

岐阜市勤労者ふれあいセンター サンライフ岐阜の講座

お申込・お問合せはサンライフ岐阜までお気軽に！
岐阜市長良1029-3 TEL 058-233-9321
レッスンは、変更になる場合があります。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

<p>火曜 韓国語教室</p> <p>初心者の方から経験者の方まで楽しく学べます。韓国ドラマも楽しみになりますね。</p> <p>☆ 第2・4 火曜日 ☆ 13:00～14:00 ☆ 4000円(月2回分) ☆ 講師 金 玲華</p> 	<p>火曜 ヨガ教室</p> <p>ゆっくり心身と向き合いバランスを整え、日々の歪み疲れをリセットしましょう。</p> <p>☆ 第1・2・4火曜日 ☆ 13:30～15:00 ☆ 3000円(月3回分) ☆ 講師 杉野 マイ美</p> 	<p>火曜 かつさとテニスボールでセルフマッサージ教室</p> <p>かつさプレートでリンパや血液の流れを活性化。テニスボールを合わせてセルフマッサージ。</p> <p>☆ 第2・4 火曜日 ☆ 10:00～11:00 ☆ 3000円(月2回分) ☆ 講師 中村 ゆみ</p> 
<p>水曜 ウーマンヨガ教室</p> <p>仕事をしているから、なかなか昼間の時間には…と声を頂き19時～夜ヨガ教室スタートです☆</p> <p>☆ 第1・2・3水曜日 ☆ 19:00～20:00 ☆ 3000円(月3回分) ☆ 講師 近藤 美緒</p> 	<p>木曜 オカリナ教室</p> <p>少人数でアットホームな教室です。オカリナで素敵なメロディーを奏でませんか？</p> <p>☆ 第2・4 木曜日 ☆ 10:30～12:00 ☆ 3500円(月2回分) ☆ 講師 横井 了子</p> 	<p>木曜 ギター教室</p> <p>クラシックギターはギターの原点です。基本を学びながらステップアップ！古賀メロディー・映画音楽</p> <p>☆ 第2・4 木曜日 ☆ 13:00～15:00 ☆ 3000円(月2回分) ☆ 講師 伊藤 昌純</p> 
<p>金曜 コーラス教室</p> <p>年代問わず、皆さん和気あいあいと。大きな声を出してストレス解消にもなりますね♪</p> <p>☆ 第1・2・4 金曜日 ☆ 10:30～12:00 ☆ 3000円(月3回分) ☆ 講師 栗木 順古</p> 	<p>土曜 ピラティス教室</p> <p>骨盤を整えて安定させることで、正しい姿勢が保て、肩こりや腰痛の予防や、回復につながります。</p> <p>☆ 第1・2・4 土曜日 ☆ 13:30～15:00 ☆ 3ヵ月コース ☆ 9000円(全9回) ☆ 講師 清水美穂子</p> 	<p>金曜 こども体育教室</p> <p>幼稚園・保育園児～小学6年まで楽しく学べます。縄跳び・跳び箱・鉄棒メインです。時間・曜日選ぶことができます。</p> <p>☆ 金曜日(年間40回) ☆ キッズコース ☆ ジュニアコース ☆ 月額 4320円 他</p> 
<p>12月 飾り巻き寿司教室</p> <p>マスターインストラクターと一緒に、見て楽しい食べて美味しい飾り巻き寿司を作りませんか？</p> <p>☆ 12月(火) ☆ 13:00～14:30 ☆ 2600円(材料費込) ☆ 講師 苅谷 里美</p> 	<p>不定期 初めてのスマホ教室</p> <p>まだスマホをお持ちで無い方対象の講座です。実際にスマホを使って基本操作を体験します。</p> <p>☆ 年に4回程度(火) ☆ 10:00～12:00 ☆ 14:00～16:00 ☆ 無料 ☆ 講師 坂啓希</p> 	<p>不定期 サンライフ岐阜ふれあいサロン</p> <p>サンライフスタッフと一緒に折り紙で作品を！利用者の方との交流の場にもなっています。</p> <p>☆ 年に2回程度 ☆ 10:00～ ☆ 500円程度(材料費) ☆ 講師 サンライフスタッフ</p> 