

2019年度1~3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	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	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	smile meal
	塩麹酢飯の恵方巻・おから白和え・鬼除け汁		2/3							
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。 冬にぴったりの甘いパンを作ります。			18:30~20:30	木	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
	黒糖小豆の米粉パン		1/16							
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。 バレンタイン前日、ちょっとがんばって本気で作る本命ブラウニー！			18:30~20:30	木	7階/料理教室	12名	1300円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	大北理子 (菓子研究家)
	ブラウニー		2/13							
モテレシピ	作れたらモテる！モテレシピを紹介。 春の食材盛りだくさんのスパイシーなレシピを、4人一組で作りその場で食べます。ビリ辛でモテるスープ付き！			19:00~20:30	木	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)
	実習= 辣醤うま煮 デモ&試食= ジャガいものあえもの山椒風味		3/26							
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小物を作ります。 ドライフラワーを使って、ピアスまたはイヤリングを作ります。			19:00~20:30	金	九段生涯学習館 2階/第1会議室	10名	2000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン	よひらのはな (フ ラワーアクセサ リーデザイナー)
	お花のレジンアクセサリー		3/6							
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。			19:40~20:40	火	1階/スタジオ	15名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	古川貴子 (ヨーカ講師)
	代謝アップ 免疫力を高める 心と身体のデトックス		1/7・14・28 2/4・11・25 3/3・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。			19:00~20:30	月	5階/5B室	12名	『中国語口語速成 入門編 上』 1,840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)
	1/27 2/10 3/9・23・30									
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。			19:00~20:30	水	5階/5B室	10名	『Time to Talk elementary-S』 2,200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		1/8 2/12・26 3/11・25							
マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビギナーの方も受けられます！	【初中級】 [レベル] 自分の気持ちが言える・形容詞が使える			19:00~ 20:00	水	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate(red-A)』 2,200円	・筆記用具 ・テキスト	マイケル・ グリーン (英会話講師)
	1/8 2/12・26 3/11・25									
知子先生と楽しむ英会話 会員限定プログラム	【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			19:00~ 20:00	水	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円	・筆記用具 ・テキスト	平岩知子 (英会話講師)
	1/15 2/5・19 3/4・18									
マイケル先生と楽しい英会話 【上級】トライアルクラス ※ビギナ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)			19:00~ 20:00	水	5階/5B室	10名	なし	・筆記用具 ・テキスト	平岩知子 (英会話講師)
	1/17・31 2/14・28 3/13・19									
【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			19:00~ 20:00	水	5階/5A室 ※1/29のみ5階/5B室	10名	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)
	1/29 2/12・26 3/4・11									

【予約方法】

- ・『会員』は、12/1(日)10時より、3月分まで全て予約できます。
- ・『ビギナー』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、1/1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(920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=1月20日(月)、2月17日(月)、3月16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。

