

新しく開催されているサークルのご紹介

カントリーダンス練習会

毎週水曜 午後1時半～午後4時



軽快な、カントリーミュージックに合わせて、36カウント程度の繰り返しのステップで、老若男女楽しめるダンスです。「約束の日☆カントリーゴールド」で一緒に踊りましょう。見学歓迎です。

カトリーナ内藤 090-7384-0066

舞リージングメソッド

毎月第1・2・木曜 午前10時～11時半



歩く・立つ・止まる・腕の上げ下げ・広げるといった日常の動きだけでも意識すると美しくなる。様々なダンス音楽を使ってカラダもココロも解放していく時間をすごしてみよう。レッツダンス!

LuluLotus Academy 水本 080-2725-2857

開脚教室 プリンシプル

毎週木曜 午後1時半～2時半



HOW TO 開脚

開脚をやるにも、下半身・上半身を柔軟にしなければなりません。開脚ができればカッコイイだけでなく、美容と健康にも効果が期待できます。

佐々 秀幸 096-385-5322

真向法体操

毎月第2・4 火曜 午後1時半～3時



当教室は体調不良・腰痛・肩こり等でお困りの方に一日3分で、誰でも簡単に出来る体操です。たった4つの体操で、股関節が柔らかくなり、開脚も出来るようになる健康体操です。あなたも体感してください。

渡邊 信夫 090-4991-1119

松永ペン字教室

毎月第1・2・3 火曜 午前10時～12時



いろいろなペンを用いて、美しい文字を書く現代ペン習字の教室です。のし袋や年賀状などの書き方も練習します。ひらがなから気楽にスタートできます。一度見学にいらっしゃいませんか。

松永 朋子 090-5938-2994

箏曲 直会

毎週水曜 午後1時半～4時半



箏の調べを一緒に楽しみませんか。お一人お一人を大切にお稽古いたします。

岩永 直子 080-4445-1195

◇利用料金

施設利用料金 ()内は冷暖房使用料です。

区分		(午前)	(午後)	(夜間)
		午前9時から 正午まで	午後1時から 午後5時まで	午後6時から 午後10時まで
多目的 ホール	AB	1,800円(600円)	2,000円(800円)	2,000円(800円)
	A	900円(300円)	1,000円(400円)	1,000円(400円)
	B	900円(300円)	1,000円(400円)	1,000円(400円)
調理室		1,000円(450円)	1,200円(600円)	1,200円(600円)
和室	AB	800円(600円)	1,000円(800円)	1,000円(800円)
	A	400円(300円)	500円(400円)	500円(400円)
	B	400円(300円)	500円(400円)	500円(400円)