

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 イン対 応可否
-----	----------	----------	------	------	-----------	-----------	----	-------------------

(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)								
チェアービクス&ロコモ体操	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の月曜日	15	14,000	イスに座り音楽に合わせての有酸素運動、ゆっくりした動きの全身筋肉運動を行います。	×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
リラクゼーション・ヨガ~土曜午前 コース①	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	17	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②	スポー ツ	20	3/1~	4月~9月の土曜日	17	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
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	8	14,000	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、脳トレにも効果があります。	×オンラ イン不可
60代からのゆったりヨガ	健康・ス ポーツ	12	3/1~	4月~9月の日曜日	20	8,400	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	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
はじめてのピラティス	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の月曜日	15	14,700	体幹を強化し、姿勢を改善・体のゆがみを整えます。	×オンラ イン不可
mixエクササイズ 月曜コース	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の月曜日	15	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 火曜コース	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の火曜日	15	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	15	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	15	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
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
やさしいフラメンコ♪	スポー ツ	21	3/1~	4月~9月の木曜日	10	14,700	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
バランスボール 木曜夜間コース	スポー ツ	12	3/1~	4月~9月の木曜日	15	8,400	バランスボールを使った、運動が苦手な人でも楽しくできる健康体操です。	×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こそ届けたい、体と心を整える時間	×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、基本的なポーズを組み合わせていきます。	×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	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)①、②	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みます。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	世界中に愛好者がいる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
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	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	サーブ、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