



### ポルドブラ

講師：JAF認定(ADI)  
エアロビックダンス・エクササイズ  
インストラクター 雑賀あけみ

#### ～立って動くピラティス～

最新のエクササイズ！  
美しくエレガント、バランスのとれた誰もが  
出来る振り付けをゆっくりとした動き  
のリズムで行います。



No.95 月/13:30～14:30 定員/20名

受講料(11回) 13,800円

### ヨーガシリーズ

ヨーガでカラダの中からキレイに。  
カラダのゆがみを取りのぞきながら、心とカラダ  
のバランスを整える癒しの教室です。基本クラス  
から、より運動効果の高いクラスまで、どなた様で  
も何歳からでもご参加いただけます。



1ヶ月あたり 4,600円

#### ★ ヨーガ

アシュタンガヨーガ  
講師：全米ヨガアライアンスインストラクター  
吉田早紀  
No.56 月/10:00～11:30  
No.57 土/10:00～11:30  
No.58 火/13:00～14:30  
定員/各25名

#### アシュタンガヨーガ

講師：全米ヨガアライアンスインストラクター  
吉田早紀  
No.76 火/20:00～21:30  
定員/25名

#### リラックスヨーガ

講師：津志純子  
No.82 金/19:10～20:40  
定員/20名

受講料 13,800円 (全11回)

### ネイルアート

講師：日本ネイリスト協会  
ジェルネイル技能検定上級  
ネイリスト技能検定1級 増田弓起

#### 一緒に楽しみませんか？

自宅で出来るケアからアートまで。形を  
整え、甘皮を取るだけでも、見た目はす  
ごく変わります。



1ヶ月あたり 4,600円

No.113 水/13:30～15:00 定員/20名

受講料(11回) 13,800円

### フォークギター教室

講師：山本順一

#### 弾いてみたかったあの曲にチャレンジ!

ピックの持ち方、コードの押さえ方や簡  
単な譜面の読み方まで、丁寧に指導しま  
す。弾ける方には、ステップアップのため  
のアドバイスをいたします。



No.117 火/隔週19:45～21:15 定員/15名

受講料(6回) 7,600円

## フリータイム

### ご利用案内 (いつからでも、ご利用いただけます。)

ウォーキングのみ フリータイム レディースタイム

10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時

温 水 プ ール 利 用 時 間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ウォーキングのみ	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30	10:00-11:30
フリータイム	12:00-13:30	12:00-13:30	12:00-13:30	12:00-13:30	12:00-13:30	12:00-13:30	12:00-13:30
レディースタイム	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30

※ただし、祝日は18:30までとなっております。

◆トレーニングジムは終日フリータイムとなっております。  
(利用時間/ 月～金 10:00～21:30 土 10:00～20:30 日・祝 10:00～18:30)

- 祝祭日も営業しますのでご利用ください。
- 中学生以上の方であれば、誰でも自由にご利用できます。(小学生不可)
- 色の時間は、子供のスイミング講座の為、海側のコースでウォーキングのみのご利用となります。



4月からご利用時間の変更となります。

水曜日はレディースタイム

※女性のみのご利用

1回 700円 税込

回数券 6,000円 税込  
11枚綴り

#### ご利用のご案内

- 温水プールご利用の際は、水着・キャップ・ゴーグルをご用意下さい。
- トレーニングジムご利用の際は、室内用トレーニングシューズを持って運動しやすい服装でお越し下さい。

フリーパス (1ヶ月間) 使い放題!  
温水プール  
トレーニングジム 5,000円 税込





## アクア講座

水中では運動強度が調整でき、ウォーキングなどの軽い運動はもちろん、スイミングなどの本格的なトレーニングまで、足腰に負担をかけることなく自分の体力や泳力レベルに合わせて行うことができます。他にも、水の特性により脂肪が燃焼されやすい、リラックスしやすいといった効果が得られます。

5講座

## ★健康水中ウォーキング

手軽で安全♪始めましょう！  
運動習慣。

講師 健康運動指導士・プレジールスタッフ 和田由紀子  
肩こり、腰痛、膝痛の予防と改善を目指します。無理のない手軽な水中ウォーキングから運動を始めてみませんか？



