

分類	No	講座名	講師名	日程										曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
健康・体操	111	やさしいヨガ②	ハル	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27	土	10：45～11：55	カラバ	8,000	0	23
	112	心と身体にやさしいヨガ（ハタヨガ）カラット	鈴木悦子	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	水	10：00～11：10	カラバ	8,000	0	20
	113	心と身体にやさしいヨガ（ハタヨガ）南部公民館	鈴木悦子	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	火	10：00～11：10	南大	8,000	0	20
	114	心と身体にやさしいヨガ（ハタヨガ）カラット・夜	鈴木悦子	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	水	19：15～20：25	カラバ	8,000	0	20
	115	姿勢改善ストレッチボール	鈴木悦子	10/9	11/13	12/11	1/22	2/12	3/12					金	13：30～14：30	カラバ	4,800	600（レンタル代）	15
	116	だったらはじめよう～バレエトレーニング～	KASUMI	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	金	10：00～11：10	カラバ	8,000	0	15
	117	経験者のためのバレエ入門	KASUMI	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20	3/6	3/20	土	10：00～11：15	カラバ	8,000	0	10
	118	ボディラインが変わる！ミラクルストレッチ	山下ひろみ	10/6	10/20	11/17	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	3/30		火	19：00～20：15	体会	7,200	0	20
	NEW 119	はじめてのフラメンコ入門	石川慶子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/3	2/17	3/3	水	19：30～20：30	体会	8,000	0	20
	120	たのしいフラダンス	永尾洋子	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	木	10：30～11：30	カラバ	8,000	600	25
	121	はじめて出会うフラダンス	早川志津絵	10/6	10/20	11/10	12/1	12/15	1/19	2/2	2/9	3/2	3/16	火	13：10～14：10	文リ	8,000	0	20
	122	今からでもできる！フラダンス	山下クアロニひろみ	10/13	10/27	11/10	11/24	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9	3/23	火	19：00～20：15	カラ多	8,000	0	24
	123	はじめてのエアロビクス	柴田珠希	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	金	10：45～11：45	体会	8,000	0	20
	124	エアロビクス（経験者）	柴田珠希	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	10：45～11：45	体会	8,000	0	20
	125	enjoy!キックボクシング&ストレッチ	KYON	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	水	10：45～11：45	体剣	8,000	0	25
	126	大人のためのHIPHOPダンス	KOJI	10/26	11/9	11/30	12/14	1/25	2/8	2/22	3/8	3/15	3/29	月	9：45～10：45	カラバ	8,000	0	29
	127	ZUMBA～世界の音楽で楽しく踊りましょう！	原久美子	10/26	11/9	11/30	12/14	1/25	2/8	2/22	3/1	3/8	3/29	月	13：30～14：30	カラバ	8,000	0	25
	128	はじめてのベリーダンス（女性限定）	Lisa	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	10：00～11：00	カラバ	8,000	0	15
	129	☆☆豊☆豊のベリーダンス（女性限定）	Lisa	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20	3/6	3/20	土	10：00～11：15	カラ多	8,000	0	20

【WEB申込後の流れと注意事項】

1. 申し込み完了時

WEBにて申込みが完了（注文確定）すると「ご購入ありがとうございました」の画面にかわります
同時に登録したメールアドレスにメールが届きます
件名 【とよあけ市民大学ひまわり】ご購入いただきありがとうございます
メール内容 申込講座、決済方法、金額、お届け先（申込者）、ご請求先が記載されています
内容をご確認ください
※メールが届かない場合は**必ず**事務局までお問い合わせください
講座が確定するまでメールを保存しておいてください

2. 申込み締切日以降（8/21以降）

事務局にて講座を開講の可否を確定し、結果をメールでお知らせします

- 講座が開講される場合
件名 「商品発送通知：とよあけ市民大学ひまわりで購入した商品が発送されました」
※システムの仕様上この文面になりますが、実際に商品が送られてくるわけではありません
メール下方のショップからのコメントを必ずお読みください
- 複数講座を申込みし、一部が開講できない講座があった場合
件名 【とよあけ市民大学ひまわり】注文情報が変更されました
内容 変更後の注文内容が表示されます
金額も変更されますのでご確認ください
- 講座が開講されない場合
件名 【とよあけ市民大学ひまわり】ご注文がキャンセルになりました
内容 「とよあけ市民大学ひまわりでのご注文がキャンセルされました」の文面と注文内容が記載されています

