

新潟テルサ Culture Course 文化講座

2019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27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

2019年度前期 2019年6月~2019年10月(5ヶ月間)

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 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



ヒーリングヨーガ・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ーガ。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 5・12・19・26
7月 3・10・17・24・31
8月 7・21・28
9月 4・11・18・25
10月 2・9・16・23



ヒーリングヨーガ・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ーガ。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 7・14・21
7月 5・12・19・26
8月 2・9・16・23・30
9月 6・13・20・27
10月 4・11・18・25



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

※バウスカートを着用下さい。※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けます。

6月 1・8・15・22・29
7月 13・20・27
8月 3・17・24・31
9月 7・14・21・28
10月 5・12・19・26



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

※バウスカートを着用下さい。※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 5・12・19・26
7月 3・10・17・24・31
8月 7・21・28
9月 4・11・18・25
10月 2・9・16・23



運動不足解消! 水中エクササイズ

火曜日 19:00~19:50 (全17回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥8,670

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 4・11・18・25
7月 2・9・23・30
8月 6・20・27
9月 3・10
10月 1・8・22・29



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るよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

6月 4・11・18・25
7月 2・9・23・30
8月 6・20・27
9月 3・10
10月 1・8・22・29



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るよう、無理のない水中運動をご指導いたします。

6月 6・13・20・27
7月 4・11・18・25
8月 1・8・15・22・29
9月 5・12・19・26
10月 3・10・17



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 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



英会話・ベーシック

金曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥16,560 ※教材費等は実費負担

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、基本的な日常会話表現が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向けの講座です。オリジナルテキストを使用します。

6月	7・14・21
7月	5・12・19・26
8月	2・9・23
9月	6・13・20・27
10月	4・11・18・25



英会話・ステップアップ(木)

木曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員 | 先着25名 受講料 | ¥16,560 ※教材費等は実費負担

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すすめです。オリジナルテキストを使用します。

6月	6・13・20
7月	4・11・18・25
8月	1・8・22
9月	5・12・19・26
10月	3・10・17・24



英会話・ステップアップ(土)

土曜日 15:30~17:30 (全17回)

定員 | 先着25名 受講料 | ¥15,640 ※教材費等は実費負担

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すすめです。オリジナルテキストを使用します。

6月	1・8・15・22
7月	6・13
8月	3・10・17・24
9月	7・14・21
10月	5・12・19・26



はじめての韓国語

金曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員 | 先着25名 受講料 | ¥16,560 ※教材費等は実費負担

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向けの講座です。

6月	7・14・21
7月	5・12・19・26
8月	2・9・23
9月	6・13・20・27
10月	4・11・18・25



韓国語初級I

土曜日 13:00~15:00 (全18回)

定員 | 先着25名 受講料 | ¥16,560 ※教材費等は実費負担

講師 | 李貞華 (イ・ジョンファ / 韓国語講師)

一見複雑そうなハングルも、基本をマスターすれば身近な言語になります。「はじめての韓国語」の受講歴がある方を対象とした講座です。

6月	1・8・15・22・29
7月	6・13・27
8月	3・10
9月	7・14・21・28
10月	5・12・19・26



韓国語初級II

土曜日 15:30~17:30 (全18回)

定員 | 先着25名 受講料 | ¥16,560 ※教材費等は実費負担

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。「韓国語初級I」の受講歴がある方を対象とした講座です。

6月	1・8・15・22・29
7月	6・13・27
8月	3・10
9月	7・14・21・28
10月	5・12・19・26



水彩画教室

水曜日 19:00~21:00 (全18回)

定員 | 先着30名 受講料 | ¥16,560

※画材 (画用紙・絵具等) 4,000円程度実費負担、コピー代500円

講師 | 板倉 喜義 (二紀会同人・元新潟高校教諭)

身近な静物や風景を描きながら水彩画に必要な基本技法の習得をめざします。受講生ひとりひとりの経験・技術習熟度に応じた指導をこころがけています。毎年、作品展を行っています。

6月	5・12・19・26
7月	3・10・17・24
8月	7・21・28
9月	4・11・18・25
10月	2・9・16



〈申込方法〉

- ご来館のうえ直接お申し込みいただくか、電話にてお申し込みください。
- 受講料は受講当日までにテルサ事務室にて現金でお支払いください。
- 定員満了後に申し込まれた方は補欠とさせていただきます、欠員が生じた場合のみ受付順にご連絡させていただきます。

募集

2019年

4月27日(土) 9:00

5月31日(金)

- 先着順です。定員になり次第締め切らせていただきます。

① 必ずお読みください!

注意事項

- 受講希望者が少数の場合、開講を見合わせる場合があります。
- 都合によりスケジュール、定員等を変更する場合があります。
- 受講料以外の教材費、材料費等は実費負担していただきます。
- 悪天候、講師都合で急遽講座が休講になる場合があります。休講のお知らせの電話連絡が間に合わない場合もありますがご了承ください。

お問い合わせ・お申し込みは

NIIGATA
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(祝日の場合は翌日)
- 後援 / 新潟市