1ヶ月あたり 4,870円

No.1 ⑧/10:00~11:00  
No.2 ⑨/10:00~11:00 定員/各25名

受講料 14,600円 (11回)

## 水中健康体操

水の特性を活かして無理なく運動不足解消！

講師 小阪栄子  
水の抵抗・浮力を使って、足腰に負担をかけずにウォーキングや体操を行います。泳げない方、顔や頭を濡らしたくない方、腰痛や肩こりのある方でも、大丈夫！一緒に運動不足を解消しましょう！



1ヶ月あたり 4,870円

受講料 14,600円 (11回)  
No.14 ⑧/10:00~11:00 定員/25名

## ★マイペーススイミング

仕事帰りに始めてみませんか？

講師 プレジールスタッフ 楠本直樹



ダイエツと体力アップ、健康維持に。また、全く泳げない方やもともと上手に泳げるようになりたい方もご参加お待ちしております。

1ヶ月あたり 4,870円

受講料 14,600円 (11回)  
No.5 ⑧/19:10~20:10 定員/25名

## ★泳いでシェイプアップ!(泳法レッスン)

泳ぐ楽しさを感じてください！

講師 健康運動実践指導者 田中利枝



シェイプアップしたいけど泳ぎ方が分からないという方には、泳法の基本から指導致します。泳げる方には、更なる泳力アップが出来る内容なので、どなた様でもご参加いただけます。

1ヶ月あたり 4,870円

受講料 14,600円 (11回)  
No.9 ⑧/10:00~11:00 定員/20名  
No.12 ⑧/19:10~20:10 定員/20名  
No.13 ⑨/11:30~12:30 定員/20名

## 健康アクア(プールで運動)

泳げない人でもO.K!  
簡単エクササイズ☆

講師 AFPAプライマリーエアロビクス認定(PIC)インストラクター 佐藤公美



運動不足解消、体力向上、健康維持を目的としている方を対象に、音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行います。

1ヶ月あたり 4,870円

受講料 14,600円 (11回)  
No.4 ⑧/10:00~11:00 定員/25名

## フィットネス講座

「何か運動をしたいな」と思い自宅や一人で実行してみても、なかなか長続きしないものです。シェイプアップや運動不足解消、美容と健康に良いとされる有酸素運動系の講座から、ヨーガやダンス講座を多数ご用意しております。先生や仲間と一緒に楽しみながら身体を動かしませんか。

20講座

## ★マイペーストレーニング

あなたのペースで体力アップ、減量、リハビリ。

講師 健康運動指導士 プレジールスタッフ 和田由紀子



今のあなたの状態をチェックして個々の目標を立てていきます。体力アップ、減量、リハビリなど何でもご相談ください。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.20 ⑧/13:30~15:00 定員/6名  
No.21 ⑧/13:30~15:00 定員/6名

## ヒーリングストレッチ

体を癒し、心身ともに美しくしなやかな身体に☆

講師 トモダススタジオインストラクター 長谷川仁美



体にやさしいストレッチ…。音のせてゆったりといやされませんか？マイペースで楽しく、ひとときをいっしょにしましょう。中高年の方、大歓迎。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.84 ⑨/10:30~11:45 定員/20名

## ハワイアンダンス

フラダンスで身も心も美しく…。

講師 ナーアレイ オ カレイカウマカ主幹日本ハワイアン音楽協会会員 龍畑ひとみ  
講師 ナーアレイ オ カレイカウマカインストラクター (4) 萩野真紀



下半身を痩せたい!キレイになりたい!心地よい気分になりたい!フラダンスは、そういうあなたの気持ちを叶えてくれます♪

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.64 (1)⑧/15:00~16:30 No.66 (3)⑧/20:00~21:30 定員/各30名  
No.65 (2)⑧/18:30~20:00 No.80 (4)⑧/20:00~21:30

## NEW バリーダンス

☆魅惑のバリーダンス☆

講師 三橋美和



踊ることが初めての方、歓迎します。アラビアンナイトの舞姫の様な魅惑的な踊りを、体験してみませんか?女性らしい体づくりにも繋がります。

受講料 5,400円 (3回)  
No.93 ⑧/月1回18:45~20:00 定員/20名

## フリースタイル

様々なジャンルに楽しみながら挑戦!