メールが8/26（水）以降も届かない場合は事務局まで必ずお問い合わせください

会場

文	会	2	豊明市文化会館 第2会議室
文	リ		豊明市文化会館 リハーサル室
文	練	2	豊明市文化会館 練習室2
文	小		豊明市文化会館 小ホール舞台
櫻	庵		豊明市文化会館 櫻庵
体	会		豊明市福祉体育館 1階 会議室
体	柔		豊明市福祉体育館 2階 柔道場
体	剣		豊明市福祉体育館 2階 剣道場
老	福	娛	楽
			老人福祉センター（福祉体育館内）娯楽室

南	大		南部公民館 大会議室
カ	ラ	パ	共生交流プラザカラット北館 4階 パフォーマンススタジオ
カ	ラ	多	共生交流プラザカラット北館 4階 多目的室
カ	ラ	調	共生交流プラザカラット北館 3階 調理室
カ	ラ	研	共生交流プラザカラット南館 3階 研修室
カラ	活	1北～5北	共生交流プラザカラット北館 3階 活動室1～5
カラ	活	1南～2南	共生交流プラザカラット南館 3階 活動室1～2
コ	パ	ン	コバンスイミングスクール豊明
勅		和	勅使会館 和室A

問合せ先:とよあけ市民大学「ひまわり」電話(0562)92-8817(平日10～14時)

〒470-1131 豊明市二村台1丁目27 共生交流プラザ「カラット」北館2階 総合受付内

E-mail:himawarishimindaigaku@gmail.com

令和8年度 とよあけ市民大学

講座申込みに関するお知らせ

- 諸事情により会場、日程を変更する場合があります
- 定員に達し次第受付終了となります
希望者が最少開講人数に達しない講座は開講しません(その場合はクレジット決済されません)
- 開講決定後、必要に応じ連絡のため、講師へ受講生の連絡先をお知らせします
- 講座見学(30分無料)講座体験(1回¥1,000+教材費)をご希望の方は事務局までご連絡ください
- 託児はございません
- 「子連れOK」と記載のない講座へのお子様連れでの参加はご遠慮ください(親子講座を除く)
- 「子連れOK」の講座について
安全な運営のため、見守りは保護者の方の責任でお願いいたします
万が一の事故やトラブルにしまして、事務局では責任を負いかねますのでご了承ください
- アレルギーをお持ちの方は、十分ご注意のうえお申し込みください
なお、アレルギー症状が発症した場合、事務局では責任を負いかねますので、ご了承ください
- No.11親子講座についてはアレルギーについての同意書に必ず回答ください

申込期間 8月1日（土）午前6時～8月20日（木）午後1時

対象者 市内・市外を問わず、どなたでもお申込みいただけます
ただし、中学生以下の方はご参加いただけませんのでご了承ください

申込み 全講座WEB申込みのみとなります(クレジットカードとメールアドレスをご準備ください)
二次元コードより「通常講座申込方法について」をご確認いただき、一番下の「申込はこちらから」より「令和8年後期」を選択してご希望の講座へお申込みください
学籍番号(お持ちの方)の入力が必要です。受講証をご準備ください。新規の方は学籍番号「なし」を選択してください。
お申込みと同時に受講料の決済が必要となります
※受講料のお支払いはクレジットカード決済のみとなります。
クレジットカードをお持ちでない方は事務局までご相談ください
お申込みはお一人ずつ完了してください。まとめて2人以上のお申込みは**無効**となります
お申込み完了後、確認メールが届きます。届かない場合は事務局までご連絡ください

