

### キッズ講座 11講座

ダンスに体操、スイミングなど学校の授業も視野に入れた充実のプログラムで子供達の可能性を引き出していきます。

### 幼児体操教室 (4才~6才)

マット、跳び箱、鉄棒を通じてチャレンジ精神を育みます。

受講料 13,800円(11回)  
月)16:00~17:00 木)15:30~16:30 金)15:30~16:30  
講師 プレジールスタッフ 坂本 晃章  
定員/各15名

### 子供の器械体操 (小1~小3)

マット、跳び箱、鉄棒を通じてチャレンジ精神を育みます。

受講料 13,800円(11回)  
木)16:45~17:45 金)16:45~17:45 金)17:50~18:50 (※講師認定者のみ)  
講師 プレジールスタッフ 坂本 晃章  
定員/各15名

### ジュニア新体操

美しい姿勢と柔軟性を高めて、手具を使い楽しく競技に近づきます。

受講料 13,800円(11回)  
3~5才(水)15:30~16:30 6~9才(水)16:45~17:45  
新体操指導員 講師 玉井 和代  
定員/各20名

### ジュニアHIP HOP

アットホームな雰囲気です。インナーコアトレーニングでリズム感を身に付け、一緒に楽しく踊りましょう。

受講料 13,800円(11回)  
小1~(火)/17:30~18:30  
PLUS DANCE FAMILY 講師 山本 佑  
定員/15名

### キッズJAZZ (3才~小6)

みんな明るく、元気な子供達だけの教室です。まずは身体の基礎をつくり、そしてリズムに合わせて楽しく踊りましょう。

受講料 13,800円(11回)  
小1~(火)/17:00~18:00  
キッズJAZZ講師 講師 殿水 ますみ  
定員/15名

### 小学生の硬筆・毛筆

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。

受講料 13,800円(11回)  
(木)/15:30~17:00 定員/15名  
毎日展覧会・田辺市展覧委員 講師 線崎 福村  
定員/15名

### ジュニア英会話教室

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。

受講料 15,400円(11回)  
年長~小2(金)16:30~17:30 定員/5名 小3~小6(金)17:40~18:40 定員/8名  
英会話講師 講師 山本 晃章  
定員/各15名

### 子供の絵画教室 (小1~小6)

絵を描くことで想像力・工夫する力・美的センスを養うことが出来ます。まずは、絵を描くことの楽しさを体験しましょう。(アクリル絵の具を使います。)

受講料 7,600円(6回)  
(土)/隔週 10:00~11:30 定員/15名  
アクリル絵の具講師 講師 知野 由加里  
定員/15名

### 子供の将棋教室

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~小6

受講料 13,800円(11回)  
(金)/16:00~17:00 定員/10名  
日本将棋連盟指導員 講師 前田 進  
定員/10名

### 子供の囲碁教室

囲碁の発想は脳の発達により刺激となります。  
【対象年齢】小1~小6

受講料 13,800円(11回)  
(水)/16:00~17:00 定員/10名  
アマチュア 講師 アマ 真紀男  
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!~

**特長** 【その1】少人数制レッスン! 【その2】お休みしても安心振替制度! 【その3】見学・体験無料!

	月	火	水	木	金	土
15:30	幼児の水あそび (打越)	幼児の水あそび (坂本)	幼児の水あそび (瀬戸)	幼児の水あそび (打越)	幼児の水あそび (瀬戸)	
16:00	幼児のスイミング (打越・瀬戸)	幼児のスイミング (坂本)	幼児のスイミング (小松・瀬戸)	幼児のスイミング (打越)	幼児のスイミング (瀬戸)	
16:50	小学生のスイミング (打越・瀬戸)	小学生のスイミング (坂本・芝田)	小学生のスイミング (小松・瀬戸)	小学生のスイミング (打越)	小学生のスイミング (和田・芝田)	
17:55	小学生のスイミング (打越)	選手育成クラスA (楠本)	小学生のスイミング (小松)	選手育成クラスB (楠本)	小学生のスイミング (和田)	選手育成クラスA (楠本)
18:55						
19:05						

