

令和5年度 サンライフ袋井 後期講座一覧

★裏面もご覧下さい！

曜日	講座名	講座開催日						定員	回数	時間	持ち物	会場	受講料 (単位:円)	
		10月	11月	12月	1月	2月	3月							
月	ラテンエアロ&ヨガ 講師:鈴木 洋子	2.16.30	6.13.20	4.11.18	8.15.29	5.19	4.11.18	20	17	10:00~11:15	シューズ・タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,500	
	気軽に作ろう!おやつパン 講師:岡村 貴代美	16	6	4	15	5	4	10	6	9:30~12:30	エプロン・三角巾・ふきん・マスク 持ち帰り容器・スリッパ	調理実習室 (1階)	9,600	
	茶道(表千家)午後 講師:鈴木 紀子	16.30	6.13.20	4.11.18	15.29	5.12.19	4.11	10	15	13:30~15:15	初回は白い靴下のみ 1回目に講師と相談	和室 (2階)	13,500	
	ダンスエアロ&ストレッチ 講師:竹本 真由美	2.16.30	6.13.20	4.11.18	15.29	5.19	4.11	20	15	13:30~14:45	シューズ・タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,500	
	基礎から学ぶ書道 講師:見城 敬子	16.30	6.13.20	4.11.18	15.29	5.12.19	4.11	16	15	19:00~20:45	硯・文鎮・下敷・筆・無地半紙 ゴミ袋・濃い鉛筆	会議室 (2階)	7,000	
	茶道(表千家)夜間 講師:鈴木 紀子	16.30	6.13.20	4.11.18	15.29	5.12.19	4.11	10	15	19:30~21:15	初回は白い靴下のみ 1回目に講師と相談	和室 (2階)	13,500	
	ヨガ A 講師:鈴木 洋子	2.16.30	6.13.20	4.11.18	8.15.29	5.19	4.11.18	20	17	19:15~20:15	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,500	
ヨガ B 講師:鈴木 洋子	2.16.30	6.13.20	4.11.18	8.15.29	5.19	4.11.18	20	17	20:20~21:20	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,500		
火	花(松月堂古流)午前 講師:飯田 せつ子	10.24	14.28	12.26	23	6.20	5	10	10	9:30~11:15	筆記用具	会議室 (2階)	16,000	
	体によさしいパン作り 講師:岡村 貴代美	10.24	7.21	5.19	9.23	6.20		10	10	9:30~12:30	エプロン・三角巾・ふきん・マスク 持ち帰り容器・スリッパ	調理実習室 (1階)	16,000	
	ギター弾き語りを楽しむ 講師:中司 孝志	3.17	7.21	5.19	16.30	13.27	12.19		8	12	9:30~11:30	ギター(クラシック、フォーク) カポタスト、チューナー、ピック、筆記用具	会議室 (2階)	7,600
	ピラティス(午後) 講師:荒内 幸代	10.17.24	7.14.21	5.12.19	9.16.23	6.13.20		20	15	13:30~14:30	ヨガマット、飲み物、タオル	軽運動室 (1階)	7,500	
	背骨コンディショニング 講師:山口 紋子	10.17.24.31	7.14.21.28	5.12.19	9.16.23.30	6.13.20.27	5	20	20	15:00~16:00	タオル、飲み物、ヨガマット 仙骨枕、セラバンド(お持ちの方)	軽運動室	10,000	
	花(松月堂古流)夜間 講師:飯田 せつ子	10.24	14.28	12.26	23	13.27	12	10	10	19:15~21:00	筆記用具	会議室 (2階)	16,000	
	エアロビク&ストレッチ 講師:荒内 幸代	10.24	7.21	5.19	16.30	13.27		20	10	20:00~21:00	シューズ・タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	5,000	
	ピラティス(夜間) 講師:荒内 幸代	17.31	14.28	12	9.23	6.20	5	20	10	20:00~21:00	タオル、水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	5,000	
