜	10:10~11:40	¥1,340×12回
		講座増設 第2&4土曜	10:10~11:40	¥1,340×11回
セルフボディケア ★☆☆ ～ストレッチポールや身近な道具を使って～		第1&3日曜	13:00~14:00	¥1,030×12回
		第2&4日曜	13:00~14:00	¥1,030×10回
ノルディックエクササイズ ★★★		第2&4日曜	14:10~15:25	¥1,340×10回

5 プール
簡単な水中エクササイズから本格的なスイミングまで。

水中エクササイズ

アクアビクス(シェイプアップ) ★★★	★泳げない人でも大丈夫! しっかり動いて脂肪を燃焼し、二の腕やウエスト、ヒップを中心にひきしめます。	火曜	19:10~20:10	¥1,340×24回
		第1&3火曜	19:10~20:10	¥1,340×11回
		第2&4火曜	19:10~20:10	¥1,340×11回
		第1&3&5金曜	19:10~20:10	¥1,340×12回
サンデーアクア ★★★ 女性限定	★水の抵抗を使って効率よくシェイプアップ! 水中で行なうエアロビクス。	第1&3日曜	10:00~11:00	¥1,340×12回
		第2&4日曜	10:00~11:00	¥1,340×10回

ウォーキング

ゆっくり水中ウォーキング ★☆☆	★運動はしたいけど、腰痛、関節痛のおこりやすい方に特におススメ! ゆっくりと筋力アップを目指しましょう。	月曜	13:00~14:00	¥1,340×22回
		水曜	13:45~14:45	¥1,340×24回
		金曜	10:00~11:00	¥1,340×22回
ダイエットアクアウォーキング ★★★ ～水の力で全身ひきしめ!～	★水中での筋トレとウォーキングで、気になる部分にアプローチ! 水の抵抗力を使った効率的な有酸素運動ができます。	月曜	18:00~19:00	¥1,340×22回
		第1&3&5月曜	18:00~19:00	¥1,340×12回
		第2&4月曜	18:00~19:00	¥1,340×10回
		第1&3&5金曜	18:00~19:00	¥1,340×12回
		第2&4金曜	18:00~19:00	¥1,340×10回
水中ウォーキング ★★☆	★水の圧力、浮力を利用し、全身をしっかり動かします。 筋力、体力アップを目指しましょう。	火曜	14:05~15:05	¥1,340×24回
		木曜	13:00~14:00	¥1,340×24回
		金曜	13:30~14:30	¥1,340×22回
		土曜	14:00~15:00	¥1,340×24回

スイミング

らくらくスイミング 4泳法 ★★★	★クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの代表的な4泳法を楽しみながら泳ぎましょう。	月曜	10:00~11:00	¥1,340×22回
		水曜	18:00~19:00	¥1,340×24回
		第1&3水曜	18:00~19:00	¥1,340×11回
		第2&4水曜	18:00~19:00	¥1,340×11回
50代からの水泳教室 ★★☆	★50代からはじめるスイミング! 体力に自信のない方も気軽に参加できます。	月曜	11:10~12:10	¥1,340×22回
		火曜	11:10~12:10	¥1,340×24回
		水曜	19:10~20:10	¥1,340×24回
		第1&3水曜	19:10~20:10	¥1,340×11回
		第2&4水曜	19:10~20:10	¥1,340×11回
クロール・背泳ぎ ★★★		第1&3&5月曜	19:10~20:10	¥1,340×12回
バタフライ・平泳ぎ ★★★		第2&4月曜	19:10~20:10	¥1,340×10回
ステップアップスイミング～クロール・背泳ぎ～ ★☆☆		火曜	13:00~14:00	¥1,340×24回
エンジョイスイミング ★★☆	★クロールと背泳ぎを中心に泳ぐ楽しさを味わえる講座。 体力アップを目指したい方にもおススメです。	火曜	18:00~19:00	¥1,340×24回
		第1&3火曜	18:00~19:00	¥1,340×11回
		第2&4火曜	18:00~19:00	¥1,340×11回
		水曜	11:00~12:00	¥1,340×24回
		木曜	11:00~12:00	¥1,340×24回
アイラブスイミング ★★☆		第2&4金曜	19:10~20:10	¥1,340×10回

