

《 教室案内 》

吹田市立勤労者会館

TEL: 06-6382-9101

教室名	曜日	時間	回数	定員	受講料	対象	開催期間	内容		
成人水泳	土	A 9:50~10:50 B 11:00~12:00	20	45	12,000	20歳以上 学生不可	年2期制	◎体操10分、水中50分。レベル毎に班を分け、4泳法をきれいに泳げるように目指します。 ※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。		
女性水泳	火金	A 9:50~10:50 B 11:00~12:00	24	60	12,000	18歳以上 女性限定	年3期制	◎体操10分、水中50分。レベル毎に班を分け、4泳法をきれいに泳げるように目指します。 週2回実施。 ※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。		
水中リズム	木	9:50~10:50	10	30	7,000	18歳以上	年4期制	◎泳げなくても大丈夫！水中で音楽に合わせて体を動かします。 ※水着・キャップ・タオルが必要です。		
種目別水泳	木	11:00~12:00	7	30	7,000	18歳以上	年4期制	◎1期ごとに1泳法を学びます。4泳法をより深めたい方向け。レベル毎に班を分けます。 (1期:クロール)(2期:背泳ぎ)(3期:平泳ぎ)(4期:バタフライ) ※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。		
ストレッチ& ソフトエアロ	月	A 10:00~11:00 B 11:10~12:10	15	45	5,000	18歳以上	年3期制	◎弾まない動作中心で足に負担をかけず、音楽に合わせて体を動かす事を楽しむクラス。 ※シューズ・タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。		
ストレッチ& エアロビクス	月	18:30~19:30	12	30	5,000	18歳以上	年3期制	◎ソフトエアロより少し弾んだ動作。動きの変化・リズムチェンジなどを楽しむクラス。 ※シューズ・タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。		
ヨガ	火	A 13:00~14:30 B 14:45~16:15	12	40	5,000	18歳以上	年4期制	◎ヨガの基本ポーズを中心に呼吸と動作を合わせて行う。激しい動きはありません。 裸足での受講、マット貸出あり。 ※バスタオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。		
ゆるヨガ	月金	19:40~20:40 19:30~20:30	12	30	7,000	18歳以上	年4期制	◎バランス・柔軟性の向上、ストレス軽減、下半身・コアの筋力アップ等の効果を得られるポーズを ゆっくり丁寧に作っていきます。マット貸出あり。 ※タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。		
ピラティス	火	19:00~20:15	12	30	7,000	18歳以上	年4期制	◎マット上で動きながら、姿勢や筋肉の緊張を感じ、正しい姿勢を身につけます。自分の力を取り戻す トレーニング。マット貸出あり。 ※専用ボール要購入。タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。		
英会話	入門	土	19:00~20:45	24	30	25,000	18歳以上 学生不可	年2期制	◎基礎的な語句や文法の手解きを中心に質疑応答の練習。ペアを組んで会話の練習を重ねていきます。	
	初級								◎入門クラスの内容を少し発展させた内容。 ※各クラス、テキスト購入あり。	
中国語 ★難易度	★入門	土	15:00~16:45	24	15	32,400	18歳以上	年2期制	◎初めての方対象。発音練習と、基礎文法・単語や表現等のマスターを目指す。 ※テキスト購入あり。	
	★★初級	月	19:00~20:45						15	◎半年前後学習された方を対象。発音記号の理解、聞き取り、簡単な挨拶と日常会話ができるように学習。
	★★★中級2	木	19:00~20:45						25	◎初級(簡単な文型と800個程度の単語学習)を終了した方が望ましい。日常よく使われる中国語を学習。
	★★★★中級1	火	19:00~20:45						15	◎読み書きができる方対象。自分の言いたい事を徐々に話せるように会話を中心としたクラス。
きもの	初級(朝)	木	9:15~11:00	12	16	6,000	18歳以上 女性限定	年3期制	◎帯結びは一重太鼓が結べるように練習します。	
	初級(夜)	月	19:00~20:45						◎自身でご用意頂くものがあります。詳細はフロントまで。	
	中級(朝)	木	11:15~13:00	6					◎初級終了者が対象。二重太鼓を道具を使わず手結びで稽古。時間の余裕があれば変わり結びもし	
	中級(夜)	A組 B組	19:00~20:45						着崩れすることなく、美しい着物姿になれるよう基本に忠実に進めていきます。	
カラオケ	月	A 9:10~10:40 B 11:00~12:30	12	36	4,500	18歳以上	年4期制	◎演歌・歌謡曲を3カ月で練習。(女性曲を3曲・男性曲を1曲) 基本的な事から個々に合わせ楽しく練習します。 ※申し込み抽選会へのご参加が必要です。		