

悠々学び・ゆたかな暮らしを

2024年度 YuYuカレッジ 受講のご案内

後期 10月開講

受付期間
8月16日(金) 09:00
9月13日(金) 17:30
応募多数の場合は抽選

「YuYuカレッジ」は、愛媛県生涯学習センター 指定管理者(株)レスパスコーポレーションが運営するスクールです。

お問い合わせ お申込み

愛媛県生涯学習センター

TEL 089-963-2111

指定管理者:株式会社 レスパスコーポレーション
〒791-1136 愛媛県松山市上野町甲650番地
詳しくはこちら ホームページURL <https://www.i-manabi.jp/>

FAX 089-963-4526



受講のご案内

■募集要項・受講決定について
受講申込受付期間は、8月16日(金)9:00～9月13日(金)17:30です。応募多数の場合は抽選(当センターに一任させていただきます)となります。ただし、定員に満たない講座は、受付期間終了後もお申込みを受付いたします。申込人数が少ない場合、講座を中止する場合があります。開講及び受講決定については、各講座開講日の7日前までにはハガキ又は電話でご連絡いたします。

■お申込み方法
①窓口 ②電話 ③メール(top@i-manabi.jp) ④FAX(ホームページからYuYuカレッジ申込書をダウンロード)のいずれかでお申込みください。お申込みは、ご本人及びごご家族に限りです。

■受講に際しての注意
・定員に満たない講座に限り、1回のみ無料体験(材料費は実費)ができません。対象外の講座もありますので、詳しくはお問い合わせください。
・期の途中での講座変更は原則できませんのでご了承ください。
・受講決定講座の初回から2回続けて連絡なく欠席された場合、その講座はキャンセル扱いとさせていただきます。
・事情により日程・講座会場・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

・大人対象講座へのお子様の入室は原則ご遠慮ください。

■講座
記載の講座は、10月から2月末日までの後期日程講座です。講座の詳細日程など詳しくは、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。各講座の初回開講日には、詳細日程表をお渡しいたします。各講座の詳細につきましてはご遠慮なくお問い合わせください。

■特別
左記の記載がある講座は、「学び舎えひめ悠々大学」対象講座です。

■受講料
入会金は無料です。記載の受講料は、当講座の全回数分(税込価格)です。講座開始前に納付していただきます。期の途中から受講される場合は残りの回数相当分をお支払いください。教材費、材料費は含まれておりませんので、受講料のほかに別途必要になる講座があります。詳しくはお問い合わせください。
※納めていただいた受講料は、お客様都合による欠席・キャンセル等では返金できませんので、ご了承ください。
・日程の関係上、回数が減っている講座がありますので、ご了承の上お申し込みください。

愛媛人物博物館 夏季企画展のご案内

杉浦非水 ～グラフィックデザインの先駆者～

松山市出身の非水が手がけた書籍・雑誌の表紙や絵はがき、三越呉服店の宣伝ポスターなどを展示します。

期間 開催中～9月23日(月・振休) 開館時間 9:00～17:30(入館は17:00まで)
休館日 9月2日(月)・9日(月)・17日(火) 会場 愛媛県生涯学習センター内 愛媛人物博物館

入場無料

シニア向けスマートフォン教室 無料 定員 20名 学び舎えひめ

日時 10月9日(水) 13:00～15:00

■お申込みに関する注意事項:講座は午後1講座のみです。
■講師:KDDI(株)認定講師
■概要:これから購入を検討されている方や基本的な操作方法を学びたいスマートフォン初心者の方へわかりやすく初歩的な使い方をお教えます。(概ね70歳代くらいまで)
■持物:筆記用具をお持ちください。
■教材:当日のスマートフォン(アンドロイドOS)は、お1人1台ずつ貸出いたします。
■申込み:事前申込み必要 2024年9月25日まで(応募多数の場合は抽選)

