

R7年度 亀田総合体育館 ★ 冬期スポーツ教室プログラムガイド









1	lo スクール名	会場 講師	日 程											日	時間 回数	費用	対象	定員	内 容	申込期間
	強度:★★★☆☆	佐久間 好美	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17 2/2	4 3/3	3/10	3/17			(1) /24 y	と l	10:00 ▼ 9回 10:45	5,900円	5歳以上の方 (中学生は除く)		筋トレとエアロビクスを組み合わせ、普段使わない筋肉や関 節をしっかり動かしながら気持ちよく全身運動を行います。運 動不足を解消したい方におすすめのレッスンです。	
	強度:★★☆☆☆ パランスアップ &ストレッチケア	佐久間 好美	1/6	1/20	1/27	2/3	2/17 2/2	4 3/3	3/10	3/17		3	/24 y	K	II:00 ▼ 9回	5,900円	5歳以上の方 (中学生は除く)	20名	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能 改善プログラムです。	
	強度:★★★☆☆ 紹介	中村香織	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10 2/1	7 2/24	3/3	3/10	3/17	3	/24 y		I5:25 ▼ IO回 I6:25	6,600円	5歳以上の方 (中学生は除く)	25名	骨盤のゆがみを正常な形に戻す運動を行います。 ボディーラインの修正やぽっこりお腹改善に効果ありです。	
	強度:★★☆☆☆ 火曜ヨガ(夜)19	水澤睦	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10 2/1	7 2/24	3/3	3/10	3/17	3	/24 y	と	19:00 ▼ 10回 19:55	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
	強度:★★☆☆ 火曜ヨガ(夜)20	水 澤 睦	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10 2/1	7 2/24	3/3	3/10	3/17	3	/24 y	K	20:05 ▼ 10回 21:00	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
	強度:★★★★ 紹介	G E N	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4 2/1	8 2/25	3/4	3/11	3/18	3	/25 z	K	10:00 ▼ 10回 10:50	6,600円	5歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて身体を動かしながらパンチやキックを放ちます。シェイプアップはもちろん、ストレス発散など精神衛生の効果も期待できます。	
	強度:★★☆☆☆ 紹介	G E N	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4 2/1	8 2/25	3/4	3/11	3/18	3	/25 才	k		6,600円	5歳以上の方 (中学生は除く)	25名	姿勢改善のためのトレーニング・ストレッチで積極的に身体を 動かし、健康増進を目指します。	
	強度:★★☆☆ タオルdeロコモ予防EX	城 元 剛	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4 2/1	8 2/25	3/4	3/11	3/18	3	/25 才	K	13:30 ▼ 10回 14:30	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)		タオルを使って運動します。運動初心者の方もご参加頂けます。体の動きを確認し、肩や腰痛の予防・改善にお勧めです。 ロコモティブシンドローム予防にもなります。	
	強度:★★☆☆☆	木村 智恵子	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4 2/1	8 2/25	3/4	3/11	3/18	3	/25 才	K	19:00 ▼ 10回 19:55	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	
	強度:★★★☆☆ はじめての やさしいピラティス	テ ^{竹 野 美 希}	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4 2/1	8 2/25	3/4	3/11	3/18	3	/25 オ	K	20:15 ▼ IO回 21:00	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)		深い呼吸を意識しながら正しい姿勢と、美しくバランスのとれたしなやかな身体つくりを目指しましょう。	
	強度:★★★☆	が間愛美	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	9:45 ▼ IO回 10:30	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	10/0	反復少なく難度の高い動作も組み込まれた構成でテンポよく 動かため、脂肪燃焼はもちろん、加齢とともに衰える敏捷性の 向上も期待できます。 ステップエクササイズに慣れてきた方向けのクラスです。	11月16日 (日)
