

2010年 秋号

見つけた。新しいワタシ色。

# 講座案内

## 受講生募集中

**入会金**  
(永久会員)  
通常料金5,250円のところ

**50% OFF**

9月30日(木)まで

今なら

ママと一緒に  
**新講座 キッズ&親子フラ**

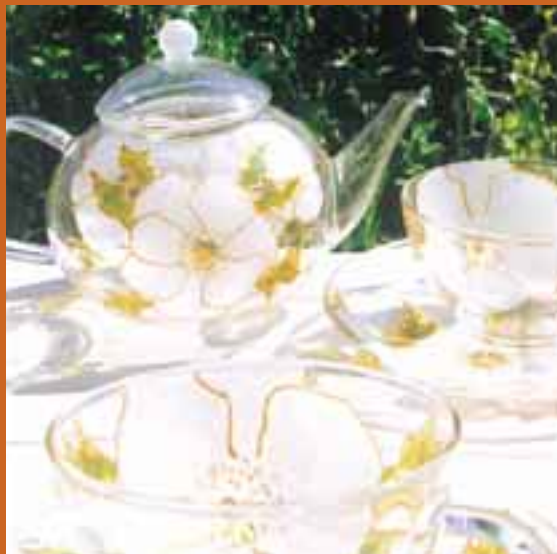


ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。お子様ひとりでもママと一緒にでも参加できます。

- 第1・2・4(木)  
16:00~16:50(3才~)・17:00~17:50(7才~)
- 受講料/4,200円
- 5,250円(お子様2名)
- 講師/角野 美穂

無料体験講習会  
9月9日・30日(木)

心と暮らしを彩る  
**新講座 グラスペイント**  
(ガラス絵付け)



南仏生まれのグラスペイント。[デザイン September25 遠藤綾子]  
美しい透明な絵具で暮らしの食器やテーブルウェアに描いていきます。

- 第2(水)  
10:15~12:15
- 受講料/2,100円
- 教材費別途
- 講師/荒井 裕子

一日体験講習会  
9月8日(水)  
教材費1,500円

居合を学ぶ  
**新講座 サムライエクササイズ**



軽い桐の木刀を使って居合道の稽古をします。武道的動きを学ぶサムライエクササイズ。

- 第1・2・3(土)  
11:30  
12:30
- 受講料/4,200円
- 講師/岡田 裕

無料体験講習会  
9月4日・11日(土)

シェイプアップ  
**新講座 レディースボクシング**



ボクシングの基本動作を丁寧に解説しながら行います。シェイプアップ効果も抜群です!!

- 第1・2・3(土)  
16:45~17:45
- 受講料/4,725円
- 講師/GEN

無料体験講習会  
9月11日・18日(土)

4回コース バスで行く  
**新講座 自然に遊ぶ大人の散歩**



森林インストラクターとともにのんびりゆっくり草花や自然の造詣などを眺めて、四季の自然を楽しみましょう。

- 9/24 笹ヶ峰
- 10/15 浅草岳山麓
- 11/5 たきがしら温泉
- 12/3 松之山
- 受講料/2,100円 バス代別途
- 講師/田所 清

無料説明会  
9月6日(月)  
12:30~13:30

自分だけのパワースポット  
**新講座 レイキYOGA**



BSNイブニング王国でお馴染みでした千賀先生プレゼンツ!レイキ(宇宙エネルギー)を利用してヨガ(心と体を繋ぐ意味を持つ)で本当の私を見つけましょう。

- 第1・3(水)  
19:00~20:30
- 受講料/4,200円
- 講師/伊藤 千賀

無料体験講習会  
9月15日(水)

この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧をご覧ください。

**イトヨーカドー丸大 長岡店 7階 駐車場完備**



●一流の講師とすばらしい仲間

# ヨークカルチャーセンター長岡

〒940-0061 長岡市城内町2丁目3番12 イトヨーカドー丸大長岡店7階

TEL 0258-33-2120(代)

<http://www.culture.gr.jp>

カルチャー

検索