

# ウイングとちぎ 第3期定期講座 受講生募集!

## 12月1日(火)13時から申込み受付開始 (先着順)

### 問合せ ウイングとちぎ 0282-22-3113

## 月 大人が初めて学ぶ 「英会話(初級)」

- \*期間 1/18 ~ 3/8 (8回)
- \*定員 10名
- \*教材費 なし
- \*講師 Juan Bernardo Susano 先生
- \*講座紹介 本年度最後の仕上げです。ちょっと苦手な方もやさしくフォローアップ。明るく楽しい雰囲気です。STEPUPを実感できます。

## 火 基礎力アップ! 「バドミントン」

- \*期間 1/12 ~ 3/9 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 1,500円(シャトル代)
- \*講師 三富 久子 先生
- \*講座紹介 基本を大切に基礎トレーニングから本格的な技能まで。初心者も経験者もバドミントンの面白さを堪能してください。

## 火 音楽×暗闇×トレーニング 「暗闇フィットネス」

- \*期間 1/12 ~ 3/23 (10回)
- \*定員 16名(8名×2部/日)
- \*教材費 なし
- \*講師 大橋 将太郎 先生
- \*講座紹介 最近流行している基礎トレーニングプログラムです。基礎代謝を上げて、爽やかな毎日と理想の体形に近づきましょう。

新型コロナウイルス関連対応のため、予告なく講座内容等が変更になる場合があります。また、三密回避の為、募集人数を減らしての開催です。ご了承下さい。

## 受付・開講中の講座

## 月 選べる習字 「書道・筆ペン&硬筆ペン字」

- \*期間 11/30 ~ 2/8 (10回)
- \*定員 15名
- \*教材費 なし
- \*講師 佐山 春翠 先生
- \*講座紹介 書道を選んで文字を静かに書いてみましょう。署名など自筆をする機会はまだまだ多いですね。美しい字や文章で好印象を!

## 水 初歩から始める 「ソフトバレーボール」

- \*期間 1/13 ~ 3/3 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 橋本 正俊 先生
- \*講座紹介 軟らかいボールで、打っても痛くないので楽しくバレーボールができます。先生も面倒見がよく心配いりません。

## 水 呼吸法で心身バランス 「スタイリッシュヨガ」

- \*期間 1/13 ~ 3/24 (11回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 橋本 玲奈 先生
- \*講座紹介 大人気の講座です。ヨガの腹式呼吸で精神と体の緊張を解きほぐして健康を保ちましょう!

## 木 ラテン系のリズムで☆ 「ZUMBAフィットネス」

- \*期間 1/28 ~ 3/25 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 倉持 雅代 先生
- \*講座紹介 明るく楽しく元気一杯の先生です!一度参加すれば先生もスンバも大好きになりますよ。いろんな曲に合わせて踊っちゃいましょう!初心者大歓迎!

## 水 クリスマス・お正月の 「フラワーアレンジメント」

- \*期間 12/16(Xmas)、23(お正月)
- \*定員 10名
- \*教材費 2,000円/1回
- \*講師 坂本 晴彦 先生
- \*講座紹介 季節を楽しむアレンジメントです。在宅の多い今年はお部屋を華やかにしてはいかがでしょうか?

## 金 つまみ細工の 「アクセサリを作ろう!」

- \*期間 2/15 ~ 3/5 (8回)
- \*定員 10名
- \*教材費 1回500円
- \*講師 早乙女 真由美 先生
- \*講座紹介 糸や針を使わずに小さな布を折りたたんでのりで接着して小物や髪飾りを作ります。江戸時代からの伝統工芸です。

## 金 オリエンタル気分で☆ 「ベリーダンス」

- \*期間 1/15 ~ 3/19 (10回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 Saa 先生
- \*講座紹介 アラビアンな曲にあわせて、しなやかで魅力的なポニーラインをめざしましょう。初心者大歓迎。受講者でのサークル活動もあります。

## 土 心と体のリフレッシュ♪ 「フラダンス」

- \*期間 1/9 ~ 3/13 (10回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 塩原 美代 先生
- \*講座紹介 やる気のある生徒さんにはとことん教えたいわとおっしゃっていた思いの篤い塩原先生です。一度始めたらフラダンスの虜になるくらいですよ!

## 木 体の内面から美を創る 「ピラティス」

- \*期間 11/26 ~ 1/21 (8回)
- \*定員 20名
- \*教材費 なし
- \*講師 倉持 雅代 先生
- \*講座紹介 身体のストレッチ、筋力強化、バランス強化を目的としてデザインされたエクササイズと身体の動作法です。