	強度:★★☆☆ やさしい ステップエクササイズ	ががりません。	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	10:45 ▼ 10回 11:30	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)		ローテンポでシンプルな動きを何度も反復します。体に負担を かけることなく、全身の筋カアップが期待できます。生涯自分 の足で歩くために、昇降運動で足腰の強化をしましょう。	(1)
	強度:★☆☆☆ 紹介 リラックス コンディショニング	一 一 一 一	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	II:45 ▼ IO回 I2:30	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	25名	からだ全体をほぐし、筋肉の緊張を緩めて、骨の位置やバランスを整えます。 心身ともにリラックス効果のある運動です。	•
	強度:★★★★ 4 エアロビクス	ム 石川 美奈子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	14:00 ▼ 10回	6,600円	15歳以上の方 (中学生は除く)	20名	音楽に合わせた楽しいエアロビクスダンスです。 運動不足解消に最適です。	
	強度:★★★★ 紹介	Halau O waiulu	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	18:30 ▼ 10回 19:30	6,600円	I5歳以上の方 (中学生は除く)	25名	音楽に合わせて気持ち良く踊ることで、精神的にもリフレッシュできるエクササイズです。 中腰の姿勢でステップを踏むことでシェイプアップ効果があります。	12月12日
	強度:★★☆☆☆ 木曜ヨガ(夜)	木村 智恵子	1/8	1/15	1/22	1/29	2/12 2/1	9 2/26	3/5	3/12		3	/19 オ	k '	20:00 ▼ 9回 20:55	5,900円	I5歳以上の方 (中学生は除く)	25名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせて、流れるように行います。 誰でも無理なく気持ちよくヨガの基本を練習できます。	(金)
	強度:★★★☆ 紹介 美筋ヨガ	小山千裕	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6 2/1	3 2/20	2/27	3/6		3	/I3 á		9:45 ▼ 9回 10:35	5,900円	I5歳以上の方 (中学生は除く)		解剖学に基づいて作られた「ほぐす+伸ばす+鍛える」の 3STEPで効率よく姿勢改善、ボディメイクができるヨガメソッドです。	
	強度:★★★☆☆ ZUMBAゴールド	林 美 紗	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6 2/1	3 2/20	3/6				— á		II:00 ▼ 8回 II:45	5,200円	I5歳以上の方 (中学生は除く)		初心者・中高齢者向きのズンバです。 ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、シェイプアップとストレス発散を目指します。	
	強度:★★★★ ZUMBA(金曜)	林 美 紗	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6 2/1	3 2/20	3/6				— á	〕	12:00 ▼ 8回 12:45	5,200円	I5歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ラテンのリズムに合わせたダンスを行います。 脂肪を燃焼させ、体のシェイプアップを図りましょう。	
:	強度:★★☆☆ 紹介	石川 美奈子	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13 2/2	0 2/27	3/6			3	/I3 á	金	14:00 ▼ 8回 14:50	5,200円	I5歳以上の方 (中学生は除く)	20名	ヨガとストレッチを組み合わせて行うエクササイズです。	
:	強度:★★★☆ 紹介	古川裕美	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27 3/6	5				3	/I3 á		I5:10 ▼ 6回 I6:00	3,900円	I5歳以上の方 (中学生は除く)		正しい姿勢と脊柱の伸長を意識しながら動くことで筋バランスを整えます。体幹の強化や柔軟性向上、歪みの改善に効果的です。	
:	強度:★★★★ スロートレーニング &コアトレーニング	城 元 剛	1/16	1/30	2/6	2/13	2/27 3/6	5				3	/I3 á	£	20:00 ▼ 6回 21:00	3,900円	15歳以上の方 (中学生は除く)		アウター・インナーの筋肉をパランス良く使い、様々なシーンでのパフォーマンス向上を目的とした教室です。 楽しくレベルアップしましょう!	
