

健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分(4・5・6月) [税込]

やさしいホームヨーガ

日 時 / 月曜日 10:00~11:30
講 師 / 日本ヨーガ学会講師 早川 満代
受講料 / 15,125円(11回分)

「からだ」が語る声なき声を聴きながら瞑想します。ポーズと呼吸法とマントラを中心に基礎から学びます。



～アロハハワイ気分～ 楽しいフラダンス

日 時 / ①月曜日(第1・3) 19:15~20:30
②金曜日(第1・2・3) 13:00~14:15
講 師 / フラハーウオカブアアロハ 岡部 ますよ
受講料 / ①11,220円 ②16,830円

基礎となるステップから始まり心地よいメロディにあわせて踊ります。心身ともにリラックスできます。



日本最初の健康体操 自彊術

日 時 / 火曜日 13:00~14:30
講 師 / 自彊術普及協会中伝指導員
受講料 / 16,500円

自彊術とは、31の動作を機械器具を用いず、畳一枚程度の空間があればどこでもできる健康体操です。心身ともに健やかになります。



中高年のための健康太極拳

日 時 / 水曜日(第1・2・3) 13:30~15:00
講 師 / 日本健康太極拳協会 師範 早川 百合子
受講料 / 11,880円

深く長い呼吸で全身の筋肉や関節をゆるめ、気血の流れを促し、肩こりや腰痛などを解消する健康体操です。



ゆるやかヨガ

日 時 / 木曜日(第1・3) 10:30~11:30
講 師 / インド中央政府公認ヨガインストラクター 浅井 咲世
受講料 / 9,900円

呼吸に意識を向け、身体の変化を感じながらゆっくりとポーズを行い心身の調和をはかっています。



大人のバレエ入門

日 時 / 木曜日 15:30~16:30
講 師 / 小幡令子バレエ団講師 梅田 有希
受講料 / 19,800円

ストレッチ・バレエの基本を通して体の筋肉を鍛え、美しい姿勢と健康を目指しましょう。



バレリーナ エクササイズ

日 時 / 金曜日 11:00~12:00
講 師 / 川島ナナバレエ研究所 教師
受講料 / 19,800円

体が硬くても、経験がない方でも大丈夫。姿勢が良くなり、体の歪みも改善し理想の体形に近づけます。



基礎から学ぶフラダンス(入門編)

日 時 / 金曜日(第1・3) 14:45~16:00
講 師 / フラハーウオカブアアロハ コークア 栗野 由紀
受講料 / 11,220円

フラの基礎であるベーシックステップを中心にじっくりと学べるコースです。



～おなかとお尻引き締め～ ピラティスヨガ

日 時 / 土曜日 12:45~13:45
講 師 / フィットネスインストラクター RIKKA
受講料 / 17,820円

ヨガとピラティスをベースにおなかとお尻を引き締めていきます。ダイエット効果とリラックス効果が期待でき、初めての方や体が硬い方でも大丈夫です。



初心者のための健康太極拳

日 時 / 土曜日(第1・3) 10:30~12:00
講 師 / 日本健康太極拳協会 師範 谷沢 真弓
受講料 / 7,920円

ゆっくり呼吸しながら体を動かし、免疫力を高めた健康な体へと導きます。無理なくできる全身運動です。



～スマイルになりましょう～ やさしいフラダンス

日 時 / 土曜日(第2・4) 11:00~12:00
講 師 / フラ交流推進大使 フアナニ小森フラスクール主宰 代表 小森 美津子
インストラクター 早野 美香、本田 真里
受講料 / 11,220円

初めての方でも大丈夫! すてきなハワイアンに合わせた無理なく自分のペースで体を動かしましょう。お顔だけでなく心もスマイルになりますよ。



春の1日体験講座

どの講座もご予約が必要となります

講師 受講料 教材費
材料費 花材費 持ち物

新講座

スペイン語個人レッスン 30分無料カウンセリング

① 3月21日(木) 各13:30~14:00
② 3月26日(火) ※時間相談可



個人レッスンは、語学の上達に最適です。講師とこれからの学習方法を打ち合わせします。

講 スペイン語講師 奥田 マリサ
受 無料
持 筆記用具、ノート

無添加コスメのハンドメイドレッスン

3月23日(土) 10:30~12:00



素材の説明と作り方のポイントを学んで無添加素材のグロスを作ります。

講 ホリスティックアロマ協会認定アドバイザー 中野 ひとみ
受 1,100円(教材費込) 持 エプロン、筆記用具

KIDS 講座 ども手話講座

対象 / 小学生

3月25日(月) 17:00~18:00



手話は、手だけでなく表情も豊かに話す言語です。ろう者の講師とコミュニケーションが取れるように楽しく覚えましょう。

講 デフキッズプロジェクト主宰 平井 知加子
受 無料 持 筆記用具

KIDS 講座 どもバレエ

対象 / 3才~小学校3年生

3月13日(水) 17:00~18:00

クラシックバレエの基本から丁寧に指導。身体を使って表現することで、お子様の豊かな心と健康的な身体を養います。

講 川島ナナバレエ研究所教師
受 550円
持 動きやすい服装、靴下、水分、タオル



着物のリメイク 講座説明会

3月15日(金) 13:30~14:30

お家にある着物を洋服にリメイクしてみませんか。当日は、着物をお持ちいただき、ご入会前の打ち合わせをします。

講 着物リメイクの店ナノ代表 平下 由美子
受 1,100円
持 着物や帯



初心者のための健康太極拳

3月16日(土) 10:30~12:00

ゆっくり呼吸しながら力を抜いて体を動かしてみよう。無理なくできる全身運動です。

講 日本健康太極拳協会 師範 谷沢 真弓
受 1,100円
持 動きやすい服装、水分、タオル、室内シューズ



日本最初の健康体操 自彊術

3月19日(火) 13:00~14:30

畳一枚程度の場所があれば出来る31動作の健康体操で、健康的な体になります。

講 自彊術普及協会中伝指導員 受 1,100円
受 動きやすい服装(袖の無いTシャツ)、水分、タオル、ヨガマット(バスタオル、5本指の靴下(素足可))



