

2024 年前期 生徒募集

入会金無料キャンペーン!! ~ 5/25

カワイは除く

# 西神中央文化センター

西神中央駅徒歩1分 三井住友銀行上4階 お申込、お問合せは **078-991-5688**

## 新講座 クラシックバレエ

ミュージック・ド・チュチュバレエスクール

素敵な音楽に乗せて自然な笑顔、綺麗な姿勢、健全な心身を共に育てていきます。バレエならではの非日常空間でレッスンしましょう。ぜひ、いらしてみてください。

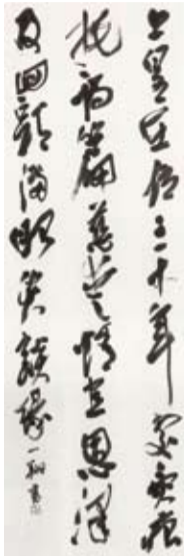


体験レッスン 4/5(金) 16:00~17:00 幼児~小2  
17:00~18:00 小3~一般

体験料 ¥1,100 \*要予約\*

●講師：篠田百合香  
ミュージック・ド・チュチュバレエスクール

## 書道 滴仙会



美しい文字が書きたいと思うことは、誰もが願うことです。はじめから美しい文字を書ける人はいません。上手になりたいと思う心が上達させるのです。毛筆、ペン字など何でもできます。

■第1,3水(月2回)  
13:00~15:00 一般  
18:00~20:00 中高生、一般

●講師：伊藤一翔  
日展会員  
日本書芸院常務理事  
読売書法会常任理事  
兵庫県書作家協会理事長  
滴仙会理事長

## 楊名時 健康太極拳

いきいきとした毎日のサポートに  
自分本来の力を高める  
健康太極拳を取り入れませんか



■火 12:50~13:50  
●講師：西脇三紀子 日本健康太極拳協会師範

## 新講座 中国気功健康法と自律訓練法

「気功法」も「自律訓練法」も、自律神経を安定させますので、健康の維持、増進に役立ちます。「腹式呼吸法」、「瞑想法」も練習しますので、ストレス解消をして睡眠を良くします。



■火 15:30~16:45  
●講師：有城幸男 所属：関西医大心療内科

## 空手

沖縄伝統空手4大流のひとつ、日本空手協会(松濤館流)の公認A級指導員2名が親切丁寧に指導します。幼稚園児から一般の方まで、楽しく無理をせずに基本の突き、蹴りから形、組手を体得し、はじめにも負けない精神を築くことが指導目的です。



■金 18:20~19:35 幼児・小学生  
■金 19:35~20:35 中学生~一般  
●講師：増野耕三 伏野辰郎  
公益社団法人日本空手協会公認A級指導員

## 体をやさしい大人の基礎バレエ

踊るテクニック以前のバレエの基本レッスンを通じて、普段の動きが楽になる身体の使い方を身につけます。



■木 11:25~12:40  
●講師：田中由美  
ふるむな~ど代表

## こども将棋教室・女性将棋教室

集中力・思考力・礼節が身につきます  
膨大な選択肢の中から最善を選ぶことによって思考力、集中力を鍛え、難局を打開する力を養います。礼に始まり礼に終わる将棋。礼儀作法や精神性を養います。



■第1,3土 10:00~12:00 こども  
■第2,4金 13:45~15:45 女性  
●講師：陶山亮

## 書道 神戸笹波会

・手書き文字で時折の心を伝えましょう!!  
・書く喜びを通して日本語の美しさを再確認いたしましょう!!  
・実用書道、ペン字も学習しています。



■木 14:00~15:30 一般のみ  
■木 16:00~20:00 幼児~一般  
●講師：越智美陽 神戸笹波会常任総務

## 絵を描くように文字を描く己書

筆ペンを使って、楽しみながら味のある字が描けるようになります。そして、日本己書道場師範資格取得も目指せます。



■第1水 10:30~12:00(一般)  
第4土 10:30~12:00(15歳~一般)  
●講師：望月小夜子  
日本己書道場上級師範

## クラシックバレエ

基礎から正しく丁寧に!技術だけでなく音楽性、感受性、豊かに表現できるよう指導しています。バレエ団出身のダンサーが指導します。



■水 16:15~19:30  
●講師：奥山佑香子  
Yukako Ballet Studio 主宰

## ギター 個人レッスン

あなたの好きな曲をギターで弾いてみませんか。  
アコースティック、エレキギター、弾き語り等、指導します。



■第1,3火 15:50~18:30  
第1,3木 17:10~19:50  
●講師：加藤聡一郎

## ヨガ美療体操

誰でも無理なくできる健康体操です。座って、または寝て行う体操が多く、膝痛、腰痛対策、自律神経を整え生活習慣病などの予防にもなります。



■火 14:00~15:15  
■水 10:00~11:15  
●講師：ヘルシークワ  
ハラ神戸専任講師

## 楽しい生花 嵯峨御流

嵯峨御流特有の風流な景色盛りはもちろんのこと、アレンジメントの要素を取り入れたモダンな生け方にもチャレンジしています。



■月 17:30~20:00  
(花代 ¥1,200 円~)  
●講師：林順甫  
嵯峨御流神戸所

## シニアのための踏み台体操

楽しい音楽によって大きな太股の筋肉を使い、台の上り下りをする事で足腰を強化します。フレイル予防に!



■金 10:00~11:00  
●講師：東美香  
フィットネスインストラクター