

リカレント課程 大学公開講座

講座によっては募集期間が終了している場合があります。内容・費用・申込方法等の詳細は担当へお尋ねください。

講座名	カテゴリ	受講回数	募集期間	開催時期	定員(名)	費用(円)	内容	オンライン対応可否
-----	------	------	------	------	-------	-------	----	-----------

(中部学院大学・中部学院大学短期大学部) TEL 0575-24-9460 FAX 0575-24-9432
 シティカレッジ関 https://city.chubu-gu.ac.jp



健康・スポーツ(前期)								
ピラティス&ヨガ+踏み台昇降運動(火曜コース)(木曜コース)	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の火・木曜日	20	14,000	踏み台昇降運動の有酸素運動にピラティス&ヨガをプラスして、1回で2度楽しめるレッスンです。	×オンライン不可
リラクゼーション・ヨガ(土曜午前コース)	スポーツ	19	3/1~	4月~9月の土曜日	20	13,300	ヨガの呼吸法でリラックスした後、基本ポーズを組合せていきます。身体のゆがみを矯正し美しい姿勢をつくりましょう。	×オンライン不可
チェアーピクス&ロコモ体操	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の水曜日	15	14,000	エアロの曲にあわせて、イスに座って有酸素運動。ゆっくりした動きで全身の筋肉運動を行います。	×オンライン不可
60代からのバランスボール	スポーツ	12	3/1~	4月~9月の火曜日	10	8,400	音楽にあわせ、楽しくバランスボールで弾むことで、美しい姿勢を身に付けたり、脳トレ効果にも期待ができます。	×オンライン不可
60代からのゆったりヨガ	スポーツ	12	3/1~	4月~9月の日曜日	20	8,400	加齢による身体の変化を感じている方、深呼吸しながらゆったりとヨガの動きを取り入れ、心も体も健やかになります。	×オンライン不可
健康太極拳	スポーツ	18	3/1~	4月~9月の月曜日	12	18,000	気血の流れを改善し体調を整えます。転倒防止や骨量維持に効果的で、認知機能改善など神経作用にも期待できます。	×オンライン不可
はじめてのピラティス	スポーツ	19	3/1~	4月~9月の月曜日	15	13,300	体幹(コア)を強化し、姿勢を改善・体のゆがみを整えます。ピラティスを生活に取り入れ肩や腰などの負担を軽減し健康を維持します。	×オンライン不可
mixエクササイズ(月曜コース)(火曜コース)(木曜夜間コース)(金曜コース)	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の月・火・木・金曜日	15	14,000	ピラティス・ヨガ・有酸素運動をミックスしたオリジナルのエクササイズです。インナーマッスルを目覚めさせ内面から美しく。	×オンライン不可
ヨガ&ストレッチ(火曜午後コース)(木曜午前コース)(金曜午後コース)	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の火・木・金曜日	12	14,000	運動はしたいけど、1人自宅ではできないなあという方、一緒にストレッチしましょう。体が柔らかくなりケガの予防にもつながります。	×オンライン不可
やさしいフラメンコ舞	スポーツ	19	3/1~	4月~9月の木曜日	10	13,300	ダンス未経験者も簡単ステップで踊れます。心躍る、カラダ喜ぶ健康づくり。講座が終わるころには、笑顔で一曲踊れるようになります。	×オンライン不可
バランスボールエクササイズ(木曜夜間コース)	スポーツ	14	3/1~	4月~9月の木曜日	15	9,800	音楽にあわせて弾んだり、筋トレや体幹トレーニングをしていきます。様々な不調の改善や自律神経を整える効果も見込めます。	×オンライン不可
バランスボールで産後ケア	スポーツ	12	3/1~	4月~9月の金曜日	8	12,000	産後のアキアキな骨盤に負荷のかからないエクササイズです。お子様と一緒に参加していただけます。	×オンライン不可
リラクゼーションヨガ(金曜夜間コース)	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の金曜日	20	14,000	ヨガの呼吸法でリラックスした後、基本ポーズを組合せていきます。身体のゆがみを矯正し美しい姿勢をつくりましょう。	×オンライン不可
やさしいヨガ入門	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	15	17,000	インド5千年の秘法といわれるヨガは、ストレスを解消し免疫力を高め、心と身体を整えることができます。	×オンライン不可
初歩からZUMBA(ズンバ)①②	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	20	14,000	アップテンポなラテンの音楽に合わせてダンスを楽しめます。初心者でも大丈夫です。	×オンライン不可
楽しく滝汗! 初心者向けZUMBA®	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の水曜日	20	14,000	世界中に愛好家フィットネスダンス。みんな踊って脂肪燃焼、ダイエットにも効果抜群	×オンライン不可
楽しくエクササイズ! 初心者向けZUMBA	スポーツ	20	3/1~	4月~9月の金曜日	20	14,000	ラテン音楽のリズムに合わせたダンスフィットネス。運動不足、ダイエット、ストレス発散に効果抜群。	×オンライン不可
ウキウキフラガール(入門・初級)	スポーツ	12	3/1~	4月~9月の土曜日	15	12,000	健康と美容を保ちながら、仲間と楽しく踊りましょう。	×オンライン不可
エンジョイテニス(中級)(初級)	スポーツ	12	3/1~	4月~9月の木曜日	12	10,500	たくさんボールを打って、楽しくテニスをしましょう! 10回保証	×オンライン不可
中級者のためのテニス教室	スポーツ	18	3/1~	4月~9月の金曜日	12	14,700	サービス、ストローク、ボレーなどすべてのショットのスキルアップを目指します。14回保証	×オンライン不可
初級者のためのテニス教室	スポーツ	18	3/1~	4月~9月の金曜日	12	14,700	基本のストロークやステップを身に付け、楽しくボールが打てることを目指します。14回保証	×オンライン不可

後期(10月~3月)開始の講座については、8月頃には決定致します。詳細は「シティカレッジ関」までお尋ね下さい。

高齢者課程

青少年課程

一般成人課程

女性課程

リカレント課程

出前講座

各施設・機関の一覧表