

受講生募集

受講期間 / 平成30年10月~12月

9月15日(土) 受付開始!!

**無料体験
集中開催**

受講を迷っている方、気になる講座を体験してみませんか?
無料体験週間(9/25(火)~9/30(日)) 実際の開講時間帯に無料体験できる一週間です。
 ※**無料体験**を希望される方は、**体験日の3日前まで**にお電話でお申し込みください。
 (定員になり次第締め切らせていただきます。)

ペアレ大仙フェア(舞台発表・作品展示会) **11月3日(土)・4日(日)**

10月から始める新設講座

受講期間の途中からも手続きできます(一部講座を除く)
 同じ講座でも曜日によって開講回数や金額が異なります。

新設 ハーバリウム

ハーバリウムとは、ポットの中にお花やオイルを入れたおしゃれなインテリア。瓶の中にドライフラワーやデザインを作り、その中にハーバリウム専用オイルを入れ、お部屋や玄関、食卓のテーブルに飾るだけでも、豪華さがあります。ご自分だけのハーバリウムを作ってみませんか?

●開講日 / 第1(月) 13:30~15:30 (開講日:10/1、11/5、12/3)
 第4(金) 18:30~20:30 (開講日:10/26、11/30、12/28)
 ●受講料 / 3,300円(材料費別途1回2,000円)
 ●講師 / 鈴木由香里 一般社団法人クレアハーバリウム認定講師

新設 大人から始める音楽レッスン

歌うための呼吸法や発声の基礎を楽しく学びながら、歌曲はもちろん、ミュージカルナンバーの名曲やポップスまで、ゆっくりに歌いましょう。

●開講日 / 第1・3(金) 10:30~12:00
 ●受講料 / 6,600円
 ●講師 / 伊藤美奈 ヴォイストレーナー、合唱指導者

新設 たのしく上手な話し方講座

自分の考えを相手に聞きやすく、わかりやすく、効果的に伝えることが出来るようになるための講座です。FMはなびが、いつか市民参加型番組をつくりたい、そんな願いも込めてスタート。

●開講日 / 11月10日(土) 9:00~16:00
 【松浦直史、その歴史と役割を学ぶ】
 【トランプ部の内閣演説に会いに行く】
 11月17日(土) 9:00~16:00
 【池田田(田中) 演説の裏と今を知る】
 【出羽鶴酒造に酒蔵の秋を味わう】
 【大仙市アーカイブで明治150年を見る】
 12月1日(土) 9:00~16:00
 【五川に、おのづからとる地産地消の魅力を語る】
 【世界に誇る! 秋の野鳥に学ぶ!】
 ●受講料 / 6,000円(他3回分の資料費500円)
 ※3回と7月の1日で受講します。
 ※昼食は、途中の休憩時間等でとります。