初回 10/1 A-1 今日から使える英会話(初級)火曜日 学び舎えひめ

日時 火曜日(月2回) 10:30～12:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ500円)は先生に直接お支払いください。

講師 キルゴア・マイケル
簡単な英語で外国人と話せたら、挨拶や日常会話など実際に使える簡単なフレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/11 A-2 今日から使える英会話(初級)金曜日 学び舎えひめ

日時 金曜日(不定期) 10:30～12:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ500円)は先生に直接お支払いください。

講師 キルゴア・マイケル
簡単な英語で外国人と話せたら、挨拶や日常会話など実際に使える簡単なフレーズをアメリカ人講師と会話しながら学ぶ基礎英会話。初心者向け

初回 10/6 A-3 今日から使える英会話(中級) 学び舎えひめ

日時 日曜日(不定期) 10:30～12:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途テキスト代(初回のみ500円)は先生に直接お支払いください。

講師 キルゴア・マイケル
トラベル英会話。旅に役立つ会話フレーズを学びながら、話せて通じる英語を身につけていきましょう。基礎英会話では物足りない方にもおすすめ。中級者向け

初回 10/12 A-4 写経入門と実用書道(年賀状)

日時 土曜日(第2) 13:30～15:00

受講料 3,500円(全5回)
※別途材料費(全5回で1,000円程度)は先生に直接お支払いください。

講師 日本書芸院二科審査員 読売書法展会員 宮谷 松琴
写経はよく見かけるし、やってみたくて、どんな風に始めたらいいかわからない。そんな方に気軽に写経を始めて頂く講座です。また、写経だけでなく、せっかくならぬお祝い紙や芳名録などの練習もできたらいいなと考えている方も参加できる講座にしました。大層の指導もします。

初回 10/19 A-5 美文字に親しむ ～ボールペン・万年筆・筆ペン～

日時 土曜日(月1回) 13:30～15:00
※無料体験 9/21(土) 13:30～15:00

受講料 3,500円(全5回)
※別途材料費(全5回で300円程度)は先生に直接お支払いください。

講師 日本書芸院二科審査員 読売書法展会員 宮谷 松琴
手紙などを書く機会が少なくなりいざ手前まで字を書く場面になった時、緊張してうまく書けないということがありませんか。少しずつお古をすることで自分の字の欠点を知り、うまくまとめる方法を知れば自信が持てるようになります。

初回 10/12 B-1 合唱 ～ハーモニーを楽しみましょう～ 学び舎えひめ

日時 土曜日(基本第2・第4) 10:30～12:00
※無料体験 9/28(土) 10:30～12:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円)

講師 根占 貴世
合唱の楽しみを味わいましょう!




初回 10/5 B-2 童謡唱歌を歌おう 学び舎えひめ

日時 土曜日(第1・第3) 10:30～12:00
※無料体験 9/21(土) 10:30～12:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円)

講師 根占 貴世
懐かしい童謡・唱歌を、童心にかえって楽しく歌いましょう!




初回 10/2 B-3 楽しもう!大人の複音ハーモニカ

日時 水曜日(基本第1・第3) 13:30～15:00
※無料体験 9/18(水) 13:30～15:00

受講料 8,000円(全10回)
※別途資料代(初回のみ300円)は先生に直接お支払いください。

講師 日本ハーモニカ芸術協会 準師範 高岡 京子
複音ハーモニカのクラスです。基本から学び、伴奏入りで懐かしい童謡・唱歌がふけるよう基礎から丁寧に指導します。

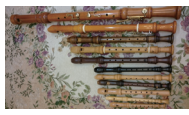


初回 10/10 B-4 たのしいリコーダーアンサンブル

日時 木曜日(第2・第4) 13:30～15:00
※無料体験 9/26(木) 13:30～15:00

受講料 8,000円(全10回)
※別途楽譜代(500円位)は先生に直接お支払いください。

講師 生涯学習音楽指導員 リコーダー講師 佐伯 紀枝
ソプラノ・アルト・テナー・バスのリコーダーを使ったアンサンブル講座です。楽譜の読める方が対象です。(運指を理解されている方)リコーダーの楽しさの幅が広がります!