※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。  
※生徒数が多い場合は、補助スタッフを入れて対応します。

#### 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が重要です。  
【受講料】 対象【3~4才】  
週1 9,400円(3ヶ月)  
週2 15,400円(3ヶ月)

#### 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。  
【受講料】 対象【4~6才】  
週1 12,500円(3ヶ月)  
週2 16,200円(3ヶ月)

#### 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。  
【受講料】 対象【小1~3】  
週1 13,800円(3ヶ月)  
週2 19,500円(3ヶ月)

#### 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。  
【受講料】 対象【小4~6】  
週1 13,800円(3ヶ月)  
週2 19,500円(3ヶ月)

#### 選手育成クラスA・B

「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。  
※講師の認定が必要となります。  
【受講料】 対象【小3~6】  
週1 4,700円(1ヶ月) 週1 14,000円(3ヶ月)  
週2 6,600円(1ヶ月) 週2 19,800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み(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さ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、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ください。  
※引き落とし希望の方は、銀行印をお持ちください。
- 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。見学や無料体験は、各講座随時受付けております。ただし、体験は1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)大会や発表会前は、体験、入会をお断りする場合があります。※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かせください。
- 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

休館日：平成28年12月29日(木)~平成29年1月3日(火)

スマホ・携帯からもご覧頂けます。

プレジール 田辺 検索

教室風景を Web でもご覧頂けます!

# 動

フィットネス

# 創

カルチャー

# 泳

アクア

# 育

キッズ

## 受講生 募集中

いつでも  
体験・見学できます  
※ジム・プールを除く講座のみ

あなたの人生を変える「出会い」がある。

## ジム・プール

トレーニングジムは、初めての方でもスタッフが利用方法を説明しますので気軽にお声掛けください。プールは水温が保たれたキレイな水です。ウォーキングレーンとスイミング専用レーンを設けております。

### フリータイム ご利用案内

10月からご利用時間が変更となります。

ウォーキングのみ (青) フリータイム (赤)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時~11時 (青)	10時~11時 (青)	10時~11時 (青)	10時~11時 (青)	10時~11時 (青)	10時~11時 (青)	10時~11時 (青)
11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)	11時~12時 (赤)
12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)	12時~13時 (赤)
13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)	13時~14時 (赤)
14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)	14時~15時 (赤)
15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)	15時~16時 (赤)
16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)	16時~17時 (赤)
17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)	17時~18時 (赤)
18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)	18時~19時 (赤)
19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)	19時~20時 (赤)
20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)	20時~21時 (赤)

1回 750円 税込 ※ジム・プールどちらか

回数券 11枚綴り 6,300円 税込 ※1枚につきどちらか

フリーパス(30日間) 5,500円 税込 ※使い放題!

◆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

- 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)
- 青の時間は、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。

〒646-0023 和歌山県田辺市文里2丁目37番25

【TEL】0739-23-6677

【FAX】0739-23-0318

営業時間 月~金 10:00~21:30 土 10:00~20:30 日・祝 10:00~18:30

受講開催期間 2016年10月～2017年3月 ☆印のついた講座は、他のクラスにふりかえできます。

**各教室 見学・体験無料!!**

あなたの目で見て下さい。  
おためし受講  
お一人様1回まで無料

**アクア講座 5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。

**アクアピクス (プールで運動)**

余分な脂肪が気になる方、大歓迎!  
コアトレーニングやリラックスストレッチを取り入れたダイナミックな動きでガンガン燃やしましょう。泳げなくてもOKです!  
画像はイメージです

**健康水中ウォーキング**

肩こり、腰痛、膝痛の予防と改善を目指します。  
水中なら無理なく運動を始められます。

**水中健康体操**

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、顔や頭を水に濡らしたくない方もお待ちしています。

**マイペーススイミング**

水泳を自分のペースで習いたい方や体力アップ、減量目的の方で、一緒に楽しく泳ぎましょう。

**泳いでシェイプアップ!**

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を目指す内容になっています。

**フィットネス講座 17講座**

「何か運動をしたいな」と思っても一人ではなかなか長続きしませんよね。  
気の合う仲間や先生と一緒に楽しみながら続けていきましょう。

**マイペーストレーニング**

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。

**ハタヨーガ**

日々の体の変化を感じながらやさしいストレッチ系ヨーガを行います。1日の終わりにリラックス出来る時間を作ってみませんか?

