

2019年度7～9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					
季節の彩りワンプレートごはん	季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピをご紹介します。目で見ても楽しい、身体にもやさしい大満足のメニューを、4人組で作り、一緒に食べます。 ※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。		19:00～20:50	月	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					
	甘くてシャキシャキとうもろこしご飯・豚肉とキャベツの梅肉蒸し・ひじきとにんじんの和風ナムル										7/1				
	ブルーベリーとミニトマトの冷製パスタ・カレー風味の豆腐のステーキ・ズッキーニのマリネ										8/5				
	さんまの洋風炊き込みご飯・チキンときのこのパルザミコ炒め・甘酒カップチーズケーキ										9/2				
米粉100%で作るふわふわレシピ	はじめてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシピをご紹介します。 夏を感じるココナッツミルクを使った、優しい味わいのパンを作ります。		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					
	ココナッツミルクソフトパン										7/18				
かんたん本格スイーツクッキング	洋菓子を本格的に学んだ講師が直伝。 北欧の伝統的なお菓子、ハッロングロットル。 丸くて白い、ソフトなクッキーにジャムをのせた可愛らしいお菓子を作ります。		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）					
	ハッロングロットル										8/22				
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。 簡単＆本格的なブラバンで、透き通るような色合いの、シャクヤクの花のアクセサリーを、3つのアクセサリーパーツから1つ選んで作ります。		19:00～20:30	金	0～1	九段生涯学習館 2階/第1会議室	10名	1000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	しばさおり （ブラバン作家・絵描き）					
	ブラバンで作るお花のアクセサリー										9/6				
カラダリセット 会員限定プログラム	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。		19:40～20:40	火	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）	15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 （ヨガ講師）					
	夏バテ予防										7/9・23・30				
	内臓の疲れを解消しよう										8/6・13・20				
	骨盤調整										9/3・10・24				
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。中国語は昔が命。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首に慣れていきましょう。		19:00～20:30	月	1～3	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）					
	7/8・22・29														
	8/26														
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、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日前までをお願いします。		16:00～17:00 19:00～20:00 19:00～20:00	水	2	5階/5B室	10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-A)』 2,160円 なし	・筆記用具 ・テキスト	マイケル・グリーン （英会話講師）					
	【初級】	[レベル] 少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									7/10・24 8/14・28 9/11・25				
		【初中級】									[レベル] 自分の気持ちと言える・形容詞が使える		7/10・24 8/14・28 9/11・25		
											【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 7月からテキストが新しくなります！		7/3・17 8/7・21 9/4・18	
	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！											延長！ 【上級】	[レベル] 英文法を一通り理解している（目安はTOEIC800以上）		7/12・26 8/9・30 9/13・27
		知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム											【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	

- 【予約方法】

 - ・『会費』は、6/1（月）10時より、9月分まで全て予約できます。
 - ・『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＝7月16日(火)、8月19日(月)、9月17日(火)