キャンセル **8月20日（木）午後1時**までに、必ず
お電話または事務局窓口にてお申し出ください
期日を過ぎた場合は、いかなる理由であっても返金いたしかねます
また、教材費もお支払いいただきます

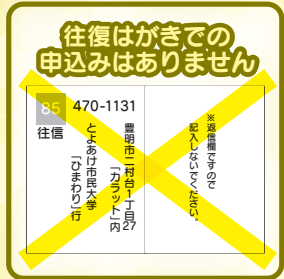
追加申込 定員に空きがある講座は、**9月24日（木）**より申込みを再開します。講師の準備の都合上、講座開始日の1週間前までにお申込みください。なお、途中から受講される場合も受講料は全額となりますのでご了承ください
追加申込み後のキャンセルはできません

その他 講座の日程等の詳細はWEBページにてご確認ください
返信はがきは発送いたしません。お申込み後に届く確認メール、またはホームページにてご確認ください

分類	No	講座名	講師名	日程										曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
体験	1	51歳から学ぶ後悔しない実家の相続と自分の老後設計	後藤 明	11/18	11/25	12/2								水	10：00～12：00	カラ活2北	2,400	0	20
	2	何がいけないの!?片付け迷子克服講座	野村まさみ	10/20	11/17	12/15								火	9：45～11：15	カラ活4北	2,400	500	10
	3	環かしつけでぐずらない！魔法の声かけ術	服部真由美	10/7	11/4	12/2								水	10：00～11：30	カラ活1南	2,400	0	12
	4	色彩で知る“自分らしい生き方”	AKI	11/17										火	13：30～15：00	カラ活1北	800	500	20
	5	パズルを楽しもう～脳トレにも	大石弥幸	12/5										土	10：00～11：30	カラ活3北	800	300	15
	6	耳つぼを刺激するだけの簡単ダイエット！	富田結衣	10/20	11/17									火	10：00～11：30	カラ活2南	1,600	3,000	20
	7	糸かけでクリスマスリースを作ろう	和田庸子	11/14										土	10：00～11：30	カラ活1北	800	1,000	15
	8	おしゃれなお正月飾りを作ろう♪	富田結衣	11/28										土	9：30～12：00	カラ活5北	800	3,500	23
	9	季節のお花でハンギングバスケット♪～初めて	後藤あづさ	12/3										木	10：00～12：00	カラ活3北	800	3,700	10
	10	季節のお花でハンギングバスケット♪～植替え	後藤あづさ	12/10										木	10：00～12：00	カラ活3北	800	3,000	10
	11	親子わくわくパン作り～小学3年生以上の親子	大村千香子	11/14	12/12	1/9								土	10：00～12：30	カラ調	2,400	7,000	10組
	12	本格薬膳火鍋作り	森 文見	1/30										土	9：00～12：30	カラ調	800	1,600	24
親子	13	保育士が教えるベビーマッサージと産後ヨガ	橋本なおこ	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12						金	10：00～11：00	カラ活4北	4,000	500	10組
	14	ベビーヨガ&ママヨガ	Yuriko	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15						火	10：45～11：45	体柔	4,000	0	10組
	15	一緒に楽しむ親子ダンス	河本 愛	10/1	10/15	11/5	12/3	1/21	2/4	3/4	3/18			木	10：00～11：00	文練2	6,400	0	10組
	16	親子でHAPPY☆ENGLISH	SACHIKO	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9						水	10：00～11：00	勅和	4,000	600	12組
調理	17	アイシングクッキー（初級・経験者）	城殿ミキ・他	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10						水	10：00～12：00	カラ調	4,000	7,500	15
	NEW 18	季節のフードアート教室	城殿ミキ・他	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12						金	10：00～12：00	カラ調	4,000	9,500	15
	19	楽しいパン作り（木・午前）	大村千香子	10/29	11/26	12/24	1/28	2/25						木	10：00～12：30	カラ調	4,000	6,000	12

