

入会金 0円

※マークは夜開講の講座です。 ※キャンセル待ち講座 マークは、現在定員に達しているため、キャンセル待ちでの受付になります。 ※日程が変更になる場合があります。 ※価格はすべて税込です。 ※見学希望の方はお問い合わせください。

Language

日常の英会話 火曜クラス
経験豊かな外国人講師による授業で、リアルな英語に触れることができます。このクラスでは日常生活で使える英語や、旅先で役立つ英会話を学ぶことができます。皆さんも自信を持って英語を使いこなしましょう。是非一度、見学にいらしてください。お待ちしております。

日常の英会話 木曜クラス
経験豊かな外国人講師による授業で、リアルな英語に触れることができます。このクラスでは日常生活で使える英語や、旅先で役立つ英会話を学ぶことができます。皆さんも自信をもって英語を使いこなしましょう。是非一度、見学にいらしてください。お待ちしております。

英会話(入門)
様々な目的で集まった皆様と、和気あいあいと楽しみながら英会話に役立つ文法やさまざまな表現を学んでいきます。ゆっくり時間をかけて実力を伸ばしたい方におすすめの講座です。

~ビジネスのプロから学ぶ~ 英語でコミュニケーション
国内外で英語でビジネスを行い、アメリカのほか、東南アジアにも親しんだ講師から、文化の違う外国人とのコミュニケーションの仕方を学びます。絵や写真、洋楽の歌詞など身近にある題材を用いて、講座を進めます。脳を英語に切り替えて会話を楽しみましょう!

実践英会話 初級
テキスト「Grammar in Use」と週刊英字新聞を教材にし、英語を使うことを通じて、英語力向上を目指します。文化面、その他にも触れつつ楽しく学習を進めます。

大人のための学び直し英語
基礎を復習しながら実際に使ってみることで、英語を使える力を付けていきます。文化面その他にも触れつつ楽しく学習を進めます。

のんびりイタリア語の午後
意外と発音しやすいイタリア語は、声に出すと気持ちが明るくなる言葉です。文法は楽ではありませんが、のんびり何度も繰り返すことで自然と身に付いてきます。大人が無理なく楽しんで参加できる語学講座です。

一步一步学ぶ大人のイタリア語入門
イタリア語の仕組みの基本を学ぶ講座です。イタリア語は文法がとても重要で、成り立ちをしっかりと覚えれば、発音はむしろ日本人向き!旅先で応用してコミュニケーションを取れるように話す力も鍛えます。

~お仕事帰りに~ 楽々♪簡単♪フランス語会話
月に2回、お仕事帰りの気分転換に!フランス旅行での様々な場面を思い浮かべながら、簡単な会話を楽しみましょう!

ドラマから学ぶ 韓国語会話 初級
ドラマのセリフから会話を勉強し、歌から発音の勉強をします。ハングルの学んだ方向けの初級講座と、簡単な会話ができる方向けの中級講座です。

韓国語基礎会話
文化にも触れながら、簡単な基礎会話や旅行で役立つフレーズを学びます。ハングルの読み書きができる方向けの初級講座です。

楽しい韓国語 中級
韓国語の会話を伸ばしたい方へおすすめの中級レベルの講座です。とにかく韓国語で話す!話す!話しましょう!

ヘルス&ビューティー Health & Beauty

ゆったりウエービングヨガ
ウエービングを使用して全身のマッサージ・ほぐし・簡単なヨガポーズを行います。深い呼吸と、ゆったりとしたマリのない動きで血流を循環させ、溜まった疲れや緊張をほぐします。ウエービングの助けて、ポーズが取りやすく、ヨガ初心者におすすめの講座です。

ZUMBA(ズンバ)
ラテン音楽や世界中の音楽に合わせて楽しむダンスフィットネスエクササイズです。年齢、経験、体力に関わらず楽しめますのでお気軽にご参加ください!Let's ZUMBA!