特別講座 ふるさと大仙再発見③

私たちのふるさとを素直に愛し、より良く知っていただくための講座です。直接自然や文化財や人々の営みに触れます。

●開講日 / 11月10日(土) 9:00~16:00
 【松浦直史、その歴史と役割を学ぶ】
 【トランプ部の内閣演説に会いに行く】
 11月17日(土) 9:00~16:00
 【池田田(田中) 演説の裏と今を知る】
 【出羽鶴酒造に酒蔵の秋を味わう】
 【大仙市アーカイブで明治150年を見る】
 12月1日(土) 9:00~16:00
 【五川に、おのづからとる地産地消の魅力を語る】
 【世界に誇る! 秋の野鳥に学ぶ!】
 ●受講料 / 6,000円(他3回分の資料費500円)
 ※3回と7月の1日で受講します。
 ※昼食は、途中の休憩時間等でとります。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
楽しいプール運動	はじめてプールに入るはこの講座です。簡単な動きだけで、無理なくマイペースで運動していきます。一緒に運動を始めましょう!	月	14:30~15:30	11,500円	大場 亜希子
水中ウォーキング	A 水中を歩くだけと思っているなら大間違い! 一度の運動習慣で楽しく汗を流しましょう。	月	13:30~14:30	12,650円	藤田 まり子
	B 関節に不安のある方も、水の中では予想できないほど楽に動けます。普段使わない筋肉を動かして、体力を維持・回復していきます。運動のあとの爽快感を味わってみませんか?	金	10:30~11:30	13,800円	大場 亜希子
健康づくり 水中運動	A 温水の抵抗や浮力、水圧を利用した体によさく無理のない有酸素運動です。健康運動指導士が、性別、年齢を問わずやさしく楽しく指導します。	水	18:00~19:00	14,950円	柴田 栄宣
	B Bコースは、中高年者、運動不足解消、痩せたい方、高脂血症など、生活習慣病予防、足腰に不安のある方も効果的です。	水	19:00~20:00	14,950円	柴田 栄宣
楽ラク! アクアピクス	運動が苦手、リズム感が...という方も大丈夫!! 歩くことから始めて、水の抵抗、浮力を利用して体力にあわせてトレーニングできます。	木	13:30~14:30	13,800円	高橋 幸
水中エクササイズ	水中運動・簡単なアクアピクス・ストレッチ・リラクゼーション。難しいことは一切なし! 水の中で身体を動かすことを楽しむのみ!一緒に運動しましょう。	土	13:45~14:45	10,350円	大場 亜希子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
はじめての水泳	水慣れなどの基礎的な動作から息つぎなしのクロールを丁寧に習得していきます。ウォーキングだけでは物足りなくなった方、もう1歩前進しましょう!	水	13:30~14:30	14,950円	藤田 まり子
健康アップスイミング	初心者・ビギナーの方大歓迎! 水泳の基本を中心にいろいろな泳法にチャレンジしていきます。健康のため、美容のため楽しく泳ぎましょう。	木	18:45~20:00	14,950円	高橋 幸
ヘルシースイミング	クロールを中心に背泳ぎにもチャレンジ。センター専用インストラクターが優しくサポート。男性大歓迎! Let's スイミング!	火	13:30~14:45	14,950円	藤田 まり子 鈴木 慎悟
レディーススイミング	クロールの息つぎを中心に、背泳ぎにもチャレンジしていきます。	金	13:30~14:45	13,800円	大場 亜希子
	4つの泳ぎの基本を練習していきます。	月	19:15~20:30	11,500円	大場 亜希子
効果体感トレーニング	運動が継続してこそ、より効果が実感できるもの。一人では細かい方も、インストラクターがあなたの体力・目的に応じて全力でサポート致します! さあ、思い立った時からLet's トレーニング!	火	19:00~20:30	14,300円	鈴木 慎悟
	木	19:00~20:30	14,300円	鈴木 慎悟	
シェイプトレーニング	筋肉を鍛えながら体脂肪を落とすことにより、健康的に引き締め、リバウンドしづらい体を作ることができます。ひとりひとりに合ったメニューを作成し、トレーニングを無理なく行います。	土	13:00~15:00	12,100円	永瀬 貴大

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
シニアのための筋トレ	【対象:運動習慣のない方、運動不足の方、これから運動を始めた方】 筋肉は何歳になっても、強化することができます。体の不安定な部分を、いろいろなトレーニング器具で強化し、体力の向上をしてみませんか!	木	13:30~15:00	14,300円	永瀬 貴大
いきいきトレーニング	ひとりひとりの体力に合ったトレーニング(マシン、ダンベル、ボールなど)を行いながら、無理なく体力向上・健康増進をしていきます。体力が高まれば、気持ちも向上していきます。いきいきとした毎日が送れるよう、インストラクターのサポートのもと、元気に頑張ってみませんか!	火	13:30~15:00	14,300円	永瀬 貴大
効果体感トレーニング	運動が継続してこそ、より効果が実感できるもの。一人では細かい方も、インストラクターがあなたの体力・目的に応じて全力でサポート致します! さあ、思い立った時からLet's トレーニング!	火	19:00~20:30	14,300円	鈴木 慎悟
	木	19:00~20:30	14,300円	鈴木 慎悟	
シェイプトレーニング	筋肉を鍛えながら体脂肪を落とすことにより、健康的に引き締め、リバウンドしづらい体を作ることができます。ひとりひとりに合ったメニューを作成し、トレーニングを無理なく行います。	土	13:00~15:00	12,100円	永瀬 貴大

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
ヨガ	ポーズの実践の繰り返しのなかで、感じて、調整して、チャレンジして、自分の中に気持ちを重ねましょう。【過去】でも【未来】でもない【今】に【今】に生きる。あなたのヨガを実践していきましょう。	水	13:30~14:40	14,300円	
ヨガベーシック	ポーズの実践の繰り返しのなかで、感じて、調整して、チャレンジして、自分の中に気持ちを重ねましょう。【過去】でも【未来】でもない【今】に【今】に生きる。あなたのヨガを実践していきましょう。	木	19:45~20:55	14,300円	佐藤 菜穂子
	第2・4土	10:00~11:10	5,500円		
ヨガベーシック	ヨガの基本となるポーズを実践していきます。アライメント(体の各部位の配置)を調整し、ポーズの効果をひきだします。 unnecessaryなものを手放し本来もっている心身の状態に戻していきます。	火	18:30~19:30	14,300円	佐藤 菜穂子
トータルヨガ	ポーズと瞑想によって自分自身と向き合い、心身の調和をはかっていきます。身体の硬い方や初心者の方も無理なく行えます。心もしなやかにして、ポジティブでストレスに負けない【自分】と一緒に取り戻していきましょう。	水	10:30~12:00	14,300円	伊藤 江美子
ラージャヨーガ	全てのヨーガの技法を統合的に内包している王道のヨーガをラージャヨーガと言います。伝統的な体操法、呼吸法、瞑想を行い、自分の心身構造を知って、強靱な身体と精神を育てていきます。	金	10:30~12:00	13,200円	高橋 広子