「ひまわり」後期講座

申込みはこちら



Sold outに
なっているときは
「再入荷通知を希望する」
ボタンを押して
登録してください



分類	No	講座名	講師名	日程								曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員		
調理	20	楽しいパン作り（木・午後）	大村千香子	10/29	11/26	12/24	1/28	2/25					木	13：00～15：30	カラ調	4,000	6,000	12	
	21	楽しいパン作り（金）	大村千香子	10/16	11/20	12/18	1/15	2/19					金	10：00～12：30	カラ調	4,000	6,000	12	
	22	楽しいパン作り（土・午前）	大村千香子	10/24	11/21	12/19	1/16	2/20					土	10：00～12：30	カラ調	4,000	6,000	16	
	23	楽しいパン作り（土・午後）	大村千香子	10/24	11/21	12/19	1/16	2/20					土	13：00～15：30	カラ調	4,000	6,000	16	
趣味・教養・生活	24	書道講座『漢字』（月・カラット）	小幡釣舟	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	10：00～12：00	カラ活3北	8,000	1,000	20
	25	書道講座『漢字』（火・文化会館）	小幡釣舟	10/6	10/27	11/10	12/8	12/15	1/19	2/2	2/9	3/2	3/16	火	10：00～12：00	文会2	8,000	1,000	20
	26	書道「作品を造ろう」	小幡釣舟	10/28	11/25	12/16	1/27	2/24	3/24					水	14：00～16：00	カラ研	4,800	1,000	20
	27	やさしい創作書道	川口碧水	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25	3/11	3/25	木	10：00～11：00	カラ活2南	8,000	7,000	20
	28	心のままに楽しく書く筆文字～己書①	せとぐちまゆみ	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9						火	9：30～10：30	カラ活2北	4,000	2,500	15
	29	心のままに楽しく書く筆文字～己書②	せとぐちまゆみ	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9						火	10：45～11：45	カラ活2北	4,000	2,500	15
	30	俳句の楽しさを一緒に	今泉かの子	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15	3/15					月	9：45～11：45	カラ活1北	4,800	1,200	12
	31	本物の天然アロマを生活に取り入れよう	石川祐規・他	10/27	11/24	12/22	1/26	2/16	3/23					火	10：00～11：30	カラ活2南	4,800	9,980	24
	32	1からの薬膳A（調理実習午前）～薬膳茶を飲みながら学ぼう※1	森 文見	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5(調)	2/19	3/5	3/19	金	10：00～11：30	カラ研	8,000	5,000	24
	33	1からの薬膳B（調理実習午後）～薬膳茶を飲みながら学ぼう※2	森 文見	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5(調)	2/19	3/5	3/19	金	10：00～11：30	カラ研	8,000	5,000	24
	NEW 34	日々をととのえるヨガの知恵	みく	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10						木	9：45～10：45	カラ活2北	4,000	300	25
	35	着付け他装教室	加藤友江	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10						水	14：00～16：00	カラバ	4,000	0	15
	36	帯結びいろいろ	加藤友江	10/1	11/5	12/3	1/7	2/4						木	14：00～16：00	カラバ	4,000	0	15
	37	テーブル茶道（表千家）	山口宗緒	10/7	12/2	1/6	2/3	3/3						水	13：30～15：30	文会2	4,000	3,000	15
	38	はじめての茶道～お茶に親しむ（裏千家）	林之下宗典	10/27	11/17	12/22	1/26	3/9						火	10：00～12：00	櫻庵	4,000	5,000	10
	39	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド①	山口納緒子	10/8	12/3	1/14	2/4	3/11						木	13：30～15：30	文会2	4,000	10,000	10
	40	生花のアレンジ・生け花・プリザーブド②	山口納緒子	10/15	12/17(火2)	1/21	2/18(土)	3/18						木	13：30～15：30	文会2	4,000	10,000	10
	41	手のひらサイズの生け花に挑戦！池坊（子連れOK）	山田 妙	10/19	11/30	12/21	1/18	2/15	3/29					月	9：30～11：30	カラ活1南	4,800	7,200	10
	42	心躍る可愛い寄せ植えを作ろう♪＋プラス	後藤あづさ	10/13	11/10	12/8	1/12	2/9						火	10：00～11：45	カラ活1北	4,000	7,500	15
