

☀ ぽかぽか 令和7年度 前期 講座追加募集 ☀

★★親子・お子様が楽しむ講座★★

曜日	講座名	定員	会場	日 時		回数	受講料	講師名
火	音育！親子リトミック(1才3ヶ月～未就学児)	15組	体育室 大研修室	10:00～10:45	【4月】15・22 【5月】13・20 【6月】3・17 【7月】1・15 【8月】5・19 【9月】2・16	12回	6,600円	熊谷 由紀子
木	ジャズダンス基礎クラス(年中以上)※通年 (年中～小学1年生)	30	体育室	16:00～16:45	【4月】3・10・17・24 【5月】8・15・22・29 【6月】5・12・19・26 【7月】3・10・17・24 【8月】7・21・28 【9月】4	20回	各7,700円	yae
	ジャズダンス初中級クラス(小5以上)※通年	30		18:10～19:10				
	Fun Fun Basic English！(小5～小6)③★※通年	15	大研修室	17:30～18:30	【4月】3・10・17・24 【5月】8・15・22・29 【6月】5・12・19・26 【7月】3・10・17・24・31 【8月】7	18回	14,300円	藤田 典子
土	Fun Fun Basic English！(小3～小4)② ★※通年	15	大研修室	14:00～15:00	【4月】5・12・19 【5月】10・17・24・31 【6月】7・14・21・28 【7月】5・12・19・26	15回	12,100円	池田 真理

◆◆大人が楽しめる講座◆◆

2025/4/17

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	【4月】1・8・15・22 【5月】13・20・27 【6月】3・10・17・24 【7月】8・15・22・29 【8月】5・19・26 【9月】2・9	20回	7,700円	安田 詞順
木	大人のジャズダンス	30	体育室	13:30～14:30	【4月】3・10・17・24 【5月】8・15・22・29 【6月】5・12・19・26 【7月】3・10・17・24 【8月】7・21・28 【9月】4	20回	7,700円	yae
金	ぽかぽかオリジナルピラティス	20	大研修室	10:30～11:30	【4月】4・11・18・25 【5月】2・9・16・23・30 【6月】6・13・20・27 【7月】4・11・18・25 【8月】29 【9月】5・12	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	【4月】4・18・25 【5月】2・9・16・23・30 【6月】6・13・20・27 【7月】4・11・18・25 【8月】1・8・29 【9月】5	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	【4月】4・11・18・25 【5月】9・16・23・30【6月】6・13・20・27 【7月】4・11・18・25 【8月】1・8・29 【9月】5	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	【4月】4・11・18・25 【5月】9・16・23・30 【6月】6・13・20・27 【7月】4・11・18・25 【8月】8・29 【9月】5・12	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	【4月】12 【5月】10 【6月】14 【7月】12 【8月】9 【9月】13	6回	3,300円	桑名の千羽鶴を 広める会

参考:講座持ち物

	講 座 名	持 ち 物
火	健康体操	上履き用シューズ・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(お持ちの方)
	親子リトミック	飲み物(水分補給)
木	ジャズダンス(全クラス)	上履き用シューズ・汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
	Fun Fun Basic English！③(小5～小6)	筆記用具、テキスト代＋材料費＝1,500円(初回講師に支払い)
	オリジナルピラティス	ヨガマットまたはバスタオル・汗ふきタオル・ゴムボール(講師より購入の場合570円)、スーパーボール2個スーパーボール2個(25円×2)
金	アフタヌーン・シェイプアップヨガ	バスタオル・飲み物(水分補給)・ヨガマット(お持ちの方)
	中国の健康体操 練功	汗拭きタオル・飲み物(水分補給)
	楽しいチェアストレッチ	汗拭きタオル・5本指ソックス・飲み物(水分補給)
土	ぽかぽか 桑名の歴史講座	筆記用具
	桑名の千羽鶴	筆記用具、はさみ、のり、出来上がった作品を持ち帰る為の箱又は袋、30～60cm定規、カッターナイフ、敷板

【教材費】

★マークの講座につきまして別途教材費が必要です。※詳細は下記をご覧ください

●「Fun Fun Basic English！（小5～小6）③」1,500円※継続生は1,000円

●「Fun Fun Basic English！②」1,700円 ※継続生は500円

※英語の教材費は初回、半期分を講師にお支払いいただきます。(受講料の集金は半期ごとに行います)

●「桑名の千羽鶴」和紙1,500円～2,000円程度 テキスト2,000円(テキストは希望者のみ購入)

【申込方法】

陽だまりの丘複合施設ぽかぽかの窓口にてお申込みください。

※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

※電話でのお申込みは受付いたしかねます

※お申込みは先着順となります。

※日程は、都合により変更になる場合があります。

【お問い合わせ】

陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」

≪住所≫ 〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2

≪TEL≫ (0594) 87-7576

LINEなだち
追加はこちらから



お申込み、お待ちしております