講師 国際ダンストレーナー PLUS DANCE CIRCLES 山本由佳



HIP HOPの基礎をもとに体を作り、様々なジャンルを混ぜてダンスを踊ります。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.81 ⑧/20:15~21:15 定員/20名

## 初級 HIP HOP

簡単なステップからかっこよく!

講師 トモダススタジオインストラクター 沖 幸佳



まずはリズムを体に入れて簡単なステップからはじめましょう。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.69 ⑧/18:45~19:45 定員/25名

## ジャズ&ストレッチ

ストレッチとダンスで素敵な体型作り♪

講師 トモダススタジオインストラクター 長谷川仁美



ストレッチで体づくり、簡単な振り付けでダンスレッスン♪基礎運動を通じて呼吸法をマスターし、素敵な体型作りを目指しましょう!

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.89 ⑧/19:00~20:30 定員/20名

## バレエシニア(中学生~一般)

いつまでも健康で美しく、きれいな自分を☆

講師 青山バレエスクール主宰 青山綾子



初心者向けに、呼吸法とストレッチ、バレエ、センターでのダンスの指導を行います。美容と健康のためにお役立てください。

1ヶ月あたり 6,300円

受講料 18,900円 (9回)  
No.79 ⑧/14:00~15:00 定員/20名

## 社交ダンス

Shall We Dance?

講師 全日本ダンス協会連合会 日本ボールルームダンス連盟 プロインストラクター 東山順子



心身の健康、人と人のふれあい、ソーシャルダンスを始めましょう。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.62 ⑨/13:00~14:30 定員/25名

## 日本舞踊

歌謡曲、民謡に合わせて楽しく踊りましょう!

講師 日本舞踊坂東流師範 坂東佳恵



日舞習得は心身の健康や立ち振る舞いの美しさに効果があります。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.51 ⑧/13:30~15:00 定員/25名

## 健康エクササイズ

呼吸法を大切にしながら運動であなたを輝かせましょう!

講師 野中イク子



ストレッチと軽快な音楽に合わせて行うエクササイズ。呼吸法を大切に教室です。心とカラダ、そして脳をリフレッシュしましょう!

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.61 ⑨/19:00~20:30 定員/25名

## ★カーディオキック

満足度100%の未来型エクササイズ!

講師 カードキックインストラクター エアロビクスインストラクター 森 恭子



軽快な音楽に合わせてパンチ、キック!脂肪燃焼効果ばつぐんです。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.70 (1)⑧/10:00~11:00 定員/25名  
No.71 (2)⑧/10:30~11:30 定員/25名  
No.72 (3)⑨/19:00~20:00 定員/25名

## エアロビクス

軽快な音楽に合わせて、全身運動!

講師 カードキックインストラクター エアロビクスインストラクター 森 恭子



ダンスエアロを取り入れ楽しみながらダイエット、ストレス解消しましょう。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.73 ⑨/13:15~14:15 定員/25名

## コアピクス

脂肪燃焼♪目指せ!メリハリボディ。

講師 骨盤矯正エクササイズインストラクター 日尾一代



ラテン・エスニック系音楽に合わせて骨盤周辺を動かします。ウエストの引き締め、骨盤調整、脂肪燃焼効果が高いのが特徴です。

1ヶ月あたり 4,180円

受講料 12,540円 (10回)  
No.86 ⑧/10:30~11:30 定員/20名

## 太極拳

心と体を癒し、楽しく健康づくり!

講師 田込太極拳普及員 堀田由紀



心と体の統一によって体調不良を解消し足腰の老化防止になります。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.53 (24式)⑧/10:00~11:30 定員/20名  
No.54 (48式)⑨/10:00~11:30 定員/20名

## 健康体操

ダンステイストの体操で、若さをキープ!

講師 野中イク子



日頃使われない筋肉を目覚めさせ若々しい体づくりを!

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.59 (1)⑧/10:00~11:30 定員/25名  
No.60 (2)⑧/13:15~14:45 定員/25名

## カルチャー講座

生活に役立つ教養から、新たな趣味を広げるための講座まで、数多くの教室を開講しています。初心者の方でも無理なく取り組める内容になっています。もちろん、レベルアップを目指す方も年齢問わず大歓迎です。基礎を身に付けて、自分で創作する楽しさを一緒に学びませんか。

33講座

## 書道A

字が上達すれば、自分が変わる!

