

# 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。  
各講座の詳細は、下記連絡先へお尋ねください。

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)  
シティカレッジ関

TEL 0575-24-9460 FAX 0575-24-9432  
https://city.chubu-gu.ac.jp



## 健康・スポーツ(前期)

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
エンジョイテニス 中級	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!、最低10回保証	×オンラ イン不可
エンジョイテニス 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!、最低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
ソフトエアロビクス&筋力UPエクササイズ	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の月曜日	15	14,000	軽快な音楽に合わせて有酸素運動、体幹を鍛える腰痛予防体操を週替わりで進めます。	×オンラ イン不可
チェア・ビクス&ロコモ体操	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の月曜日	12	14,000	イスに座り音楽に合わせての有酸素運動、ゆっくりとした動きの全身筋肉運動を行います。	×オンラ イン不可
健康太極拳	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の月曜日	12	20,000	気血の流れを改善し体調を整えます。形の多さではなく健康機能を重視した内容です。	×オンラ イン不可
ヨガ&ストレッチ 火曜午後コース	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の火曜日	12	14,000	音楽の中で身体を動かし、レッスン後には、体が柔らかくなり、心も軽やかになります。	×オンラ イン不可
ヨガ&ストレッチ 木曜午前コース	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の木曜日	12	14,000	音楽の中で身体を動かし、レッスン後には、体が柔らかくなり、心も軽やかになります。	×オンラ イン不可
ヨガ&ストレッチ 金曜午後コース	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の金曜日	12	14,000	音楽の中で身体を動かし、レッスン後には、体が柔らかくなり、心も軽やかになります。	×オンラ イン不可
リラックス・ヨガ	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の水曜日	10	14,000	肩こり、腰痛予防・改善に効果的。初めての方、体力に自信がない方でも大丈夫。	×オンラ イン不可
mixエクササイズ 火曜コース	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の火曜日	12	14,700	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。	×オンラ イン不可
mixエクササイズ 木曜夜間コース	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の木曜日	12	14,700	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。	×オンラ イン不可
mixエクササイズ 金曜コース	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の金曜日	12	14,700	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。	×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	15	14,000	ヨガの呼吸法でリラックスし、基本的なポーズを組み合わせしていきます。	×オンラ イン不可
やさしいヨーガ入門	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	15	17,000	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
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
初歩からZUMBA(ズンバ) ①、②	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	15	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
ピラティス&ヨガ+踏み台昇降運動 火曜コース	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の火曜日	20	14,000	踏み台昇降運動にピラティス&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
ピラティス&ヨガ+踏み台昇降運動 木曜コース	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の木曜日	20	14,000	踏み台昇降運動にピラティス&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
バランスボール (アクティブシニアクラス)	スポー ツ	12	3/1~	4月~9月の火曜日	8	8,400	バランスボールを使った、運動が苦手な人でも楽しめる健康体操です。	×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	頑張っているお母さんにごそ届きたい、体と心を整える時間	×オンラ イン不可
バランスボールエクササイズ	スポー ツ	12	3/1~	4月~9月の木曜日	15	8,400	音楽に合わせて楽しく健康美!	×オンラ イン不可
やさしいフラメンコ	スポー ツ	10	3/1~	4月~9月の木曜日	15	7,000	フラメンコのリズムに乗って、楽しく踊れるようになります。	×オンラ イン不可
リラクゼーション・ヨガ~土曜午前コースI	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	10	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く為、初心者も楽しめます。	×オンラ イン不可
リラクゼーション・ヨガ~土曜午前コースII	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	10	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く為、初心者も楽しめます。	×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関までお尋ね下さい。