



# ぽかぽか 令和6年度 後期 講座日程表



★★親子・お子様が楽しむ講座★★

2024/8/1

曜日	講座名	定員	会場	日時	回数	受講料	講師名	
火	①産後ママ&ベビーヨガ(3期制) ②ベビー&ママヨガ	15組	体育室 大研修室	① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30	【12月】3・17 【1月】14・21 【2月】4・18	6回	3,300円	西脇実和子
	音育！親子リトミック(1才3ヶ月~2才2ヶ月)	15組	体育室 大研修室	9:45~10:30	【10月】8・15 【11月】5・19 【12月】3・17 【1月】21・28 【2月】4・18 【3月】4・18	12回	6,600円	熊谷 由紀子
	音育！親子リトミック(2才3ヶ月~未就園児)	15組	体育室 大研修室	10:45~11:30				
	書き方教室 (年長~小学6年生)	20	小会議室	16:30~18:30	【10月】1・8・15 【11月】5・12・19 【12月】3・10・17 【1月】7・14・21 【2月】4・18・25 【3月】4・11・18	18回	7,700円 別途教材代 3,900円	清水 智泉
	キッズわくわくガーデン(年中~小学2年生)	20	体育室	17:30~18:30	【10月】1・8・15・22・29 【11月】12・19・26 【12月】3・10・17 【1月】7・14・21・28	15回	5,500円	伊藤 早苗
水	シェイプアップヨガ 子ども同伴コース(託児は無し)	20	大研修室	11:00~11:50	【10月】2・9・16 【11月】6・13・20 【12月】4・11・18 【1月】8・15・22 【2月】5・12・19	15回	6,100円	水谷 有里
木	Fun Fun Basic English! (小5~小6)③	15	大研修室	17:30~18:30	【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13	18回	14,300円 別途教材代 継続1,000円 新規1,500円	藤田 典子
	キッズジャズダンス (年中~小学1年生)	30	体育室	16:30~17:15	【9月】26 【10月】3・10・17・24 【11月】14・21・28 【12月】5・12・19 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20・27 【3月】6	20回	7,700円	yae
	ジュニアジャズダンス (小学2年~小学6年生)	30	体育室	17:30~18:45		20回	7,700円	
金	ラララおんがく♪	30	体育室	10:00~11:00	【10月】18 【11月】15 【12月】20 【1月】24 【2月】21	5回	2,200円	音楽療法士
土	Come on! Baby English Club (3歳~年長)①(午前コース)	15	大研修室	9:30~10:10	【9月】28 【10月】5・19・26 【11月】2・9・16・30 【12月】7・14・21 【1月】11・18・25 【2月】1	15回	8,800円 別途教材代 3,000円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English! (小1~小2)①	15	大研修室	10:30~11:30		15回	12,100円 別途教材代 3,000円	
	Come on! Baby English Club (3歳~年長)②(午後コース)	15	大研修室	13:00~13:40	【9月】28 【10月】5・19・26 【11月】2・9・16・30 【12月】7・14・21 【1月】11・18・25 【2月】1	15回	8,800円 別途教材代 2,000円※	池田 真理
	Fun Fun Basic English! (小3~小4)②	15	大研修室	14:00~15:00		15回	12,100円 別途教材代 1,500円※	

※継続生は500円

◆◆大人が楽しめる講座◆◆

曜日	講座名	定員	会場	日時	回数	受講料	講師名	
火	健康体操	45	体育室	13:30~14:30	【10月】1・8・15・22・29 【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17 【1月】7・14・21 【2月】4・11・18 【3月】4・11	20回	7,700円	安田 詞順
	歪み改善！骨盤体操ヒトフィット！！	20	大研修室	13:00~14:00	【10月】1・8・15・22・29 【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17 【1月】14・21・28 【2月】4・18・25 【3月】4・11	20回	7,700円	松崎 晶
	ワード・エクセルの基礎 (Windows 8以上のパソコン持参)	15	小会議室	13:30~15:30	【10月】8・22 【11月】12・26 【12月】10 【1月】14・28 【2月】25	8回	4,400円	高井嘉奈子 (くわなIT推進クラブ)
	楽しく学ぼう英会話(初級)	15	小会議室	19:30~21:00	【10月】8・15・22・29 【11月】5・12・19・26 【12月】3・10・17 【1月】14・21・28 【2月】4・18	16回	14,300円	池田 真理
水	シェイプアップヨガ(一般コース)	30	大研修室	9:30~10:30	【10月】2・9・16・23・30 【11月】6・13・20・27 【12月】4・11 18 【1月】8・15・22 【2月】5・12・19	18回	6,600円	安田 詞順
木	やさしいエアロビクス&プッチョガ(一般・託児あり)	45	体育室	9:30~10:30	【10月】10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19 【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20・27 【3月】6	20回	7,700円	安田 詞順
	筆ペンで楽しく描こう！ 「己書(おのれしよ)」	15	小会議室	13:00~14:00	【10月】10・24 【11月】14・28 【12月】12・26 【1月】16・30 【2月】13・27	10回	4,400円 別途教材代 1,000円	濱口裕香子
	大人のジャズダンス	30	体育室	13:30~14:30	【9月】26 【10月】3・10・17・24 【11月】14・21・28 【12月】5・12・19【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20・27 【3月】6	20回	7,700円	yae
	誰でもできるヨガ	30	体育室	19:30~20:30	【10月】3・10・17・24・31 【11月】7・14・21・28 【12月】5・12・19・26【1月】9・16・23・30 【2月】6・13・20	20回	7,700円	水谷 有里
金	ぽかぽかオリジナルピラティス	20	大研修室	10:30~11:30	【10月】4・11・18・25 【11月】1・8・15・22・29 【12月】6・13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7・14・21・28	20回	7,700円	後藤 明美
	アフタヌーン・シェイプアップヨガ	30	体育室	13:00~14:00	【10月】4・11・18・25 【11月】1・8・15・22 【12月】6・13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7・14・21・28 【3月】7	20回	7,700円	水谷 有里
	中国の健康体操 練功	30	大研修室	13:30~15:00	【10月】11・18・25 【11月】1・8・15・22 【12月】6・ 13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7・14・21・28 【3月】7・14	20回	7,700円	長谷川 節子
	楽しいチアエクササイズ	30	体育室	15:00~16:30	【10月】4・11・18・25 【11月】1・8・15・22・29 【12月】6・13・20 【1月】10・17・24・31 【2月】7・14・21・28	20回	7,700円	松岡 由美
土	桑名の千羽鶴	15	小会議室	10:00~12:00	【10月】12 【11月】9 【12月】14 【1月】11 【2月】8 【3月】8	6回	3,300円	桑名の千羽鶴を 広める会

【申込み方法】

- LINE、メール(pokapoka@kuwana-shakyo.com)、窓口のいずれかで申込みください。
- お子様の講座は、講座初日に該当する月齢、年齢、学年のお子様を対象です。
- 「Come on! Baby English Club」「Fun Fun Basic English!」「書き方教室」「己書」講座は教材費等が別途必要です。
- 「ワードエクセルの基礎」講座はWindows 8以上のノートパソコンを持参。(ない方は1回300円で貸出有り)

【申込み期間】

- 8/1(木)~8/31(土)
- 定員を超えた場合は抽選になります。(市内在住の方優先)
- 日程は、都合により変更になる場合があります。

ぽかぽかのLINE QRコード【@406fmlut】



◀住所▶ 〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2 ◀TEL▶ (0594)87-7576 ◀E-mail▶ pokapoka@kuwana-shakyo.com