★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

2020年 1～3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) 1/5・2/23
10:00～11:00 ☆ リズム エクササイズ I ○ 週間P(鳥羽/多目的) 1/13・20 2/17・24・3/16	10:00～11:00 ☆ かんたん ストレッチ× 週間P(高梨/剣道場) 1/21・2/11		10:00～11:00 ヘルシート体操× ☆週間P(鳥羽/柔道場) 1/2・23	10:00～11:00 モーニング ピラティス× (野沢/スタジオ) 1/3・24・3/20	10:00～11:00 姿勢改善 ピラティス× (山村/スタジオ) 1/4	10:00～11:00 ☆☆ モーニングヨガ× (野沢/スタジオ) 1/5・2/23
14:30～15:30 ☆ ヨガブレイク× (明日美/スタジオ) 1/13・20 2/17・24・3/16	14:30～15:30 ☆ かんたん ピラティス× 週間P(野沢/剣道場) 1/21・2/11	14:30～15:30 ☆☆ ヨガフィット× (野沢/スタジオ) 1/1・22	14:30～15:30 ☆ はつらつ体操× 週間P(中土/多目的) 1/2・23	14:30～15:30 ☆☆ ステップ エクササイズ○ (久保田/スタジオ) 1/3・24・3/20	14:15～15:30 ☆☆ リフレッシュ体操○ 週間P(川村/多目的) 1/4	11:15～12:15 ☆☆ バラエティ ダンスフィット○ (野沢/スタジオ) 1/5・2/23
18:50～19:50 ☆☆ ベリーダンス エクササイズ II × (金/スタジオ) 1/13・20 2/17・24・3/16	18:30～19:30 ☆☆ ズンバSP○ (高田/スタジオ)	18:30～19:30 ☆☆ リズム エクササイズ II 週間P(高田/週替り) 1/1・22	18:30～19:30 ☆☆ パレントSP× (高田/スタジオ) 1/2・23	18:50～19:50 ☆☆ ベリーダンス エクササイズ I × (金/スタジオ) 1/3・24・3/20	20:00～20:45 ☆☆ ナイトヨガ× (阪本/スタジオ) 1/2・23	水曜日 リズムエクササイズ II / ズンバ / パレント 第1:卓球場 ○ 第2:剣道場 × / 第3:柔道場 × 第4:剣道場 × / 第5:卓球場 ○
19:50～20:40 ☆☆ ボディ シェイプアップ○ 週間P(高田/多目的) 1/21・2/11	19:40～20:30 ☆☆ ズンバ [第1・3・5] パレント [第2・4] (高田/隔週開催・週替り)	19:40～20:40 ☆☆ キックボクシング エクササイズ○ (川村/スタジオ)	19:40～20:40 ☆☆ ナイトヨガ× (阪本/スタジオ)	20:00～20:45 ☆☆ ナイトヨガ× (阪本/スタジオ)	1/3・24・3/20	

※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

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) 2/3		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】 1/8 2/12・26 3/11・25 16:00～17:00 会場：5階集会室B	モテレシビ (講師 坂寄直美) 実習一 辛麺うます デモ&試食二 ジャガイものあ えもの山椒風味 19:00～20:30 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！ 1/17・31 2/14・28 3/13・19 19:00～20:00 会場：5階集会室B	2月 季節の彩り ワンプレートごはん	
塩麹酢飯の恵方巻・おから白 和え・鬼除け汁 3/2		【初中級】 1/8 2/12・26 3/11・25 19:00～20:00 会場：5階集会室B	米粉100%でつくる ふわふわレシピ (講師 米粉ハウス) 1/16 黒糖小豆の米粉パン 18:30～20:30 会場：7階料理教室	延長！ 3/6 お花のレジンアクリセサ リー 19:00～20:30 会場：九段生涯学習館 2階/第1会議室	1月 米粉100%でつくる ふわふわレシピ	
春野菜の豆乳和風カルボナ ーラ・人参とツナのラペ・いち ごのブラマンジ 19:00～20:50 会場：7階料理教室		【中級】 1/15 2/5・19 3/4・18 19:00～20:00 会場：5階集会室B	かんだん本格 スイーツクッキング (講師 大北理子) 2/13 プラウニー 18:30～20:30 会場：7階料理教室	3月 ハッピーハンドメイド		
会員限定プログラム	会員限定プログラム	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) 1/27 2/10 3/9・23・30 19:00～20:30 会場：5階集会室B	★ビシター料金表★ プログラム名 区 分 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！ 1/17・31 2/14・28 3/13・19 19:00～20:00 会場：5階集会室B	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 かんだん本格スイーツクッキング ハッピーハンドメイド	1個まで左記の料金になります。 料金表と一緒に当日受付でお支払いください。	
		※開始30分前より 受付にて参加券配布	区 域 3,500円 2,500円 一般 4,500円	ビシターの方は、ひと月に、左記の料金となります。 ひと月の内で1コマのみの参加でも参加料は変わりません。 参考料は参考される日にお支払いください。		

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、12/1(日)10時より、3ヶ月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。/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ヶ月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、1/1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(920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。
【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＆受付いたします。

