

令和3年度 サンライフ袋井 前期講座一覧

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)
		4月	5月	6月	7月	8月	9月						
月	ラテンエアロ&ヨガ 講師:鈴木 洋子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12,19	2,9,16,30	6,13	15	17	10:00～11:30	シューズ・タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,100
	茶道 (表千家) 午後 講師:鈴木 紀子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12	2,9,16	6,13	6	15	13:30～15:15	初回は白い靴下のみ 2回目以降は講師と相談	茶室 (2階)	13,500
	基礎から学ぶ書道 講師:見城 敬子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12	2,9,30	6,13	8	15	19:00～20:45	硯・文鎮・下敷等用具一式 筆記用具(Bか2Bの鉛筆)	会議室 (2階)	7,000
	茶道 (表千家) 夜間 講師:鈴木 紀子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12	2,9,16	6,13	6	15	19:30～21:15	初回は白い靴下のみ 2回目以降は講師と相談	茶室 (2階)	13,500
	ヨガ A 講師:鈴木 洋子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12,19	2,9,16,30	6,13	15	17	19:15～20:15	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,100
	ヨガ B 講師:鈴木 洋子	12,19	10,17,31	7,14,21	5,12,19	2,9,16,30	6,13	15	17	20:20～21:20	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	7,100
火	花 (松月堂古流) 講師:飯田 せつ子	13,27	11,25	8,22	13,27	10,24		8	10	9:30～11:30	筆記用具	会議室 (2階)	16,000
	体にやさしいパン作り 講師:岡村 貴代美	13,27	11,25	8,22	6,20	31	14	10	10	9:30～12:30	エプロン・三角巾・ふきん タッパ・スリッパ	調理実習室 (1階)	13,000
	ホームベーカリーを使って気軽にパン作り 講師:岡村 貴代美	13,27	11,25	8,22	6,20	31	14	10	10	13:30～16:00	エプロン・三角巾・ふきん タッパ・スリッパ	調理実習室 (1階)	13,000
	インターネット(初級)オンラインコミュニケーションツール等 講師:(株)テクノウェアシンク		11,18,25	1,8,15,22,29				5	8	13:15～15:15	筆記用具	パソコン室 (2階)	8,300
	これから始めるパソコン ワードとエクセル(初級) 講師:(株)テクノウェアシンク		11,18,25	1,8,15,22,29	6,13			5	10	19:00～21:00	筆記用具	パソコン室 (2階)	10,300
	花 (松月堂古流) 講師:飯田 せつ子	20	18	1,15	6,20	3,17,31	14	8	10	19:15～21:00	筆記用具	会議室 (2階)	16,000
	エアロビック&ストレッチ 講師:荒内 幸代	13,27	18	1,15,29	13,27	10,31		15	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)	4,200
	ピラティス 講師:荒内 幸代	20	11,25	8,22	6,20	3,24	7	15	10	20:00～21:00	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	4,200
水	体にやさしいパン作り 講師:岡村 貴代美	14,28	12,26	9,23	7,21		1,15	10	10	9:30～12:30	エプロン・三角巾・ふきん・ タッパ・スリッパ	調理実習室 (1階)	13,000
	色鉛筆画(かんたん・お手軽) 講師:高橋 和子	14,21	12,19	2,16	7,21	4,25	1,15	8	12	9:30～11:30	筆記用具 材料費別途(色鉛筆・教材費¥2,100)	会議室 (2階)	6,000
	アロハ フラ 講師:村松 美どり	14,28	12,19,26	9,23,30	14,28	4,18,25	8,15	15	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)	6,300
	バレトン&ピラティス 講師:鈴木 紀代美	14,21,28	12,19	2,16,23	7,21	4,18	1,8,15	15	15	13:00～14:00	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	6,300
	リンバストレッチで不調予防 講師:吉田 由美	7,14,21,28	12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21			10	15	13:30～14:30	タオル・水筒 5本指の靴下	和室 (2階)	6,300
