

2010年 夏号

見つけた。新しいワタシ色。

講座案内

受講生募集中

新講座 ストレス解消とフィットネス レディースボクシング



無理なく楽しくボクシング!
美容、体力作り、ダイエット、
ストレス発散に!!
思いきり汗を流しましょう。

- 第2・4(火) 19:00~20:00
- 受講料/4,200円
- 初回教材費630円
- 講師/白戸 直行

6/8(火)スタート

無料体験講習会
5月25日(火)

新講座 超初心者の為の初めての絵画教室



絵を描いてみたいけれど、何をどう始めたらよいのかわからない…。そんな方の為に絵を描くための基本的な要素をゆっくり学べるクラスです。

- 第1・3(水) 15:30~17:30
- 受講料/4,200円
- 教材費/525円
- 講師/周 里美

6/16(水)スタート

無料体験講習会
6月2日(水)
教材費525円
初めての絵画挑戦

新講座 西アフリカの踊り アフリカンダンス



西アフリカ、ギニアの伝統音楽にのって、ダンスのルーツを知り、日常を忘れ夢中になれる踊りです。

6/14(月)スタート

無料体験講習会
5月24日(月)

- 第2・4(月) 13:30~14:45
- 受講料/4,200円
- 講師/小林 美香

新講座 野菜ソムリエが提案!! フレッシュジュース&ベジスープ



野菜ソムリエが旬野菜の豆知識と簡単レシピのジュース&スープを紹介。毎回試飲もありますよ! 夏バテ予防にいかがですか?

- 第3(火) 13:00~14:30
- 受講料/2,625円
- 教材費別途
- 講師/牧野 悦子

7/20(火)スタート

無料体験講習会
6月15日(火)
教材費1,000円

新講座 ふしぎ?を知ろう 学研科学実験教室



毎月テーマに合わせた、科学キットを使って、お子様の「ふしぎ?」「どうして?」を楽しく解決! 学校で、少なくなってきた実験の楽しさをお子様にも!

- 第2・4(火) 17:00~18:30
- 受講料/3,570円
- 教材費/1,260円
- 講師/学研専任講師

6/8(火)スタート

無料体験講習会
5月25日(火)
教材費1,260円
じしゃくひみつ

新講座 笑いが健康を呼ぶ! ラフターヨガ



ヨガの呼吸法と笑いを統合した、今話題の健康法です。ストレス解消やNK細胞の活性化を促します。

- 第1・3(木) 14:30~15:30
- 受講料/4,200円
- 講師/アマゾンなすこ(山口)

6/3(木)スタート

無料体験講習会
5月20日(木)
6月3日(木)

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。

●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大宮

CULTURE

〒330-0843 さいたま市大宮区吉敷町4-263-6 イトヨーカドー2階

TEL.048-645-7125(代)

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

カルチャー

検索