講師 毎日展会場・田辺市展審査員 線崎稲村



漢字、かなの基本(初心者)から作品の創作(上級者)まで、幅広く学べる書道教室です。趣味や教養として楽しみませんか?初心者の方でも無理なく取り組めます。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.101 (1)⑧/13:30~15:00 定員/25名  
No.102 (2)⑨/10:00~11:30 定員/25名

## 書道B

楽しく学べば、筆も進み、交流も広がる!

講師 毎日展会場・田辺市展無鑑査 本多秋光



基礎から勉強して実力に応じてランクアップのための指導をします。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.104 (1)⑧/19:00~20:30 定員/25名  
No.105 (2)⑧/10:00~11:30 定員/25名

## ペン習字

品格ある文字で好印象♪

講師 毎日展会場・田辺市展無鑑査 本多秋光



日常生活やビジネス面で役立つだけでなく、精神面の落ち着き、姿勢や記憶力が良くなるといった効果も得られます♪

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.106 ⑧/19:00~20:30 定員/25名

## ★華道(小原流)

いけば方のいろ、いけばなを存分に楽しめる!

講師 小原流専門教授者 榎本博雲



男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流がいけばなを楽しみましょう。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円 (11回)  
No.107 (1)⑧/10:00~11:30 定員/20名  
No.108 (2)⑧/18:30~20:00 定員/20名



印のついた講座同士(同じ講師)は、互いにふりかえができます。

華道(末生流)

気軽に花を活けて、生活にうおいを!

(講師) 田辺市展審査員 栗栖恵美甫



人と自然のふれあいの心、気軽に花を活けて生活に潤いを。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No109 金/14:00~15:30 定員/20名

★フラワーアレンジメント

お花のバリエーションが豊富!

(講師) 花空間/日本フラワーデザイナー協会講師(1)川崎千津枝 (講師) NPO(日本フラワーデザイナー協会)講師(2)鈴木ゆかり



アレンジの基本形からヨーロッパスタイル、季節のアレンジを。

受講料 7,600円(6回)

No140(1)金/隔週13:30~15:00 定員/20名 No141(2)金/隔週19:00~20:30 定員/20名

手編み教室

簡単♪お洒落! 楽しいつばいの編み物教室。

(講師) ブラザー 編物研究会教師 松場治子



手編みの素晴らしさは、自分で編んで自分で着れる楽しさです。初めての方でも基礎から丁寧に指導いたします。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No120 金/13:00~14:30 定員/20名

★ミシンソーイング

手作りのこころよさを感じませんか?

(講師) シノ/ミシンソーイング 教室指導員(幸哉) 山中勝代



気に入った布地を買ってきて洋服作り、着なくなった着物や洋服をリフォームする♪作って着る・使う楽しみを見つけませんか?

受講料 7,600円(6回)

No171(1)金/隔週13:15~14:45 定員/6名 No173(2)金/隔週15:00~16:30 定員/6名

パッチワーク

一緒に布遊びを楽しみませんか?

(講師) 日本手芸普及協会 パッチワーク講師 湯川和子



布を継ぎ合わせる芸術実用品からオリジナルまで楽しみましょう。

受講料 7,600円(6回)

No143 金/隔週10:00~11:30 定員/15名

NEW 南京玉すだれ

日本の伝統芸を習ってみませんか?

(講師) 日本南京玉すだれ協会 副理事長 八房流大師範 八房美都香



教室では、「伝統」と「創作」の玉すだれを学べます。かかし芸やボランティアに。玉すだれ一本で人を楽しませ、自分自身も楽しくなれます。

受講料 8,000円(3回)

No157 金/月1回10:00~12:00 定員/15名

NEW 熊野民話研究会

地元の歴史に触れてみませんか?

(講師) 紀南文化財研究会理事 宮本恵司



熊野に伝わる民話を通して、伝統や歴史に触れると共に、それ等を大切に、後世に伝えることを模索する教室となっています。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No160 金/13:00~14:30 定員/20名

NEW かんたん! 写真教室

カメラを使いこなせていないと感じませんか?