ペアレ大仙

●受付時間 / 9:30~20:00(土・日は17:00まで)
 ●休 館 日 / 祝日、年末年始、施設点検整備日

TEL.0187-63-8600

〒014-0024 大仙市大曲中通町6-10

https://www.peare-daisen.com



お申込みは直接窓口へ

受講申込書に所要事項をご記入のうえ、受講料3か月分を添えて申し込みください。

◆各講座とも先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。◆定員となっていない講座は、一部講座を除き、途中からでも受講できます。
 ◆納入された受講料は、原則として転出・本人の病気以外は返還致しておりませんので、ご了承ください。◆講座によっては、別途教材費が必要となる場合があります。
 ◆各講座(キッズ講座を除く)は、15歳(高校生)以上が対象となります。◆申し込みの少ない講座(5人未満)は開講できない場合があります。

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
ソフトエアロ	このクラスでは、よりゆっくりにテンポで、腕の動きをあまり多くせずに、下半身の強化を中心に構成していきます。心も体も軽やかに太りにくい体を手に入れましょう。	月	13:30~14:45	12,100円	フィットネスインストラクター 照井 美智子
ベーシックエアロ	基本の動作からはじめます。初めての方でも大丈夫!! 日々の運動不足解消・健康増進に、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。	木	10:00~11:15	14,300円	J.A.F.A公認インストラクター 佐々木 春江
エンジョイエアロ	楽しく、効果的なエアロビクスを目標に展開していきます。ご自分のペースで心地よい汗をかきませんか?ご参加お待ちしております。	月	18:30~19:30	12,100円	エアロビクスインストラクター 金澤 直子 照井 美智子
ZUMBA(ズンバ)	コロンビア生まれの[ZUMBA]。ラテン音楽を中心として、サルサ、ヒップホップ、フラメンコなど、世界各国の曲がブレンドされたダンスフィットネスプログラムです。ダイナミックに楽しく体を動かせるZUMBA。初心者の方も大歓迎です。	金	10:00~11:00	13,200円	ZUMBAインストラクター 湯野澤 明恵
コンバットパンク	格闘技の動きをテンポの良い曲に合わせて、ダイナミックに行います。眠っている筋肉を動かして、脂肪をガンガン燃やしましょう! 男性も是非!!	火	19:45~20:45	14,300円	
フラ・エクササイズ	ハワイに伝わるフラダンスと現代のフィットネスエクササイズを融合させたプログラム。下半身のひきしめ効果と骨盤を動かすことによって、女性らしいしなやかなボディラインを目指します。	第1・3木	18:30~19:30	6,600円	nani Aloha 認定インストラクター 佐々木 春江
社交ダンス(初級)	初心者のためのクラスです。全く初めての方、大歓迎! 基本のステップからやさしく丁寧に指導いたします。	火	10:30~12:00	14,300円	日本アマチュアダンス技術検定委員 藤田 誠行
社交ダンス(中級)	社交ダンス経験者対象です。基本をマスターしましょう。	火	13:30~15:00	14,300円	藤田 誠行
ジャズダンス	正しいジャズダンスの基本を身につけ、楽しくすてきな汗を流しましょう。新しい自分に出会えるかも?!	土	13:30~15:00	11,000円	S.T.R.A.Y.S. 高橋 紗輪子
ヒップホップダンス	HipHop Danceをストレッチから基礎ステップ、ルーティンまで丁寧に指導いたします。年齢を問わず、誰でも楽しくHipHopを学べます。	水	19:45~20:45	14,300円	CROSS WAVE インストラクター 斎藤 剛 ほか
フラダンス	誰でもいつでも楽しく踊れるフラ。さあ、一緒にフラスタイルを楽しみましょう。ハワイの優雅で、楽しい音楽に合わせて心と体をフレッシュ! 土クラス開講日: 10/13、10/27、11/10、11/24、12/22	第2・4木	18:30~19:30	6,600円	nani Aloha 認定インストラクター 佐々木 春江
ハワイアンダンス	ムードのある曲や、テンポの早いハワイアン音楽に乗せて、美しく踊るレベルアップコースです。	土	15:30~16:30	5,500円	
大人のモダンダンス	どこかで耳にしたことがあるような邦楽や洋楽に合わせて、踊ることを楽しむクラスです。純粋に踊ってみたい...という方、大歓迎です!	金	14:35~15:35	14,400円	ハワイアンダンスプロインストラクター 加藤マリア クリスティーナ
クラシックバレエ	ダンスの基礎でもあるクラシックバレエのレッスンを通して、踊りの楽しさを知って頂くクラスです。柔軟な美しい姿勢と健康的な体作りのために、バレエを始めてみませんか?	月	19:15~20:30	11,000円	大仙市芸術文化センター(モダンダンス研究会)代表 伊藤 歩美

