

ダンス

ジャズダンス

岐阜県ジャズダンス協会
公認指導者
磯村陽子
月曜10:30～12:30
5,200円+税
(4回分)
ゆっくりとした音楽に合わせてストレッチをして、基本のステップからコンビネーションの指導をします。



フラメンコ

～はじめの一歩～
フラメンコインストラクター
高橋みすず
第2・4水曜
15:30～16:30
3,800円+税
(2回分)
初心者も大歓迎！おしゃれで非日常的な空間で優雅に踊りましょう。



社交ダンス

岐阜県プロダンスインストラクター協会会員
大橋研二
月曜10:30～12:30
岐阜県プロダンスインストラクター協会顧問
渡邊憲司
金曜10:30～12:30
各5,200円+税(4回分)
初心者向けのブルース、ワルツ、ジルバ、タンゴからキューバンルンバ、チャチャチャなどマナーを含め実技指導します。



楽しいハワイアンフラ

ハーウ フラ オ マカアロヒ
儀賀昌美
水曜10:15～11:45
12:00～13:30
各5,200円+税(4回分)
無理なく楽しく踊ることができ、美容と健康に最適です。初心者の方には基本からわかりやすく指導します。



フラダンス

ナメレ フラ オハナ主宰
環 プアメリア オナ
オナ オナラニ 宮原
木曜10:30～12:00(初級)
15:30～17:00(中級)
土曜16:00～17:30
各5,200円+税(4回分)
初心者もハワイの神話や物語を表現する伝統的な踊り“フラダンス”を基礎から楽しく学べます。



大人のための

ボディメイクバレエ

Grand Jete Emi
バレエアカデミー主宰
井川依美
第1・3火曜
14:00～15:00(基礎)
15:05～16:05(中級)
3,400円+税(2回分)
月2回のゆったりとしたペースで気軽にバレエを楽しみながら、優雅な身のこなし方と美しいプロポーションづくりができます。美容や健康にも役立ちます。



Let's show time!

はじめての

「タヒチアンダンス」

タヒチアンダンサー
RIKA
第2・4土曜
11:00～12:00
3,400円+税(2回分)
パレオを身にまといトエレの軽快なリズムにのってタヒチアンダンスを楽しみましょう。



クラシック

バレエ

川島ナナバレエ
研究所
川島ナナ ほか
月曜18:45～19:45
5,200円+税
(4回分)
ポアント、ワーク、各ポーズやテクニックを中心に本格的なバレエを基礎から指導します。



魅惑の

ベリーダンス

エルメスダンスカンパニー
インストラクター
Mei
金曜15:30～16:30
6,680円+税(4回分)
胸、お腹、腰などからだの各パーツを個々に動かしながら踊るのが特徴。女性らしい身のこなしやシェイプアップにも効果的！



はじめての

タップダンス

ダンシングハート講師
小島孝子
木曜18:35～19:35
5,200円+税
(4回分)
初心者でも大丈夫。自分でリズムを刻む楽しさを身体で感じることができます。軽快な音楽に合わせてリズムカルなステップを踏みましょう。



ステキに踊れる

フラダンス

ブアナニ小林フラスクール代表
小林恵美子 ほか
第1・3火曜19:00～20:15
3,400円+税(2回分)
ハワイの青く澄んだ海・空・白い砂浜。ハワイアン曲に合わせて楽しく優雅に踊りましょう。



ナゴヤドームで踊ろう!

チアドラゴンズ・
ダンスレッスン「ガールズ」
チアドラゴンズ2009リーダー
清水愛加
水曜19:00～20:00
5,200円+税(4回分)
中学生以上を対象にした、チアドラゴンズのダンスレッスン。明るく、元気に、チアドダンスを楽しみましょう。



ヘルシージャギー

～気持ちも身体もリフレッシュ～

ギャラクシー所属インストラクター 阪 智子
水曜14:30～16:00
5,200円+税(4回分)
バレエやヨガを取り入れたストレッチで徐々に身体をほぐし、基礎代謝を上げ、簡単なダンスで楽しく汗をかいてシェイプアップ！気持ちもリフレッシュできます。

ポップな

ダンスクラス

ダンシングハート
TAKAKO
第1・3木曜19:40～20:40
3,400円+税(2回分)
中学・高校のダンス授業担当の講師が基礎を教えます。踊ることが楽しくなります。

健康

美容体操で体脂肪を

燃焼しましょう

ダンシングハート講師
小島孝子
第2・4木曜19:40～20:40
3,400円+税(2回分)
ゆっくりと代謝を上げて体脂肪を燃焼するプログラムです。無理なく幅広い年齢層の方が行えます。



はじめての

ピラティス

PFAピラティス
インストラクター
Hisako
第2・4金曜
19:45～20:45
3,800円+税(2回分)
呼吸によって身体の深い部分にある筋肉を鍛え、身体の歪み・クセを矯正し、身体の線をしなやかに美しくします。



楽しくリフレッシュ!