(講師) 日本写真芸術学会会員 奨励写真館 日崎之教



デジタルカメラでもフィルムカメラでも、カメラなら何でもOK!ご自分のカメラを使いこなすところから始めて、写真の色々な楽しみ方を見つけていきましょう。

受講料 7,600円(6回)

No148 金/隔週19:30~21:00 定員/15名

NEW 漫画イラスト教室

コミック漫画の書き方を教えます。

(講師) イラストレーター 橋保之



コミックはイラストから物語の作り方を、絵画では主に水彩画の絵の書き方を教えます。皆様の個々の絵を書く目的、目標が違いますので、それに合った教え方をしていきます。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No151 金/19:00~20:30 定員/15名

NEW ウクレレ教室

みんなで温かい音色を奏でませんか?

(講師) 弦楽器奏者 下田藤百史



温かい音色で心を癒すウクレレ。少ないコードでたくさん曲を弾くことが出来ます。初心者大歓迎!あなたも始めてみませんか?

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No116 金/20:10~21:30 定員/15名

基礎からのヴォイストレーニング

腹式呼吸と発声に重点を置いて、歌声づくりをしていきます。

(講師) 声学家、クラム音楽教室主宰 前田佳世



腹式呼吸で歌う事は、不安やイライラなどストレスを緩和し、代謝アップにも効果があると言われています。素敵な歌声と共に、健康な心身を作りましょう。

受講料 7,600円(6回)

No142 金/隔週13:30~14:30 定員/15名

歌謡教室

大声で、好きなあの曲を歌ってみましょう!

(講師) 井戸楊補



少人数で個人レッスンを中心に歌のランクアップをしましょう。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No110 金/19:00~21:00 定員/12名

語学シリーズ

どの教室もすぐに役立つ内容になっています。ネイティブな発音、ヒアリング能力が身に付いてくると、日常における色々な場面やビジネス面で活用できることでしょう。まずは、みんなで楽しく会話を繰り返していきましょう。



1ヶ月あたり 5,500円

ハングル初級

(講師) 姜 珠實 No132 金/19:00~20:00 定員/12名

みんなの中国語

(講師) 李 鉄軍 No135 金/19:00~20:00 定員/20名

実用英会話

(講師) クリスティヌ 千代 松内 No124 金/19:00~20:00 定員/12名

受講料 16,500円(全11回)

クラフトカゴづくり

初めてでも大丈夫!一緒に楽しく作りましょう!

(講師) 古久保さわ子



手芸用のクラフトテープを使って基本からカゴ作りができます。自分が作りたいサイズのオリジナルカゴを制作できるようになると、後々も使って楽しめます。

受講料 7,600円(6回)

No162 金/隔週10:00~11:30 定員/10名

アロマシリーズ

アロマは、リラクゼーション・不安感の緩和・身体のコレステロール・ホルモンバランス調整などに活用できます。クレイ(粘土)の教室では、手作りの入浴剤やフェイスパック、ミネラルファンデーション等を作ります。日々の暮らしにぜひお役立てください。



アロマの教室

(講師) 山本流子アロマセラピストスクールインストラクター (1)江端好子 (講師) 日本アロマ研究所認定講師 (2)田端真須美

No136(1)金/隔週19:00~20:30 定員/20名 No137(2)金/隔週14:00~15:30 定員/15名

受講料 7,600円(全6回)

アロマとクレイのデイリーケア教室

(講師) ICA国際クレイセラピー協会認定インストラクター IAA国際アロマセラピー学院認定アロマセラピスト 岩本有加

No146 金/月1回13:30~15:00 定員/各10名 No147 金/月1回19:00~20:30 定員/各10名

受講料 3,800円(全3回)

★ビーズジュエリー

お洒落なビーズアクセサリが、ご自分で作れます!

