

令和5年度 サンライフ熊本開講予定講座

職業	No.	講座名	内容	曜日・時間	定員	受講料	開講期間	支払回数	講師(敬称略)
				毎週水曜 19:00~21:00					
	1	YouTube動画撮影編集講座	Youtube動画の具体的な作成方法から、実際に公開するまでの技術を学ぶ講座です。		12	10回分 8,000円	①7月~9月 ②10月~12月	1	柴田 健 (キャリア教育プラザ(株)PCインストラクター)

区分	No.	講座名	内容	曜日・時間	定員	年間回数	受講料	支払回数	講師(敬称略)
				1・3・5月曜 10:00~12:00					
スポーツ・レクリエーション	1	月曜卓球	朝の快適な時間に卓球をしませんか?経験者、初心者どちらも大歓迎です。	毎週火曜 10:00~12:00	16	20	10回 6,500円	2	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
	2	リラクゼーションヨガ(火)	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週火曜 10:00~12:00	15	40	10回 6,500円	4	徳永 つよみ (日本ヨガ学会講師)
	3	やさしいピラティス	呼吸と動きを合わせる事により、ムリなく動きができます。じんわり汗をかき運動ですが、正しい姿勢へと導き日常生活を楽に過ごすことが出来る様になります。	毎週火曜 13:30~15:00	14	40	10回 5,000円	4	長 美佐子 (ピラティスインストラクター)
	4	ピラティス&骨盤体操	骨盤を正しい位置へと導き、本来のまっすぐな姿勢を取り戻します。呼吸と動きを合わせる事で、さらにしなやかに強い体づくりを目指します。	毎週火曜 15:10~16:10	14	40	10回 3,500円	4	田代 重矢 (オフィシャルZUMBAフィットネスインストラクター)
	5	ZUMBA①	ラテン系音楽とダンスを融合させたプログラム「ZUMBA」初心者の方でも大丈夫!楽しみながらエクササイズしましょう! ストレス解消にもなりますよ!	毎週火曜 18:50~19:50	15	40	10回 3,500円	4	田代 重矢 (オフィシャルZUMBAフィットネスインストラクター)
	6	ZUMBA②	ラテン系音楽とダンスを融合させたプログラム「ZUMBA」初心者の方でも大丈夫!楽しみながらエクササイズしましょう! ストレス解消にもなりますよ!	毎週火曜 20:00~21:00	15	40	10回 3,500円	4	田代 重矢 (オフィシャルZUMBAフィットネスインストラクター)
	7	いきいきヨガ	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週火曜 19:00~21:00	15	40	10回 6,500円	4	木原 実保 (日本ヨガ学会講師)
	8	さわやか健康体操	体に無理をかけないストレッチや軽い筋トレ、全身運動、マットを使ってのヨガ体操など幅広い内容を行います。コツコツと続けることで健康維持につながっていきます。	毎週水曜 9:30~11:30	30	45	15回 9,750円	3	宮田 小百合 (真実健康体操 熊本支部長)
	9	らくらく元気体操	健康で長生きをモットーに、イス体操やストレッチ、マットを使ってのヨガ体操、脳トレなど、無理をせず、体調に合わせてできる運動です。和やかな雰囲気も魅力です。	毎週水曜 13:30~15:30	30	45	15回 9,750円	3	松永 裕子 (日本ヨガ学会講師)
	10	リラクゼーションヨガ(水)	深い呼吸・ゆったりとしたポーズが心地よい刺激となり、体を内側からほぐしていきます。無理せず体を動かすので、健康維持に効果的です。	毎週水曜 13:30~15:30	28	45	15回 9,750円	3	松永 裕子 (日本ヨガ学会講師)
	11	卓球 ①	「楽しくのびのびと」がモットーです。初心者の方でも丁寧に指導します。また体力に合わせて無理なく運動しますので、健康作りにお役立てください。	毎週水曜 13:15~15:15	28	40	10回 6,500円	4	松下 智子 (元世界選手権日本代表)
	12	卓球 ②	「楽しくのびのびと」がモットーです。初心者の方でも丁寧に指導します。また体力に合わせて無理なく運動しますので、健康作りにお役立てください。	毎週水曜 15:30~17:30	28	40	10回 6,500円	4	高木 雅史 (日本体育協会上級指導員)
	13	太極拳	ゆっくりとした運動で血流を活発にし全身に良い影響を与えます。常に重心が移動するので、骨格、筋肉、関節を鍛錬しバランス感覚を養うことができます。	毎週水曜 18:30~20:30	20	45	15回 9,750円	3	別働 実知子 (日本武術太極拳連盟公認A級指導員)
	14	フィットネスヨガ	余分な力を抜いて体を動かし、バランスのとれた美しいスタイルを目指しましょう。お仕事帰りに参加したい方もピッタリです。	毎週水曜 19:00~21:00	15	45	15回 9,750円	3	石津 薫子 (日本ヨガ学会講師)