6 ジム&プール併用
ジムとプールの両方を使用してトレーニング。

ストレッチ&水中ウォーキング ★★☆		月曜	13:45~15:00	¥1,340×22回
ストレッチ&かんたんアクア ★★☆		水曜	12:05~13:20	¥1,340×24回
代謝アップストレッチ&スイミング ★★★ ～痩せやすい体づくり～	★ジムとプールで身体をほぐして、痩せやすい身体をつくりましょう!	木曜	18:30~20:10	¥1,340×24回
		第1&3木曜	18:30~20:10	¥1,340×11回
		第2&4木曜	18:30~20:10	¥1,340×11回
トレーニング&スイミング ★★★	★ジムでマシンを使ってトレーニングし、プールでスイミング。体力アップに!	金曜	11:00~12:40	¥1,340×22回
		土曜	15:10~16:50	¥1,340×24回

7 スタジオプログラム
多目的フロアで楽しむ、バラエティ豊かな運動系講座。

基礎からしっかり社交ダンス	講師:小坂 誠介	月曜	12:40~14:10	¥1,340×22回
古武道〈対象:5歳以上〉 KIDS OK	講師:中山 真寛	月曜	16:30~18:00	¥1,650×22回
太極拳	講師:山口 六子	月曜	18:30~20:20	¥1,340×22回
美容ヨガ健康体操 女性限定	講師:田頭 良知子・田頭 京子 ★ゆっくりとしたヨガの動きと呼吸で、体幹を鍛えるエクササイズ。健康なビューティフルライフを実現!	火曜	9:30~11:00	¥1,340×23回
		火曜	11:10~12:40	¥1,340×23回
		火曜	13:30~15:00	¥1,340×23回
		火曜	18:10~19:40	¥1,340×23回
		火曜	19:45~21:15	¥1,340×23回
ハワイアンフラダンス	講師:田中 知世子	水曜	11:50~13:00	¥1,500×22回
★ハワイ伝統のフラダンス。美しい音楽と自然を感じながら、美容と健康のために一緒に踊ってみませんか?	講師:守安 千代	金曜	10:00~11:10	¥1,500×22回
	講師:斎藤 絹代	第1&3日曜	10:00~11:30	¥1,500×11回
	講師:守安 千代	第2&4日曜	13:00~14:30	¥1,500×10回
ピラティス&リラクゼーションヨガ 女性限定	講師:安井 貴子	水曜	13:30~14:30	¥1,650×22回
アンチエイジングエクササイズ 女性限定	A:代謝UP+ヨガストレッチ B:代謝UP+シェイプ&ピラティス 講師:竹内 美穂・謝名堂 りさ	水曜	14:50~15:55	¥1,340×22回
		木曜	14:30~15:30	¥1,340×22回
エアロビック・ダンスエクササイズ	講師:謝名堂 りさ	水曜	19:00~20:00	¥1,340×22回
3B体操	講師:橋本 智子	木曜	10:00~11:30	¥1,600×24回
健康のためのゆる体操	講師:副島 斉子	第2&4木曜	12:00~13:15	¥1,340×11回
姿勢改善ヨガ&太極拳	講師:奥西 沢東志	第1&3木曜	12:45~14:00	¥1,540×11回
やさしいベリーダンス	講師:mao	木曜	19:00~20:15	¥2,160×22回
ストレッチ&健康太極拳	講師:片山 正江	金曜	12:50~14:20	¥1,340×22回
歌謡舞踊	講師:若柳 徳孝弥	金曜	14:40~16:40	¥1,340×22回
ボディメイクエクササイズ 女性限定	講師:竹内 美穂	第1&3金曜	19:15~20:15	¥1,340×10回
アンチエイジングストレッチ 女性限定	講師:竹内 美穂	第2&4金曜	19:15~20:15	¥1,340×10回
ゆっくりたのしい太極拳	講師:八幡 泉	土曜	9:30~11:30	¥1,340×24回
太極拳 32・42式剣	講師:八幡 泉	第1&3土曜	11:50~13:20	¥1,340×12回
合気道〈対象:6歳以上〉 KIDS OK	講師:太田 正人	土曜	15:20~17:20	¥1,340×24回
★護身術、美容法、健康法、生涯学習として小さなお子さまも楽しめます	講師:国府 博子	日曜	15:00~17:00	¥1,340×22回
健康空手スクール KIDS OK	講師:西田 憲治	土曜	18:00~19:30	¥1,510×24回
楽しいフラメンコ	講師:小島章司フラメンコ倉敷スタジオアシスタント	第2&4日曜	10:00~11:30	¥1,800×10回
初心者のためのクラシックバレエ	講師:Y Ballet des Angels インストラクター	第1&3日曜	11:45~13:00	¥1,620×12回
楽しいタップダンス	講師:武田 克成	第2&4日曜	11:45~12:45	¥1,800×10回