**アシュタンガヨーガ**

一連の決まったポーズをダイナミックに呼吸と動作を調和させながら連続して行う、運動量の多いヨーガ。柔軟性を高め、心と体を鍛え、集中力を高める効果が抜群です。

**ヨーガ**

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ます。

**いきいきヨーガ**

ヨーガは体への負担が少なく、無理なく安全に運動できます。同世代の仲間と一緒に楽しく運動しませんか?

**健康体操**

音に合わせて楽しく行う体操教室です。日頃使わない筋肉を目覚めさせ、若くし身体づくりを目指します。

**健康エクササイズ**

ストレッチとリズムに合わせて行うエクササイズ。呼吸法を大切にしながら、身も心もリフレッシュしましょう!

**太極拳**

心と体の統一によって体調不良を解消し、足腰の老化防止につながります。

**ジャズ&ストレッチ**

癒しのストレッチと美しいダンスのレッスン。基礎運動を通して呼吸法をマスターし、素敵な体型づくりを目指します。

**ヒーリングストレッチ**

音にのせてゆったりと癒されませんか?マイペースに楽しく…ひとときをご一緒しましょう!中高年の方、大歓迎です。

**エアロピクス**

ダンスエアロを取り入れて楽しみながらダイエット、ストレス解消しましょう。

**カーディオキック**

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。

**はじめてのベリーダンス**

主にエジプト、レバノンの音楽に合わせて楽しく、美しくベリーダンスを習得しましょう!経験豊富なダンサーが指導致します。

**フリースタイル**

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。

**日本舞踊**

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。

**ハワイアンダンス**

フラダンスは手の動きを使って歌の意味を表現するハワイの民謡です。観客とコミュニケーションに役立ててみませんか?

**社交ダンス**

心身の健康、人と人とのふれあい、ソシアルダンスを始めましょう。

**カルチャー講座 37講座**

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。

**書道B**

初めての方から多少経験のある方まで、基礎から勉強し、それぞれの実力に応じてレベルアップするための指導を致します。

**ペン習字**

実用小文字、ペン字などを中心とした、日常生活に必要な書き方を基礎から応用まで幅広く指導致します。

**はじめての書道**

はじめての方、基本をしっかり学びたい方に向けて文字の基本ときれいな書き方のトレーニングを中心に授業を進めています。初心者の方に道具のレンタルもしています。

**書道A**

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?

☆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。

**やさしい英会話**

テキストには頼らず、フリートークで話す力をつけることを目標としています。まずは簡単な場面を言い回しから始めるので、生きた英語に慣れてみませんか?

**実用英会話**

会話を中心に実際に使える英語を楽しみながら、勉強していただきます。テキストに頼らず、生の英語に慣れてみませんか?

**会話を楽しむ英会話**

いざ話してみよう!と単語がなかなか出てこない。そんな方でも同世代の仲間と簡単な会話から楽しく英会話を学びませんか?

**三味線教室**

初心者の方も経験者の方も大歓迎です。童謡・民謡・地歌など、一緒に楽しく弾いてみましょう!(貸し出し用の三味線持ち帰り)(後事前予約)

**歌謡教室**

少人数での個人レッスンを中心に歌のランクアップをしましょう。

**ギター教室**

初心者大歓迎!楽器の選び方、コード譜の読み方など基本的なことから、高いレベルの演奏を目指す方まで、楽しく学ぶ事ができます。楽器の貸し出しもいたします。

**ウクレレ教室**

ウクレレを始めたい方大歓迎!ハワイアン風の曲を楽しく学び、童謡、洋楽、邦楽などの曲で気軽に楽しく一緒に学びませんか?楽器の貸し出しもいたします。

**手編み教室**

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

**囲碁教室**

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。

**将棋教室**

初心者から熟練の方まで、丁寧に教えします。教室には、時間内であればいつでも来ていただくも結構です。

**華道(未生流)**

人と自然のふれあいが花を飾る心。高麗花ではなく、庭に咲いている花を何気なく一つつけてみませんか?