:	強度:★★☆☆☆ ゆったり健康	亀田スタッフ	1/6	1/20	1/27	2/3	2/10 2/1	7 2/24	3/3	3/10	3/17	3	/24 y	K	4:00 ▼ 10回 15:00	2,700円	65歳以上の方		椅子に座って楽しく運動します。 体力に自信のない方が対象です。 脚筋力を向上させ転倒予防を行い、いきいきと健康な生活習 慣を目指します。	
:	強度:★★☆☆☆ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	柔 滝澤 ゆうこ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ			5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	60名	様々なポーズを呼吸のリズムに合わせ、 流れるように行うタイ式ヨガのエクササイズです。 ヨガの基本の練習も行います。	
:	強度:★★★☆☆ いきいきフィットネス	場亀田スタッフ	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5 2/1	2 2/19	2/26	3/5	3/12	3	/19 オ	k	14:00 ▼ 10回	3,300円	60歳以上の方	50名	健康で活動的な身体を目指し、筋カトレーニングや軽運動、 ストレッチなどを行います。	
:	強度:★★★☆ いきいき スロートレーニング	城 元 剛	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6 2/1	3 2/20	2/27	3/6	3/13	3	/27 á	臣	14:00 ▼ 10回 15:00	6,600円	5歳以上の方 (中学生は除く)		日常生活に最低限必要な体力、筋力、バランスをもう少し向 上させませんか? 毎日を楽しく過ごしたいあなたにおすすめの教室です。	

※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。

[※]お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。



R7年度 亀田総合体育館 冬期スポーツ教室プログラムガイド

















































No	スクール名	会	場講師														曜日	時間回数		対象	定員	内 容	申込期間
27	強度:★★★☆☆	紹介	Halau (1.	/6 I	/20	1/27	2/3	2/10	2/17		3/3	3/10	3/17		3/24		11:20	5,300円	15歳以上の方	40%	フラダンスの経験者クラスです。	, = , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
28	フラダンス 強度:★★★☆	紹介	Waiulu Halau (,	,			2/17			,	3/17		3/24		12:20		(中学生は除く)	404	ハワイの曲に合わせて楽しみながら身体を動かします。 はじめての方向けのフラダンス教室です。	
	はじめてのフラダン 強度:★★★☆☆	会										·	,	,		,		▼ 10回 13:30		(中学生は除く)	402	ハワイの曲に合わせて楽しみながら基本を練習しましょう。 太極拳や中国舞踊の動きを取り入れたスローフィットネスです。中	
29	太極舞 (タイチーダンス) 強度:★★☆☆☆	紹介。均	野口真奈	美 I,	/7 1	/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	▼ 10回 10:45	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40%	華風音楽に合わせて心地良く体を動かしていきます。	(日)
30	からだにやさしいヨガ 強度:★★★★★		大津ひり	<i>ъ</i> 1,	/7 I	/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	▼ 10回 12:15	5,300円	15歳以上の方 (中学生は除く)	40名	初心者向けのヨガクラスです。 身体をゆっくりほぐしながらじっくりと運動を行います。	
31	パレトン ソール・シンセシス (夜)	酒 井 彩	子 1,	/8 I	/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12		3/19	木	19:30 ▼ 10回 20:20	5,300円	5歳以上の方 (中学生は除く)	302	3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)要素を組みいれた動きで 全身の筋肉パランス・柔軟性・心肺機能の向上を目指しましょう。 裸足で行います。	•
32	強度:★★★☆☆ キッズヒップホッフ	7 7	ラビットク	•ブ I/	/15 1	/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/13	木	18:00 ▼ 9回 19:00	3,600円	年長~小学生	40名	年長〜小学生対象のヒップホップダンスのクラスです。初心者向け の教室なので、未経験の方でも楽しんで参加できます。	
33	強度:★★★★ ポックスキック	紹介	城元	剛 1/	/15	/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12			3/13	木	19:45 ▼ 9回 20:35	4,700円	5歳以上の方 (中学生は除く)	40名	上半身はパンチ、下半身はキック。 このバランスが代謝を上げ運動効果アップ。 老若男女間わず楽しくボディバランスを鍛えます。	
