

★印のついた講座は、他のクラスにふりかえできます。

見学・体験受付中!!

おためし受講
お一人様1回 500円



教室風景を Webで公開中!

※1講座1回まで。2講座目以降1,000円

アクア7講座

プールで楽しみながら体を動かしてみませんか? ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/10:00~11:00 定員/9名

らくらく大人のスイミング

ほくほく楽しく、プールの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/10:00~11:00 定員/9名

泳いでシェイプアップ!

水中運動と水の浮力を利用して、全身をシェイプアップ。水泳の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/10:00~11:00 定員/9名

ベビースイミング

お子さんと一緒にスイミング。水の中での楽しみながら体を動かしてみませんか? ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/9:50~10:50 定員/8名

アクアピクス

水の中で音楽に合わせて泳ぎながら体を動かしてみませんか? ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/10:00~11:00 定員/9名

健康水中ウォーキング

水の中でのウォーキング。水の中での楽しみながら体を動かしてみませんか? ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 6,600円(月/4回)

(水)/10:00~11:00 定員/9名

マイペーススイミング

水泳を自分のペースで楽しむ。水泳の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,600円(月/4回)

(月)/19:15~20:15 定員/10名

SUP YOGA FIT

SUPヨガとフィットネス。水の上での楽しみながら体を動かしてみませんか? ウォーキングからスイミングなど、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 5,000円(月/1回)

(水)/19:15~20:05 定員/8名

朝活クラス2

朝に自分時間を作ってみませんか? 朝活は1日をアクティブにすることはもちろん長時間の有効活用にもなります。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/7:30~8:30 定員/10名

ハタヨーガ(朝活)

朝活に合わせたハタヨーガ。朝活の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/7:30~8:30 定員/10名

やさしい太極拳(朝活)

朝活に合わせたやさしい太極拳。朝活の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/7:30~8:30 定員/8名

フィットネス18

「何か運動したいな」と思っている方。気の合う仲間や先生と一緒に楽しみたいませんか?

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/19:00~20:00 定員/9名

心と体をリフレッシュ

心と体をリフレッシュ。心と体の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(火)/13:00~14:30 定員/9名

ハタヨーガ

呼吸を大切にしたい。呼吸の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/9:00~10:30 定員/10名

リラックスヨガ

一日の終わりにリラックス。リラックスの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/20:00~21:00 定員/9名

陰ヨガリストラティブ

骨格・背骨を中心に。骨格の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/13:00~14:00 定員/9名

大人のためのバレエエクササイズ

大人のための簡単なバレエの基礎レッスン。バレエの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/10:30~12:00 定員/10名

ヒーリングストレッチ

音楽に合わせて。音楽の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/10:30~11:45 定員/8名

健康体操

ストレッチとリズム運動。ストレッチの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(火)/10:00~11:30 定員/9名

健康エクササイズ

ストレッチとリズム運動。ストレッチの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/19:30~21:00 定員/8名

エアロビクス

軽快な音楽に合わせて。音楽の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(土)/13:10~14:10 定員/10名

カーディオキック

軽快な音楽に合わせて。音楽の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(日)/10:00~11:00 定員/10名

太極拳

ゆっくりとした動き。太極拳の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/10:00~11:30 定員/9名

はじめての太極拳

ゆっくりとした動き。太極拳の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/10:00~11:30 定員/9名

マイペーストレーニング

専門のトレーナー。マイペースの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/10:00~11:30 定員/9名

Hula(フラ)

Hulaはハワイの伝統。フラの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(月)/20:00~21:30 定員/12名

Free Style

自由な動き。Free Styleの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(火)/20:15~21:15 定員/10名

日本舞踊

優雅な動き。日本舞踊の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/13:30~15:00 定員/10名

社交ダンス

基本のステップ。社交ダンスの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/13:30~14:30 定員/10名

アンチエイジングストレッチ

アンチエイジング。アンチエイジングの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(水)/隔週19:00~20:30 定員/10名

カルチャー24

生活に役立つ教養から、新たな趣味を広げる講座まで。多くの教室を開講しています。レベルアップを目指す方も、初めての方も、安心して取り組める内容になっています。

受講料 4,950円(月/3回)

(木)/14:00~15:30 定員/14名

書道A

漢字、かなの基本から作品の創作まで。幅広い書道教室まで。趣味や教養として楽しみたいませんか?

受講料 4,950円(月/3回)

(木)/19:00~20:30 定員/14名

書道B

書道の基本から巻物、それ以外の実用書まで。幅広い書道教室まで。趣味や教養として楽しみたいませんか?

