



# サークル・教室ご紹介Ⅱ

DREAM SHIP

下関市生涯学習プラザ  
Shimonoseki City Lifelong Learning Plaza

## 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



※お問合せは

各団体へお願いいたします

平成30年4月現在