34	強度:★★★★ 上級者卓球(水)	,	石 田 外部指導	光 1/	/14 1	/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/11	水	10:00 ▼ 7回	5,600円	15歳以上の 上級者 (中学生は除く)		切り返し動作が正確にでき、ツッツキ打ちができる方を対象とした 応用クラスです。	12月12日 (金)
35	強度:★★★☆☆ 中級者卓球(水)	1	外部指導	光 1/	/14 1	/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4					3/11	水	12:50 ▼ 7回 14:50	5,600円	15歳以上の 中級者 (中学生は除く)	60名	基本的な動作ができ、さらに上達を目指す方のクラスです。 ワンポイントアドバイスで上達を目指します。	
36	強度:★★☆☆☆ 初心者·初級者卓:	ン _{Ed} フ	T	光 1/	/16 1	/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6				3/13	金	10:00 ▼ 8回	6,400円	15歳以上の 初心者・初級者 (中学生は除く)		初心者・初級者はラケットの握り方や基本的なラケット操作の習得。 でファボイントアドバイスで上達を目指します。	
37	強度:★☆☆☆☆	9			/26 2	2/16	3/23									_	月	10:00	無料	15歳以上の方 (中学生は除く)		フロアカーリングの体験会です。 3人 チームで参加しゲームを行います。	
38	(午前の部)強度:★☆☆☆フロアカーリング体	- +	亀田スタ	7 1/	/26 2	2/16	3/23									_	月	11:30 13:00 ▼ 3回	無料	15歳以上の方	40.9	フロアカーリングの体験会です。	館内掲示 HP掲載後 先着
	(午後の部) 強度:★★★☆☆	· ex	新潟水泳協	会			•	2/10	2/17	2/24	2 /2	2/10	2/17	2/24		2/21		14:30	4.000	(中学生は除く) クロールで 25m以上泳げる		3人 チームで参加しゲームを行います。 クロールで25m以上泳げる方を対象に、クロールで50m、背泳ぎ	
39	午後の水泳 クロール・背泳ぎコー 強度:★★★☆☆	- ス	レディース				,		,	2/24		,	,	3/24		3/31	火	▼ 10回 15:00	別途入場料必要	15歳以上の方 (中学生は除く) クロール・背泳ぎで		で25m完泳を目標に 基本練習を行います。	
40	午後の水泳 平泳ぎコース 強度:★★★★☆		本 田 豊	明 1/	/14 1	/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	▼ 9回 14:55	3,600円 別途入場料必要	25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
41	午後の水泳 バタフライコース 強度:★★★★★	.	玉津 一	敏 1/	/14 1	/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18			3/25	水	15:00 ▼ 9回 16:00	3,600円 別途入場料必要	25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)		バタフライの基本を習得し、25m以上泳げることを目指します。	
42	午後の水泳 4泳法コース	E E	本 田 豊	明 I/	/15 1	/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		3/26	木	15:00 ▼ 16:00	4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を 行い個人メドレーができることを目指します。	
43	強度:★★★★ ナイト水泳 4泳法コース	紹介	五年	敏 1/	/15 1	/22	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19		3/26	木	19:30 ▼ 20:30	1 4,000円 別途入場料必要	4泳法で 各25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	各泳法で25mを泳げる人を対象に、4泳法を組み合わせた練習を 行い個人メドレーができることを目指します。	
44	強度:★★★☆☆ 午後の水泳ゆった 平泳ぎ・バタフライコー	9 1	新潟水泳は レディース	会 1/	/16 1	/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	14:00 ▼ 15:00	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎて 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。	11月16日
45	強度:★★★☆☆ 午後の水泳ゆった 平泳ぎ・バタフライコー		新潟水泳協 レディース	会 1/	/16 1	/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13			3/27	金	15:10 ▼ 16:10	3,600円 別途入場料必要	クロール・背泳ぎ・平泳ぎて 25m以上泳げる 15歳以上の方 (中学生は除く)	10名	平泳ぎのレベルアップと、バタフライの基本の習得を目指します。	(日)
46	強度:★★★★ アクア エクササイズ(土)		中村 あっ	* t 1/	/17 1	/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/21		3/28	土	10:30 ▼ 10回	8,000円	15歳以上の方 (中学生は除く)		プールでの水圧・水温・浮力・抵抗を利用した有酸素系エクササイ ズを通して、健康の維持増進を図ります。	
