

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 イン可 否
-----	----------	----------	------	------	-----------	-----------	-----	-----------------

(中部学院大学・中部学院大学短期大学部)
シティカレッジ各務原

TEL058-375-3601 FAX058-375-3604
https://city.chubu-gu.ac.jp



文化・趣味・健康・スポーツ講座(前期)								
パン工房	趣味	6	3/1~	4月~9月の 金曜日	16	8,000	自分好みのパンを作れるよう、素材の特徴やしきみも学びます。	×オン ライン不可
ワインとチーズのティスティングと家庭でできるフランス料理	趣味	10	3/1~	4月~9月の 木曜日	18	10,000	家庭でできるフランス料理とワイン・チーズのコラボレーションを楽しみます。	×オン ライン不可
シニアのためのコーディネーショントレーニング	健康・福祉	15	3/1~	4月~9月の 木曜日	20	16,500	シニア層を対象に軽い運動で健康維持、認知症予防を目的とします。	×オン ライン不可
ゆうきケア体操	健康・福祉	8	3/1~	4月~9月の 土曜日	12	10,000	骨盤のゆがみを整え、各関節にアプローチすることで姿勢が良くなり不調を改善します。	×オン ライン不可
健康太極拳(午前)(午後)	健康・福祉	20	3/1~	4月~9月の 月曜日	20	20,000	太極拳で呼吸と体を整え転倒防止や骨量維持に効果的な運動を楽しみます。	×オン ライン不可
健康太極拳(入門)	健康・福祉	20	3/1~	4月~9月の 月曜日	20	20,000	太極拳が初めての方や基礎を学びたい人。練功も取り入れ老化を食い止めるエクササイズを楽しみます。	×オン ライン不可
ピラティス&ヨガ(火曜日)(木曜日)	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 火・木曜日	20	13,000	ピラティス&ヨガでストレッチをすることで心と体が軽やかになります。	×オン ライン不可
リラクゼーションヨガ	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 水曜日	20	13,000	体の歪みからくる「むくみ・冷え・だるさ」等の症状を改善され、姿勢へと導きます。	×オン ライン不可
ピラティス I	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 火曜日	20	13,000	パワー的な動きにより体を引き締め、体幹も強化していきます。健康面・メンタル面に効果があります。	×オン ライン不可
午後のおヨガ(withミニヨガボール)	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 火曜日	20	13,000	身体と心と呼吸をつなげて行うエクササイズ。インナーマッスルを鍛え、体の歪み筋肉のバランスを整えて行きます。	×オン ライン不可
ピラティス II	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 金曜日	20	13,000	ヨガの動きも加えながら、全身の筋力・体幹・柔軟性を高めていきます。	×オン ライン不可
Mixエクササイズ	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の 月曜日	20	13,000	ピラティス・ヨガ・有酸素運動などをミックスしたオリジナルのエクササイズを楽しみます。	×オン ライン不可
バランスボールエクササイズ	スポー ツ	18	3/1~	4月~9月の 月曜日	15	12,600	バランスボールに座り、音楽に合わせて弾んだり、筋トレしたり、体幹トレーニングをします。	×オン ライン不可
すてきなフラガール	スポー ツ	12	3/1~	4月~9月の 水曜日	20	12,000	健康と美容を保ちながら仲間と楽しく踊ります。	×オン ライン不可
笑いヨガ(Laughter Yogaラフターヨガ)	健康・福祉	10	3/1~	4月~9月の 金曜日	15	10,000	笑いの体操と呼吸法を組み合わせたユニークな健康法です。	×オン ライン不可
ギター入門(初心者コース)	趣味	12	3/1~	4月~6月の 金曜日	10	12,000	初心者を対象としたクラスです。簡単な曲が弾けるようになります。	×オン ライン不可
ギター講座(中級 I)(中級 II)	趣味	12	3/1~	4月~6月の 金曜日	10	15,000	レベルに合わせて基礎練習・独奏・合奏の練習をします。	×オン ライン不可
ギターを弾こう!もう一度あの頃のサウンドを!(初心者向け)(経験者向け)	趣味	6	3/1~	4月~9月の 金曜日	15	6,000	アコースティックギターのサウンドを楽しみ弾き語りをマスターしましょう。	×オン ライン不可
ギターを弾き語りマスター短期集中講座	趣味	9	3/1~	4月~9月 土曜日	10	9,000	短期集中でギターの初歩から弾き語りまでチューニングや手入れの仕方を含めて楽しく学びます。	×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各務原までお尋ね下さい。