

## 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。目で見て楽しい、身体にもやさしい大満足のメニューを、4人一組で作り、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									
	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									
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。 夏を感じるココナツミルクを使った、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	
	ココナツミルクソフトパン									
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									
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&本格的なプラバンで、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 (プラバン作家・ 絵描き)	
	プラバンで作るお花のアクセサリー									
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									
	内臓の疲れを解消しよう									
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。中国語は皆が学ぶ。日本人が苦労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ていきましょう。	7/8・22・29 8/26 9/9・30	19:00~20:30	月	1~3	5階/5B室	12名	『中国語口話速成 入門編 上』 1,800円	・筆記用具 ・テキスト	鈴木泰子 (中国語講師) 鴻烈 (中国語講師)
	夏バテ予防									
	内臓の疲れを解消しよう									
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、テキストの貸出しか、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日前までにお願いします。	7/10・24 8/14・28 9/11・25	16:00~ 17:00	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									
	【初中級】 [レベル] 自分の気持ちが言える・形容詞が使える									
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！	【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！	7/10・24 8/14・28 9/11・25	19:00~ 20:00	2	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate red-S』 2,160円  『Time to Talk pre-intermediate (purple-A)』 2,160円	なし		
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（自安はTOEIC800以上）	7/12・26 8/9・30 9/13・27	19:00~ 20:00	2	5階/5B室	5階/5B室	なし	平岩知子 (英会話講師)		
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	7/10・24・31 8/28 9/11・25	19:00~ 20:00	1~3	5階/5A室	10名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)	

### 【予約方法】

- ・『会員』は、6/1（月）10時より、9月分まで全て予約できます。
- ・『ビジター』は、プログラム開催日の前日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。プログラム開催30分前より参加券を1階コンサ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は、累計2回目になった時の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、当日お越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。（入間に1ヶ月半ほどかかる場合があります。）

### 【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。

# ★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 ヘルシートボ操× 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)	★☆モーニングヨガ× (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)	11:15~12:15 ☆☆ バラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ)
☆☆ 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 ☆☆ バレトン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/バレトン 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] バレトン[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 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					☆:運動難度 ※週間P = 週間プログラム ○×…シューズの有無

## 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
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 こしこはん・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		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				
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		米粉100%でつくる ふわふわレシピ (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	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			
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・甘酒カップチーズケー キ 19:00~20:50 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 【中級】 7/3・17 8/7・21 9/4・18 19:00~20:00 会場: 5階集会室B	ハッピーハンドメイド (講師 しばさおり) 9/6 プラパンで作る 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)	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	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B *7/17のみ7階第2集会室	ハッピーハンドメイド (講師 しばさおり) 9/6 プラパンで作る 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			
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 マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】 季節の彩りワンプレートごはん 米粉100%で作るふわふわレシピ 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				
	※開始30分前より 受付にて参加券配布					

プログラム名	区分	ビジャーダ	備考
マイケル先生と楽しい英会話トライアル【上級】	区民 区民高齢者 一般	3,500円 2,500円 4,500円	ビジャーダの方は、ひと月に、左記の料金となります。 ひと月の中で1コマのみ五山用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。
季節の彩りワンプレートごはん	どなたでも		
米粉100%で作るふわふわレシピ			
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			
★予約は1ヶ月に1プログラムまで予約可能です。			

九段生涯学習館【予約電話: 03-3234-2841】

### ★スタディプログラム 預約受講方法★

- ・『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。

・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★						
☆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	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
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	★★	☆☆	ステップ台を使ってのエクササイズ、有酸素運動です！	15名	
パレトンSP	60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・サーフィット・リラクゼーション	—	
パレトン【週間】	50分	★★	☆☆	ヨガとパレント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マミナップ・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。よりたくさんのカロリーを消費者し、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	—	
ヘルシーボディ【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、サーフィットなど)	—	
☆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	★	☆	日曜日の朝だからこそ早起きを！一日をスッキリ快適に過ごせるよう、たっぷりと呼吸をしながら身体全体をゆっくりほぐしていきましょう。	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！	15名	
ヨガブレイク	60分	★	☆	ヨガの深い呼吸でいつもと違う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置き、朝からスッキリ快適に！！	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なります。	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！きれいなフォームで泳ごう。	15名	
目指せ！競技会 <span style="background-color: yellow;">NEW</span>	50分	★★	☆☆	競技会に向けてテクニックをあげるクラス。	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ッシュ♪ 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					
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紹介。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。			19:00 20:50 (月)	12名	800円					
	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・カレー風味の豆腐ステーキ・ズッキーニのマリネ				8/5						
	さんまの洋風焼き込みご飯・チキンときのこのパルサミコ炒め・甘酒カッパチーズケーキ				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。 夏を感じるココナツミルクを使った、優しい味わいのパンを作ります。			18:30 20:30 (木)	12名	800円					
	ココナ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 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、ハッピングロットル。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)	12名	1,000円					
	ハッピーハンドメイド 講師: しばおり (プラバン作家・絵描き)				8/22						
ハッピーハンドメイド 講師: しばおり (プラバン作家・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＆本格的なプラバンで、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)	10名	1,000円					
	プラバンで作るお花のアクセサリー				9/6						
*九段生涯学習館 2階/第1会議室											
☆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					
カラダリセット 講師: 古川真子 (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					
	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・憲烈 (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」を身に付けていきます。中国語は音が命。日本人が苦労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 8/26 9/9・9/30	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,800円					
					19:00 20:30 (月)						
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、テキストの貸出しや、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日前までにお願いします。											
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】											
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 8/14・28 9/11・25			16:00 17:00	10名	『Time to Talk elementary-S』 2,160円					
【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！	7/10・24 8/14・28 9/11・25										