	43	写真講座～初級編&実践編	香田 博	11/14	11/28	12/12	12/19	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27	土	10：00～11：30	カラ活3北	8,000	0	20
音楽	44	ライア（豎琴）に触れてみよう♪	浅井満里子	10/15	11/5	12/3	12/17	1/7	1/21					木	10：00～11：30	文リ	4,800	3,600(レンタル代)	15
	45	ヴァイオリンアンサンブル初級	酒井くるみ	10/7	10/21	11/4	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	3/3	水	13：15～14：30	文リ	8,000	0	20
	46	ヴァイオリンアンサンブル中級	酒井くるみ	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	1/13	1/27	2/10	2/24	3/10	水	13：15～14：30	文リ	8,000	0	20
	47	沖縄民謡（三線）を楽しもう	畑 千代子・他	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	水	10：00～11：30	カラ研	8,000	2,000(レンタル代)	20
	NEW 48	ウクレレと歌でリフレッシュ♪歌だけの参加も歓迎	ウクレレしようべい	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					金	9：30～10：40	カラ研	4,800	1,300(レンタル代)	30
	49	ウクレレと一緒に歌いましょう♪経験者対象	ウクレレしようべい	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					金	10：50～12：00	カラ研	4,800	1,300(レンタル代)	30
	50	ウクレレの簡単なソロ弾きと合奏を楽しもう（経験者対象）	ウクレレしようべい	10/9	11/13	12/11	1/8	2/12	3/12					金	13：00～14：10	カラ研	4,800	1,300(レンタル代)	20
	51	オルゴールのような音色カリンバ	倉田彰子	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	火	13：15～14：30	カラ研	8,000	2,200	12
	52	中高年の趣味で楽しむピアノ入門②（①修了者）	西澤加奈子	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	火	11：10～12：10	カラ活5北	8,000	2,300(レンタル代)	10
	53	中高年の趣味で楽しむピアノ入門③符点と和音	西澤加奈子	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	火	10：00～11：00	カラ活5北	8,000	5,500(レンタル代)	10
	54	北欧アイリッシュの縦笛「ティン・ホイッスル」	神野仁志	10/5	10/19(火2)	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1			月	15：30～16：40	カラ活1北	6,400	3,500	12
	55	楽しく吹こうハーモニカ	黒田賢治	10/13	10/27	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9	火	10：00～11：45	カラ活4北	8,000	2,000	10
	56	楽しく歌ってリフレッシュ！	西澤加奈子	10/27(文小)	11/10(文小)	12/8	12/22	1/26	2/9	3/9	3/30			火	10：00～11：30	文リ	6,400	800	30
	57	歌って脳トレ楽しいシンガサイズ	笹 順恵	10/1	11/5	12/3	1/7	3/4						木	10：00～11：30	カラ活5北	4,000	2,000	20
	58	エンジョイ昭和歌謡（子連れOK）	栗本 恵	10/1	11/5	11/19	12/3	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	木	10：30～12：00	カラ研	8,000	500	35
	59	ENJOYゴスペル（子連れOK）	栗本 恵	10/1	11/5	11/19	12/3	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18	木	13：00～14：30	カラ研	8,000	500	40
	60	四季を歌う～童謡・唱歌、歌謡曲	浅井いそお	10/8	11/12	12/10	1/14	2/25	3/11					木	13：30～15：00	カラ研	4,800	1,500	30
手芸・美術	61	はじめてでもキレイにできるハワイアンキルト	小島純子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/6	1/20	2/3	2/17	水	13：30～15：00	カラ活2北	8,000	10,000	24
	62	パッチワークで小物作り	仁枝かほる	10/14	11/11	12/9	1/13	2/10	3/10					水	9：30～11：30	文会2	4,800	6,000	10
	63	モウ手芸	本田由美	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	9：45～11：45	カラ活2北	8,000	5,000	15
	64	つまみ細工で季節の花を作ろう！	矢野由子	10/22	11/26	12/17	1/28	2/25	3/25					木	10：00～11：45	カラ活4北	4,800	12,000	10

