

講座名	女性限定 レッツトライ!(A)	定員	20名
-----	-----------------	----	-----

講座日程表

平成22年度前期

各月 10:00~12:00

回	月 日	内 容	講座に必要なもの	教 室 講 師
1	4月5日(月) 11:30~ 13:00	健美操	動きやすい服装	多目的フロア
		調息、調身、調心で、呼吸、身体、心を 調えながら動いていく体操です。		健美操講師 久本 直美
2	5月31日(月)	トールペイント(白磁ペイント)	お持ちの方のみ筆 タオル(雑巾)	第2教室
		花柄の小皿作り		トールペイント&白磁ペイント 講師 建部 宜子
3	6月7日(月)	薬膳料理	エプロン タッパ(持ち帰り希望の方) ふきん(3~4枚)	第2教室
		薬膳カレー作り		薬膳料理教室講師 田中 まり
4	7月5日(月) 11:30~ 13:00	ハワイアンフラダンス	動きやすい服装 タオル	多目的フロア
		ハワイの音楽にあわせて、ゆったりと 楽しみながら踊りましょう。		ハワイアンフラダンス講師 今本 美香
5	8月2日(月)	ハンドメイド雑貨	○裁縫セット ・裁断バサミ ・針、糸(刺しゅう糸など) ・チャコ、ものさし (手持ちの物)	第2教室
		リネンクロスに刺しゅうを していきます。		ハンドメイド雑貨講師 渡辺 このみ
6	9月6日(月)	ストレッチ&マシントレーニング	運動ができる服装 シューズ タオル	トレーニングジム
		ストレッチとトレーニングマシンを使った 運動をしていきます。		はあもにい倉敷 専任トレーナー

- ・講座を欠席された場合には、教材を取りにお越しく下さい。(5月8月のみ)
- ・転居、病気等でやむを得ず講座をキャンセルされる場合も、教材費は返金できない場合があります。
(講座日より2週間以内の場合)
- ・講座についてご不明な点は事務所までお問い合わせ下さい。

受講料	6回	7,800円
教材費	6回	3,000円