

2023年度後期講座受講生募集中

9月2日(土)午前9時受付開始!

申込専用フォームでのお申込みが優先です。



- 「申込方法」 ●ホームページ内にある講座申込専用フォームから申してください。
 ※窓口にて申込の方は同日10時から受付開始です。
 専用ホームでの受付が優先です。
 ※定員になり次第受付を終了いたします。
- 「その他」 ●受講料は初回日にお釣りの無いように納付してください。
 自己都合の休講・途中退会は返金できません。
 ●安心して受講いただけるよう、感染症対策を実施しています。

講座専用
公式LINE
配信中!

講座の急な休講のお知らせや、変更等をLINEで配信しております。
 受講がお決まりの方は、講座初回に臨湖の公式LINE登録をお願いいたします。



講座名	活動日時	参加費	講師名	定員	活動内容	
太極舞	月曜日 (月3回)	13:30～14:30	7,920円 (3ヶ月)	疋田幸子	25名	太極拳の動きや呼吸法などを取り入れたエクササイズです。運動が苦手な方でも安心して始められます。
ジュニアダンス ストリートダンス	月曜日 (月3回)	19:00～20:00 20:10～21:20	3,630円 (1ヶ月)	Hook	各20名	(ジュニア) 身体能力、表現力が身につきます。小学校低学年でもはじめて大丈夫。一緒に楽しくダンス♪ (ストリート) ダンスの経験者から大人向けのコースです。
ボディケアヨガ	火曜日 (月3回)	10:00～11:00	6,930円 (3ヶ月)	北京子	20名	肩こりや腰痛などはありませんか? 血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体歪みを整えます。
すっきりヨガ	火曜日 (月3回)	19:30～20:40	6,930円 (3ヶ月)	NORIKO	20名	毎日が忙しい方たちが、すっきり心も身体もかるくなるに、ヨガを楽しんでいただきたいです。
ビューティーヨガ	火曜日 水曜日 土曜日 (各月3回)	13:30～14:50 13:30～14:50 10:15～11:35	各7,260円 (各3ヶ月)	北京子	各25名	呼吸を整え、自分の体に向き合いリフレッシュ。 またフローナ動きで脂肪燃焼効果を促進します。 心も身体もキレイを目指しましょう。
ダイエットヨガ	木曜日 (月3回)	10:00～11:00	6,930円 (3ヶ月)	宮氏外恵	15名	緊張感のない呼吸法でコア・筋肉を鍛え美しい姿勢を意識しつつ、健康作りを目指すヨガエクササイズです。
ピラティス	木曜日 (月3回)	15:30～16:20	6,930円 (3ヶ月)	宮氏外恵	15名	骨格や筋肉のバランスを整え、内臓の動きもアップ。本来自分が持っている自然な体バランスに近づきましょう。
カタイからヨガ	土曜日 (月3回)	9:00～10:00	6,930円 (3ヶ月)	北京子	25名	はじめての方におすすめ。夫婦での参加大歓迎。初心者向けなので身体が硬くても大丈夫です。
レジンアクセサリー教室	日曜日 (月1回)	10:00～12:00	2,200円 (1ヶ月)	出雲滋子	10名	レジン樹脂制作の基本から応用、着色、アクセサリー加工のコツなどを学びます。
ウクレレ教室 《グループレッスン》	応相談 (月2回)	1回45分	4,400円 (1ヶ月)	辻元宏司	-	初心者の方でも演奏しやすいのが魅力です。※個別レッスンもごございます。希望の方はお問合せください。
アコースティックギター教室	応相談 (月2回)	1回45分	7,290円 (1ヶ月)	辻元宏司	-	親しみやすく、アンプがなくても音が出せるので、場所を選ばずに気軽に演奏できます。
中国語 《個人レッスン》	応相談 (月3回)	1回90分	7,920円 (1ヶ月) ※テキスト代別	崔双杰	-	貴方に合ったレベルで文化や歴史なども交えて楽しく学びます。

※掲載価格は全て税込です。