

2019年度4～6月のスタディプログラム																				
プログラム	プログラム内容	時間	曜日	月回数	会場	定員	材料費	持ち物	講師											
ワンプレートのかんたん夜おそごはん	忙しいでも簡単に作れて、夜遅くにもヘルシーな身体にやさしいワンプレートごはんを作ります。4人一組で作ります。その場で食べます。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合があります。																			
	桜香る手まり寿司・葉の花のカッテージチーズ和え・新ごぼうとはんぺんのお吸い物	4/1	19:00～ 20:50	4月・6月：月 5月：木	1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	smile meal										
	高野豆腐粉入りパン・春野菜のアーモンドミルクシチュー・かつおの塩麹マリネ	5/9																		
シンガポールチキンライス・トマトときゅうりの薬味あえ・青梗菜とえびの春雨スープ	6/3																			
グルテンフリー！ 米粉100%クッキング	グルテンフリーで注目の米粉を食卓に！ 本格スパイスの入ったボリュームたっぷり、おいしい食感のカレーパンを作ります。																			
	乾物入りのカレーパン	4/18	18:30～ 20:30	木	0～1	7階/料理教室	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	米粉ハウス										
みんながときめく お手軽スイーツ	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 簡単にできる、さっぱりと食べやすいヨーグルトムースを作ります。																			
	ヨーグルトムース	5/23	18:30～ 20:30	木	0～1	7階/料理教室	12名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	小田美里 (洋菓子講師)										
モテレシビ	作れたらモテる！モテレシビを紹介。 夏に向けたスパイシーなメニューを、4人一組で作ります。																			
	実習＝野菜たっぷりタイ風スパイシーまぜまぜごはん デモ&試食＝タイ風大根サラダ	6/27	19:00～ 20:30	木	0～1	7階/料理教室	12名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	坂寄直美 (料理研究家)										
ハッピーハンドメイド	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイドアクセサリーを作ります。 インテリアにもプレゼントにもなる小物を作ってハッピーな時間を過ごしましょう！ 宝石のようなジュエルのかけらとあじさいの花を組み合わせたグラデーションのキャンドルを作ります。																			
	ジェルキャンドル	6/21	19:00～ 20:30	金	0～1	九段生涯学習館 3階/第1学習室	10名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	川口みゆき (キャンドルアー ティスト)										
カラダリセット 会員限定プログラム 【受付方法】 プログラム開始30分前より受付にて参 加券を配布いたします。	身体に現れる症状は身体からのメッセージです。意識を少し変えると、体調は大きく変化します。月毎 に症状・部位別のテーマを設け、集中的にリセットし、全身のバランスを整えます。																			
	自律神経のバランスを整える	4/2・9・23	19:40～ 20:40	火	2～3	1階/スタジオ (各月第2回目は、 好評につき7階/多 目的ルーム)	12名 ※各月 第2回目は 20名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	古川貴子 (ヨーガ講師)										
	リンパマッサージで柔軟性を高めよう	5/7・14・21																		
	梅雨時期のむくみ解消ストレッチ	6/4・11・25																		
	4/8・22																			
意外と楽しい中国語会話入門 会員限定プログラム	初心者の方を対象に、ネイティブと日本人の2人の講師による「通じる中国語」を身につけてい きます。中国語は音が命。日本人が苦勞するポイントとネイティブ表現の両面から中国語の音 に慣れていきましょう。																			
		5/13・27	19:00～ 20:30	月	1～2	5階/5B室	12名	『中国語口語速成 入門編 上』 1,800円	・筆記用具 ・テキスト	鈴木泰子 (中国語講師) 馮烈 (中国語講師)										
		6/10・24																		
	4/10・24																			
マイケル先生と 楽しい英会話 会員限定プログラム	初心者レベル～中級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常英会話を学びます。途中からでも参加いただけます。 【テキストについて】 初めて参加される回は、テキストの貸出しが、コピーをお渡しします。継続して参加される場合はテキストをご購入ください。購入申込みは、参加日の10日前までお願いし ます。																			
	【初級】	[レベル] 少人数でしっかり学べる 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える 1月からテキストが新しくなりました！	4/10・24 5/8・22 6/12・26	16:00～ 17:00	水	1～2	5階/5B室	10名	『Time to Talk elementary-S』 2,160円	・筆記用具 ・テキスト	マイケル・ グリーン (英会話講師)									
	【初中級】	[レベル] 自分の気持ちと言える・形容詞が使える	4/10・24 5/8・22 6/12・26									19:00～ 20:00	2	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate(red-S)』 2,160円				
	【中級】	[レベル] わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる	4/3・17 5/15・29 6/5・19														19:00～ 20:00	2	5階/5B室	『Time to Talk pre-intermediate(purple-S)』 2,160円
	マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビジターの方も受けられます！	【上級】	[レベル] 英文法を一通り理解している(目安はTOEIC800以上)	5/17・31 6/14・28	19:00～ 20:00	金	2	5階/5B室	12名											
		【初級】	[レベル] 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える	4/10・24 5/8・22 6/12・26								19:00～ 20:00	水	1～2	5階/5A室	10名				
	知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム																			