**華道(小原流)**

男性も大歓迎。国内外に支部を持つ小原流でいけばなを楽しみましょう。

**ママのための編物教室**

初めての方も大歓迎!!日々忙しさを忘れてゆったり編物を楽しんでみませんか?アクセサリーやバッグなど希望に合わせて作成します。

**着付け教室**

自分で着物を着てみませんか?楽しいお稽古で、美しく着物を着てお出かけしましょう!

**簡単!楽しいパステルアート**

指先で描く癒しアート。絵が苦手な方でも大丈夫!誰でもできて気持ちよくなる心地よいアートを体験してください。

**子どもを撮ろう!ママのためのフォトレッスン**

ママだからこそ撮れる表情があるはず!こどもの速さについていわずプレッシャー。いつもオートばかり…。少し設定を変えるだけで、いつもの写真が劇的に変化します!

**パッチワーク**

パッチワークは布を縫い合わせ、実用的なものから、装飾的なものまで幅広く作る手芸です。一緒に布遊びを楽しみましょう!

**フラワーアレンジメント**

フラワーアレンジメントの基本の形やオーロピアンスタイルを取り入れながら、季節のアレンジメントが色々楽しめます。

**プリザーブドフラワー**

毎月季節に合わせたアレンジをご用意致します。水を与える必要がなく、生きた植物と比べても色あせない、いつまでも美しいお花。プリザーブドを体験して下さい!

**声を楽しむボイストレーニング**

聞き手に対して効果的に響く声と、呼吸の方法・空気の使い方、お腹の膨らみを感じながら、腹式呼吸の発声法を学びます。あなたの自分の声をもっと好きになってみましょう。

**クラフトテープ**

手芸用クラフトテープでバッグやバスケットを作ります。ハンドメイド初心者からサイズも思いのまま。一緒に手芸を楽しみましょう!

**やさしい写真教室**

カメラやレンズの基礎知識を学習します。構図やアングル、光の扱いなどによって写真が変化する事を学びながら、写真撮影の楽しさ、おもしろさを体験していただきます。

**写真教室**

写真の深みを味わっていただき、構図等の基本を学習します。また、作品を講評し、鑑賞力を高めるための学習をしながらより完成度の高い写真に作るためのアドバイスを行います。

**基礎からのヴォイストレーニング**

腹式呼吸で歌うことは、不安やイライラなどを緩和し、代謝アップにも効果があるとされています。一緒に健康な心身づくりをしましょう。

**押し花絵**

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。

**水墨画教室**

水墨画は、描く人によって千差万別な表情をみせます。独特な水墨画の魅力に触れてみましょう!

**ビーズジュエリー**

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。

**和紙の灯りづくり**

自然の光を和紙に利用し、色とりどりの和紙を張り合わせる。あたたかみあふる「灯りづくり」です。一緒に作ってみませんか?

**アロマセラピー香りの教室**

ハーブや精油について学びながら、実習をとおして、アロマセラピーを身につけていきます。

**ポーセラーツ教室**

真っ白な磁器に様々な柄の転写紙を貼り、電気炉で焼くオリジナルの磁器や小物が作れます。心がなぐさるような作品を作ります。

**アロマ&クレイのディレイクア教室**

アロマセラピーとクレイセラピーを組み合わせた、暮らしに役立つディレイクア教室をご紹介します。

**南京玉すだれ**

笑顔を満ちた面白くて不思議な日本の伝統芸「南京玉すだれ」教室です。持ち方から始めて基本の技をレッスンします。

**作り帯**

手持ちの帯を縫わずに針と糸で簡単に作れます。手早く装着するコツも伝えます。

入会金・年会費 不要 / 講座 見学・体験無料 ※体験は1回まで(2回目以降 有料)

カルチャー講座は、別途材料費がかかる教室があります。詳しい内容はお問い合わせ下さい。