8 その他の運動

スポーツ吹矢 ★呼吸で円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。	講師:狩野 茂	第1&3水曜	10:00~11:30	¥1,340×11回
	講師:今井 博之	第2&4水曜	15:00~16:30	¥1,340×11回
		第1&3水曜	15:30~17:00	¥1,340×11回
ノルディック・ウォーク ★館外にてウォーキング。現地集合・現地解散となります。	講師:大塚 真	第2木曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
		第4木曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
～館外ウォーク～やさしいノルディック・ウォーク	講師:大塚 真	第3木曜	10:00~12:00	¥1,340×6回

公認指導員6名在籍
岡山県ノルディックウォーク連盟事務局として、ノルディック・ウォークの普及活動を行っています。

9 手芸・工芸
さまざまな素材や手法が楽しい、女性に人気の講座。

ハワイアンリボンレイ	講師:井上 ゆかり	第1月曜	10:00~12:00	¥1,600×6回
手軽に楽しむ花遊び	講師:大畑 尚子	第2月曜	10:00~12:00	¥1,340×6回
手織り	講師:石田 直	第2&4月曜	10:00~12:00	¥1,340×8回
楽しいオイルペイント NEW!★	講師:藤岡 清子	第1&3月曜	13:00~15:00	¥1,340×10回
シュガークラフト NEW!★	講師:黒木 順子	第4火曜	10:00~12:00	¥2,400×4回
ハワイアンキルト	講師:高田 智栄	第2&4火曜	10:00~12:00	¥1,500×11回
プリザーブドフラワーでつくるアレンジメント	講師:高田 朋代	第1&3水曜	10:00~11:30	¥1,340×11回
アーティフィシャルフラワー	講師:高田 朋代	第2&4水曜	10:00~11:00	¥1,340×11回
折り紙	講師:片岡 元子	第1水曜	13:00~15:00	¥1,340×5回
ファブリックステンシル NEW!★	講師:尾崎 文子	第1&3水曜	13:00~15:00	¥2,000×11回
アートフラワー	講師:永富 陽子	第2&4水曜	13:00~15:00	¥1,340×11回
和紙ちぎり絵	講師:野口 明子	第1&3木曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
ワックスでつくるオリジナルジュエリー NEW!★	講師:田中 貴世子	第2&4木曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
パッチワーク ★いろいろな布を使って小物から大きなタペストリーまで。	講師:栗原 一美	第2&4木曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
		第1&3金曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
粘土工芸(クレイクラフト)	講師:伊地知 悦子	第1&3木曜	13:00~15:00	¥1,340×11回
手描きアートPOP	講師:岡村 久仁子	第2&4木曜	15:00~16:30	¥1,340×11回
能面を打つ	講師:白神 元治	第1&3木曜	18:30~20:30	¥2,000×11回
チョークアート	講師:向 彰子	第2&4木曜	18:30~20:30	¥1,340×11回
鷲羽彫(木彫)	講師:西原 東右	第2&4金曜	10:00~12:00	¥1,340×10回
バードカービング	講師:増本 雄二	第1&3金曜	13:00~15:00	¥1,400×11回
仏像彫刻 ★さまざまな意味を持つ仏像の形を手彫りで学びましょう。	講師:大橋 渉	A 第1&3金曜	15:30~17:30	¥1,400×11回
		B 第1&3金曜	17:30~19:30	¥1,400×11回
手描友禅	講師:西槙 登代子	第2&4土曜	10:00~12:00	¥1,500×11回

10 絵画
いろいろな手法で描く絵画の講座。お気に入りを見つけてください。

油彩画 ★初心者の方も大歓迎! 油絵の基礎から指導します。	講師:山本 博子	火曜	13:00~15:00	¥1,340×22回
		日曜	10:00~12:00	¥1,340×22回
はじめての色えんぴつ画	講師:丸山 又史	第1&3火曜	18:30~20:30	¥1,600×12回
心を贈る絵手紙入門 ★「ヘタでもいい。ヘタがいい。」がモットーの心を伝える絵手紙!	講師:林 清子	第2&4水曜	10:00~12:00	¥1,400×11回
		第2&4水曜	13:00~15:00	¥1,400×11回
水彩画	講師:稲田 和代	水曜	18:00~20:00	¥1,340×23回
墨彩画	講師:小引 博子	第1&3木曜	10:00~12:00	¥1,500×9回
風景写生(水彩画)	講師:稲田 和代	第1&3金曜	10:00~12:30	¥1,340×11回
楽しい日本画	講師:小引 博子	第1&3金曜	13:00~15:00	¥1,500×9回