【予約方法】
 ・『会員』は、3/1(金)10時より、6月分まで全て予約できます。
 ・料理プログラムの『ビジター』は、プログラム開催日の前月10日10時より、一ヶ月に1コマのみご予約できます。/1,500円+材料費でご受講できます。

【ご予約・お問合せ先】
 九段生涯学習館〔電話番号:03-3234-2841〕
 ※休館日=4月15日(月)、5月20日(月)、6月17日(月)
 【当日について】
 ・1階フロントにて受付(支払いを含む)を全て済ませ、会場にいらしてください。
 ・プログラム開始15分前より、開場&受付します。

区分	ビジター代	ビジターの方は、ひと月につき、左記の料金となります。ひと月の中で1コマのみのご参加でも参加費は変わりません。参加費は参加される日にお支払いください。
区民	3,500円	
区民高齢者(60歳以上)	2,500円	
一般	4,500円	

・カラダリセットのみ、当日受付です。プログラム開始30分前より参加券を1階カウンターにて配布いたします。
 お電話による事前予約は致しません。
 ・2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約下さい。
 ・3日前の17時以降のキャンセルが累計2回になった場合には、次の4～6月期のご予約を制限させていただきます。
 ・材料費のあるプログラムは、3日前の17時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生いたします。
 ・材料費のないプログラムは、空きがあれば、当日先着順にてお受けいたします。
 ・英会話、中国語のテキストは、3/1時点の価格となります。途中で価格が変動する場合がございますので、ご了承ください。
 ・中国語のCDはテキストとは別売り(900円)となります。ご希望の方は九段生涯学習館までお問合せください。(入荷に1ヵ月半ほどかかる場合があります。)

★フィットネス&スタディプログラム★

すばすた会員プログラム・週間プログラム

2019年 4~6月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						☆ 9:05~9:50 ソフト モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 5/5
☆ 10:00~11:00 リズム エクササイズ I ○ 週間P(鳥羽/多目的) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	☆ 10:00~11:00 かんたん ストレッチ× 週間P(山村/剣道場) 休講日 4/30		☆ 10:00~11:00 ヘルシー体操 週間P(鳥羽/柔道場) 休講日 5/2	☆ 10:00~11:00 モーニング ピラティス× (野沢/スタジオ) 休講日 5/3	☆ 10:00~11:00 姿勢改善 ピラティス× (山村/スタジオ) 休講日 5/4	☆☆ 10:00~11:00 モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 休講日 5/5
				時間変更!		☆☆ 11:15~12:15 パルティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ) 休講日 5/5
☆ 14:30~15:30 ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	☆ 14:30~15:30 かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 休講日 4/30	☆☆ 14:30~15:30 ヨガフィット× (野沢/スタジオ) 休講日 5/1	☆ 14:30~15:30 はつらつ体操× 週間P(中土/多目的) 休講日 5/2	☆☆ 14:30~15:30 ステップ エクササイズ○ (久保田/スタジオ) 休講日 5/3	☆☆ 14:15~15:30 リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的) 休講日 5/4	
☆☆ 18:50~19:50 ベリーダンス エクササイズ II × (金/スタジオ) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	☆☆ 18:30~19:30 ズンパSP○ (高田/スタジオ) 休講日 4/30	☆☆ 18:30~19:30 リズム エクササイズ II 週間P(高田/通替り) 休講日 5/1	☆☆ 18:30~19:30 パレトSP× (高田/スタジオ) 休講日 5/2		水曜日 リズムエクササイズ II /ズンパ/パレト 第1週:卓球場 ○ (*6/5 剣道場 ×) 第2週:剣道場 × / 第3週:柔道場 × 第4週:剣道場 × / 第5週:卓球場 ○ *卓球場は室内シューズが必要です。	
☆ 20:00~20:45 ナイトヨガ× (阪本/スタジオ) 休講日 4/15、9、5/6、20、6/17	☆☆ 19:50~20:40 ボディ シェイプアップ○ 週間P(高田/多目的) 休講日 4/30	☆☆ 19:40~20:30 ズンパ [第1-3-5] パレト [第2-4] (高田/隔週開催・通替り) 休講日 5/1	☆☆ 19:40~20:40 キックボクシング エクササイズ○ (川村/スタジオ) 休講日 5/2	☆ 19:00~20:00 ベリーダンス エクササイズ I × (金/スタジオ) 休講日 5/3		
※上記、一覧の見方			☆:運動難度 ※週間P = 週間プログラム			○×...シューズの有無
すばすた会員限定プログラム(定員設定あり)		どなたでも参加できるプログラム				

