

# セミナー&カルチャーセンター 臨湖 2025年度前期講座受講生募集

4月  
5  
9月

【申込受付】 **2025年3月2日(日) 午前9時受付開始**

【申込方法】 ■ホームページ内にあるカルチャー講座一覧から申込んでください。  
※電話または窓口にて申込の方は、同日10時から受付開始です。  
専用フォームでのネット受付が優先です。  
※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。  
■掲載価格は全て税込です。



当施設は、専用駐車場はございません。  
近隣の無料駐車場・有料駐車場をご利用ください。

セミナー&カルチャーセンター **臨湖**

滋賀県長浜市港町 4-9

TEL. **0749-65-2120**

【休館日】 年末年始(12月29日～翌年1月3日)

【開館時間】 9:00～21:30

(日曜日・祝日・夜利用がない日は17:00閉館)



◀ ホームページ



◀ インスタグラム

## 運動教室

講座名	開講日時		講師	受講料	定員	内容
太極舞	月曜日 (月3回)	13:30～14:30	疋田 幸子	3カ月7,920円	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。
<b>NEW</b> ディスコワールド	月曜日 (月3回)	14:50～15:50	疋田 幸子	3カ月7,920円	25名	ディスコソングや最新曲に合わせて音楽を楽しみながら行うエクササイズです。
ダンス(入門クラス)	月曜日 (月3回)	18:00～18:50	Hook & Momone	1カ月3,630円	20名	ダンスが初めてな子ども大歓迎！ みんなで楽しく Let's ダンス！
ダンス(ジュニアクラス)	月曜日 (月3回)	19:00～20:00	Hook	1カ月3,630円	20名	身体能力、表現力が身につきます。 小学校低学年からでも大丈夫です。
ダンス(中級クラス)	月曜日 (月3回)	20:10～21:20	Hook	1カ月3,630円	20名	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	北 京子	3カ月6,930円	25名	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	NORIKO	3カ月6,930円	20名	すっきり心も身体も軽くなるように、 ヨガを楽しんでいただけます。
ビューティーヨガ	火曜日 (月3回)	13:30～14:50	北 京子	3カ月7,260円	25名	呼吸を整え、自分の体に向き合いリフレッシュ。 またスローな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。
	水曜日 (月3回)	13:30～14:50	北 京子	3カ月7,260円	25名	
	土曜日 (月3回)	10:15～11:35	北 京子	3カ月7,260円	25名	
ダイエットヨガ	木曜日 (月3回)	10:00～11:00	宮氏 外恵	3カ月6,930円	15名	コア・筋肉を鍛え、美しい姿勢を意識し、 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	宮氏 外恵	3カ月6,930円	15名	骨格や筋肉のバランスを整え、内臓の動きを アップします。
カタイからヨガ	土曜日 (月3回)	9:00～10:00	北 京子	3カ月6,930円	25名	はじめての方におすすめ。 身体が硬くても大丈夫です。
<b>NEW</b> 誤嚥性肺炎予防 トレーニング教室	水曜日 (月2回)	10:00～11:00	丸本 聖	1カ月2,640円 (別途材料代)	10名	顔のまわりの体操や発声練習などを行って 鍛え、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

「芸術・音楽教室」「サークル案内」は裏面をご覧ください

■ 芸術・音楽教室 ■

講座名	開講日時		講師	受講料	定員	内容
レジンアクセサリー教室	日曜日 (月1回)	10:00～12:00	出雲 滋子	1カ月2,200円 (別途材料代)	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。
子ども レジンアクセサリー教室	日曜日 (月1回)	10:00～12:00	出雲 滋子	1カ月2,200円 (別途材料代)	10名	小学生から参加できるコースです。 1・2年生は、必ず保護者がお付添ください。
ウクレレ教室 《グループレッスン》	応相談 (月2回)	1回 45分	辻元 宏司	1カ月4,400円	—	初心者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。
アコースティック ギター教室	応相談 (月2回)	1回 45分	辻元 宏司	1カ月7,040円	—	親しみやすく、場所を選ばずに気軽に演奏 できます。
子ども書道教室	木曜日 (第1・3)	16:00～18:00 (うち1時間)	中谷 佐江子	1カ月2,800円 (テキスト代込)	10名	毛筆、硬筆を基礎から学び、 一人一人に合った指導をします。

## 貸会議室のご案内

長浜駅から  
徒歩7分

飲食OK



第2会議室

- 長浜駅から近く、市外からのアクセスもバッチリ！
- 市内・外問わず、どなたでもご利用可能
- 営利目的のご利用も可能（営利料金となります）
- 飲食可能（お弁当の手配はおまかせください）
- ネットからの予約も可能



多目的ホール



第1会議室

当施設は企業の利用・営業目的の利用も可能です。詳細はお問い合わせください。

### ●当施設で活動されているサークル団体一覧●

サークル名	活動日時		講師	受講料
社交ダンス教室 (ミタニダンススタジオ)	毎週木曜日	初級13:00～14:00 中級14:00～15:00	三谷 恵一 三谷ちづる	臨湖へ お問い合わせ ください
池坊いけばな教室	月曜日/月3回 土曜日/月3回	17:00～19:00 13:00～17:00	安陪 光子	
フラワーサークル花の香	第4月曜日	9:30～16:30	中尾 理香子	
寄せ植え教室	第1土曜日	13:30～15:30	木野村 順子	
大人のためのキーボード教室	第1・3木曜日	10:00～11:00	森 早苗	
スケッチ教室	土曜日/月1回 不定期開催	15:30～17:30	アートランド	
こども造形教室	土曜日/月1回 不定期開催	13:00～15:00	アートランド	

こちらのサークルへ参加ご希望の方は、臨湖へご連絡ください。サークル代表者へお取次ぎいたします。

各講座へのお申込み受付日・方法は表面をご覧ください

お問合せ  
〈指定管理者 / 株式会社社ロハス長浜〉  
セミナー &  
カルチャーセンター

臨湖

〒526-0067

長浜市港町4番9号

TEL 0749-65-2120

専用駐車場はございません。駐車場は近隣の無料駐車場・有料駐車場をご利用ください。