	15	心と体ストレスフリーヨガ(水)	ヨガの呼吸法とポーズで、ココロとカラダを整えます。関節などの柔軟性が増し、体の動きもよくなります。	1・3水曜 19:00~20:00	15	24	12回 4,200円	2	平田 明美 (ヨガインストラクター)
	16	ストレッチング健康法	体の各部位をゆっくりと無理なく伸ばすことで筋肉や関節の柔軟性を高め、疲労回復、運動不足の解消に役立ち、さらに脳トレ、リズム遊びでリラックスできます。	毎週木曜 9:30~11:30	19	45	15回 9,750円	3	北川 裕子 (ストレッチング健康法講師)
	17	木曜ワンコイン卓球	朝の快適な時間に卓球をしませんか?経験者、初心者どちらも大歓迎です。	毎週木曜 9:30~11:00	13	40	10回 5,000円	4	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
	18	ボディパランスヨガ	柔軟性、体幹などしなやかに強い体づくり、美しい姿勢への変化を感じることでできるクラスです。カラダとココロを安定させ、パランスを整えていきましょう。	毎週木曜 10:00~11:00	14	40	10回 3,500円	4	一美 朋美 (全米アライアンスヨガ500T)
	19	カラダにやさしいヨガ	健康に過ごせる身体作りを目指して、身体のメンテナンスを行っていき。継続することで、肩こり、腰痛など、日々の身体の悩みの改善につながっていきます。初心者の方でも安心してご参加下さい。	毎週木曜 11:20~12:20	14	40	10回 3,500円	4	柳川 恭子 (Coco Dance Company主宰)
	20	ZUMBA GOLD	ラテン・ジャズ・ロック等のリズムに乗って、若者からシニアまでどなたも楽しめるダンス系ZUMBAです。軽やかなステップで、爽やかな汗を流しましょう!	毎週木曜 11:50~12:50	20	40	10回 3,500円	4	柳川 恭子 (Coco Dance Company主宰)
	21	たのしいバドミントン	「もうワンランク上を目指したい、もうひとステップを加えたい」と感じている方のための講座です。「スッキリ!来てよかった!」と思える内容です。	毎週木曜 13:30~15:30	25	40	10回 6,750円	4	吉次 圭子 (元日本リーグ選手)
	22	ピラティス(木)	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え、歪みなどを矯正します。	毎週木曜 18:40~19:40	23	45	15回 5,250円	3	片山 享子 (PT運動指導士&STOTTピラティスインストラクター)
	23	心と体ストレスフリーヨガ(木)	ヨガの呼吸法とポーズで、ココロとカラダを整えます。関節などの柔軟性が増し、体の動きもよくなります。	1・3木曜 19:30~20:30	15	20	10回 3,500円	2	本多 和代 (チャイナヨガスクール公認講師)
	24	骨盤エクササイズ&ピラティス(木)夜間	調整した骨盤を支えるための筋力作りにピラティスを導入した講座です。呼吸法を活用しインナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	2・4木曜 20:00~21:00	15	20	10回 3,500円	2	家吉 順子 (LUKA mama care代表)
	25	骨盤調整体操	体の核である骨盤のゆがみを矯正して、体のパランスを整え、健康で若々しい身体をつくります。	毎週金曜 12:30~13:30	14	45	15回 5,250円	3	奥村 育恵 横山 千佳子 (CP骨盤エクササイズ withピラティスインストラクター)
	26	骨盤エクササイズ&ピラティス	調整した骨盤を支えるための筋力作りにピラティスを導入、呼吸法を活用し、インナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	毎週金曜 14:00~15:00	14	45	15回 5,250円	3	奥村 育恵 横山 千佳子 (CP骨盤エクササイズ withピラティスインストラクター)
	27	たのしいフォークダンス	世界各地に伝わる民族舞踊(フォークダンス)と一緒に踊ってみませんか?素敵な音楽と共に楽しく身体を動かしながら、心も身体も健康に!	毎週金曜 13:30~15:30	20	40	10回 6,500円	4	池田 千恵 (日本フォークダンス連盟熊本支部代表)
	28	ピラティス(金)①	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え、歪みなどを矯正します。	毎週金曜 18:50~19:50	18	40	10回 3,500円	4	原部 静子 (USAネバダ州立大学公認 マットピラティス指導者資格)
	29	ピラティス(金)②	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え、歪みなどを矯正します。	毎週金曜 20:00~21:00	18	40	10回 3,500円	4	原部 静子 (USAネバダ州立大学公認 マットピラティス指導者資格)
	30	★New 骨盤エクササイズ&ピラティス(土)	調整した骨盤を支えるための筋力作りにピラティスを導入した講座です。呼吸法を活用しインナーマッスル(体幹の深層筋)をゆるやかに鍛えます。	1・3土曜 10:00~11:00	14	24	12回 4,200円	2	家吉 順子 (LUKA mama care代表)