初回 10/9 B-5 中高年から始める「らくらくピアノ®」午前の部

日時 水曜日(基本第2・第4) 10:00～11:30

受講料 10,800円(全9回)
※対象年齢(30代～80代)、別途テキスト代(初回のみ1冊)は先生に直接お支払いください。筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

講師 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 愛媛支部1級認定講師 松廣 ゆかり
楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです!歌は勿論、リズムや聴音、指を動かしか脳の活性化をはかります。




初回 10/9 B-6 中高年から始める「らくらくピアノ®」午後の部

日時 水曜日(基本第2・第4) 13:00～14:30

受講料 10,800円(全9回)
※対象年齢(30代～80代)、別途テキスト代(初回のみ1冊)は先生に直接お支払いください。筆記用具・キーボード持参(ない方は要相談)

講師 一般社団法人 全日本らくらくピアノ(R)協会 愛媛支部1級認定講師 松廣 ゆかり
楽譜が読めなくても、何歳からでも大丈夫!キーボードを使ったグループレッスンです!歌は勿論!リズムや聴音、指を動かしか脳の活性化をはかります。




初回 10/8 B-7 三味線 初心者講座

日時 火曜日(月2回) 13:00～14:30

受講料 8,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円) 三味線をお持ちでない方は貸出いたします。(1回300円) 購入希望の方は、ご相談ください。

講師 藤本流 師範 藤本 秀華 啓華 啓希
三味線は継承していきたい伝統芸能です。演奏には五感の全てを使います。輝く毎日!おうち時間を華やかに楽しく!




初回 10/8 B-8 三味線 経験者講座

日時 火曜日(月2回) 14:45～16:15

受講料 8,000円(全10回)
※別途教材費(全10回500円) 三味線をお持ちでない方は貸出いたします。(1回300円) 購入希望の方は、ご相談ください。

講師 藤本流 師範 藤本 秀華 啓華 啓希
三味線は継承していきたい伝統芸能です。演奏には五感の全てを使います。輝く毎日!おうち時間を華やかに楽しく!




初回 10/11 B-9 ウクレレ 初級者講座

日時 金曜日(基本第2・第4) 13:30～15:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(初回のみ500円)は先生に直接お支払いください。

講師 スタジオOWL代表 高橋 孝雄
ウクレレに興味があるという方、楽しみながら一緒にやってみませんか!




初回 10/9 B-10 フォークギター 経験者講座

日時 水曜日(第2・第4) 13:30～15:00

受講料 7,000円(全10回)
※別途教材費(初回のみ500円)は先生に直接お支払いください。

講師 スタジオOWL代表 高橋 孝雄
ギターがある程度弾けるようになって、もっと上達したい方、昔弾いていたギターをもう一度始めてみたい方、一緒にフォークギターを弾きましょう。ストローク、アルペジオ、スケール、ソロギター…ギターは楽しい友達です!




初回 10/12 B-11 たのしもう!大正琴

日時 土曜日(基本第2・第4) 10:00～12:00

受講料 10,000円(全10回)
※別途教材費必要(全10回300円)、楽器必要(詳細はお問い合わせください)

講師 琴伝流 大正琴指導者 村上 真琴
仲間づくりをしたい人、五線譜が読めなくても大丈夫!年齢男女関係なく始められます。楽しいひとときを一緒に作りませんか。お待ちしております。




初回 10/20 C-1 お香を作ろう ～匂い袋と練香～

日時 日曜日(月1回) 10:30～12:00

受講料 5,000円(全5回)
※別途材料費(600円～1,500円程度) エプロンとタオルをご用意ください。材料費は先生に直接お支払いください。

講師 片山 阿季子
お香の香りで癒されてみませんか。主に天然の原料を使って、匂い袋とお部屋で香りを楽しむ練香を手作ります。練香は平安の頃からある「六種の黒物」より、季節に合った香りのものを作ります。初めての方でも作れますので、楽しく作っていきましょう。