(講師) モンジュ/エッセイ/雑誌/ビーズアート/ビーズアート認定講師 (1)久保亜紀子 (講師) 日本余暇文化振興会 ビーズアート認定講師 (2)場谷 和香



初心者からインストラクター養成まで丁寧に指導します。

受講料 7,600円(6回)

No115(1)金/隔週13:00~14:30 定員/15名 No172(2)金/隔週19:15~20:45 定員/15名

押し花雑貨づくり

かわいい押し花で、オリジナル雑貨づくり。

(講師) ふしぎ花倶楽部 紀の国押し花会会員 竹田知佐子



可愛くてキレイな押し花で、自分だけの手作り雑貨を作りましょう!プレゼントにもどうぞ。

受講料 7,600円(6回)

No47 金/隔週10:00~11:30 定員/10名

絵画教室

自分に素直に。自分らしさを表現する。

(講師) 田辺市展審査員・造形絵画教室/パル主宰・和歌山県美術家協会会員 鍵 知江



油絵、水彩画、初めての方でもわかり易く教えます。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No121 金/19:00~20:30 定員/20名

★押し花絵

思い出の花、自然の山野草などもそのまま残せる!

(講師) ふしぎ花倶楽部 紀の国押し花会会員 竹田知佐子



変色しない押し花技法で自然な色を残し自由な創作をしましょう。

受講料 7,600円(6回)

No138(1)金/隔週10:00~11:30 定員/20名 No139(2)金/隔週13:30~15:00 定員/20名

和紙ちぎり絵教室

独特の世界に触れてみませんか?

(講師) ちぎり絵講師認定資格 中出照子(代表) 飯道の子



和紙を使って、お花・風景・人物などを作ります。大きな道具を必要とせず、誰でも手軽に楽しく、脳を活性化できます。

受講料 7,600円(6回)

No48 金/隔週10:00~11:30 定員/10名

水墨画教室

水墨画にしか出せない魅力。

(講師) 辻本 奨



水墨画は、描く人によって千差万別な表情をみせます。そして、描き手の精神、人柄が作品に表れます。独特な水墨画の魅力に触れてみませんか?

受講料 7,600円(6回)

No152 金/隔週10:00~12:00 定員/20名

囲碁教室

対局で、盤上の石による対話を楽しもう!

(講師) アマ6段 石原真紀男



全くの初心者からでも講義と対局で考え方やテクニックを指導します。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No119 金/13:30~15:00 定員/20名

将棋教室

将棋にしかない奥の深い面白さ。

(講師) 日本将棋連盟指導棋士 7段 前田 造



全くの初心者でもコマの動きから丁寧に教えます。

1ヶ月あたり 4,600円

受講料 13,800円(11回)

No128 金/15:00~16:30 定員/20名

アウトプレジール

当館内では難しい授業を、専門施設と提携して開講しています。

専用の設備が充実している施設でプロの指導を受け、スタジオや教室とは違う開放感の中、楽しく学びませんか。



ゴルフ教室

腕を磨きたい!健康づくりをしたいあなたに♪

(講師) ジャンボタナベゴルフセンター 演名一成



運動不足解消、ストレス解消、その他の目的の方、初心者から本格派の方まで、誰でもコーチの親切な指導を受けられます。

1ヶ月あたり 5,240円

受講料 No41 初級金/18:30~20:00 定員/各8名

No42 中級金/20:00~21:30 定員/各8名

受講料 15,700円(11回)

マイペースRUN

ウォーキングから始める初心者ランナー教室

(講師) プレジールスタッフ 中本真輝



個々の目標を達成していただくために、インストラクターが皆様をサポートしていきます。走るのが苦手な方にも、走る楽しさを感じていただけるよう、まずはウォーキングから。自分のペースで焦らず、ダイエットや体力アップに励みましょう。

1ヶ月あたり 3,850円

受講料 11,550円(22回)

No801 金/19:00~20:30 定員/10名

講座に関する詳しい内容につきましては、プレジールにお問い合わせください。 TEL0739-23-6677



# キッズ講座

幼児期や学童期の学習は、詰め込む授業ではなく、遊びやスポーツを通じて創造性や心の豊かさといったものを育てて行くのが大切です。各講座とも楽しみながら参加できるような内容になっています。

19 講座

## ジュニアダンスシリーズ

音楽に合わせて踊る楽しさを体いっぱい表現する! 音楽とふれあい、元気いっぱいダンスを踊ることで、「体力」「リズム感」「運動神経」そして「表現力」を養い、お子様の自信へとつなげていきます。マナーや協調性なども身につきます。



**ジュニア HIP HOP**  
 (講師) 国際バリスリズムトレーナー PLUS DANCE CIRCLE 主宰 山本由佳  
 No.224 (小1~3) ⑧/16:40~17:30  
 No.203 (小4~6) ⑧/17:30~18:30  
 定員/各15名  
**受講料 13,300円 (全11回)**