11 いけ花
※下記講座はいずれも材料費が別途必要です。

フラワーデザイン	講師:目黒 幸子	第2&4月曜	13:00~15:00	¥1,340×10回
桑原専慶流 いけ花 ★色づかいが鮮やかで派手な楽しく生けられる流派です。	講師:小野 京苑	月曜	18:30~20:00	¥1,340×22回
		木曜	13:00~14:30	¥1,340×23回
池坊 いけ花 ★日本の伝統ある華道を楽しみながら学べます。	講師:大崎 渓翠	火曜	10:30~12:00	¥1,400×23回
		火曜	19:00~20:00	¥1,400×23回
小原流 いけ花	講師:後藤 豊勝	第2&4金曜	18:30~20:00	¥1,340×10回
男性のための花と緑のアレンジメント NEW!★	講師:菊池 好江	第1日曜	11:30~12:30	¥1,340×6回

12 茶道
※下記講座はいずれも材料費が別途必要です。

茶道(裏千家) ★初歩から中級上級へとステップアップ。茶道のお稽古をしっかりと指導します。	講師:王子 宗昌	月曜	10:00~12:00	¥1,340×22回
		月曜	18:15~20:15	¥1,340×22回
		水曜	13:00~15:00	¥1,340×24回
中国茶かおる癒しのひととき	講師:劉 英姿	第1火曜	10:30~12:00	¥1,340×6回
煎茶道	講師:河口 宗弘	第2&4金曜	12:30~14:30	¥1,620×10回

13 書道
"美文字"を身につける、さまざまな書道の講座。

書道(かな)	講師:藤川 翠香	月曜	13:00~15:00	¥1,520×16回
実用書道	講師:山本 抱石	火曜	10:00~12:00	¥1,340×23回
ゼロからスタートはじめてのペン・筆ペン習字	講師:山崎 春香	第2&4火曜	13:00~14:45	¥1,340×11回
初級・ボールペン習字	講師:岩岡 春灯	水曜	10:00~12:00	¥1,340×24回
ゼロから始めるボールペン・筆ペン習字	講師:山崎 春香	第1&3木曜	18:30~20:15	¥1,340×11回
ゼロから始める美文字速習ペン・筆ペン習字	講師:山崎 春香	第1&3金曜	9:30~11:15	¥1,340×11回
美文字速習 暮らしに役立つペン・筆ペン習字	講師:山崎 春香	第2&4金曜	18:30~20:15	¥1,340×10回

14 音楽
楽器や歌など、バラエティに富んだ音楽の講座。

マンドリン ★やさしい音が魅力のマンドリンを楽しく!	講師:伊丹 典子	オリジナル合奏コース	第2&4月曜	9:30~10:30 ¥1,620×10回
		リラックス演奏コース	第2&4月曜	10:40~11:40 ¥1,620×10回
		入門コース	第2&4月曜	11:50~12:20 ¥1,620×10回
歌謡教室(カラオケ) ★歌謡曲を中心に楽しくレッスン。健康づくりやストレス発散、友達づくりにも!	講師:大月 みさ	月曜	15:00~17:00	¥1,480×22回
		木曜	13:00~15:00	¥1,480×24回
		第1&3木曜	15:15~16:45	¥1,480×11回
オカリナ ★人の心を癒してくれるあたたかい音色を楽しみましょう。	講師:河井 由美子	入門 第1&3火曜	9:20~10:20	¥1,500×11回
		初級・中級 第1&3火曜	10:30~12:00	¥1,500×11回
健康懐メロ講座	講師:幸重 洋平・幸重 由子	第2&4火曜	10:00~11:30	¥1,340×11回
Sing Along in English NEW!★	講師:新田 文輝	第1&3火曜	13:00~14:20	¥1,600×12回
中高年の楽しいキーボード ★中高年からはじめる、キーボード。みんなで楽しく演奏します。	講師:松本 美智子	第1&3水曜	10:00~11:00	¥1,620×11回
		第1&3水曜	11:15~12:15	¥1,620×11回
		第1&3水曜	15:00~16:00	¥1,620×11回
		個人レッスン 第1&3水曜	16:15~17:15	¥2,160×11回
ウクレレで遊ぼう	講師:古徳 喬四郎	第2&4水曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
基礎からのアコースティックギター	講師:川相 恒雄	第1&3水曜	18:00~20:00	¥1,340×11回
女声コーラス 女性限定	講師:森元 明美	木曜	10:00~12:00	¥1,390×24回
フルート個人レッスン〈1人30分〉	講師:伏見 英里子	第2&4木曜	15:15~18:00	¥3,100×11回
楽しいシャンソン	講師:山内 敦子	第2&4金曜	10:00~12:00	¥1,340×10回
たのしいうたの輪	講師:森元 明美	金曜	13:00~15:00	¥1,390×22回
ヴァイオリン・ピアノ個人レッスン〈1人30分〉	講師:澤田 愛子	初級 金曜	17:30~20:30	¥3,100×22回
		中級 金曜	17:30~20:30	¥3,600×22回
尺八に触れてみよう(未経験者・初心者向け)	講師:酒井 柏山	第1&3金曜	18:20~19:30	¥1,600×11回
尺八を楽しもう(経験者・中級者向け)	講師:酒井 柏山	第1&3金曜	19:30~20:40	¥1,600×11回
ゴスペル	講師:坂元 陽子・難波 希久子	土曜	10:00~12:00	¥1,340×23回
ヴォイストレーニング	講師:坂元 陽子・難波 希久子	土曜	12:15~13:45	¥1,340×23回
楽しいフルート ★フルートをもっと楽しもう!	講師:伏見 英里子	初級 第2&4土曜	12:45~13:45	¥1,400×11回
		中級 第2&4土曜	14:00~15:00	¥1,400×11回
ウクレレをはじめよう(入門)	講師:古徳 喬四郎	第1&3土曜	15:30~17:30	¥1,340×12回
誰でも弾けるフォークギター弾き語り	講師:山下 弘展	第2&4日曜	10:00~12:00	¥1,800×10回

