

受講生募集

社会人の方ならどなたでも気軽にご参加いただける講座です！

<受講生募集期間>

4月3日(日) 9:00より

4月22日(金)まで

☎025-281-1888

ルーシーダットン タイ式ヨガ

金曜日 19:00～20:00 (全24回)

定員: 15名 受講料: ¥24,200

※ヨガマット、タオルをご用意ください

講師: 山崎 智美 (マスターインストラクター)

独自の呼吸法と穏やかな動きで身体の歪みを整え、リンパや血液の流れを活発にしていきます。どなたでも気軽に挑戦できます！

運動不足解消！水中エクササイズ

火曜日 19:00～19:50 (全22回)

定員: 16名 受講料: ¥12,300

講師: 佐藤 美和子 (フィットネスインストラクター)

水中エクササイズを行いながら日頃の運動不足を解消し、健康の維持増進と運動の日常化を図ります。体力に自信のない方、運動不足にお悩みの方大歓迎です！

シニアのための水中健康 (火)

火曜日 10:00～10:50 (全22回)

定員: 16名 受講料: ¥12,300

講師: 橋本 浩司 (フィットネスインストラクター)

シニアの方が日常生活に運動を取り入れることができるよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

シニアのための水中健康 (木)

木曜日 10:00～10:50 (全24回)

定員: 16名 受講料: ¥13,400

講師: 橋本 浩司 (フィットネスインストラクター)

シニアの方が日常生活に運動を取り入れることができるよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

フィットネス系8講座 5月開講！

ヒーリングヨガ・ベーシック

水曜日 11:15～12:30 (全25回)

定員: 15名 受講料: ¥25,300

※ヨガマット、タオルをご用意ください

講師: Lee 敦子 (健康運動指導士)

幅広い年齢層の方が無理なくできる安らぎのヨガ。自律神経やホルモンなどの内分泌系を活性させ、身体の中から健康と若々しさを生み出します。

からだの不調改善！

金曜日 13:30～14:30 (全24回)

定員: 15名 受講料: ¥24,200

※ヨガマット、タオルをご用意ください

講師: 山崎 智美 (美姿勢・美脚トレーナー)

生活習慣や体の機能低下など様々な原因で崩れてしまった姿勢を改善し、お腹まわりなどの余分な脂肪、からだの痛みを取り除いていきます。筋トレだけでは難しい正しい姿勢を維持する方法をご指導します。

フラ (水) ベーシック～ステップアップ

水曜日 19:00～20:30 (全23回)

定員: 15名 受講料: ¥25,800

※パウスカートををご用意ください

講師: 小林 美佳 (フラ講師)

初めての方でも学びやすいよう基本動作の練習を大切にしています。更に歌の内容を理解し、楽しく踊れるようにハワイ語も学びつつ、豊かな表現力を身につけることを目指します。

フラ (土) ベーシック～ステップアップ

土曜日 17:00～18:30 (全23回)

定員: 15名 受講料: ¥25,800

※パウスカートををご用意ください

講師: 小林 美佳 (フラ講師)

初めての方でも学びやすいよう基本動作の練習を大切にしています。更に歌の内容を理解し、楽しく踊れるようにハワイ語も学びつつ、豊かな表現力を身につけることを目指します。

英会話・ベーシック

金曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員: 25名 受講料: ¥18,200※教材費は実費負担

講師: スチュワート・J・サンダーソン (英会話講師)

英語圏文化への理解を深めながら、基本的な日常会話が表現できるようわかりやすくご指導いたします。英会話学習歴のない方向けの講座です。オリジナルテキストを使用します。

英会話・ステップアップ (木)

木曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員: 25名 受講料: ¥18,200※教材費は実費負担

講師: スチュワート・J・サンダーソン (英会話講師)

日常のさまざまな場面で、より深くコミュニケーションできる英会話をご指導いたします。ベーシックよりも一歩先のレベルを目指す方にお勧めです。オリジナルテキストを使用します。

英会話・ステップアップ (土)

土曜日 15:30~17:30 (全17回)

定員: 25名 受講料: ¥17,200※教材費は実費負担

講師: スチュワート・J・サンダーソン (英会話講師)

日常のさまざまな場面で、より深くコミュニケーションできる英会話をご指導いたします。ベーシックよりも一歩先のレベルを目指す方にお勧めです。オリジナルテキストを使用します。

〈申し込み方法〉

必要事項 ①受講を希望する講座名
②氏名③年齢④電話番号⑤住所

申込方法 TEL 025-281-1888

FAX 025-281-1891

はがき 〒950-1141

新潟市中央区鐘木185-18

- 4月22日(金)の時点で定員に達した講座は抽選となります。
- 先着順ではありませんので、受付期間内のご都合の良い時にお申し込みください。
- 開講が決定した講座は、4月23日(土)以降定員に達するまで先着順で受付いたします。
- 抽選結果及び支払い方法等詳細については個別でお知らせいたします。

座学系5講座 6月開講!

はじめての韓国語

金曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員: 25名 受講料: ¥18,200※教材費は実費負担

講師: 黄仁祚 (ファン・インジョ/韓国語講師)

韓国語の入門会話と文法を学習しながら、韓国の言葉と文化に対する総合的な理解を目指します。楽しくわかりやすい内容です。韓国語学習歴のない方向けの講座です。

韓国語・ステップアップ

土曜日 13:00~15:00 (全16回)

定員: 25名 受講料: ¥16,200※教材費は実費負担

講師: 李貞華 (イ・ジョンファ/韓国語講師)

韓国語のさまざまな文法や表現のさらなるステップアップを目指します。韓国語学習歴のある方を対象とした講座です。

〈注意事項〉

- 受講希望者が10名未満の場合、開講を見合わせる場合があります。
- 受講料以外の教材費、材料費などは実費負担していただきます。
- 主催者都合や新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程変更および開催を中止する場合があります。



お問い合わせ・お申し込みは

新潟テルサ

☎025-281-1888

公益財団法人 新潟市開発公社

〒950-1141 新潟市中央区鐘木185-18

●休館日/毎月第2・第4月曜日
(祝日の場合は翌日)

●後援/新潟市