【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。
- ・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10～12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、6/1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。（入館に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 7~9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)
☆ 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7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	☆ 10:00~11:00 かんたん ストレッチ× 週間P(高梨/剣道場) 休講日7/16、8/13、9/17		☆ 10:00~11:00 ヘルシー体操× 週間P(鳥羽/柔道場) 休講日8/15	☆ 10:00~11:00 モーニング ピラティス× (野沢/スタジオ)	☆ 10:00~11:00 姿勢改善 ピラティス× (山村/スタジオ)	☆☆ 10:00~11:00 モーニングヨガ× (野沢/スタジオ)
						☆☆ 11:15~12:15 バラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ)
☆ 14:30~15:30 ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 休講日7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	☆ 14:30~15:30 かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 休講日7/16、8/13、9/17	☆☆ 14:30~15:30 ヨガフィット× (野沢/スタジオ) 休講日8/14	☆ 14:30~15:30 はつらつ体操× 週間P(中土/多目的) 休講日8/15	☆☆ 14:30~15:30 ステップ エクササイズ○ (久保田/スタジオ)	☆☆☆ 14:15~15:30 リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的)	
☆☆ 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7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	☆☆ 18:30~19:30 ズンバSP○ (高田/スタジオ) 休講日7/16、8/13、9/17	☆☆ 18:30~19:30 リズム エクササイズⅡ 週間P(高田/週替り) 休講日8/14	☆☆ 18:30~19:30 バレーンSP× (高田/スタジオ) 休講日8/15		水曜日 リズムエクササイズⅡ/ズンバ/バレーン 第1週:卓球場○ 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7/15・8/12・19・ 9/16,9/23	☆☆ 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7/16、8/13、9/17	☆☆ 19:40~20:30 ズンバ【第1・3・5】 バレーン【第2・4】 (高田/隔週開催・週替り) 休講日8/14	☆☆ 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8/15	☆ 19:00~20:00 ベリーダンス エクササイズⅠ× (金/スタジオ)		
※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 & コンディショニング & 語学																												
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日																						
季節の彩り ワンプレートごはん (講師 smile meal) 7/1 甘くてシャキシャキとうもろ こしごはん・豚肉とキャベツ の梅肉蒸し・ひじきにんじ んの和風ナムル 8/5 ブルーベリーとミニトマトの 冷製パスタ・カレー風味の豆 腐ステーキ・ズッキーニのマ リネ 9/2 さんまの洋風炊き込みご飯・ チキンときのこのパルサミコ 炒め・甘酒カップチーズスー キ 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】 7/10・24 8/14・28 9/11・25 16:00~17:00 会場：5階集会室B 【初中級】 7/10・24 8/14・28 9/11・25 19:00~20:00 会場：5階集会室B 【中級】 7/3・17 8/7・21 9/4・18 19:00~20:00 会場：5階集会室B *7/17のみ7階第2集会室 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) 7/10・24・31 8/28 9/11・25 19:00~20:00 会場：5階集会室A		米粉100%でつくる ふわふわレシビ (講師 米粉ハウス) 7/18 ココナッツミルクソフトパン 18:30~20:30 会場：7階料理教室 かんたん本格 スイーツクッキング (講師 小田 美里) 8/22 ハッロングロットル 18:30~20:30 会場：7階料理教室	マイケル先生と楽しい英会話 トライアルクラス (講師:マイケル・グリーン) 【上級】 ビシター参加OK！ 7/12・26 8/9・30 9/13・27 19:00~20:00 会場：5階集会室B ※7/12のみ5階集会室A ハッピーハンドメイド (講師 しばさおり) 9/6 プラバンで作る お花のアクセサリー 19:00~20:30 会場：九段生涯学習館 2階/第1会議室																							
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) 7/8・22・29 8/26 9/9・30 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) 7/9・23・30 8/6・13・20 9/3・10・24 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																											
<table><tr><th>プログラム名</th><th>区 分</th><th>ビシター代</th><th>備 考</th></tr><tr><td rowspan="3">マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】</td><td>区民</td><td>3,500円</td><td rowspan="3">ビシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。 ひと月の中で1コマのみ五山増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。</td></tr><tr><td>区民高齢者</td><td>2,500円</td></tr><tr><td>一般</td><td>4,500円</td></tr><tr><td>季節の彩りワンプレートごはん</td><td rowspan="3">どなたでも</td><td rowspan="3">1,500円</td><td rowspan="3">1個まで左記の料金になります。 材料費と一緒に当日受付でお支払いください。</td></tr><tr><td>米粉100%で作るふわふわレシビ</td></tr><tr><td>かんたん本格スイーツクッキング</td></tr><tr><td>ハッピーハンドメイド</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> ★予約は1ヶ月に1プログラムまで予約可能です。							プログラム名	区 分	ビシター代	備 考	マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】	区民	3,500円	ビシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。 ひと月の中で1コマのみ五山増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。	区民高齢者	2,500円	一般	4,500円	季節の彩りワンプレートごはん	どなたでも	1,500円	1個まで左記の料金になります。 材料費と一緒に当日受付でお支払いください。	米粉100%で作るふわふわレシビ	かんたん本格スイーツクッキング	ハッピーハンドメイド			
プログラム名	区 分	ビシター代	備 考																									
マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】	区民	3,500円	ビシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。 ひと月の中で1コマのみ五山増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。																									
	区民高齢者	2,500円																										
	一般	4,500円																										
季節の彩りワンプレートごはん	どなたでも	1,500円	1個まで左記の料金になります。 材料費と一緒に当日受付でお支払いください。																									
米粉100%で作るふわふわレシビ																												
かんたん本格スイーツクッキング																												
ハッピーハンドメイド																												

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、6/1(月)10時より、9月分まで全て予約できます。
- 『ビシター』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。
- ・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10~12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、6/1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
7/16、8/19、9/17