★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

1/1～1/3・20
1/21～24(スポーツセンターのみ)
2/17・3/16

すばすたちだ

★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

くわくわたちよだ

★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
ペリーダンスクササイズ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！	—
ペ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。	—
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
パレットSP	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、パレ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・サーキットトレーニング・リラックス法	—
パレット【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イルアップ・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で選曲します。よりたくさんのカロリーを消費し、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】	60分	★	☆	転倒予防・姿勢矯正！(健常体操、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！(健常・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、健常体操、足裏マッサージ)	—
ソフトモーニングヨガ	45分	★	☆	ヨガとバレエとエアロビクスを融合したプログラム	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、無理なアーサナ(ポーズ)と向き合っていきます。先週の日曜日を過ごした方にオススメ！	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フレイゴワ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	★	☆	背骨をきれいに整え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でテクニックを上げるクラス。	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
NEW 4泳法スタート	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	60分	★★	☆☆	足ひきで、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なうクラス。	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なうクラス。	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

★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	★	☆	陸上で走りき運びも皆さんと一緒に楽しくして楽しめます。	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。

※第3曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。

くわくわたちよだ
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
季節の彩りパンフレートごはん 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。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。	19:00 20:50 (月)	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	
	塩麹豚の恵方巻・おから白和え・鬼豚け汁		2/3			
米粉100%で作るふわふわレシピ 講師: 米粉ハウス	春野菜の豆乳と風カルボナーラ・人参とツナのラバ・いちごのグラタン	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	
	黒糖小豆の米粉パン		1/16			

かんたん本格スイーツクッキング

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
かんたん本格スイーツクッキング 講師: 大北理子 (菓子研究家)	洋菓子を本格的に学んだ講師が伝授。バレンタイン前日、ちょっとがんばって本気で作る本命ブラウニー！	18:30 20:30 (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	
	ブラウニー		2/13			

モテレシピ

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
モテレシピ 講師: 古坂直美 (料理研究家)	作れたらモテる！モテレシピを紹介。春の食材盛りだくさんのスパイシーなレシピを、4人一組で作りその場で食べます。ビリ辛でモテるスープ付き！	19:00 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	
	巻き寿司 作り方: 簡単な巻き寿司の作り方		3/26			

ハッピーハンドメイド

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
ハッピーハンドメイド 講師: よひらのはな (フラワーアーケサリーデザイナー)	気軽に楽しめてハッピーになれるハンドメイド小物を作ります。ドライフラワーを使って、ビアスまたはイヤリングを作ります。	19:00 20:30 (金)	10名	2,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル	*2月生涯学習館 2階/第1会議室
	お花のレジンアクセサリー		3/6			

☆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】	身体に現れる症状は身体からのメッセージです。意識が少し変ると、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、全会のバランスを整えます。	19:40 20:40 (火)	15名	なし	・水分補給用飲料水 ・動きやすい服装	
	代謝アップ		1/7・14・28			
免疫力を高める 心と身体のデトックス 講師: 鈴木千子・瀧烈 (ヨガ講師) 【会員限定プログラム】	免疫力を高める 心と身体のデトックス	2/4・11・25 3/3・10・24	12名	1,840円	19:00 20:30 (月)	『中国語会話講座入門編』 1.『初級』 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 2.『中級』 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 3.『上級』 難易度 ★★★★★ 【会員限定】
	心初者レベルから中級の方まで、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。		1/27			
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】	【初級】 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 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	1/8 2/12・26 3/11・25	10名	『Time to Talk elementary_S』 2,200円	16:00 17:00 (火)	19:00 20:00 (火)
	【中級】 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 自分の気持ちが言える・形容詞が使える		4/8			
【上級】 難易度 ★★★★★ 【会員限定】 わからることを英語で能える・苦手を英語でわかる	【中級】 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 自分の気持ちが言える・形容詞が使える	1/15 2/5・19 3/4・18	12名	『Time to Talkpre-intermediate(purpleA)』 2,200円	19:00 20:00 (火)	19:00 20:00 (火)
	【上級】 難易度 ★★★★★ 【会員限定】 ※知子先生と楽しむ英会話を受講中の方も参加できます		1/17・31 2/14・28 3/13・19			
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 ★★★☆☆ 【会員限定】 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える	1/29 2/12・26 3/4・11	10名	『Time to Talk elementary_S』 2,200円	19:00 20:00 (火)	なし
	【中級】 難易度 ★★★☆☆ 【会員限定】 挨拶ができる・家族の紹介ができる・好きなものが言える		2/29 3/12・26 3/4・11			

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。