スポーツ栄養 & コンディション & 語学

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
ワンプレートの かんたん夜おそごはん (講師 smile meal) 4/1 桜香る手まり寿司 菜の花のカッテージチーズ和え 新こぼろとはんぺんのお祝い物 6/3 シンガポールチキンライス トマトときゅうりの薬味あえ 青梗菜とえびの春雨スープ 19:00~20:50 会場:7階料理教室		会員限定プログラム マイケル先生と 楽しい英会話 (講師 マイケル・グリーン) 【初級】 4/10・24 5/8・22 6/12・26 16:00~17:00 会場:5階集会室B 【中級】 4/10・24 5/8・22 6/12・26 19:00~20:00 会場:5階集会室B 【中級】 4/3・17 5/15・29 6/5・19 19:00~20:00 会場:5階集会室B 会員限定プログラム 知子先生と楽しむ英会話 (講師 平岩知子) 4/10・24 5/8・22 6/12・26 19:00~20:00 会場:5階集会室A 6/26のみ7階第1集会室	モデテレビ Plus (講師 坂寄 直美) 6/27 実習 タイ風スパイシーまぜごはん 試作 タイ風大根サラダ 10:30~13:00 会場:7階料理教室 みんながときめく お手軽スイーツ (講師 小田 美里) 5/23 ヨーグルトムース 18:30~20:30 会場:7階料理教室 グルテンフリー! 米粉100%クッキング (講師 米粉ハウス) 4/18 乾物入りのカレーパン 18:30~20:30 会場:7階料理教室 ワンプレートの かんたん夜おそごはん (講師 smile meal) 5/9 高野豆腐粉入りパン アーモンドミルクシチュー かつおの塩麹マリネ 19:00~20:50 会場:7階料理教室		★トライアルクラス★ マイケル先生と 楽しい英会話 (講師 マイケル・グリーン) 【上級】 5/17・31 6/14・28 19:00~20:00 会場:5階集会室B	★英会話【上級】トライアルクラス★ ・マイケル先生と楽しい英会話【上級】トライアルクラスの『ビジター』は、プログラム開催日の前月10日10時より下記の金額でご受講できます。 ・ビジターの方は、ひと月につき、左記の料金となります。ひと月の中で1コマのみのご参加でも参加費は変わりません。参加費は参加される日にお支払いください。	
会員限定プログラム 意外と楽しい 中国語会話入門 (講師 鈴木泰子・馮烈) 4/8・22 5/13・27 6/10・24 19:00~20:30 会場:5階集会室B	会員限定プログラム カラダリセット × (講師 古川 貴子) 4/2・9・23 5/7・14・21 6/4・11・25 19:40~20:40 会場:1階スタジオ *各月第2回目は、 7階/多目的ルームにて 定員20名にて開催 ※開始30分前より 受付にて参加券配布				区分 区民 区民高齢者(60歳以上) 一般 ビジター代 3,500円 2,500円 4,500円		
九段生涯学習館【予約電話:03-3234-2841】							