※1 2/5調理実習の日は9：00～12：00 ※2 2/5調理実習の日は13：00～16：00

分類	No	講座名	講師名	日程										曜日	時間	会場	受講料	教材費等	定員
手芸・美術	65	クラフトテープで楽しもう	成田エコ	10/21	11/18	12/16	2/17	3/17						水	9：30～11：30	カラ活5北	4,000	1,800	12
	66	ロザフィ♥バラのデコレーションを楽しむ	hiro心咲	10/19	11/16	12/21	1/18	2/15						月	10：00～12：00	カラ活2北	4,000	5,000	10
	67	絵心なくても大丈夫！ 簡単バステルアート	hiro心咲	10/5	11/9	12/14	2/8	3/8						月	10：00～12：00	カラ活2北	4,000	2,000	20
	68	似顔絵・キャラクターを作ろう	小島知未	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18						木	10：30～12：30	カラ活3北	4,000	2,000	10
	69	マンダラアートでリラックス	小島知未	10/15	11/19	12/17	1/21	2/18						木	10：00～12：00	カラ活3北	4,000	2,500	10
	70	切り絵の楽しみ方	桜井敏彦	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	10：00～12：00	カラ活1北	8,000	500	15
	71	キラキラ輝く光輝流ガラス絵を作る	安藤哲也	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	木	9：30～12：00	カラ活1北	8,000	5,000	10
	72	楽しく描くアート教室	近藤真央	10/13	10/27	11/10	11/24	12/1	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9	火	10：00～11：30	カラ活3北	8,000	2,000	24
語学	73	韓国語	大谷慶子	10/7	10/21	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/3	2/17	3/3	水	14：00～16：00	カラ活4北	8,000	1,000	10
	74	中国語準中級 ～ピンインのわかる方	孟繁群	10/3	10/17	11/7	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6	土	10：35～11：40	カラ活2北	8,000	3,000 (テキスト代)	16
	75	楽しく中学英語を学び直す！ 分かり易い英語	Yoko	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/14					木	10：15～11：30	カラ活1南	4,800	600	12
	76	Express Yourself I	ドナルド ギブソン	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	9：10～10：20	カラ活5北	8,000	0	15
	77	Express Yourself II	ドナルド ギブソン	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	10：30～11：40	カラ活5北	8,000	0	15
健康・体操	78	足もみでデトックス セルフケア講座	ハル	10/26	11/30	12/21	1/25	2/22						月	13：15～14：30	カラ活5北	4,000	2,000	10
	79	イスでゆったり気功とツボ	村上直子	11/9	12/14	1/25	2/8	3/8						月	10：00～11：00	カラ活4北	4,000	0	12
	NEW 80	体に優しい歩き方～軸で歩くイチロ歩き講座	伴 力	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	1/14	1/28	2/25			木	10：00～11：30	体会	6,400	0	10
	81	骨格と筋肉を作るダンベル体操	鶴峰亜子	10/13	10/27	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9	火	14：30～15：30	カラバ	8,000	500 (レンタル代)	15
	82	立腰体操で整体いらすのわたしになりたい！	横井伸幸	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11					木	13：30～15：00	南大	4,800	0	30
	83	立腰体操で 整体いらすのわたしになりたい！夜	横井伸幸	10/8	11/12	12/10	1/14	2/18	3/11					木	19：15～20：45	南大	4,800	0	30
	84	簡単なびのびストレッチ	柴田珠希	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	9：30～10：30	体会	8,000	0	20
	85	ストレッチ体操とリラックスヨガ	岡本美穂	10/13	11/10	11/24	12/8	12/22	1/12	1/26	2/9	3/9	3/23	火	10：00～11：00	カラバ	8,000	0	25
