

☀ ぽかぽか 令和6年度 後期 講座生追加募集！ ☀

★★親子・お子様が楽しむ講座★★

2024/9/12

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 9:45～10:30 ②10:45～11:30	【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				
	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
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3,000円 継続生1,000円 新規1,500円	藤田 典子
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	Fun Fun Basic English！（小1～小2）①	15	大研修室	10:30～11:30	【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	12,100円 別途教材代3,000円 継続生は700円	伊藤 由紀子
	Fun Fun Basic English！（小3～小4）②	15	大研修室	14:00～15:00	【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	12,100円 別途教材代1,500円※	池田 真理

◆◆大人が楽しめる講座◆◆

※継続生は500円

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
	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)
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&ブチヨガ(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(おのれしょ)」	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 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
	楽しいチェアストレッチ	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)、窓口のいずれかでお申込みください。
- 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】

- **先着順**
- **日程は、都合により変更になる場合があります。**

《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

ぽかぽかのLINE QRコード【@406fmlut】

