

	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
ダンス	アロハ クローバー	井原和世	第2・4火曜日 13:00～17:00	1,000円/回 ※要維持費	フラダンスの技術向上、会員の親睦融和、日常生活の活性化、ボランティア活動、健康増進を目的とする。	船越 幸子 092-504-0031 (090-2766-0123)
	Little Egypt Dance Corps	藤井淑恵 藤井直子	土・日 各月1～2回	1,000円～/回 ※要維持費	ベリーダンス・ジプシーダンス・中東の民族舞踏等を楽しく踊ります。体験レッスンも受付けていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。	藤井 淑恵 080-1722-9033
	HOT KIDS	丹下安弥子	第1・2・3金曜日 19:00～20:00	3,500円/月	大人初心者のためのダンスクラス 30代・40代・50代対象のストリートダンスクラスです。未経験者向けにわかりやすく丁寧に指導いたします。	丹下 安弥子 092-596-7274
			第1・2・3金曜日 20:00～21:00	3,500円/月	大人初級者のためのダンスクラス 30代・40代・50代対象のストリートダンスダンスクラスです。初心者クラスより少しレベルアップした振り付けを行っています。	
	マユミダンス カンパニー	安武真由美	第1・第3土曜日 14:15～15:15	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンス入門クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	マユミダンス カンパニー 090-1340-9031 mayumi.m.d.c.57 @gmail.com
			第2・第4土曜日 14:15～15:15	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンスキッズ&親子クラス 対象:小学生以下のキッズ(親子での参加も可)(ジャズダンスクラスW受講や親子・兄弟姉妹の割引あり)	
			第2・第4日曜日 13:00～14:00	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンス初心者クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	
			木曜日 18:00～18:50	5,000円/月 ※諸経費込	タップダンス入門クラス 対象:年齢・性別不問・初心者	
			木曜日 19:00～21:00	5,500円/月 ※諸経費込	タップダンス初中級クラス 対象:年齢・性別・経験不問	
			土曜日 12:50～14:00	4,700円/月 ※諸経費込	キッズジャズ&ヒップホップダンス 対象:4才～小学生(兄弟・姉妹の割引あり)	
土曜日 15:15～16:45			4,700円/月 ※諸経費込	オヤジダンスクラス 対象:40才以上の男性・非喫煙者		
第2・第4日曜日 14:00～15:00			3,200円/月 ※諸経費込	熟女ダンスクラス初級 対象:40才以上の未経験者女性		
第2・第4日曜日 15:00～16:00	3,200円/月 ※諸経費込	熟女ダンスクラス中級 対象:40才以上の女性(初級クラスから受ける方は1,000円の追加のみ)				

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内

	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
音楽	フローリーストリラ (50才からの楽しい 女声コーラス)	緒方すみえ	第2・4木曜日 13:30～15:00	2,000円/月	50代から90代までの皆様に懐かしい日本の歌からクラシック・ポップス等 楽しく歌っています。初心者でも大丈夫です。発声からていねいにご指導し ていただいています。	島田 教子 090-9400-1749 eurithmic-0313@ softbank.ne.jp
絵画	ART春日	なし	火曜日 13:00～17:00	なし	絵画教室	樋渡 暁子 092-585-6123
趣味	暮らしに役立つ 茶道教室	平嶋宗典	第1・3土曜日2クラス ①午前のクラス 09:00～12:00 ②午後のクラス 13:00～17:00	月謝4,000円/ 月2回のお稽古	季節の移ろいの中、茶道を楽しみませんか。日本文化、相手を思いやる心・ 美しいしぐさが身につきます。初歩から学びますのでお気軽にどうぞ。椅子の 用意もあります。	平嶋 宗典 080-5278-8927
			7月・8月の 夏休み期間に 2回開催 (所要時間約1時間)	お一人 300円	子供さんと一緒に、体験茶道を楽しみませんか。気軽に日本文化に親し み、和のお作法も身につきます。夏休みの自由研究にいかがでしょうか。	
パソコン	春日パソコンクラブ	藤井真人	第2・4日曜日 09:00～12:00	500円/回	パソコン全般についての勉強 対象：春日市および近郊にお住まいのシルバーの方	藤村 隆子 090-2585-9611