	86	男性のための体幹ストレッチ (自分のペース)	本田由美	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/25	3/11	木	9：20～10：30	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	87	何歳からでもはじめられる 体幹トレーニング (木)	本田由美	10/8	10/22	11/12	11/26	12/10	12/24	1/14	1/28	2/25	3/11	木	10：50～12：00	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	88	何歳からでもはじめられる 体幹トレーニング (火)	本田由美	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	火	10：00～11：10	カラバ	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	89	体幹ケア&ストレッチで動き続けられる体づくり	本田由美	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	3/19	金	13：20～14：30	体剣	8,000	1,000 (レンタル代)	25
	90	骨盤調整・股関節ケアストレッチ (月)	SAORI	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/15	月	13：45～14：45	カラバ	8,000	0	20
	91	骨盤調整・股関節ケアストレッチ (金)	SAORI	10/16	11/6	11/20	12/18	1/15	2/19	3/5	3/19			金	10：45～11：45	カラバ	6,400	0	20
	92	バランスボールで姿勢改善エクササイズ	SAORI	10/16	11/6	11/20	12/18	1/15	2/19	3/5	3/19			金	9：30～10：30	カラバ	6,400	4,000 (レンタル代)	20
	93	かんたん水中ウォーキング	家治英明 (コバン)	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7						土	11：20～12：00	コバン	4,000	0	15
	94	やさしい太極拳	村上直子	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	9：30～11：00	カラ多	8,000	0	20
	95	姿勢改善ヨガ	AKI	10/4	10/18	11/15	12/6	12/20	1/17	2/7	2/21	3/7	3/21	日	10：30～11：30	カラバ	8,000	0	20
	96	はじめてピラティス (月・カラット)	KYON	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	11：15～12：15	カラ多	8,000	0	20
	NEW 97	はじめてピラティス (水・福祉)	KYON	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	水	9：30～10：30	体剣	8,000	0	25
	NEW 98	お腹から整える！腸活&マッサージヨガ (女性限定)	おかだたえこ	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	水	10：00～11：10	体柔	8,000	0	20
	NEW 99	おうちでもできる修正ヨガ (女性限定・子連れOK)	さおり	10/7	10/28	11/11	11/25	12/9	1/13	2/10	2/24	3/10	3/24	水	10：15～11：15	南大	8,000	0	20
	100	スッキリ朝ヨガ	Yuriko	10/6	10/20	11/17	12/1	12/15	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16	火	9：30～10：30	体柔	8,000	0	20
	NEW 101	産後ママのやさしいヨガと体づくり (子連れOK)	みく	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	11：15～12：15	カラバ	8,000	0	12
	102	骨盤からととのえる優しいヨガ (女性限定)	みく	10/15	11/5	11/19	12/3	12/17	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	木	9：30～10：30	体会	8,000	0	16
	103	夜のリラックスヨガ	橋本なおこ	10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	金	19：00～20：00	老福娯楽	8,000	0	20
	104	体が硬くてもできるヨガストレッチ	KAORI	10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18	1/15	2/5	2/19	3/5	金	19：00～20：00	体会	8,000	0	16
	105	ひざが痛くてもできるイスヨガ	KAORI	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	2/6	2/20	3/6	3/20	土	13：30～14：30	体会	8,000	0	16
	106	姿勢整う・めぐりヨガ	AKI	10/14	10/28	11/11	11/25	12/9	12/23	1/13	1/27	2/10	2/24	水	13：30～14：30	カラ多	8,000	0	20
	107	ココロのバランスヨガ	深津美香	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/21	1/18	2/1	2/15	3/1	月	19：30～20：30	カラバ	8,000	0	17
	108	元気になる全身調整ヨガ①	川井恵里子	10/7	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	水	9：30～10：30	体柔	8,000	0	35
109	元気になる全身調整ヨガ②	川井恵里子	10/7	11/4	11/18	12/2	12/16	1/20	2/3	2/17	3/3	3/17	水	10：45～11：45	体柔	8,000	0	35	
110	やさしいヨガ①	ハル	10/24	11/14	11/28	12/12	1/9	1/23	2/13	2/27	3/13	3/27	土	9：15～10：25	カラバ	8,000	0	23	