初回 10/23 C-2 フラワーデザイン

日時 水曜日(月1回) 14:00～15:30
※無料体験 9/25(水) 14:00～15:30

受講料 5,000円(全5回)
※別途お花代(1回1,800円) お花代は先生に直接お支払いください。

講師 NDF講師 厚生労働大臣認定一級 フラワー装飾技能士 河野 恵里
クラシックスタイル、ヨーロッパスタイル、パリスタイル等 フラワーデザインの基礎から、レッスンしましょう。




初回 10/10 C-3 パッチワーク

日時 木曜日(第2・第4) 10:00～12:00

受講料 10,000円(全10回)
※準備物(裁縫道具一式・好きな布3種類・筆記用具)

講師 夢永キルト研究会 楽習フォーラム認定インストラクター 講師 一柳 美恵子
普段持ちのバックやポーチなど、生活で使う小物類や、大きいものではベッドカバーを作ります。



初回 10/12 C-4 ハーバリウム

日時 土曜日 (第2) 10:30~12:00
※無料体験:先着10名 9/14(土) 10:30~12:00

受講料 5,000円 (全5回)

※別途材料費(瓶・花材・オイル代で1作品1,200円~は先生に直接お支払いください。 ※ビンセット代必要)

講師 ハーバリウムコーディネーター 高橋 姿子

枯れないお花のインテリア,好きなお花や植物をガラスボトルに入れ,専用オイルに浸すことで,お手入れ不要で1年以上楽しむことができるインテリア雑貨。癒し効果もあるハーバリウムを楽しみましょう。

初回 10/11 C-5 ほんわかパステルアートルーム

日時 金曜日 (不定期) 10:00~12:00
※無料体験 9/27(金) 10:00~12:00

受講料 8,000円 (全8回)

※汚れてもよい服装(エプロン持参可)、別途教材費(1回 550円)は先生に直接お支払いください。

講師 日本パステルホープアート協会 パステルとアート公認 インストラクター認定講師 二宮 和
どなたにでも気軽に、自由な発想で心思うまま簡単に描ける淡く優しい絵画です。

初回 10/1 D-8 社交ダンス入門・初級(初めての方または準備の方) **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (月3回) 9:30~10:30
※無料体験 9/10(火) 9:30~10:30

受講料 11,250円 (全15回)

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル、社交ダンスシューズ又は運動靴等の室内履きをご用意ください。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会 会長 クイーンダンス教室主宰 赤堀 賢治

ジルバ、マンボ、ブルース、ルンバ、ワルツ、タンゴなど社交ダンスの基本を丁寧にお教えします。近年熟年に最適なスポーツと話題の社交ダンスを始めましょう。レッツ ダンス!

初回 10/1 D-9 社交ダンス中級(経験者クラス) **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (月3回) 10:40~11:40
※無料体験 9/10(火) 10:40~11:40

受講料 12,000円 (全15回)

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル、社交ダンスシューズ又は運動靴等の室内履きをご用意ください。

講師 愛媛県プロダンスインストラクター協会 会長 クイーンダンス教室主宰 赤堀 賢治

入門編からのステップアップ及び経験者の方のクラスです。入門編の種目のステップアップさらにサンバ、クイックステップなどの種目に挑戦します。正しい姿勢やテクニックなどスポーツダンス的な要素にも取り組みます。

初回 10/19 C-6 おしゃれな寄せ植え I

日時 土曜日 (第3) 13:00~14:30

受講料 5,000円 (全5回)

