



# 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

