

新潟テルサ Culture Course

文化講座

平成30年度
前期

新潟テルサ文化講座は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。
さあ、あなたも何か新しいことにチャレンジしてみませんか! 水分補給の飲み物は各自ご用意ください。

受講生募集

4月21日(土) 9:00より
受付開始!

電話1本で申し込み可能です

☎025-281-1888

平成30年度前期

平成30年6月～平成30年10月(5ヶ月間)

体の若返り! 気軽に体軸ストレッチ

火曜日 13:45～14:45 (全10回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥9,200

※内服、バスケットをご用意下さい。※水分補給の飲料※ストレッチバンド1,000円未満負担

講師 | 津久田 紘子(ウォーキングインストラクター)

バンドやヨガの要素を取り入れた動きで硬くなった体をほぐし、バランスを整えましょう。姿勢にも影響する体の軸となる、骨盤や肩甲骨周りなどへ意識を向けてストレッチを行います。

6月 5・19

7月 3・31

8月 7・21

9月 4・11

10月 2・16



ヒーリングヨガ・ベーシック(水)

水曜日 11:15～12:30 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥18,400

※ヨガマット、タオルをご用意下さい。

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化させ、身体の中から健康と若々しさを生みだします。

6月 6・13・20・27

7月 11・18・25

8月 1・8・15・22・29

9月 5・12・19・26

10月 3・10・24・31



ルーシーダットン タイ式ヨガ

金曜日 19:00～20:00 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥18,400

※ヨガマット、タオルをご用意下さい。

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!

6月 1・8・15・22

7月 6・13・20・27

8月 3・10・17・24

9月 7・14・21・28

10月 5・12・19・26



ヒーリングヨガ・ベーシック(金)

金曜日 11:00～12:15 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥18,400

※ヨガマット、タオルをご用意下さい。

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化させ、身体の中から健康と若々しさを生みだします。

6月 1・8・15・22・29

7月 13・20・27

8月 3・10・17・24・31

9月 7・14・21・28

10月 5・12・26



フラ・ベーシック

土曜日 17:00～18:30 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥20,400

※バスケットをご用意下さい。※教材費等は実費負担、コピー代100円

講師 | 小林 美佳(フラ講師)

フラを一から学べる初心者向けの講座です。基本の姿勢や基礎ステップ、そして歌の意味も知りながら楽しく踊っていただきます。

6月 2・9・16・23・30

7月 7・14・21・28

8月 4・18・25

9月 1・8・15・22・29

10月 6・13・20



フラ・ステップアップ

水曜日 19:00～20:30 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥20,400

※バスケットをご用意下さい。※教材費等は実費負担、コピー代100円

講師 | 小林 美佳(フラ講師)

フラの基本となる姿勢やステップの向上を目指し、次のステップに進みたい方向けの内容です。「フラ・ベーシック」よりも難易度の高い曲に取り組みます。
※フラ・ベーシックの受講歴がある方対象

6月 6・13・20・27

7月 4・11・18・25

8月 1・8・22・29

9月 5・12・19・26

10月 3・10・17・24



運動不足解消! 水中エクササイズ

火曜日 19:00～19:50 (全16回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥8,160

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!

6月 5・12・19・26

7月 3・10・24・31

8月 7・21・28

9月 4・11

10月 2・23・30



シニアのための水中健康講座(火)

50代以上の方対象

火曜日 10:00～10:50 (全17回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥8,670

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よう、無理のない水中運動をご指導いたします。

6月 5・12・19・26

7月 3・10・24・31

8月 7・21・28

9月 4・11

10月 2・16・23・30



シニアのための水中健康講座(木)

50代以上の方対象

木曜日 10:00～10:50 (全20回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥10,200

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よう、無理のない水中運動をご指導いたします。

6月 7・14・21・28

7月 5・12・19・26

8月 2・9・23・30

9月 6・13・20・27

10月 4・11・18・25



からだの不調改善! 講座

初心者さん大歓迎!

金曜日 13:30～14:30 (全20回)

定員 | 先着20名 受講料 | ¥18,400

※ヨガマット、タオルをご用意下さい。

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。

6月 1・8・15・22

7月 6・13・20・27

8月 3・10・17・24

9月 7・14・21・28

10月 5・12・19・26