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。  
ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内

	団体名	講師	開催日	参加費	内容	問合せ
健康	春日健身会	永野光幸	水曜日 09:00～12:00 ※月4回	3,200円/月	太極拳は生涯スポーツとして老若男女を問わず、何方でも出来る緩やかな運動です。気功も取入れ、楽しみながら足腰や内臓の強化、健康増進に繋がります。初心者大歓迎です。	永野 光幸 090-8416-6070 nagano-490901 @docomo.ne.jp
	自力整体サークル	小濱邦子	第1・第2・第3 火、水 第2・第4 木 第1・第3 土	初回のみ1,000円 3,000円/月2回 4,000円/月3回	自身の心身を自分で緩め、整え、癒し、自然治癒力を上げるための自己治療のメソッドです。ゆっくりした動きで楽しみながら行っていきます。老若男女問わずです。単発OK！	小濱 邦子 090-4584-3835 k_raku@icloud.com
	クローバー ストレッチ教室	健康運動指導士・ 貯筋運動指導者	4月～6月(春) 第2・第3・第4水曜日 10:30～11:40	3ヶ月(全9回) 8,900円	リフレッシュストレッチ講座 腰痛・肩こり・冷え・むくみ等の慢性的な症状の緩和に効果が期待できるストレッチや筋カトレーニングを行います。心身共に元気になる教室です。	クローバーストレッチ 事務局 080-1704-5323 rinayawa5323 @gmail.com ※オンラインレッスンも あります。 (要体験予約)
			7月～9月(夏) 第2・第3・第4水曜日 10:30～11:40		リセットエクササイズ講座 身体感覚に意識を向けて体幹を鍛えるエクササイズや体ほぐしを行います。骨の位置を整え体の歪みやコリ等の体調不良を改善しましょう。	
			10月～12月(秋) 第2・第3・第4水曜日 10:30～11:40		スッキリストretch講座 脳の活性化や気分転換を促すエクササイズとストレッチを中心に行います。筋調整、姿勢改善等左右のバランス感覚を高め心身をスッキリ整えます。	
			1月～3月(冬) 第2・第3・第4水曜日 10:30～11:40		ポールストレッチ教室 ミニGボール等の手具を用いて楽々エクササイズを楽しみます。関節をほぐす体操やストレッチで血流を促し心身を心地よい状態に導く70分間です。	
		ZUMBA®GOLD IR	第2水曜日 9:15～10:00	800円/回	体幹トレーニング教室 主に胴体部分の筋肉を強化します。ボールやロープ等の用具も活用し、自分の体重を負荷にして行うトレーニングです。楽に動ける体づくりに！！	
			第3水曜日 9:15～10:00		筋力・ダンベル教室 人生100年時代の健康寿命延伸を目指し軽い負荷をかけた筋カトレーニングを行います。ペットボトル2本(500g)を活用して筋力UP！！	
	日本スポーツ協会 公認コーチ (水泳)	第4水曜日 9:15～10:00	800円/回	ZUMBA®GOLD教室 運動強度が低い動きで初心者やシニア向けに構成されたダンスフィットネスプログラムです。メレンゲ、サルサ、タンゴ等ステップは脳トレにも！！		
	日本スポーツ協会 公認コーチ (水泳)	第2金曜日 13:00～13:50	800円/回 (別途ロッカー・ プール代)	水中歩行運動教室 泳法指導の専門家による効果的な水中ウォーキングやヌードル等の道具を用いた筋力・バランス能アップを目指した内容です。 ヒザ痛・腰痛緩和に！		
第2金曜日 14:00～14:30		800円/回 (別途ロッカー・ プール代)	初級スイム教室 水中歩行に慣れて、これから水泳を始めたい方のための入門教室です。泳ぎの基本姿勢やキックの練習の他、クロール、他の種目等を習得します。			

講座・教室についてのお問合せ・お申込みは、各団体に直接ご連絡ください。開催日・時間・内容等は予告なしに変更となる場合があります。ここに記載されている団体または個人に関する情報を、講座の申込みまたは問い合わせ以外の目的で使用することを禁止します。

クローバープラザ総合案内