

# 無料教室体験会プログラム

事前予約制となります。10月12日までに電話でご予約頂くか、さらら仁川公益施設3階受付にてご予約下さい。定員になり次第締め切りますのでご了承下さい。尚、空きがあれば当日参加できる体験もございますので是非皆様でお越し下さい。

電話：0798 (52) 7686

場所	教室名	時間 (各45分)	教室からのメッセージ
音楽 スタジオ	フラスタジオゆうこ 対象：小学校高学年～大人の方 定員：8名	11：00～	・「抱っこひもでフラダンス」考案（商標登録5965336）赤ちゃんを抱っこしながら踊るママのリフレッシュクラス赤ちゃん連れて習い事をはじめませんか。 ・宝塚Basicクラス 体験会 年齢に関係なくご参加頂けるクラスです。フラの動きを通して筋力UPをめざした健康づくりにも役立つフラを楽しみにお越し下さい。
	太極拳 対象：どなたでも 定員：10名	12：00～	太極拳は中国古来の健康法です。本教室では、簡化24式、総合42式、練功十八法等々、ストレッチを含め練習します。毎日の健康の為に始めてみませんか。
	ぴあっと音楽教室 対象：どなたでも 定員：15名	13：00～	「ボディパーカッション」とは、体を叩いてリズムを刻み、その重なりで音楽を奏でることと言えます。自分の体が“楽器”になること、誰もが気軽に楽しめる解放感が、ボディパーカッションの魅力！！手を叩いたり、足を踏みならしたり、ボディパーカッションのやり方はとてもシンプル。音を出す部位、人数、速度、動き、パターンの組み合わせで変化をつけるんです♪是非この機会に皆で【創る音】で音楽の楽しさ、グルーブを感じてみませんか???
	宝塚ピラティス スタジオころろ 対象：中学生以上 定員8名	14：00～	今回の体験レッスンでは、ピラティスの基本の「き」を学びましょう。腰を守るための呼吸法を中心に、シンプルな動きのいくつかをご紹介します！ピラティスはこんな方におすすめです。★舞台人のためのメンテナンス、パフォーマンス向上、ケガの予防。リハビリに。★歌う身体作り、踊る身体づくりに。★あらゆる世代の体質改善、体力UP健康のために美しい姿勢作りのために★腰痛・肩こり・不眠症・女性疾患・疲れやすい方、尿漏れ改善のために。★様々な身体の不調改善のために。★40代からの身体とこころのメンテナンスに。
プレイ ルーム	極真空手 仁川教室 対象：どなたでも 定員：10名	11：00～	毎週水曜日19：00～21：00に練習しております。極真空手中村道場仁川教室の井口です。現在小学年生から50代まで楽しく厳しく空手を習っています。本日は体験会でミットめがけて、パンチ、キックをしてみてください。
	宝塚フラサークル 対象：どなたでも 定員：10名	12：00～	ハワイの音楽にのせて一緒に踊ってみませんか？ 笑顔になれるハワイアンフラを体験してみてください！！
	STUDIO SMILES 対象：未就学児～小学校高学年 定員：10名	13：00～	スタジオスマイルズでは、身体の基礎・礼儀・集中力をダンスを通して楽しみながら身につけて頂く事をモットーにしています！！体験レッスンでは、エクササイズで身体の柔軟性と筋力を高め、少し振りつけをして踊りたいと思っております♪是非いらして下さいね！お待ちしております。(赤松美香 元宝塚歌劇団)
	プラバン細工 対象：どなたでも 定員：20名	14：00～	みんなで一緒にプラバン細工をしよう。 どなたでも参加できますので是非お越しください。
会議 室 2	やさしい英語コーラス 対象：大人の方 定員：20名	11：00～	・初心者、シニア世代の方まで大歓迎！・オールディーズ等のなつかしい英語の歌を楽しく歌ってみませんか。 ・ギター伴奏で皆さんでメロディーを歌います。・楽譜が読めなくても大丈夫。歌詞カードでうたいます。 ・腹式呼吸法、発声、歌うための英語発音のコツ、英語の歌（You Are My Sunshine 等）を体験してみよう。 ・歌うことが好きな方、歌えるようになりたい方大歓迎！・お茶等をご持参ください。
	英語サークル初級 対象：高校生以上 定員：10名	12：00～	どなたでもご参加いただける、気軽に、敷居の低い集まりです！・海外旅行に行きたい！ ・中学英語をやりなおしたい！・外国人と話したい！ ・洋画・洋楽・海外ドラマが好き！ ・仕事で英語が必要！様々な目的で、ご参加いただいています。初級の場合は、色々な単語を身に着けることが大切です。頭の中に眠っている単語や、新しく覚えた単語を声に出すことによって話せる英語につなげていきます。すでに話せる方は、ぜひ英語でおしゃべりしに来て下さい！皆で、英語脳を活性化しましょう。お気軽にぜひどうぞ。
和 室	キレイになるヨガ 対象：大人の方 対象：各10名	①11：00～ ②14：00～	毎月第1月曜日の10：30～・第2、第3、第4火曜日の16：00～おこなっている「キレイになるヨガ」の無料体験です リラックスしながら・・・気持ちよく体を伸ばし、ほぐし、少しずつ鍛えていきます。 じっくり自分の内側と体・心を見つめる時間。体が硬くても、ヨガが初めての方も大丈夫です。 今から新しいことを始めませんか？ご参加お待ちしております。
シル バ	卓球教室 対象：どなたでも 定員：各10名	①11：00～ ②13：00～	みんなで楽しく基礎から卓球を学びましょう！！ さらら仁川公益施設館長（元高校体育教諭）が丁寧にレッスン致します。 どなたでも参加できますので是非お越しください。