



サークル・教室ご紹介Ⅱ

太極舞

太極拳、ヨガ、気功を融合した
ゆっくりとした全身運動、気血水を促進

毎月 第1・2・3・4 水曜日
20:00~20:50
レクリエーション室
連絡先 080-4266-4216 道下

太極舞・コアトレ

太極舞で体を温めた後、体幹トレーニング
継続で腰痛軽減、冷え症・姿勢改善

毎月 第1・2・3・4 金曜日
20:00~20:50
レクリエーション室
連絡先 080-4266-4216 道下

フィットネス・太極舞

下半身を鍛え健康寿命を延ばします
[長持ちする体づくり]始めませんか

毎月 第1・2・3・4 土曜日
10:30~11:20
レクリエーション室
連絡先 080-4266-4216 道下

ホアロハ

フラダンス

毎月 第1・2・3 月曜日
①10:00~12:00 ②12:30~14:30
③14:45~16:45 ④17:00~19:00
レクリエーション室1
連絡先 093-471-7841 竹中

保健功

呼吸法と太極拳で健康増進

毎週 木曜日
9:30~11:30
レクリエーション室1
連絡先 083-231-1362 荒井

エアロビクスダンス教室

第1・2・3週ストレッチ、エアロビなど
第4週美腰レッスン[腰振りエクササイズ]

毎週 月曜日
19:45~21:45
レクリエーション室1
連絡先 090-4696-5439 青木

フラ・ヒナノ・マーリエ

ハワイの伝統舞踊「ハワイアンフラ」
あなたも踊ってみませんか

毎月第1・2・3 金曜日
①19:00~ ②20:00~
レクリエーション室2
詳しくはお問合せ下さい
連絡先 090-4944-3118 長谷部

フラ・ヒナノ・ローカヒ

ハワイの伝統舞踊「ハワイアンフラ」
あなたも踊ってみませんか

毎月第1・2・3 木曜日
20:00~
レクリエーション室2
詳しくはお問合せ下さい
連絡先 090-4944-3118 長谷部

テ・フェティア・ヒナノ

南国の楽園タヒチの民族舞踊
タヒチアンダンスを踊ってみませんか

毎月第1・2・3 火曜日
20:00~
レクリエーション室1
詳しくはお問合せ下さい
連絡先 090-4944-3118 長谷部

YOSHIKO

ベリーダンススタジオ

入門初級クラス

毎月 第2・4 水曜日
20:15~21:15
大練習室
連絡先 090-8620-0327
YOSHIKO

ユネスコ歌のレッスン

50~70年代を中心とした、洋楽ポピュラー
ソングのソロボーカルをレッスンします。

毎週 火曜日(4クラス)
土曜日(1クラス)
レクリエーション室2
時間帯はお問合せくださいませ♪
連絡先 083-231-2054 生涯学習課

関門海峡合唱団・下関

~世界に届けよう。関門の歌声~
いっしょに歌いましょう!!

毎月2回 月曜日
19:45~21:45
音楽室1
連絡先 090-2509-0190 事務局

女声合唱クール・ソレイユ

宗教曲からポップスまで

毎週 月曜日
14:00~16:00
多目的ホール
連絡先 083-222-0025 原田

リトミック

音楽で楽しく遊びながら、こどものあらゆる
能力を引き出すための教育です

毎週 火曜日
10:10~1歳・11:10~2歳
大練習室
連絡先 083-292-1170 梶山
083-283-1351 田辺

クラシックギター教室

さまざまな名曲を優しいギターの音色で
~あなたのペースに合わせた

個人レッスン~
月2回 木曜日
13:00~19:30
音楽室2
連絡先 090-9608-2737
中野ギタースタジオ

