

## おためし講座体験！（参加費：1,000円＋税）

開講中の講座を体験していただけます。お気軽にお申し込みください。

### すぐに役立つ手書きレッスン

1/16(火)16:00～19:30(時間内フリー)  
クセ字を直して、上手への第一歩！  
希望の筆記具で学びます。

### 小・中学生のキレイ字レッスン

12/19(火)16:00～19:30(時間内フリー)  
字のかたち、筆順を大切に、鉛筆、  
筆など希望の筆記具で！

### 60歳からのほぐし体操

1/26(金)13:00～14:30  
自分の足で動く、寝たきりにならない運動を。

### 太極拳

1/15(月)または1/29(月)13:30～15:00  
ゆっくりとした一連の動きを一緒に体験！

### イスで健康ほぐし体操

1/26(金)10:00～11:00  
座ったままで無理のないからだほぐし運動！

### ボイストレーニング

1/15(月)19:00～20:30  
発声の基本、上達のポイントを！

### 大人女子のクラシックバレエ

1/20(土)または1/27(土)18:40～20:10  
柔軟性を養い、健康的で美しい体づくりに役立つためのバレエの基本運動を！