




※金額にはすべて消費税が含まれています。
 ※日程の変更がある場合、赤字でお知らせしております。
 ※【3か月講座】は受講料を3か月毎にお支払いただきます。


講座名	初心者でも簡単！ノルディックウォーク		
講師名	入江 秀夫 茨城県ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター		
講義日時	金曜 10時～12時 ①4/9 ②5/7 ③6/11 ④7/9 ⑤9/10		
受講料	会員	5,500 円	
(5回分)	一般	8,800 円	
講座内容	<p>水戸市近郊に出かけて行き、毎回3～5キロ程度歩きます。景色を楽しみながら歩くことで心身をリフレッシュしましょう。丁寧に指導しますので初心者でも安心です。 ※現地(水戸市近郊)集散、雨天時は予備日に振替えます。</p>		

講座名	はじめませんか“スポーツ吹矢”		
講師名	木内 由美子 (日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員)		
講義日時	第2、第4土曜 ①13時～15時 ②15時30分～17時30分 ①4/10 ②4/24 ③5/8 ④5/22 ⑤6/12 ⑥6/26 ⑦7/10 ⑧7/24 ⑨8/28 ⑩9/11		
受講料	会員	18,700 円	
(10回分)	一般	22,000 円	
講座内容	<p>スポーツ吹矢は、腹式呼吸により、心身の健康維持が図られるスポーツです。的に矢を命中させた時の爽快感も格別で老若男女、どなたでも楽しめます。 ※消耗品代は別途いただきます。</p>		

講座名	ヨガで健康リラックス		
講師名	庄子 千尋 (全米ヨガアライアンスRYT200認定 ヨガインストラクター)		
講義日時	第2、第4火曜 18時30分～20時 ①4/13 ②4/27 ③5/11 ④5/25 ⑤6/8 ⑥6/22 ⑦7/13 ⑧7/27 ⑨8/24 ⑩9/14		
受講料	会員	18,700 円	
(10回分)	一般	22,000 円	
講座内容	<p>ヨガで呼吸と姿勢を見直して、いつまでも健康でサビにくい身体作りをしませんか？初めての方、身体が硬い方、ヨガを深めたい方、どなたでも大丈夫！ご自身のペースに合わせて、私が一人一人サポートします。一緒に楽しくヨガをしましょう！</p>		

講座名	体幹を鍛えるバレエストレッチ【3か月講座】	
講師名	山崎 恵 (バレエ講師)	
講義日時	日曜 10時～11時30分	
4月期 (4月～6月)	①4/11 ②4/18 ③4/25 ④5/9 ⑤5/16 ⑥5/23 ⑦5/30 ⑧6/6 ⑨6/13 ⑩6/20	
7月期 (7月～9月)	①7/4 ②7/11 ③7/18 ④7/25 ⑤8/1 ⑥8/22 ⑦8/29 ⑧9/5 ⑨9/12 ⑩9/19	
受講料 (10回分)	会員 18,700 円 一般 20,350 円	
<p>綺麗な音楽に合わせて楽しく体を動かします。続けると強くて柔軟性のある、美しい体に変化し、姿勢も良くなります。一人ひとりに丁寧に指導致します。</p>		

講座名	午後のハワイアン・フラダンス		
講師名	マカラプア キエレ 浩美 (レイモミ小野フラスクール講師)		
講義日時	第2、第4木曜 13時30分～15時 ①4/22 ②5/13 ③5/27 ④6/10 ⑤6/24 ⑥7/8 ⑦7/22 ⑧8/12 ⑨8/26 ⑩9/9 ※4/22は休講。補講日は7/29		
受講料 (10回分)	会員 18,700 円 一般 22,000 円		
講座内容	<p>これから「はじめたい」方も、ゆっくりペースで「つづきたい」方も。少しずつ、無理なく、楽しく踊りましょう。 ※レイレファ三戸監修</p>		

講座名	踊りたくなるスマイルダンス【3か月講座】	開講見合わせ	
講師名	打越 早苗 (WDSF 国際審査員、元全日本ボールルームチャンピオン)		
講義日時	第2、第4金曜 10時30分～11時30分 ①4/9 ②4/23 ③5/14 ④5/28 ⑤6/11		
受講料 (5回分)	会員 6,600 円 一般 8,250 円		
講座内容	<p>はじめてでもおひとりでも大丈夫。楽しいメロディに合わせて簡単なステップを(ゆっくり)踊ってみましょう。“踊ってたのしい！”必ず笑顔になります。さあ、あなたもジルバ、ブルースから始めてみませんか。</p>		

講座名	正宗家楊式太極拳(マーシャルキング)健康入門クラス【3か月講座】	講座終了
講師名	長尾 豊喜 (長江会会長)ほか	
講義日時	火曜 14時～15時	
4月期 (4月～6月)	①4/13 ②4/20 ③4/27 ④5/11 ⑤5/18 ⑥5/25 ⑦6/1 ⑧6/8 ⑨6/15 ⑩6/22 ⑪6/29	
7月期 (7月～9月)	①7/6 ②7/13 ③7/20 ④7/27 ⑤8/3 ⑥8/17 ⑦8/24 ⑧8/31 ⑨9/7 ⑩9/14 ⑪9/21	
受講料	会員 13,310 円	
(11回分)	一般 14,960 円	
講座内容	入門コースで健康づくりに最適です。無理なく、短い時間でも十分に効果が上がります。	

講座名	正宗家楊式太極拳 楊式太極拳クラス【3か月講座】	講座終了
講師名	長尾 豊喜 (長江会会長)ほか	
講義日時	火曜 14時～16時 ※健康入門クラスと同日程	NO IMAGE
受講料	[初・中級クラス]	
	会員 19,360 円 一般 21,010 円	
	[上級クラス]	
(11回分)	会員 22,990 円 一般 24,640 円	
講座内容	円の動きと正しい姿勢で豊かに氣を整えていきます。最高レベルを楽しめます。	

講座名	正宗家楊式太極拳(夜の部)総合本流の楊式太極拳クラス	講座終了
講師名	長尾 豊喜 (長江会会長)ほか	
講義日時	火曜 18時30分～19時45分 ※健康入門クラスと同日程	NO IMAGE
受講料	[初・中級クラス]	
	会員 16,940 円 一般 18,590 円	
	[武道師範講師レベル]	
(11回分)	会員 21,780 円 一般 23,430 円	
講座内容	楊式太極拳の昔から伝わる静かで華麗な稽古を再現します。まったくの初心者から組手の多い中級者、そして武道師範の方々までが寄り添って稽古してゆきます。不思議な癒しとマッサージ効果のある指導空間をお楽しみください。	