※別途材料費(1回1,600円程度)は先生に直接お支払いください。新聞紙、手袋、シジメ等2枚、割り箸1本をご用意ください。

講師 グリーンアドバイザー ハンギングバスケットマスター 村上 美重

寄せ植え継続の方が対象となります。季節の草花を使ってコンテナに寄せ植えします。花のある暮らしを楽しみましょう。

初回 10/19 C-7 おしゃれな寄せ植え II

日時 土曜日 (第3) 15:00~16:30

受講料 5,000円 (全5回)

※初回からセット(ワラカ5個・花はさみ・スコップ・バケツ)を購入し¥5,500
※別途材料費(1回1,600円程度)は先生に直接お支払いください。新聞紙、手袋、シジメ等2枚、割り箸1本をご用意ください。

講師 グリーンアドバイザー ハンギングバスケットマスター 村上 美重

主に寄せ植え新規(初歩)の方が中心となります。季節の草花を使ってコンテナに寄せ植えします。花のある暮らしを楽しみましょう。

初回 10/8 D-10 Let's Pilates I **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (月2回) 9:30~10:30

受講料 7,000円 (全10回)

※動きやすい服装、飲み物、タオル、ピラティスマット(ヨガマットでも可)

講師 Pilates studio kul ピラティスインストラクター 森山 潤子

「ピラティス」はインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、理想的な身体と健康を習得できるエクササイズです。身体の柔軟性や関節の可動域の制限なく、初めての方でも安心して取り組んでいただけます。ピラティスで健康に快適に年を重ねていきましょう!

初回 10/8 D-11 Let's Pilates II **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (月2回) 10:45~11:45

受講料 7,000円 (全10回)

※動きやすい服装、飲み物、タオル、ピラティスマット(ヨガマットでも可)

講師 Pilates studio kul ピラティスインストラクター 森山 潤子

「ピラティス」はインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、理想的な身体と健康を習得できるエクササイズです。身体の柔軟性や関節の可動域の制限なく、初めての方でも安心して取り組んでいただけます。ピラティスで健康に快適に年を重ねていきましょう!

初回 10/3 C-8 自分をもてなす、暮らしの竹細工

日時 木曜日 (月2回) 10:00~12:00
※無料体験 9/19(木) 10:00~12:00

受講料 10,000円 (全10回)

※竹ひごのくしが付くのでエプロン等をお持ちください。 ※別途材料費(1作品3,000円程度)は先生に直接お支払いください。

講師 アトリエ 竹日和 西原 明子

初心者大歓迎の竹細工教室です。自分の手で生み出す喜び、満足のいく素敵なアイテムが完成する達成感を心を豊かに満たしてくれます。

初回 10/1 C-9 マジック教室

日時 火曜日 (月1回) 13:30~15:00
※無料体験 9/3(火) 13:30~15:00

受講料 5,000円 (全5回)

※別途トランプ代(初回のみ500円)

講師 JCMA公認マジシャン講師 三瀬 賢太

①マジックのマジックその①(初級) ②マジックのマジックその②(初級) ③マジックショーを作る(上級) ④マジックショーを作る(上級) ⑤マジックショーを作る(仕上げ) ⑥マジックショーを作る(仕上げ) ⑦マジックショーを作る(仕上げ) ⑧マジックのテクニックを使って行うマジックです。マジックの魅力をぜひ体験してください。初めての方も講師の魔法で驚かされます。

初回 10/11 D-12 大人のバレエ **学び舎 えひめ**

日時 金曜日 (不定期) 13:30~15:00
※無料体験 9/27(金) 13:30~15:00

受講料 7,500円 (全10回)

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル(スポーツタオルかバスタオル)、バレエシューズをご用意ください。

講師 ひまわりバレエダンススクール代表 浅井 ひとみ

身体が硬くても大丈夫です。ゆっくりと楽しみながらしなやかな身体をめざしましょう! 男女問わず参加できます。

初回 10/16 D-13 バレエストレッチ **学び舎 えひめ**

日時 水曜日 (月2回) 10:30~12:00
※無料体験 9/25(水) 10:30~12:00

受講料 7,500円 (全10回)

