

# 下関市生涯学習プラザ



## サークル・教室ご紹介Ⅱ



### 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

### フラ・ヒナノ

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～  
毎月 第1・2・3 金曜日 19:00～  
20:00～

詳しくはお問合せ下さい  
レクリエーション室2

### 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～  
詳しくはお問合せ下さい

レクリエーション室1

連絡先 090-4944-3118 長谷部

### 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

### 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

### 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

### ユネスコ歌のクラス

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  
こどもの持っているあらゆる能力を  
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。

変更等もありますので、事前にご確認下さい。  
プラザ1階に掲示板もございますのでお立ち寄りの際にはご覧下さい。