15 健康・ビューティ&リラックス
いつまでも健康で美しく、人生を楽しむために。

アロマテラピー&ハーブクラフト ★ハーブティ&ハーブを使ったケーキ付き。	講師:三宅 智子	第3月曜	10:00~12:00	¥1,600×6回
		第4金曜	13:00~15:00	¥1,600×6回
～女性のお悩み改善～リンパ健康ヨガ ★ヨガのポーズで呼吸を整え、肩こり、腰痛の予防・改善。	講師:二宮 理恵	第1&3月曜	13:00~14:20	¥2,160×9回
		第2&4月曜	13:00~14:20	¥2,160×10回
アロマテラピー検定1級対策講座	講師:八千草 花歩	第3火曜	10:30~12:00	¥1,600×6回
プロが教える簡単メイク術	講師:塩田 香奈	第1水曜	10:00~12:00	¥1,400×6回
笑いヨガ&認知症予防!	講師:万代 京央子	第1&3水曜	10:00~11:30	¥1,340×11回
～自分でできるかんたん足裏健康法～ リフレクソロジー講座	講師:勝部 智子	第2水曜	10:00~11:30	¥2,000×6回
		第2水曜	18:30~20:00	¥2,000×6回
色を楽しむ講座～色彩心理とライフケアカラー～ NEW!★	講師:能勢 悠華	第2水曜	10:30~12:00	¥2,000×6回
iPadを使った脳の若返り・認知症予防教室 ★パソコンより簡単! 指を使うから脳にも効果的。	講師:青井 寿恵	第2水曜	13:30~14:30	¥2,160×6回
		第4木曜	13:30~14:30	¥2,160×5回
脳が若返る脳活書道講座	講師:横山 友香	第2&4木曜	11:00~12:00	¥1,340×11回
いきいき健康マージャン教室(入門・初級) ★脳を若く保つトレーニングに健康マージャンがオススメ!	講師:木村 真智子	講座増設 第2&4木曜	10:00~12:00	¥1,340×11回
		第2&4木曜	13:00~15:00	¥1,340×11回
アロマで元気にヘルスケア NEW!★ ★アロマオイルを利用して、楽しく健康維持&増進!!	講師:吉永 美代子	第3木曜	10:00~11:30	¥1,600×6回
		第3木曜	13:00~14:30	¥1,600×6回
セルフジェルネイル ★自分では綺麗に仕上らないとお悩みのあなたにおすすめ。	講師:宮尾 純江	初級・中級 第2&4土曜	16:00~18:00	¥1,500×10回
		上級 第2&4土曜	17:45~20:45	¥2,600×6回
足ツボ&プチ薬膳	講師:桑原 愛	第1日曜	10:30~12:00	¥2,160×6回
さとう式リンパケア ～だらだらゆるゆるセルフケア講座～	講師:池本 珠紀	第1日曜	13:00~14:10	¥2,160×5回
		第3日曜	9:30~10:40	¥2,160×6回