	着物着付けレッスン 講師:相川 弥生	14,28	12,26	9,23	7	4,25	1	8	10	19:00～20:45	1回目:ゆかた・半中帯 ひも2本・肌着	和室 (2階)	9,000
	日常英会話 (初級) 講師:山下 バトリシア	14,21	12,19,26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4		8	15	19:30～21:00	筆記用具 辞書(必要に応じて)	会議室 (2階)	9,300
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)
		4月	5月	6月	7月	8月	9月						
木	色鉛筆画(かんたん・お手軽) 講師:高橋 和子	15,22	13,27	10,24	8,22	5,26	9,16	8	12	9:30～11:30	筆記用具 材料費別途(色鉛筆・教材費¥2,100)	会議室 (2階)	6,000
	ロコモ体操 講師:鈴木 洋子	15,22	6,13,27	3,10,24	1,8,22	5,19,26	3	15	15	10:00～11:00	タオル・飲み物 スモールボール(お持ちの方)	軽運動室 (1階)	6,300
	ZUMBA (ズンバ) 講師:加茂 衣未	15,22	6,13,27	3,10,24	8,22,29	5,19,26	2	15	15	13:00～14:00	シューズ・タオル・飲み物 動きやすい服装	軽運動室 (1階)	6,300
	ペン字 講師:見城 敬子	15,22	13,20	3,10,17	1,8,15	5,26	2,9,16	8	15	19:00～20:45	デスクペン・筆記用具	会議室 (2階)	7,000
	小原流華道 講師:山田 景子	15,22	13,20	3,17,24	1,15	5	9,16	6	12	19:30～21:15	筆記用具・雑巾	相談室 (2階)	19,200
	一日の終わりの癒しヨガ 講師:永井 理恵子	15,29	6,20	3,17	1,15	19	2,16	12	11	19:30～20:30	タオル・飲み物 ヨガマット,フェイスタオル	軽運動室 (1階)	4,700
金	ヨガ(午前) C 講師:鈴木 洋子	16,23	7,14,21,28	4,11,18,25	2,9,23,30	6,20,27	3,10,17	15	20	9:30～10:30	タオル・飲み物 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,400
	ヨガ(午前) D 講師:鈴木 洋子	16,23	7,14,21,28	4,11,18,25	2,9,23,30	6,20,27	3,10,17	15	20	10:40～11:40	タオル・飲み物 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,400
	詩 吟 講師:紅林 敏子	23	14,28	11,25	9,23	6,20	10	8	10	14:00～16:00	筆記用具	会議室 (2階)	6,000
	ピーズアクセサリー 講師:伊藤 由恵	16	14,21	4,18	2,16	6		8	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	2,16,30	14,28	11,25	9,23	6,27	3	15	12	19:15～20:15	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	5,000
	美ボディトレーニング 講師:堀 浩二	9,23	7,21	4,18	2,16,30	20	10	15	11	20:00～21:00	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	4,600
	ZUMBA (ズンバ) 講師:鈴木 洋子	2,16,30	14,28	11,25	9,23	6,27	3	15	12	20:25～21:15	シューズ・タオル・水筒	軽運動室 (1階)	5,000
土	茶道 (表千家) 講師:熊切 紀代子	17,24	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10	28	4,11	6	15	9:30～11:30	初回は白い靴下のみ 2回目以降は講師と相談	茶室 (2階)	13,500
	ヨガ 講師:鈴木 洋子	17,24	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17,24,31	7,21,28	4,11	15	20	9:30～10:30	タオル・水筒 ヨガマット	軽運動室 (1階)	8,400
	日常英会話 (初級) 講師:山下 バトリシア	17,24	8,15,22,29	5,12,19,26	3,10,17,24,31			8	15	10:40～12:10	筆記用具 辞書(必要に応じて)	会議室 (2階)	9,300
	初心者ギター弾き語り(初級) 講師:朝倉 由則	17	15,29	12,26	10,24,31	14,28		8	10	13:30～15:30	ギター(クラシック,フォーク) カポタスト,チューナー,筆記用具	会議室 (2階)	6,300
	ギター弾き語り(中級) 講師:朝倉 由則	17	15,29	12,26	10,24,31	14,28		8	10	16:00～18:00	ギター(クラシック,フォーク) カポタスト,チューナー,筆記用具	会議室 (2階)	6,300
	キッズヒップホップ(小学生) 講師 平田 好美	17,24	8,22,29	12,19,26	10,24,31	7,21	4,11	15	15	16:00～17:00	シューズ・タオル・飲み物 動きやすい恰好	軽運動室 (1階)	6,300

注意事項があります…裏面をご覧ください