※動きやすい服装(ジャージ可)、飲み物、タオル(スポーツタオルかバスタオル)、室内シューズをご用意ください。

講師 ひまわりバレエダンススクール代表 浅井 ひとみ

バーに掴まって行うバレエストレッチと、簡単なステップを中心としたレッスンです。年齢・男女問わず、無理なく健康な体づくりを目指しましょう。

初回 10/9 NEW C-10 つまみ細工

日時 水曜日 (基本 第2・第4) 10:30~12:00
※無料体験:9/25(水) 10:30~12:00

受講料 8,000円 (全10回)

※別途材料費(1作品1,000円~1,500円/正月作品等) 初回:はさみ、ビンセット、ボンド支給(300円程度)

講師 つまみ細工士 つまみ細工インストラクター 西下 光子

ちりめんの生地を使ってご自分で作った花や小物で、季節を楽しみませんか。コンパクトなスペースに、針や糸を使わずボンドで作るので、手軽に始められます。 みなさまのご参加をお待ちしております。

初回 10/4 D-1 はじめよう!太極拳 **学び舎 えひめ**

日時 金曜日 (基本 第1・第3) 13:00~14:00
※無料体験 9/20(金) 13:00~14:00

受講料 7,000円 (全10回)

※動きやすい服装、室内シューズ(底が平らなもの)、飲み物、タオルをご用意ください。(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

講師 健康づくり 瀬戸太極拳社代表 加納 賢

東洋古来のリラクゼーション「太極拳」は、生涯行える健康のパートナーです。はじめての方でも無理なく体の調子を整えていく講座です。

初回 10/4 D-14 日本舞踊教室 **学び舎 えひめ**

日時 金曜日 (基本 第1・第3) 10:30~12:00
※無料体験 9/20(金) 10:30~12:00

受講料 7,500円 (全10回)

※浴衣・帯・足袋(靴下でも可)・肌着・扇をご用意ください。(浴衣・帯・扇は無料レンタル可。)

講師 藤間流 師範 藤間 藤真保

日本舞踊の基礎を学びたい方、健康のために体を動かしたい方、気軽に楽しく踊ってみませんか!

初回 10/3 D-15 健康居合道をはじめましょう! **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (不定期) 10:00~11:00

受講料 8,000円 (全10回)

※素足で運動のできる服装。木刀などの用品は要相談。タオル、飲み物を準備。

講師 愛媛県剣道連盟 居合道理事 兼 居合道委員 乗松 道夫

健康居合道とは年齢・体格・性別に関わらず、居合道の形を通して木刀をゆっくり使用し身体全体で行う酸素運動です。これから健康増進と体力気力の維持を目指しませんか。 ※この講座は、えひめ青少年ふれあいセンターの体育館で行います。

初回 10/3 D-2 自力整体講座 I **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (月3回) 9:30~10:45

受講料 10,500円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物・タオルをご用意ください。

講師 自力整体ナビゲーター 丸山 弘美

自力整体は自分自身で心と身体を整える療法です。経絡マッサージで歪みを治し、深い呼吸で自律神経を整え、睡眠、排泄、高体温、痛みの緩和、疲労回復の力を高めていきます。 ※自力整体 I・II 両方への申込はご遠慮ください。

初回 10/3 D-3 自力整体講座 II **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (月3回) 11:00~12:15

受講料 10,500円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物・タオルをご用意ください。

講師 自力整体ナビゲーター 丸山 弘美

自力整体は自分自身で心と身体を整える療法です。経絡マッサージで歪みを治し、深い呼吸で自律神経を整え、睡眠、排泄、高体温、痛みの緩和、疲労回復の力を高めていきます。 ※自力整体 I・II 両方への申込はご遠慮ください。