★スタディプログラム 予約受講方法★

- ・『会員』は、3/1(金)10時より、6月まで全て予約できます。
- ・料理プログラムの『ビジター』は、プログラム開催日の前月10日10時より、一ヶ月に1コマのみご予約できます。
/1,500円+材料費でご受講できます。
- ・カラダリセットのみ、当日受付です。お電話による事前予約は致しません。
- ・2日前の17時までに、電話または直接窓口にてご予約下さい。
- ・3日前の17時以降のキャンセルが累計2回になった場合には、次の4~6月期のご予約を制限させていただきます。
- ・材料費のあるプログラムは、3日前の17時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生いたします。
- ・材料費のないプログラムは、空きがあれば、当日先着順にてお受けいたします。
- ・英会話、中国語のテキストは、3/1時点の価格となります。途中で価格が変動する場合がございますので、ご了承ください。
- ・中国語のCDはテキストとは別売(900円)となります。ご希望の方は九段生涯学習館までお問合せください。(入荷に1ヵ月半ほどかかる場合があります。)

★フィットネスプログラム★

- ・参加券は、各プログラム開始【30分前】~【10分後】まで、1階カウンターにて配布します。
- ・入場券は、担当プログラムインストラクターへお渡しください。
※多目的のプログラムは、廊下及び4階ランニングコースを使用する場合があります。

★プールプログラム★

- ・プログラム開始【10分前】には水着に着替え、スイムキャップ、ゴーグルをご持参の上プールサイド(教室開催場所)までお越しください。

◇休館日◇

スポーツセンター / 九段生涯学習館
4/15、5/20、6/17

九段生涯学習館

★フィットネス&プール & スタディ プログラム一覧表★

すばすた会員プログラム・週間プログラム



★フィットネスプログラム★					
すばすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印 ※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
★エアロビクス・ダンスプログラム★					
プログラム	時間	強度	難度	プログラム内容	定員
○ バラエティダンスフィット	80分	★★	☆☆	色々なジャンルのダンスを楽しみながら、有酸素効果でリフレッシュ!	15名
○ ベリーダンスエクササイズ I	80分	★	☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
ズンバ【週間】	50分	★★	☆☆	世界の色々なダンスで楽しくシェイプアップ!	—
○ ベリーダンスエクササイズ II	80分	★★	☆☆	骨盤回りを動かして下半身をシェイプアップ!	15名
リズムエクササイズ II 【週間】	80分	★★	☆☆	ダンス要素を取り入れ、肩や骨盤も立体的に動かすことにより、深層の筋肉を使うことができます。音楽に合わせて、楽しく脂肪燃焼しましょう!	—
○ ステップエクササイズ	80分	★★	☆☆	ステップ台を使ってのエクササイズ、有酸素運動です!	15名
○ パレトンSP	80分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、パレトンのエクササイズを行い、なりたいたい体に近づけていくクラスです。	15名
★ボディメイクプログラム★					
ボディシェイプアップ【週間】	50分	★★	☆☆	全身の筋力バランスを整えながら、楽しく身体を動かそう! 有酸素運動・体幹エクササイズ・サーキットトレーニング・リラックス法	—
パレトン【週間】	50分	★★	☆☆	ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム	—
○ キックボクシングエクササイズ	80分	★★★	☆☆☆	キックボクシングでスタミナアップ・シェイプアップ!	15名
○ ズンバSP	80分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に運曲します。よりたくさんカロリーを消費し、発散したい方向けのクラスです。	15名
★健康・美容プログラム★					
はつらつ体操【週間】	80分	★	☆	転倒予防・姿勢矯正!(健康体操、足裏マッサージ、ストレッチ、リラクゼーション)	—
ヘルシー体操【週間】	80分	★	☆	体力・健康・美容を維持!(健康・美容体操、リズム運動、姿勢矯正、ストレッチ)	—
リフレッシュ体操【週間】	75分	★★★	☆☆☆	体力・運動能力向上!(ウォーキング、ランニング、エアロビクス、サーキットなど)	—
★ヨガ・ストレッチプログラム★					
かんたんストレッチ【週間】	80分	★	☆	全身ストレッチ!(ストレッチ、リラクゼーション、健康体操、足裏マッサージ)	—
○ ソフトモーニングヨガ	45分	★	☆	日曜日の朝だからこそ早起き!一日をスッキリ快適に過ごせるよう、たっぷり呼吸をしながら身体全体をゆっくりにほぐしていきましょう。	15名
○ モーニングヨガ	80分	★★	☆☆	心地よい太陽礼拝ポーズを取り入れながら、程よいエネルギーを生み出し、無理なくアサナ(ポーズ)と向き合っていきます。充実した日曜日を過ごしたい方にオススメです!	15名
○ ヨガブレイク	80分	★	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違った月曜日の午後をブレイクヨガでエネルギーチャージ!	15名
○ ナイトヨガ	45分	★	☆	ゆるいポーズで就寝前のリラックスと明日に向けての再生を促すヨガクラス!	15名
○ ヨガフィット	80分	★★	☆☆	ヨガのポーズを流れるように組み合わせ、有酸素効果も得ながらリフレッシュ!	15名
★ピラティスプログラム★					
○ モーニングピラティス	80分	★	☆	背骨をきれいに配列させることに焦点をおき、朝からスッキリ快適に!!	15名
かんたんピラティス【週間】	80分	★	☆	若々しい・美しい身体に!ピラティス(ボール、スティックなど)・リラクゼーション	—
○ 姿勢改善ピラティス	80分	★	☆	体の芯の筋力アップでしなやかで均整のとれたボディラインを目指します!	15名

