

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人一組で作ります。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										
	春野菜の豆乳和風カルボナーラ・人参とツナのラベ・いちごのブラマンジェ	3/2										
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。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人一組で作ってその場で食べます。ピ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＝ 辣醬うま煮 デモ&試食＝ ジャがいものあえもの山椒風味	3/26										
ハッピーハンドメイド	気軽に楽しく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 リデザイナー)			
	お花のレジンアクセサリ	3/6										
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、体調が大きく変化します。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 (ヨーガ講師)			
	代謝アップ	1/7・14・28										
	免疫力を高める	2/4・11・25										
	心と身体のデトックス	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。		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											
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日前までをお願いします。		16:00~17:00	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
	【初中級】	[レベル] 自分の気持ちが言える・形容詞が使える								1/8	2/12・26	3/11・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	1/15	2/5・19	3/4・18							
			19:00~20:00	5階/5B室	12名	『Time to Talk pre-intermediate(purple-A)』 2,200円						
			2/5・19				3/4・18					
	19:00~20:00	なし										
	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)	1/17・31	2/14・28	3/13・19						
	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)	19:00~20:00	金	5階/5B室	※3/19のみ木曜日	なし			
1/17・31		2/14・28			3/13・19							
19:00~20:00		水			5階/5A室					10名	なし	
1/29	2/12・26		3/4・11									
【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		1/29	2/12・26		3/4・11						
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	19:00~20:00	水	5階/5A室	※1/29のみ5階/5B室	なし	・筆記用具	平岩知子 (英会話講師)			
			1/29							2/12・26	3/4・11	
			19:00~20:00							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。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OD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ヵ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
						11:15~12:15 ★パルティ ダンスフィット○ ☆(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	
18:50~19:50 ★★ベリータン エクササイズⅡ× (金/スタジオ) 1/13・20 2/17・24・3/16	18:30~19:30 ★★ズンパSP○ (高田/スタジオ) 1/21・2/11	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 ★★パレトンSP× (高田/スタジオ) 1/2・23	18:50~19:50 ★★ベリータン エクササイズⅠ× (金/スタジオ) 1/3・24・3/20	時間変更 曜日変更 水曜日 リズムエクササイズⅡ/ズンパ/パレトン 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 ★★ズンパ【第1・3・5】 パレトン【第2・4】 ★★(高田/隔週開催・週替り) 1/1・22	19:40~20:40 ★★キックボクシング エクササイズ○ ★★(川村/スタジオ) 1/2・23	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

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) 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	モテレシピ (講師 坂寄直美) 実習= 味溜うま煮 デモ&試食= じゃがいものあ 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】 ピンター参加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		【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%で作る 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	ハッピーハンドメイド (講師 よひらのな) 3/6 お花のレジンアクセサ リー 19:00~20:30 会場:九段生涯学習館 2階/第1会議室	 1月 米粉100%で作る ふわふわレシピ																																
春野菜の豆乳和風カルパナー ラ・人参とツナのラペ・いち このブラマンジェ 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	2/13 ブラウニー 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 意外と楽しい 中国語会話入門 (講師 鈴木泰子・馮烈) 1/27 2/10 3/9・23・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) 1/7・14・28 2/4・11・25 3/9・23 19:40~20:40 会場:1階スタジオ	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) 1/29 2/12・26 3/4・11 19:00~20:00 会場:5階集会室A	★ビジター料金表★																																		
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>プログラム名</th> <th>区 分</th> <th>ビジター代</th> <th>備 考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>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>ビジターの方は、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。</td> </tr> <tr> <td></td> <td>区民高齢者</td> <td>2,500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>一般</td> <td>4,500円</td> <td></td> </tr> <tr> <td>季節の彩りワンプレートごはん</td> <td>どなたでも</td> <td>1,500円</td> <td>1回まで左記の料金となります。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ピ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>かんたん本格スイーツクッキング</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハッピーハンドメイド</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	プログラム名	区 分	ビジター代	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	ビジターの方は、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回まで左記の料金となります。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					
プログラム名	区 分	ビジター代	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	ビジターの方は、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回まで左記の料金となります。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																																					

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。
- ・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(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ヵ月半ほどかかる場合があります。)
- 【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

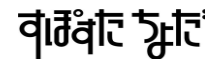
1/21~24(スポーツセンターのみ)

2/17・3/16

वर्षावत चूट

★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用

プログラム	時間	強度	難度	プログラム内容	定員
○ パラエディンクスフィット	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	★★	☆☆	世界の色ん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	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、肩や背骨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NSP	60分	★★★	☆☆☆	テーマを決めて、パレトN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・低糖エクササイズ・サーキットトレーニング・リラクゼーション	—
パレトN【週間】	50分	★★	☆☆	ヨガとパレトN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。よたよたのカロリーを消費し、発汗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る〜くほぐしていきますよ!	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クゼーション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(ポール、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

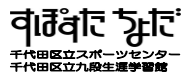
★スイミングプログラム★

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泳法マスター	50分	★★	☆☆	4泳法のレベルアップを図り、個人ドレーを泳ぐことを目標にするクラス。	15名
○ ゆったりフィニッシュ	60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
○ スムイルレーニング <基礎編>	50分	★★	☆☆	競技力向上を図るために、基本を中心としたレーニングを行うクラス。	15名
○ スムイルレーニング <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リフレッシュ! ボウサイズを取り入れた水中エクササイズもおすすめ!水をシェイプアップ!	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。
※第3月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館日となります。



★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、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)	12名	1,000円	・筆記用具 ・水分補給用飲料水 ・エプロン ・タオル
	塩麹酢飯の悪方巻・おから白和え・鬼除け汁	2/3				
	春野菜の豆乳和風カポナーラ・人参とツナのラベ・いちごのプラマンジェ	3/2				
米粉100%で作るふわふわレシビ 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ご紹介します。 冬にぴったりの甘いパンを作ります。		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 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直伝。 パレトN前日、ちよ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				
モテレシビ 講師: 坂野直美 (料理研究家)	作られたモテる!モテレシビを紹介。 香の食材盛りだくさんのスライジーなレシビを、4人組で作ってその場で食べます。ピ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
	実習= 鶏腿のま黒 デモ&試食= じゃがいものおもて山椒風味	3/26				
ハッピーハンドメイド 講師: よひらのな (フラーアクセサリーデザイナー)	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、ピ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 ※九段生理学習館 2階/第1会議室
	お花のレジンアクセサリー	3/6				

★語学&コンディショニング★

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
カラダリセット 講師: 古川貴子 (ヨーカ講師) 【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。意識を少し変えると、体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	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	2/4・11・25				
	心と身体のデトックス	3/3・10・24				
意外と楽しい中国語入門 講師: 鈴木梨子・高梨 (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、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。		19:00 20:30 (月)	12名	『中国語口語速成入門編上』 1,840円	
		1/27 2/10 3/9・23・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、コピーをお返しします。 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。					 『Time to Talk elementary-S』 2,200円 『Time to Talk pre-intermediate/intermediate』 2,200円 『Time to Talk pre-intermediate/intermediate-A』 2,200円 ・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	1/8 2/12・26 3/11・25	16:00 17:00 (水)	10名	なし	
	【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	1/8 2/12・26 3/11・25	19:00 20:00 (水)			
	【中級】 難易度 ★★★☆ 【レベル】 わからないことを英語で聞ける・語彙を英語でわかる	1/15 2/5・19 3/4・18	19:00 20:00 (水)			
	【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) ※知子先生と楽しい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	19:00 20:00 (金)	10名	なし	
		1/29 2/12・26 3/4・11	19:00 20:00 (水)			

2日目の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。