**キッズ JAZZ**  
 (講師) トモジャズダンススタジオ インストラクター 殿水ますみ  
 No.250 ⑧/15:45~16:45  
 定員/15名  
 対象/4才~小6  
**受講料 13,300円 (全11回)**

**Jr.ストリートダンス**  
 (講師) ダンスインストラクター 山本隼太  
 No.264 ⑧/17:45~18:45  
 No.263 ⑧/13:00~14:00  
 定員/15名  
 対象/小1~小6

## 幼児体操教室(4~6才)

楽しく体を動かし、感受性豊かなお子様を育てます!  
 (講師) プレジールスタッフ 坂本晃章



様々な運動で身体だけでなく意欲、自信、自立の精神も養います。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.206 ⑧/15:30~16:30 定員/10名  
 No.236 ⑧/15:30~16:30 定員/10名

## 子供の器械体操(小1~3)

柔軟性・反射神経・俊敏性などを高めていきます!  
 (講師) プレジールスタッフ 坂本晃章



マット、跳び箱、鉄棒を通じチャレンジ精神を育みます。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.207 ⑧/16:45~17:45 定員/10名  
 No.232 ⑧/16:40~17:40 定員/10名

## バレエ キッズ(3才~小6)

しなやかで美しい身体づくりをしていきます☆  
 (講師) 青山バレエスクール 主宰 青山綾子



クラシックバレエでお子さんの情操教育と体力づくりを。  
 1ヶ月あたり 6,300円  
**受講料 18,900円 (9回)**  
 No.208 ⑧/15:00~16:00 定員/20名

## ジュニア新体操

リズム感、表現力と情緒を身に付けましょう!  
 (講師) 新体操指導員 玉井和代



美しい姿勢と柔軟性を高めて、手具を使い楽しく競技につなげます。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.201 (3~5才) ⑧/15:30~16:30 定員/15名  
 No.202 (6~9才) ⑧/16:45~17:45 定員/15名

## 子供の空手教室(4才~6才)

「力強く」「やさしく」「元気よく」、心と身体を鍛える!  
 (講師) 空手講師 角谷徳彦



伝統の武道で、力強さと明るさ、礼儀作法を養うことができます。また、集団レッスンの中で協調性や相手を思いやる心を育みます。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.259 ⑧/18:00~19:15 定員/20名

## ジュニア英会話教室

早くから学べば、自然と英語が身に付く!  
 (講師) クリスティーナ 千代 松内



身近にあるもの、興味のあるものから英語に親しみ楽しく学びます。  
 1ヶ月あたり 5,000円  
**受講料 15,000円 (11回)**  
 No.216 (年長~小2) ⑧/16:30~17:30 定員/5名  
 No.217 (小3~小6) ⑧/17:40~18:40 定員/8名

## まんが絵教室

コミック漫画の絵書き方を教えます。  
 (講師) イラストレーター 橋 保之



コミックはイラストから物語の作り方を、絵画では主に水彩画の絵の書き方を教えます。お子様の個々の絵を書く目的、目標が違いますので、それに合った教え方をしていきます。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.150 ⑧/17:00~18:30 定員/15名

## 小学生の硬筆・毛筆

姿勢が良くなり、集中力もつき、落ち着きも身に付く!  
 (講師) 毎日展会友 田辺市展審査員 線崎稲村



集中力を養い書くことの楽しさを伝え、レベルにあった指導をしていきます。  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.213 ⑧/15:30~17:00 定員/15名

## 坂地珠算教室(小1~)

教育の原点。読み書きそろばん!  
 (講師) 坂地怜美



そろばんは、数の勉強の第一歩。玉を右手の指ではく動作が左脳に働き、暗算する思考が右脳に働く。効率の良い脳トレーニングです。  
 1ヶ月あたり 3,850円  
**受講料 11,550円 (22回)**  
 No.710 ⑧/16:00~17:00 定員/20名

## 子供の将棋教室

問題解決能力や忍耐強さ、礼儀などが身に付く!  
 (講師) 日本将棋連盟指導員 7段 前田 造



子供から将棋に親しむことは、脳に刺激を与え発達を促します。  
 【対象年齢】小1~6  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.235 ⑧/16:00~17:00 定員/10名