★プールプログラム★					
すばすた会員限定のプログラムは ⇒ ○ / どなたでも参加できるプログラム ⇒ 無印 ※フィットネス&プールプログラムに限り適応					
★スイミングプログラム★					
プログラム	時間	難度	強度	プログラム内容	定員
○ 基礎力向上	50分	★	☆	4種目のドリル練習を中心にテクニックを上げるクラス。	15名
○ テクニックスキルアップ	50分	★★	☆☆	月替わりで指導員の決めたテーマに沿って進めていくクラス。	15名
○ 泳ぐぞ!個人メドレー	50分	★★	☆☆	4泳法のレベルアップを図り、個人メドレーを泳ぐことを目標にするクラス。	15名
○ ゆったりフィンスイム	50分	★★	☆☆	足ヒレをつけて、少し長い距離を泳げるようにしていきます。	15名
○ スイムトレーニング <基礎編>	50分	★★	☆☆	競技力向上を図るために、基本を中心としたトレーニングを行うクラス。	15名
○ スイムトレーニング <応用編>	50分	★★★	☆☆☆	競技力向上を図るために、応用力を中心としたトレーニングを行うクラス。	15名
○ きれいに泳ごう!初心者から初級へ	50分	★	☆	初心者の方から初級の方にオススメです!きれいなフォームで泳ごう。	15名
★ウォーキング・アクアプログラム★					
水中エクササイズ【週間】	45分	★	☆	水の中での歩き方や水の抵抗を利用した運動、ストレッチ等を行います。	—
○ お水でエクササイズ	45分	★	☆	陸上ではキツイ運動も皆さんと音楽に合わせて楽しくレッスン!ボクササイズを取り入れた水中エクササイズでお腹・腕をシェイプアップ!	10名
○ 腰痛解消ウォーキング	45分	★	☆	水の中での歩き方や水の抵抗を利用した腰に適した運動、ストレッチ等を行います。	10名