	日常英会話(中級) 講師:山下 パトリシア	10.17.24.31	14.21.28	5.12.19	9.16.23	6.13		10	15	19:30~21:00	筆記用具 辞書(必要に応じて)	相談室 (2階)	9,300	
水	体によさしいパン作り 講師:岡村 貴代美	11.25	8.22	6.20	10.24	7.21		10	10	9:30~12:30	エプロン・三角巾・ふきん・マスク 持ち帰り容器・スリッパ	調理実習室 (1階)	16,000	
	色鉛筆画(かんたん・お手軽) 講師:高橋 和子	11.25	1.15.29	6.13	10.24.31	14.21	6.13	11	14	9:30~11:30	筆記用具、鉛筆削り 材料費別途(色鉛筆・教材費×2,100)	会議室 (2階)	7,000	
	アロハ フラ(中級) 講師:村松 美どり	11.25	1.8.22	6.13	10.24.31	7.14.28	6.13	20	15	10:00~11:30	タオル・水筒 バウ(あれば)・筆記用具	軽運動室 (1階)	7,500	
	バレトン&ピラティス 講師:紀代美	11.18	1.8.22	6.13	10.17.24	7.14.21	6.13	20	15	13:00~14:00	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,500	
	リンバストレッチで不調予防 講師:吉田 由美	4.11.18.25	1.8.15.22	6.13.20	10.17.24.31	7.21.28	6.13	12	20	13:30~14:30	水筒	和室 (2階)	10,000	
	日常英会話(初級) 講師:山下 パトリシア	11.18.25	1.8.15.22	6.13.20	10.17.24.31	7		16	15	19:30~21:00	筆記用具 辞書(必要に応じて)	会議室 (2階)	9,300	
木	色鉛筆画(かんたん・お手軽) 講師:高橋 和子	12.26	2.16.30	7.14	11.25	1.15.22	7.14	11	14	9:30~11:30	筆記用具、鉛筆削り 材料費別途(色鉛筆・教材費×2,100)	会議室 (2階)	7,000	
	ロコモ体操 講師:鈴木 洋子	12.19.26	9.16.30	7.14	11.18.25	8.15.22	7	20	15	10:00~11:00	シューズ・タオル・飲み物 スモールボール・ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,500	
	ZUMBA(ズンバ) 講師:加茂 衣未	12.19.26	2.9.16.30	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22.29	7.14	20	20	13:00~14:00	シューズ・タオル・飲み物	軽運動室 (1階)	10,000	
	旅先で使える英語(中級) 講師:横田C. スワルナーリ	12.19.26	2.9.16.30	7	11.18.25	1.8.15	7	16	15	14:00~15:30	筆記用具	会議室 (2階)	9,300	
	ペン字 講師:見城 敬子	12.19	2.9.16	7.14	11.18.25	1.15.29	7.14	16	15	19:00~20:45	デスクペン・筆記用具	会議室 (2階)	7,000	
	小原流筆道 講師:山田 景子	12.19	9.16	7.14	18.25	8.15	7.14	10	12	19:30~21:15	筆記用具・雑巾	相談室 (2階)	19,200	
	背骨コンディショニング 講師:鈴之 るな	12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21	11.18.25	1.8.15.22.29	14	20	20	19:30~20:30	タオル、飲み物、ヨガマット 仙骨枕、セラバンド(お持ちの方)	軽運動室 (1階)	10,000	
	ヨガ(午前)C 講師:鈴木 洋子	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	1.8.15	20	20	9:30~10:30	タオル、飲み物 ヨガマット	軽運動室 (1階)	10,000	
ヨガ(午前)D 講師:鈴木 洋子	6.13.20.27	10.17.24	1.8.15.22	12.19.26	2.9.16	1.8.15	20	20	10:40~11:40	タオル、飲み物 ヨガマット	軽運動室 (1階)	10,000		