初回 10/10 D-16 歌ってイキイキ 動いてハツラツ 健康表現体操 **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (基本 第2・第4) 10:30~12:00
※無料体験 9/26(木) 10:30~12:00

受講料 7,500円 (全10回)

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 NPO法人全日本健康音楽研究会愛媛支部 丸山 理恵

童謡・昭和歌謡・演歌など思い出の曲を歌いながら運動をするので、身体だけでなく脳の刺激にもつながります。健康維持管理・増進を目的とした、中高年齢者向けの体操です。男女問わずお気軽にご参加下さい。

初回 10/2 D-17 ゆったりヨガ 昼の部 I **学び舎 えひめ**

日時 水曜日 (基本 第1・第3) 13:15~14:30

受講料 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会 愛媛東温学園 学園長 和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/1 D-4 はじめよう!ZUMBA GOLD **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (不定期) 13:00~14:00

受講料 9,100円 (全13回)

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 AFAA JAPAN 公認 ZUMBA GOLDインストラクター ZUMBA インストラクター 野村 梢

ラテン音楽を中心に世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスエクササイズです。フィットネス初心者やアクティブな高齢者向けに動きをアレンジしています。年齢にかかわらず誰でもご参加いただける安全で効果的なフィットネスプログラムです。

初回 10/1 D-5 たのしく!ZUMBA **学び舎 えひめ**

日時 火曜日 (不定期) 14:15~15:15
※無料体験:先着5名 9/10(火) 14:15~15:15

受講料 9,100円 (全13回)

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をご用意ください。

講師 AFAA JAPAN 公認 ZUMBA GOLDインストラクター ZUMBA インストラクター 野村 梢

Zumba(ズンバ)は、ラテン音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。Zumba(ズンバ)エクササイズは、心拍数を向上させることも、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。また、筋力トレーニングと組み合わせることにより、主要な筋肉を鍛えることができます。

初回 10/2 D-18 ゆったりヨガ 昼の部 II **学び舎 えひめ**

日時 水曜日 (基本 第1・第3) 14:45~16:00
※無料体験 9/18(水) 14:45~16:00

受講料 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会 愛媛東温学園 学園長 和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/3 F-1 ゆったりヨガ 夜の部 I **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (基本 第1・第3) 19:30~20:45

受講料 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会 愛媛東温学園 学園長 和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/9 D-6 ホームヨーガ 水曜日 **学び舎 えひめ**

日時 水曜日 (月3回) 10:00~11:15

受講料 10,500円 (全15回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 愛媛ヨーガ連盟 土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/6 D-7 ホームヨーガ 日曜日 **学び舎 えひめ**

日時 日曜日 (月2回) 10:30~11:45

受講料 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 愛媛ヨーガ連盟 土居 未代子

腰痛・肩凝りの解消・ロコモ予防に、日頃の運動不足解消に。体の硬い方でも大丈夫。出来ることから少しずつ筋肉をほぐします。深部の筋肉に作用して筋肉老化を防ぎます。

初回 10/10 F-2 ゆったりヨガ 夜の部 II **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (第2・第4) 19:30~20:45

受講料 7,000円 (全10回)

※ヨガマット(バスタオルで代用可)、飲み物、タオルをご用意ください。

講師 国際ヨガ協会 愛媛東温学園 学園長 和田 明子

全身を無理なくバランスよく整えていきます。一緒に楽しんでみませんか。年齢を問わずお気軽にどうぞ。

初回 10/10 F-3 楽しむバレエ **学び舎 えひめ**

日時 木曜日 (月3回) 19:30~20:45
※無料体験 9/26(木) 19:30~20:45

受講料 12,000円 (全15回)

※運動のできる服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(靴下でも可)

講師 門 由紀子

バレエレッスン、フロアレッスンでバレエの動きを丁寧に解説していくので、はじめての方でも楽しく受講できます。継続することで、体のバランスが整ったり、シェイプアップ効果が期待できます。