47	強度:★★★★☆		ボランテスタッ		/6 I	/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17 3/24	3/31	_	火	15:30 ▼ 12回	】入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	水泳上級者(4泳法が泳げる)を対象に、持久力向上(ロングスイム)、レベルアップを目指すためのワンポイントアドバイスを受けることができます。	▼
48	強度:★★★☆☆ おしえて水泳		ボランテスタッ		/8 I	/22	2/12	2/26	3/12	3/26						_	木	14:00 ▼ 6回	入場料のみ	プール個人利用者 (身長140cm以上)	なし	ボランティアスタッフがやさしく丁寧に泳ぎのコツをワンポイントアド バイスいたします。	
49	強度:★★☆☆☆	T .		1,	/6 I	/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	9:40 ▼ 10回	1 13,200円	50歳以上のテニス中級者	20名	50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作~応用技術の習得を目指します。	
50	アップコース(火) 強度:★★★☆☆ テニスステップ)			/6 I	/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17		3/24	火	11:10 11:20 ▼ 10回	1 13,200円	15歳以上のテニス中級者	20名	※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。 テニス中級者を対象に、テニスの基本動作~応用技術の習得を目指します。	12月12日 (金)
	アップコース(火) 強度:★★☆☆☆						•		,	,	,		,	,		,		9:40		(中学生は除く) 50歳以上の		※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。 50歳以上のテニス中級者を対象に、テニスの基本動作~応用技	
51	アップコース(水) 強度:★★★★					,	•		,	2/18	,	·	,	3/18		3/25		11:10	1 13,200円	テニス中級者		術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。 テニス上級者を対象に、より実践的な技術練習とゲームを行いま	
52	テニス アドパンスコース (z 強度:★★☆☆☆	k)		1,	/7 I	/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水		1 13,200円	テニス上級者 (中学生は除く) 50歳以上の	20名	アース上級者を刈象に、より美銭的な技術練育とアームを行います。 50歳以上のテニス初心者、プランクのある方を対象に、ラケットの	
53	シニアテニス 初心者コース(水 強度:★★☆☆☆)		1,	/7 I	/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18		3/25	水	▼ 10回	13,200円	50歳以上のテニス初心者初級者	20名	握り方から楽しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得~ゲームができるようになるまでを目指します。	
54	テニス 初心者コース(金)		1,	/9 1	/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	金	9:40 ▼ 11:10	13,200円	15歳以上の テニス初心者 初級者 (中学生は除く)	20名	テニス初心者、ブランクのある方を対象に、ラケットの握り方から楽 しくテニスの基本練習を行い基本動作の習得〜ゲームができるよう になるまでを目指します。	
55	強度:★★★☆☆ テニスステップ アップコース(金))		1,	/9 I	/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13		3/27	金	11:20 ▼ 10回 12:50	13,200円	15歳以上の テニス中級者 (中学生は除く)	20名	テニス中級者を対象に、テニスの基本動作〜応用技術の習得を目指します。 ※ブランクのある方は初心者コースからの受講をお願いします。	
56	トレーニングルーム 初回者講習会	الم ا ا	トレーニ 亀田スタ	ノフ	月・水・土 3時~ 7時の間の2時間程度(予約制) スタート講習&結果講習												大 65歳	利用料金 :人:310円 战以上:130円 学生:130円	(中学生	以上の方 は成人の い必要)	2名	運動を始めたいけどトレーニング方法がわからない、マシンの使い方がわからない、大運動初心者の方にお勧めです。スタート講習で、問診表の記入と体力測定を行い、トレーニングメニューの作成を行います。結果講習で、スタッフがトレーニングメニューに沿った機器の使い方を説明します。	随時 受付中
			7							. 215												2 30 0 200 200	

※申込締切後、定員を超えた教室は抽選とさせていただき、落選した方にのみハガキにて通知いたします。
※テニス教室の重複参加は不可とさせていただきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※1回参加対象教室については、お申込期間終了後、HPと館内掲示でご案内いたします。

※お申込人数が6名未満の教室は開催を中止とさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。