金	はじめての英会話 講師:横田C. スワルナーリ	13.20.27	10.17.24	1.8	12.19.26	2.9.16	8	16	15	10:00~11:30	筆記用具	会議室 (2階)	9,300	
	背骨コンディショニング 講師:加藤 未緒	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22	5.12.19	2.9.16	1.8	20	20	13:15~14:15	タオル・飲み物・ヨガマット 仙骨枕、セラバンド(お持ちの方)	軽運動室 (1階)	10,000	
	詩吟 講師:紅林 敏子	13	10.24	8.22	12.26	9.16	15	16	10	13:30~15:30	筆記用具・飲み物	会議室 (2階)	6,000	
	ピースアクセサリー 講師:伊藤 由恵	20	3.17	1.15	12.26	9		16	8	19:00~21:00	筆記用具	会議室 (2階)	9,100	
	ヨガ(夜間)E 講師:鈴木 洋子	6.20	10.24	8.22	12.26	9.23	8.22	20	12	19:15~20:15	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	6,000	
	ストレッチボール美bodyトレーニング 講師:HIRO	13.27	17	1.15	5.19	2.16	1.15	20	11	20:00~21:00	タオル・飲み物・ヨガマット ストレッチボール(お持ちの方)	軽運動室 (1階)	5,500	
	ズンバ 講師:鈴木 洋子	6.20	10.24	8.22	12.26	9.23	8.22	20	12	20:25~21:15	シューズ・タオル・水筒	軽運動室 (1階)	6,000	
	茶道(表千家) 講師:熊切 紀代子	14.21.28	11.18.25	2.9	13.20	3.10.17	2.9	10	15	9:30~11:30	初回は白い靴下のみ 1回目に講師と相談	和室 (2階)	13,500	
土	ヨガ 講師:鈴木 洋子	14.21.28	11.18	2.9.16.23	6.13.20.27	3.10.17	2.9.16.23	20	20	9:30~10:30	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	10,000	
	日常英会話(初級) 講師:山下 パトリシア	14.21.28	11.18.25	2.16.23	13.20.27	3.10.17		16	15	10:40~12:10	筆記用具 辞書(必要に応じて)	会議室 (2階)	9,300	
	ギター弾き語り(中級) 講師:中司 孝志	14.28	11.25	9.23	13.27	10.24	2.16	15	12	13:00~15:00	ギター(クラシック、フォーク) カポタスト、チューナー、ピック、筆記用具	軽運動室 (1階)	7,600	
	ワード・エクセルのひと味違う書類作り 講師:杉元 真友実	14.28	11.25	9.23	13.27	10.24	9.23	10	12	13:30~15:00	筆記用具	パソコン室 (2階)	10,000	
	ギター弾き語り(初級) 講師:中司 孝志	14.28	11.25	9.23	13.27	10.24	2.16	8	12	15:30~17:30	ギター(クラシック、フォーク) カポタスト、チューナー、ピック、筆記用具	会議室 (2階)	7,600	
	キッズHIP HOP(小学生) 講師 YOSHIMI	14.21	18.25	2.9.16.23	13.20	3.10.17	2.9	20	15	15:45~16:45	シューズ・タオル・飲み物 着替	軽運動室 (1階)	7,500	

講座を申し込みされる受講生の皆さんへ

令和5年度 後期講座募集注意事項

1. 募集期間

8月1日（火）～8月25日（金）まで

※受講料支払期間は、9月1日（金）～9月14日（木）です。

大変恐れ入りますが、出来る限り釣銭のない様、
又、期限厳守で御願い致します。

2. 受付時間

午前9時～午後8時30分

※ R5年度前期受講中の方は出来るだけ
講座が始まる前にお済ませ下さい。
御協力を宜しく御願い申し上げます。

3. 注意事項

定員オーバーした講座は、抽選となります。

8月26日（土） 抽選日

※ 抽選に外れた方と希望した講座が開講しない
ことになった方へは、

8月27日（日）までにお電話にてご連絡致します。

尚、8月28日（月）は、休館日です。



サンライフ袋井