「バランスボール」エクササイズ

バランスボールインストラクター
酒井俊博
第1・3木曜13:15～14:45
3,800円+税(2回分)
座る、寝るといった身体に負担が掛からないポーズを中心に行います。身体のバランス、体幹の強化、骨盤の動きなどがよくなります。



中高年に楽しい!

スポーツ吹矢

日本スポーツ吹矢協会
公認指導員
高島豊彦
第1・3土曜10:30～12:00
3,400円+税(2回分)
離れた的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競う、手軽に楽しみながら健康になれるスポーツです。集中力の向上や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。



気功・太極拳

日本健康太極拳協会師範

小木小夜子
水曜13:00～15:00
日本健康太極拳協会師範
岩久崇子
金曜10:30～12:30
各5,200円+税(4回分)
老若男女・体質の強弱を問わず、身体に合わせた指導をします。

心を和らげる

「ヨーガセラピー」

(社)日本ヨーガ療法学会・
ヨーガセラピスト
市橋知子
第2・4火曜
10:30～12:00
3,400円+税(2回分)
体がかたくても大丈夫。自分と向き合う穏やかな時間を過ごし、ストレス対処の仕方が身に付きます。



～気軽に楽しめる～

はじめてのヨガ

ヨガインストラクター
中村ゆみ
第1・3火曜
10:30～11:45
3,800円+税
(2回分)
呼吸のタイミングを大切にしながら、様々なヨガポーズを練習します。バランス感覚や柔軟性を養えます。



中高年の

ゆったりヨガ

IHTAシニアヨガインストラクター
かなみ
第2・4火曜
14:15～15:15
3,400円+税(2回分)
無理なく、少しずつ、ご自分のペースのヨガを学びます。ヨガで自分と向き合う時間を楽しみながら、ココロとカラダに元気を与えていきます。女性限定。



リラックスヨガ

～アロマの香りに癒されて～

全米ヨガアライアンス認定
ヨガ指導者
奥田京子
第2・4木曜
13:30～14:45
1ヵ月分3,800円+税
(2回分)
呼吸に合わせて「静」「動」の動きを連動させながら心と身体をほぐしていきます。



ヨーガ

ヨガインストラクター

金森美智子
水曜10:30～12:30 5,200円+税(4回分)
深くおだやかな呼吸のリズムを自然に身につけられます。一度覚えると、一生続けられる呼吸法です。

ヘルシーヨーガ

東京瑜伽大学教授・助産師

吉尾春美
木曜13:30～15:15 5,200円+税(4回分)
誰にでもできるヨーガで美容や健康に効果的な瞑想、呼吸、ポーズを学んでいきます。

服飾・手芸

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会師範
都竹喜代香
土曜10:30～12:30
5,000円+税(4回分)
フランス刺しゅうの基礎から始め、クッション・テーブルクロス・額などの室内装飾や服飾品を作ります。



ボビンレース

永野ボビンレース工房主宰
永野勢津子
第1・3金曜
10:30～12:30
3,400円+税
(2回分)
珍しい手法の優美で繊細なベルギーレース。美しい道具も魅力です。是非、あなた好みのレースをつくりましょう。道具レンタル無料。



パッチワーク・

キルト

パッチワークキルト指導員
小林光代
第1・3火曜
13:30～15:30
3,400円+税
(2回分)
初心者から学べる基本コース、ハワイアンキルト、刺しゅうキルトなど好みの作品を製作する自由コース、講師資格取得コースの3つのコースから選べます。



手づくりの

ファッションを楽しむ

全日本編物教育協会審査員
富田文子
月曜13:00～15:00
5,000円+税(4回分)
ファッション小物を中心に、初心者の方でも気軽に完成できるマイブランドの作品をつくります。



手編み手芸

ヴィジョンネクスト情報デザイン
専門学校教諭
田中米子
火曜10:00～12:00
(平野学園)
木曜13:30～15:30
各5,000円+税(4回分)
流行の手芸なども作れるよう個人指導を中心に行います。免許も取得できます。



やさしい和裁

ヴィジョンネクスト情報デザイン
専門学校教諭
久世巳生子
月曜10:30～12:30
水曜10:00～12:00
(平野学園)
各5,000円+税(4回分)
着物を自分で仕立てられるよう、運針から普段着・留袖まで経験にあわせて個人指導します。



洋裁

ヴィジョンネクスト情報
デザイン専門学校教諭
加藤咲子
火曜10:30～12:30
5,000円+税(4回分)
3,200円+税(2回分)
自分の作りたい服を基本から応用まで親切丁寧に指導します。また、和服を洋服に変身も。



洋裁

ヴィジョンネクスト情報デザイン
専門学校教諭
江崎梨花
土曜9:30～11:30
(平野学園)
5,000円+税(4回分)
トレンドなファッションからドレスまで個性を活かした素敵な作品づくりと着こなしをさし指導します。