好感アップの話し方 ~伝える力とコミュニケーション~

3月19日(火) 18:30~20:00

人前で話すのが苦手な方も、まずは声を鍛えて、伝える力を伸ばしましょう。

講 オフィスMoNe代表 高橋 佳香
受 1,100円
持 筆記用具



心をつなぐ絵手紙

4月3日(水) 13:30~15:30

「へたでいい へたがいい」が合言葉。チューリップとピーマンを題材に、相手を想う言葉を添えてかいてみましょう。

講 日本絵手紙協会公認講師 久保田 陽子
受 1,100円 教 300円(はがき代込)
持 絵手紙用具(レンタル可)



やさしいギター

4月10日(水) 10:00~11:00

初めての方、経験のある方など、レベルに合わせて進めます。

講 ギター講師 服部 靖
受 1,100円 教 100円(プリント代)
持 ギター(レンタル可)、スリッパ



たのしくウクレレ

4月10日(水) 11:00~12:00

初めての方でも楽しく弾くことができます。手軽に持ち運べ、どこでも演奏を楽しむことができます。

講 ウクレレ講師 服部 靖
受 1,100円 教 100円(プリント代)
持 ウクレレ(レンタル可)、スリッパ



ピアノで脳活トレーニング

4月11日(木) 13:30~14:30

初めての方対象。電子キーボードで1~5の数字を使った楽譜をお好きな指で弾ける曲から始めます。

講 「雅」ゆったりピアノ教室講師 竹中 雅代
受 1,100円 教 500円(楽譜、レンタル代)
持 筆記用具、スリッパ



おすすめ講座

KIDS 講座 護身空手

対象 / 年少~小学生

3月22日(金) 17:15~18:30

空手の技術や身の安全を守る技を身に付け、礼儀や礼節の大切さも学びます。

講 空手敬愛塾泉川道場 泉川 清三
受 無料
持 動きやすい服装、水分、タオル



パソコンやiPadで絵を描こう!

① 3月22日(金) 各13:30~14:30
② 3月29日(金)

パソコンやiPadの便利な機能を使って、絵が描けます。体験では、教室のパソコンかiPadを使って、様々なタッチで描いてみましょう。

講 オフィス寺子屋パソコンで水彩画講師 内藤 可奈子
受 各1,100円 持 USBメモリー



墨彩画で楽しもう

3月26日(火) 10:00~12:00

モチーフをスケッチして、墨の濃淡に鮮やかな色彩を加え、自由な感覚で描いてみましょう。

講 日本美術院院友 前川 伸彦
受 1,100円 教 500円
持 墨、硯、筆



色鉛筆の世界

4月3日(水) 10:00~12:00

原画をもとに、質感・立体感・奥行きなど、表現の仕方を学んで塗り絵をしてみましょう。(八重桜)

講 色鉛筆画家 石井 達夫
受 1,100円 教 100円
持 24色以上の色鉛筆(レンタル可)



※受講料・材料費税込み ※作品はイメージです

お申込み方法

※1日体験講座のお申込み方法は異なります

- 1 事前にお申し込みを
してください
お電話、ご来店または
ホームページから
- 2 下記のいずれかより受講料と
施設利用料を前納してください
●銀行振込でのお支払い
●払込用紙でのお支払い
- 3 お申込み完了
各講座がスタートします。
その後のご連絡はいたしませんので、講座開始時間の5分前にはお越しください。

入会と受講のご案内

- ＜ご入会・受講料等について＞
- カルチャーアカデミーは会員制です。
 - 受講料・施設利用料の他に、教材費・材料費が別途必要な講座があります。
 - 受講料・施設利用料・教材費等は、3ヵ月分を必ず前納してください。
 - いったん納入された受講料等は理由を問わずお返しできません。
- ＜個人情報保護について＞
- お客様の個人情報は、講座に関する連絡や当カルチャーアカデミーからのお知らせなどに使わせていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりすることはありません。

ほとんどの講座が毎月スタートでき、見学も可能です。

★NEW講座以外は継続開講の講座ですので、体験・見学で内容やレベルをご確認ください。
※講座日程等は、ホームページでご確認いただくか、お問い合わせ下さい。

- TRY 講座内で体験ができます。(料金別途・要予約)
- NEW 新規の講座です。
- 資格取得 資格取得講座です。
- 女性 女性限定の講座です。
- 問 定員に達している場合がありますのでお問い合わせ下さい。

Follow me!



カルチャーアカデミー 岐阜新聞・岐阜放送
マーサ教室
TEL.058-295-2340
FAX.058-295-3622 (日曜日)
岐阜市正木中1丁目1-1 カワボウビル2F
☒ culture-masa@gifu-np.co.jp