すばすた

★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

すばすた

★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用					
★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
○ パラエティダンスフィット	60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	60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！	—
○ ベリーダンスクササイズⅡ	60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】	60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	60分	★★	☆☆	ステップ台を使っでのエクササイズ、有酸素運動です！	15名
○ バレトンSP	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、バレトンのエクササイズを行い、になり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	—
バレトン【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	60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	60分	★★★	☆☆☆	運動強度の高い曲を中心に選曲します。よりたくさんカロリーを消費をし、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】	60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】	60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】	60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	★	☆	日曜日の朝からこそ早起きを！一日をスリ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ほぐしていきます。	15名
○ モーニングヨガ	60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、無理なくアーサナ（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	60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	60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	60分	★	☆	背骨をきれいに配列させることに焦点をおき、朝からスリキリ快適に！！	15名
かんたんピラティス【週間】	60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	60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用					
★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クを上げるクラス。	15名
○ テクニクススキルアップ	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
○ 目指せ！競技会	50分	★★	☆☆	競技会に向けてテクニクをあげるクラス。	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管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腰・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

すばすた
千代田区立スポーツセンター
千代田区立九段生涯学習館

★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
季節の彩りワンプレートごはん 講師：smile meal	季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピをご紹介します。目で見て楽しい、体にもやさしい大満足のメニューを、4人1組で作り、一緒に食べます。 ※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。	7/1	19:00 20:50 (月)	12名	800円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	甘くてシャキシャキとうもろこしご飯・豚肉とキャベツの梅肉蒸し・ひじきにんじんの和風ナムル	8/5				
	ブルーベリーとミニトマトの冷製パスタ・カレー風味の豆腐ステーキ・ズッキーニのマリネ	9/2				
米粉100%で作るふわふわレシピ 講師：米粉ハウス	はじめてでも今日から簡単に食卓に取り入れられる、そんな米粉レシピを紹介。夏を感じるコナツツミルクを使った、優しい味わいのパンを作ります	7/18	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
	コナツツミルクソフトパン					
かんたん本格スイーツクッキング 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。北欧の伝統的なお菓子、ハロングロットル。丸くて白い、ソフトなクッキーにジャムをのせた可愛いお菓子を作ります。	8/22	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
	ハロングロットル					
ハッピーハンドメイド 講師 しばさおり (ブラバン作家・絵描き)	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。簡単＆本格的なブラバンで、透き通るような色合いの、シャクヤクの花のアクセサリーを、3つのアクセサリーパーツから1つ選んで作ります。	9/6	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 ・タオル *九段生涯学習館 2階/第1会議室
	ブラバンで作るお花のアクセサリー					

7月
季節の彩り
ワンプレートごはん



8月
かんたん本格
スイーツクッキング



8月
季節の彩り
ワンプレートごはん



9月
ハッピーハンドメイ



☆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。		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
	夏バテ予防	7/9・23・30				
	内臓の疲れを解消しよう	8/6・13・20				
	骨盤調整	9/3・10・24				
意外と楽しい中国語会話入門 講師：鈴木泰子・馮烈 (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。	7/8・22・29	19:00 20:30 (月)	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円	
		8/26				
		9/9・9/30				
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、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日前までをお願いします。					 ・筆記用具 ・テキスト
	プログラム内容	開催日	時間	定員	材料費	
	【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	7/10・24	16:00 17:00	10名	『Time to Talk elementary-S』 2,160円	
		8/14・28				
		9/11・25				
	【初中級】 難易度 ★★☆☆ [レベル] 自分の気持ちができる・形容詞が使える	7/10・24	19:00 20:00	12名	『Time to Talk pre-intermediate(redS)』 2,160円	
		8/14・28				
		9/11・25				
	【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。 7月からテキストが新しくなります！	7/3・17	19:00 20:00	12名	『Time to Talk pre-intermediate(purpleA)』 2,160円	
		8/7・21				
		9/4・18				
	【上級】 難易度 ★★★★★ [レベル] 英文法を一通り理解している。(目安TOEIC800以上)	7/12・26	19:00 20:00	12名	なし	
		8/9・30				
9/13・27						
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】	【初級】 難易度 ★☆☆ [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。	7/10・24・31	19:00 20:00	10名	なし	・筆記用具
		8/28				
		9/11・25				

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。

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。