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
女性のための健康エクササイズ	一人より仲間と共に!! 健康エクササイズで骨や筋肉の強化、関節の柔軟性を高め、健康的な心と体を手に入れましょう。	月	10:00~11:30	12,100円	健康運動指導士 佐藤 さとみ
60歳からの筋トレ	身体は適度に動かさなければ衰えるばかりです。無理のない運動から始めて、体力の維持・向上に努めてみませんか?何歳からでも遅くはありません。生活の質の向上は、身体づくりから生まれます。	木	13:30~14:30	14,300円	ペアレ大仙インストラクター 健康指導士 鈴木 慎悟
機能改善教室	普段着でバスタオルがあれば出来るセルフケア(自分で体をほぐす)です。腰痛・膝痛などがある方、是非お試しください。	金	13:20~14:20	13,200円	
気功太極拳	動中に静を求めて心から動く。だから動く禅といわれます。その動きは、深い呼吸とともに柔らかく円を描き無理なく、長く稽古を重ねれば動きは舞いのように美しくなります。	第2・4火	10:00~11:00	6,600円	日本ボディポテンシャル協会 公認指導士 金澤 直子
そきんそうこころ 疏筋壮骨功	筋力、骨を強化する気功です。筋力不足からくる腰痛、背はり、肩こり、関節痛など。静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良好! 男性の方、大歓迎です。 開講日: 10/6、10/20、11/17、12/11、12/15	水	13:30~15:00	13,200円	橋名時太極道協会師範 小川 晴恵
そきんそうこころ 疏筋壮骨功	筋力、骨を強化する気功です。筋力不足からくる腰痛、背はり、肩こり、関節痛など。静かな動きで経絡、ツボを刺激し、血流が良好! 男性の方、大歓迎です。 開講日: 10/6、10/20、11/17、12/11、12/15	土	15:30~17:00	5,500円	北京体育大学導引養生学習得 師範 小林 恵津子

講座名	内容	曜日	時間	受講料	講師
楽しい運動教室	【対象:年長児~小学校3年生】 マット・とび箱・鉄棒・なわ・ボール運動あそびなど、運動が好きな子どもになっていただけるよう、ゲームを取り入れながら皆と楽しく運動できるプログラムとなっています。	月	16:30~17:30	12,650円	ペアレ大仙インストラクター、他
楽しいヒップホップ(キッズ入門)	【対象:小学生低学年】 初めてダンスにチャレンジする子ども達のために、楽しく、安全で、続けていくことの忍耐力も養いながらレッスン内容をプログラムしていきます。	土	10:00~11:00	11,000円	
楽しいヒップホップ(キッズ初級)	【対象:小学生低学年】 入門コース経験者対象のクラスです。楽しくリズムに乗りながら、入門より難しいステップにも挑戦していきます。更に、忍耐力や協調性も身につけることを目標としています。	土	11:15~12:15	11,000円	CROSS WAVE インストラクター 斎藤 梓
やさしいモダンダンス	【対象:小学校4年生~中学生】 様々な踊りの基礎となるバレエレッスンで、正しい美しい姿勢を身につけ、フロアでおこなうモダンダンスの動きでは身体全体を使った様々な表現方法を身につけていきます。	第1・3金	18:00~19:15	5,500円	大仙市芸術文化センター(モダンダンス研究会)代表 伊藤 歩美
子どもクラシックバレエ	【対象:4歳~小学生低学年】 クラシックバレエを学び、お子様のリズム感・感受性・表現力を養いませんか?踊ることの楽しさをひとりでも多くの人に味わっていただきたいと思ひます。	第2・4金	18:00~19:00	6,600円	SG バレエ 主事 佐藤 さとみ
	第1・3日	15:30~16:30	6,600円		
そろばん	【対象:小学生】 ※右記時間内、30~60分間の受講になります。そろばんは、右脳が活性化され、脳トレにも最も有効な手段のひとつであると言われています。訓練すると、計算力・暗算力だけでなく、記憶力・忍耐力・集中力が身に付きます。	火	15:30~17:30	13,200円	全球連検定式位免許 菅原 工千子