

**NEW** マークのある講座は、新設講座です。

※「♪」マークのある講座は、音楽使用料が別途60円かかります。

※基礎・入門・初級などの記載のある教室は上のクラスがあります。中級・上級などのクラスは別途お問い合わせください。

※掲載料金はすべて税込料金です。 ※テキスト代および教材費等、別途ご負担いただく場合がございます。

※「3ヶ月」「6ヶ月」などの期間は、受講料を全額前納していただくための区切りとして設定しています。

講座名	講師名	会場	期間/回数 開講月	日時	受講料
漢方と薬膳教室 (女性のみ)	黒龍江中医薬大学名誉教授 薬劑師・国際中医師 長澤 貴代子	聖蹟桜ヶ丘店	6ヶ月/5回 4・10月 (8月・12月休講)	第2日曜 (好評につき満員)	15,400円
ゆったりやさしいヨガ (女性のみ) ♪	シニアヨガ指導者 乳がんリハビリヨガ指導者 更年期をサポートするヨガ指導者 横田 采枝	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第2・4木曜 A 13:30~14:45 B 15:00~16:15	各13,200円
インド古典ヨーガ (女性のみ) ♪	インド政府公認インストラクター 全米ヨガアライアンス200 YPSI ヨガ・ピラティス国際インストラクター 清水 飛鳥	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第2・4日曜 10:20~11:35	13,200円
自己整体ヨーガ (女性のみ) ♪				第2・4日曜 11:45~13:00	13,200円
椅子ヨガ&指ヨガ (女性のみ) ♪	深堀ヨガスクール主宰 深堀 真由美	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/3回 4・7・10・1月	第3月曜 10:30~11:30	7,260円
太極拳(木曜クラス) (女性のみ) ♪	太極拳長江会専属講師 田代 幸男	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第2・4木曜 A 10:30~11:40 B 11:50~13:00	各13,200円
自強術(女性のみ)	自強術普及会指導員 衛藤 洋子	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第1・3月曜 13:30~15:00	12,540円
美と健康のための 体内改造 (女性のみ) ♪	日本健康体操連盟・健康体操指導士 相沢 恭子	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第1・3火曜 16:15~17:45 第2・4火曜 16:15~17:45	各13,860円
楽しく続ける 介護予防運動 (女性のみ) ♪	東京都健康長寿医療センター 介護予防運動指導員・健康運動指導士 佐藤 恵子	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第2・4火曜 13:30~14:45	13,200円
中高年リズム体操 (女性のみ) ♪	健康体操指導員 須永 美紀子	聖蹟桜ヶ丘店	3ヶ月/6回 4・7・10・1月	第1・3水曜 13:00~14:20 第1・3金曜 15:30~16:50	各12,540円
桜ヶ丘ゴルフ	PGA公認ティーチングプロ (月)(金)鈴木 信 (木)川島 憲二	桜ヶ丘ゴルフ 練習場 聖蹟桜ヶ丘駅より バス5分	3ヶ月/10回 4・7・10・1月	月 10:30~12:00 木 13:30~15:00 金 16:00~17:30	各31,900円
若葉台ゴルフ	PGA公認ティーチングプロ 関 哲也	若葉台ゴルフ 練習場 相模原線若葉台駅 下車徒歩15分	3ヶ月/10回 4・7・10・1月	金曜 13:30~15:00	25,600円