★毎月、休館日と祝日はプログラムが全て休講となります。
★都合により、休講やプログラム内容を変更する場合があります。予め、ご了承ください。



★スタディプログラム★							
☆スポーツ栄養☆							
プログラム	プログラム内容	開催日	時間・曜日	定員	材料費	持ち物	
ワンプレートの かんたん夜おそごはん 講師: smile meal	忙しくても簡単に作れて、夜遅くに食べてもヘルシーな身体にやさしいワンプレートごはんを作ります。 4人一組で作る、その場で食べます。 ※食材の価格変動により、メニューが変更になる場合があります。	4/1 5/9 6/3	19:00 20:50 4月・6月 (月) 5月 (木)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	桜香る手まり寿司・菜の花のカッテージチーズ和え・新ごぼうとはんぺんのお吸い物						
	高野豆腐粉入りパン・春野菜のアーモンドミルクシチュー・かつおの塩麹マリネ						
グルテンフリー! 米粉100%クッキング 講師: 米粉ハウス	グルテンフリーで注目の米粉を食卓に! 本格スパイスの入ったボリュームたっぷり、おいしい食感のカレーパンを作ります。	4/18	18:30 20:30 (木)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	乾物入りのカレーパン						
みんながときめく お手軽スイーツ 講師: 小田美里 (洋菓子講師)	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 簡単にできる、さっぱりと食べやすいヨーグルトムースを作ります。	5/23	18:30 20:30 (木)	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	ヨーグルトムース						
モテレシピPlus 講師: 坂倉直美 (料理研究家)	作れたらモテる!モテレシピを紹介。 夏に向けたスパイシーなメニューを、4人一組で作るその場で食べます。	6/27	10:30 13:00 (木)	12名	1,300円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	実習 = 野菜たっぷりタイ風スパイシーませませごはん デモ&試作 = タイ風大根サラダ						
ハッピーハンドメイド 講師 川口みゆき (キャンドルアーティスト)	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイドアクセサリーを作ります。 インテリアにもプレゼントにもなる小物を作ってハッピーな時間を過ごしましょう! 宝石のようなジェルのかけらとあじさいの花を組み合わせたグラデーションのキャンドルを作ります。	6/21	19:00 20:30 (金)	10名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン *九段生涯学習館 3階/第1学習室	
	ジェルキャンドル						
☆語学&コンディション☆							
プログラム	プログラム内容	開催日	時間	定員	材料費	持ち物	
カラダリセット 講師: 古川貴子 (ヨガ講師) 【会員限定プログラム】 【受付方法】 プログラム開始30分前より 受付にて参加券を配布します。	身体に現れる症状は身体からのメッセージです。意識を少し変えると、体調は大きく変化します。 月毎に症状・部位別のテーマを設け、集中的にリセットし、全身のバランスを整えます。	4/2・9・23 5/7・14・21 6/4・11・25	19:40 20:40 (火)	15名 (*20名)	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装 *各月第2回目は、 7階/多目的ルームにて 開催	
	自律神経のバランスを整える						
	リンパマッサージで柔軟性を高めよう						
意外と楽しい中国語会話入門 講師: 鈴木泰子・湯烈 (中国語講師) 【会員限定プログラム】	初心者の方を対象に、ネイティブと日本人の2人の講師による「通じる中国語」を身につけていきます。中国語は音が命。 日本人が苦痛するポイントとネイティブ表現の両面から中国語の音に慣れていきましょう。	4/8・22 5/13・27 6/10・24	19:00 20:30 (月)	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円		
	梅雨時期のむくみ解消ストレッチ						
マイケル先生と 楽しい英会話 講師: マイケル・グリーン (英会話講師) 【会員限定プログラム】	初心者レベル~中級の方まで、レベルに応じたテキストを使用し、日常英会話を学びます。途中からでも参加いただけます。 【テキストについて】初めて参加される回は、テキストの貸出しが、コピーをお渡しします。 継続して参加される場合はテキストをご購入ください。購入申込みは、参加日の10日前までにお願います。	1/9・30 2/13・27 3/13 1/9・30 2/13・27 3/13 1/16 2/6・20 3/6・20 5/17・31 6/14・28 1/9・30 2/13・27 3/13・27	16:00 17:00 19:00 20:00 19:00 20:00 19:00 20:00	10名 12名 12名 12名 12名 12名	『Time to Talk elementary S』 2,160円 『Time to Talk pre-intermediate (red S)』 2,160円 『Time to Talk pre-intermediate (purple S)』 2,160円 なし なし	・筆記用具 ・テキスト	
	【初級】 難易度 ★☆☆☆ [レベル] 少人数でしっかり学べる挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える *1月からテキストが新しくなります!						
	【中級】 難易度 ★★☆☆ [レベル] 自分の気持ちができる・形容詞が使える						
	【中級】 難易度 ★★☆☆ [レベル] わからないことを英語で聞ける・答えを英語でわかる。						
	【上級】 難易度 ★★★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。(目安はTOEIC800以上)						
	知子先生と楽しむ英会話 講師: 平岩知子 (英会話講師) 【会員限定プログラム】						

2日前の17時までにお申込みがない場合、プログラムを休講とする場合がございます。予め、ご了承ください。