受講料 4,950円(月/3回)

(木)/19:00~20:30 定員/14名

ペン習字

日々の生活や仕事で書く機会がある方に、日常生活に必要な書き等を幅広くご指導いたします。

受講料 4,950円(月/3回)

(木)/19:00~20:30 定員/14名

楽しい英会話

日常の会話をしたり、質問したりして楽しく英語を学べます。全く初心者の方も先生、経験のある方も先生と一緒に楽しく英語を学べます。

受講料 7,400円(月/4回)

(金)/19:00~20:00 定員/9名

ギター教室

この曲を弾けるようになります。初心者の方も先生、経験のある方も先生と一緒に楽しくギターを学べます。

受講料 6,200円(月/4回)

(火)/19:00~20:00 定員/9名

ウクレレ教室

美しい音を楽しめます。初心者の方も先生、経験のある方も先生と一緒に楽しくウクレレを学べます。

受講料 6,200円(月/4回)

(木)/20:15~21:15 定員/9名

キーボードで覚えるピアノ教室

昔からピアノに憧れていた、この曲をピアノで弾いてみたい。弾いてみたい曲の持ち込み歓迎。3ヶ月で1曲マスターが目安です。楽器は教室で用意します。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/19:00~20:00 定員/4名

好きな楽しむ絵画教室

興味はあるけど、なにかから始めていいかわからない。そんな方におすすめ。題材や画材選びから描き方など、分かりやすくレクチャーします。

受講料 6,200円(月/4回)

(月)/19:30~21:00 定員/6名

華道(小原流)

生け花の基本や様々なスタイルを学びます。生け花の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/19:00~20:00 定員/9名

はじめての生け花(小原流)

お花が好きな方で、お花の生け方を学びたい。生け花の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(水)/9:30~11:00 定員/9名

季節の花を飾ったフラワーアレンジメント

季節の花を飾ったフラワーアレンジメント。季節の花の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 4,950円(月/3回)

(月)/10:00~11:00 定員/10名

将棋

大人も子供も共に。将棋の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/19:00~20:30 定員/9名

可愛いを作るつまみ細工

小さな布を数種類。可愛いつまみの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(火)/13:30~15:00 定員/9名

手縫い教室

ご自宅に合わせて。手縫いの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 6,200円(月/4回)

(金)/13:00~14:30 定員/14名

パッチワーク

色とりどりの布を。パッチワークの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(火)/隔週10:00~11:30 定員/14名

油絵教室

絵が描きたい。油絵の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(金)/13:30~15:00 定員/9名

押し花絵

色とりどりの押し花。押し花絵の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(水)/隔週10:00~11:30 定員/9名

着付け教室

自分自身に合わせた。着付けの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(火)/隔週13:30~14:45 定員/4名

やさしい写真教室

カメラやレンズの基礎。やさしい写真の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(月)/隔週10:00~11:30 定員/9名

写真教室

もっと楽しく。写真の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(土)/隔週10:00~11:30 定員/9名

南京玉すだれ

美しく飾りたい。南京玉すだれの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 2,200円(月/1回)

(水)月1回13:00~15:00 定員/9名

いきいき! 劇トピア

【40歳以上の方限定】劇トピアの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(金)/10:30~12:00 定員/7名

基礎からのヴァイオリン

上手に弾きたい。ヴァイオリンの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(火)/隔週13:30~14:30 定員/9名

琴楽流大正琴教室

簡単な数字の譜面。琴楽流大正琴の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 3,300円(月/2回)

(火)/隔週10:00~11:30 定員/9名

特別講座3

複数回完結型の特別講座。特別講座の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 10,500円(全6回)

(土)10:00~11:00 定員/10名

理想を叶えるお庭づくり

様々なお庭のお悩み。理想を叶えるお庭づくりの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 10,500円(全6回)

(土)10:00~11:00 定員/10名

証券マンが教えるお金の活用入門講座

これからお金に働いてもらいたい。証券マンが教えるお金の活用入門講座の楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 12,000円(全8回)

(月)19:15~20:15 定員/10名

はじめてのメディカルアロマ

アロマを使って。はじめてのメディカルアロマの楽しさを味わって泳ぎたい。無理なく泳ぎたい。泳ぎたい気持ちに寄り添ったレッスンです。

受講料 4,950円(月/3回)

(月)19:00~20:00 定員/9名

入会金・年会費・不要/見学・体験受付中!! お一人様500円 ※1講座1回まで

カルチャー講座は別途材料費がかかる教室があります。詳しくはお問合せ下さい。