健康ヨガ
ヨガのゆったりとした深い呼吸とポーズは自律神経に作用し心身を整え、免疫力・回復力を高めます。四季を通じ、自然のリズムに添った体を作ります。

みんなのヨガ
簡単でシンプルなポーズや呼吸法で筋肉や骨格のひずみを直し、神経系にも働きかけ自己治癒力を高めます。ゆったりとした時間の中でヨガを楽しみましょう。※男性女性どなたでもご参加いただけます。

~癒しの空間~ エッセンス・ヨガ
上質なエッセンシャルオイルの香りとヨガのポーズが、相乗的に心と体に働きかけ、日々の疲れ、ストレスを解消します。一日の終わりに免疫力を高め、健康な体でウィルスを撃退しましょう。

~心身にやさしい~ セルフマッサージとヨガ
手足や首元等のセルフマッサージや簡単なツボ指圧の後にヨガのポーズを行い、相乗的に心身に働きかけて自律神経や体調を整えるコースです。ストレスや疲労感を解消し、内臓の機能を正常に戻し、自らが本来持っている免疫力を引き出します。

始めよう!ピラティス
ピラティスの機能的な身体づくりの考えをもとに、呼吸法やマッサージ、エクササイズを行います。姿勢が気になっている方や、疲れやすさを感じている方におすすめです!

フローピラティス&ほぐし
フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に合わせて、流れるように振り付けられた、オリジナルエクササイズです。集中力を高め、リラックス効果が高く、動く瞑想エクササイズといわれています。ストレッチ、筋膜リリースも行いながら、健康な体を作っていきます。

ムーブメントエクササイズ
関節を動かして、自重や用具を使いながらエクササイズやトレーニングを行います。最後はしっかりリラクゼーションも入れ、動かしやすい身体、明日への活力になる運動です。時には測定やサーキットTrに楽しくチャレンジ。お仕事帰りの運動習慣として男女ご参加いただいております。

シニアアクティブフィット 火曜A
中高年世代が抱える身体機能の課題を、エクササイズやストレッチの動きの中で機能改善していく運動講座です。体力に自信がない方へも丁寧にフォロー、男性も歓迎いたします。

シニアアクティブフィット 火曜B
中高年世代が抱える身体機能の課題を、エクササイズやストレッチの動きの中で機能改善していく運動講座です。体力に自信がない方へも丁寧にフォロー、男性も歓迎いたします。

シニアアクティブフィット 木曜
中高年世代が抱える身体機能の課題を、エクササイズやストレッチの動きの中で機能改善していく運動講座です。体力に自信がない方へも丁寧にフォロー、男性も歓迎いたします。

Life Culture

しつらひ(室禮)教室
日本人の本来から持つ心の誠実さや、優しさ、美しさをあらためて見直してみませんか。日本の美しい和の振る舞い、四季折々に繰り広げられてきたしつらひ(室禮)を楽しみ、人生を重ねていく楽しい感性をよみがえらせます。

こころとからだの薬膳
薬膳と東洋医学の知恵を、やさしく・わかりやすく学べる座学講座です。薬膳って特別なもの?実は、ふだんのごはんに少しの工夫をプラスするだけ。心と体がゆるむ養生のかたちを探求してみませんか。

着付教室 ~自装と他装~
平らな着物を立体的に着付ける技術は、世界に誇る日本の伝統技術です。美しく・着やすく着付けるには、その着物自体を知ることが大切です。着物の名称・布地・季節に合った着物選び等々、自分で着れるようになりたい方も、他の方に着せてあげたい方も、楽しく学びましょう!

子ども書道~小学生以上対象~
書道は筆で文字を書くだけでなく、美しい文字、感動的な言葉が心を養い育ててくれる成長させていきます。紙いっばいに筆を走らせ、大きく、元気よく、正しく、そして美しく書くことを目標とします。

ゼロからはじめる健康麻雀
健康麻雀は、飲酒・喫煙・賭けをしない麻雀で、シニアの脳トレや指先の運動に役立ちます。また、老若男女が笑顔で共有する場でもあります。興味はあるけど始め方が分からない方も秋田で健康麻雀が学べます。

着付けとマナー【午後】/着付けとマナー【夜】
正しい挨拶の仕方や美しい所作など、女性として欠かせないマナーを、日本文化の基本である和装を通じて身につけましょう。楽に着れて、着くずれしないよう初歩から指導します。