## 子供の囲碁教室

集中力、記憶力の向上、右脳の発達などにいい!  
 (講師) アマ6段 石原真紀男



囲碁的発想は脳の発達により刺激となります。  
 【対象年齢】小1~6  
 1ヶ月あたり 4,440円  
**受講料 13,300円 (11回)**  
 No.234 ⑧/16:00~17:00 定員/10名

# PLAISIR ジュニア スイミングスクール

~ カラダづくりに、泳力アップに 今こそスイミング! ~

	月	火	水	木	金	土
15:30	打越・中本・楠本	坂本晃章・坂本一	小松・中本・楠本	打越・中本	和田・松井・楠本	打越・小松
16:00	幼児の水あそび	幼児の水あそび	幼児の水あそび	幼児の水あそび	幼児の水あそび	NEW 小学生のスイミング
16:05	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	幼児のスイミング	NEW 小学生のスイミング
16:50	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	NEW 幼児のスイミング
16:55	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	
17:55	小学生のスイミング	小学生育成クラス	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生のスイミング	小学生育成クラス
18:55						
19:10						

※表記の時間には、体操・シャワー等の時間を含みます。  
 ※時間や講師は変更になる場合がございます。  
**※育成クラスは講師の認定が必要となります。**

少人数制ですので受講希望の方は、お早めにお申し込みください。

【講師】 打越 歩・小松美和子・楠本直樹・和田由紀子  
 坂本晃章・松井かな子・中本真輝・坂本一 (順不同)

### 幼児の水あそび

スイミング上達の為に早くから水に慣れることは重要です。

対象【3~4才】  
**受講料** 週1 9,000円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 3,000円

### 幼児のスイミング

顔付けからバタ足そして泳げるようになる事を目標に。

対象【4~6才】  
**受講料** 週1 12,000円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 4,000円  
 週2 15,600円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 5,200円  
**※クラス増えました。**

### 小学生のスイミング

クロールマスターそして平泳ぎ。レベルに応じた泳法取得も指導。

対象【小1~3】  
**受講料** 週1 13,300円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 4,440円  
 週2 18,900円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 6,300円

### 小学生のスイミング

フォームの修正とレベルに応じて、4泳法の取得を目指します。

対象【小4~6】  
**受講料** 週1 13,300円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 4,440円  
 週2 18,900円(3ヶ月) 1ヶ月引渡し 6,300円

### 小学生育成クラス

「田辺・西牟婁 小学校水泳大会」で活躍できるお子様を育てます。

対象【小3~6】  
**受講料** 週1 4,440円(1ヶ月) 週1 13,300円(3ヶ月)  
 週2 6,300円(1ヶ月) 週2 18,900円(3ヶ月)

## 受講申込みのご案内

- 電話による仮受付もいたしますが、窓口受付を優先します。この仮受付の場合は、電話申し込みから7日以内に必ず当センターの窓口で受講申込書(当センター備付)に記入のうえ、受講料(教材費)を直接納めていただきます。(未納の場合は無効になります。) なお、定員になり次第締切らせていただきますのでご了承ください。
- 受講料は申し込みの際に3ヶ月分現金で納めて頂くか、毎月の口座引き落としとなります。口座引き落としの場合は最初の1ヶ月分は現金にて納めて頂きます。引き落とし通帳の口座番号と、名義をお知らせいただき用紙にご記入下さい。

- お引き落とし手数料は、お客様の御負担とさせていただきます。(隔週の口座では、お引き落としの設定はございません。)
- 見学や無料体験は、各講座随時受付しております。ただし、体験は2講座まで、それ以上は1回参加につき1,800円となります。(要予約) ※詳しくは、お問い合わせください。
- 受講申込みが極端に少ない講座については、開講できない場合もありますので、あらかじめご承知おきください。
- 講座によって教材費、材料費等の実費が必要なときは、受講者の負担となります。
- お支払いいただいた受講料は、原則として払い戻しいたしません。ただし、転勤、病気などでやむを得ない場合は、払い戻しすることがあります。

## 講師募集中

当施設では、講師を募集しています。お電話の上、履歴書をご持参ください。

お問い合わせ先  
**☎0739-23-6677**