

	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	主に日曜日 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、お気軽にお問合せ下さい。	藤井 淑恵 080-1722-9033
	HOT KIDS	丹下安弥子	第1・2・3金曜日 18:00~20:00	3,000円/月	キッズダンスクラス いろいろなジャンルの曲で楽しく踊りましょう。 対象年齢:就園児~	丹下 安弥子 092-596-7274
			第1・2・3金曜日 20:00~21:00	3,500円/月	大人初心者のためのダンスクラス 30代・40代・50代対象のクラスです。 身体に無理なく楽しく健康づくりをしましょう。	
	マユミダンスカンパニー	安武真由美	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:年令・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日曜日 13:00~13:50	3,200円/月 ※諸経費込	タップダンス初心者クラス 対象:年令・性別不問・初心者	
			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クラス 対象:未就学児~小学生	
			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:年令・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	大正琴サークル	鈴木琴苑秋 指導師範 秋月博子	第2・4火曜日 09:00~12:00	1,250円/回 ※諸経費込	大正琴の練習	秋月 博子 092-584-0121
	フローリーストリラ	緒方すみえ	第2・4木曜日 13:30~15:00	1,500円/月	50才からの楽しい女性コーラス	島田 教子 092-573-0582
絵画	ART春日	なし	火曜日 13:00~17:00	なし	絵画教室	樋渡 咲子 092-585-6123
趣味	暮らしに役立つ 茶道教室	平嶋宗典	第2・4土曜日 午前のクラス 09:00~12:00 午後のクラス 13:00~17:00	4,000円/ 月2回	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)	500円/ 2人一組	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。	
	福岡座禅道場	松川白堂	第1.3.4日曜日 13:00~15:30	500円/回	まず座禅を行う。その後禅書の論読を行う。	松川 白堂 090-2582-3891 m-hakudo@nifty.com 久木田 貴州 090-5949-1863 houshu-kukita888 @san.bbig.jp
	シェイクスピア 読書会	なし	第1日曜日 13:00~15:00	なし	カズオ・イシグロの「日の名残り」を原書(英語)で読み、内容を鑑賞します。参加費は会場費を参加者数で割った金額となります。訳本の持ち込みもできます。	城戸 恵子 092-581-0401
パソコン	シルバーパソコン 同好会	世話人にて 持ち回り	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	中村 博 080-3226-2160
	メロウ倶楽部	メロウ倶楽部 会員	年4回 13:00~17:00	500円	パソコン、スマホ、タブレット勉強会 シニアの生きがい作りをめざす全国 ネットのパソコン倶楽部 対象:メロウ倶楽部会員 ※別途入会金基準あり	午菴 典子 092-582-1072

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	太極拳クローバー 春日教室	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
	クローバー ストレッチ教室	健康運動指導士	4月~6月(春) 第2・第4水曜日 10:30~11:40	3ヶ月(全6回) 5,700円 (単発参加費 1,100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力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4水曜日 10:30~11:40		ボールストレッチ講座 ミニGボール等の手具を用いて楽しく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	
	クローバー ストレッチ教室	健康運動指導士	4月~9月(前期) 第2水曜日 9:15~10:10	6ヶ月(全6回) 5,400円 (単発参加費 1,100円)	朝活! やさしいエアロ講座① 体力に自身がない方やリズム感がない方でも楽しめる初心者向けのエアロビクスです。足指のほぐしやケガ予防の動的ストレッチから行います。	
			10月~3月(後期) 第2水曜日 9:15~10:10		朝活! やさしいエアロ講座② 初心者やシニア向けの有酸素運動を行います。コンディションを整える体操やストレッチでケガ予防・疲労回復を促しながら心肺機能向上を目指します。	
	クローバー ストレッチ教室	ZUMBA® GOLD IR	第4水曜日 9:15~10:10	700円/回	朝活! ZUMBA®GOLD 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!!	
		健康運動指導士	第3水曜日 9:00~10:00	800円/回	ストレッチ&ウォーキング 健康運動指導士のアドバイスをもとに運動強度を調整します。適度な有酸素運動に加え効果的なストレッチで心肺機能を維持し足腰強化を行います。	
		日本スポーツ協会 公認コーチ (水泳)	第2金曜日 13:00~14:00	800円/回 (別途ロッカー・ プール代)	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アップ教室です。ヒザ痛・腰痛緩和におすすです。水中では浮力が生じるため楽に体を動かす事ができます。	

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