	31	ピラティス(土)	リハビリのために考案されたピラティスは、普段の運動では鍛えにくい背骨や骨盤を支える体の中心の筋肉を鍛え、歪みなどを矯正します。	1・3・4土曜 13:15~14:15	23	33	11回 3,850円	3	片山 享子 (STOTTピラティスインストラクター)
	32	ゴルフピラティス	体幹を鍛えることが飛距離アップの近道です。ゴルフに必要な筋力・柔軟性・捻転力・パンス力を作りケガをしにくい動ける体を作り、ケガをしにくい動ける体をつくりましょう。シェイプアップにも!	1・3・4土曜 14:30~15:30	23	33	11回 3,850円	3	片山 享子 (STOTTピラティスインストラクター)
	33	土曜ワンコイン卓球	朝の快適な時間に卓球をしませんか?経験者、初心者どちらも大歓迎です。	毎週土曜 9:15~10:45	13	40	10回 5,000円	4	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
	34	日曜ワンコイン卓球 初級	朝の快適な時間に卓球をしませんか?初心者の方、大歓迎です。	2・4日曜 9:15~10:45	13	20	10回 5,000円	2	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
	35	日曜ワンコイン卓球 中・上級	朝の快適な時間に卓球をしませんか?経験者の方、大歓迎です。	2・4日曜 11:00~12:30	13	20	10回 5,000円	2	山下 敬一 (熊本県卓球協会理事)
短	★New 親子でタヒチアングルス	親子でタヒチアングルスしませんか?エクササイズにもピッタリです。お子様のとびっきりの笑顔をとカワイイ衣装楽しくおどきましょう!	1・2・3土曜 12:00	16	4/8~6/17	8回分 5,200円	1	吉永フナ・タヒチアングルススクール講師	
短	★New 美と健康の味方 骨盤底筋トレーニング	骨盤底筋トレーニングを人生100年時代の視点から「くらしの中で継続できるように」工夫をします。運動は苦手という方も大丈夫!医学的にわかりやすくサポートします!	1・3土曜 11:30~12:30	15	4/1~9/16	12回 4,200円	1	辻 陽子 (一般社団法人FPランド代表理事) 他	
教養・趣味	1	歌謡入門(火)	歌謡曲や演歌の表現力豊かな歌唱法を学んで、歌う楽しさをもっと味わってみませんか?	1・2・3火曜 10:00~12:00	18	36	12回 9,600円	3	野小生 幸子 (カラオケ講師)
	2	たのしい絵画	初めての方にもわかりやすいように、絵画の基礎を学んでいき、絵を描く楽しさや完成の充実感を味わいます。	1・2・3火曜 13:30~15:30	18	36	12回 9,600円	3	堀 啓一 (熊本県水彩画会 元会長)
	3	ギターを使った歌唱指導	歌謡曲や歌謡ポップス等をギターを使ってわかりやすく楽しく歌いましょう。	1・2・3火曜 18:50~20:50	14	36	12回 9,600円	4	並木 浩一 (日本歌手協会会員)
	4	絵手紙	「ヘタでない、ヘタがいい。」をモットーに生き生きとした絵と言葉を添え、相手に心を込めて送る絵手紙。あなたらしい絵手紙を大切な人にかいてみましょう。	1・3水曜 9:30~11:30	20	22	11回 8,800円	2	伊方 壽子 (絵手紙講師)
	5	実用書道	久しぶりに筆を持ってみませんか?懐かしさや新鮮さを味わえます。そして、日常生活にも使っていきます。基礎から丁寧に始めます。	2・4水曜 9:30~11:30	20	22	11回 8,800円	2	山田 華佳 (日展作家)
	6	たのしく撮る デジカメ撮影	デジタルカメラの撮影をより楽しく、より美しく行うための講座です。構図や露出等のテクニックから、現像した写真の撮り方で、日常生活の中で写真を撮る楽しみ方を学びます。(材料費500円)	毎週木曜 9:30~11:00	15	32	8回 6,000円	4	小山 良介(写真家)
	7	たのしい水彩画	各自の持っている個性を大切にしながら良さを伸ばし、絵を描く楽しさや完成の充実感を味わいます。水彩画の基礎、基本を学んでいきます。	1・2・3木曜 13:30~15:30	18	36	12回 9,600円	3	堀 啓一 (熊本県水彩画会 元会長)
	8	手編みの基本	手編みは初めてという方にも、楽しくゆとり進めていきます。各自のペースでオリジナル作品を作ります。	毎週金曜 9:30~11:30	15	44	11回 8,800円	4	中村 ちか子 (講談社指導講師)
	9	パッチワーククルト	初心者からベテランまで楽しく制作できるように色々な作品を自由に作れます。たくさん仲間ができるように参加をお待ちしています。	2・4金曜 13:30~15:30	14	24	12回 9,600円	2	山下 美佐子 (文科省認可日本手芸普及協会講師)
	10	歌謡入門(土)	歌謡曲や演歌の表現力豊かな歌唱法を学んで、歌う楽しさをもっと味わってみませんか?	1・2・3土曜 10:00~12:00	18	36	12回 9,600円	3	野小生 幸子 (カラオケ講師)