

水泳講座

※水泳講座をお申し込みの方は、他の水泳講座を3回まで無料でご利用いただけます。(お申し込み時期により回数は異なります。)

講座番号	講座名	曜日/時間	回数	受講料	講座番号	講座名	曜日/時間	回数	受講料	
101	レディーススイミング	月 10:00~11:15	22	28,600	215	幼児スイミング	年少 月 15:30~16:30	22	28,600	
211		月 11:30~12:45	22	28,600	411		年少 水 11:30~12:30	22	28,600	
312		火 12:45~14:00	22	28,600	515		年少 木 15:00~16:00	23	29,900	
513		木 13:30~14:45	23	29,900	315		年中・年長 火 15:30~16:30	22	28,600	
610		金 10:00~11:15	23	29,900	415		年中・年長 水 15:00~16:00	22	28,600	
711		土 11:30~12:45	24	31,200	615		年中・年長 金 15:30~16:30	23	29,900	
102	中高年の水泳教室	男・女 火 10:00~11:15	22	28,600	416	ジュニアスイミング	低学年 水 16:15~17:15	22	28,600	
410		女性 水 10:00~11:15	22	28,600	516		低学年 木 16:15~17:15	23	29,900	
510		女性 木 10:00~11:15	23	29,900	616		低学年 金 16:45~17:45	23	29,900	
614		男・女 金 14:00~15:15	23	29,900	714		高学年 土 14:30~15:30	24	31,200	
103	一般	男・女 月 18:30~19:45	22	28,600	217		メタボ改善 水中健康教室	高学年 月 17:00~18:00	22	28,600
618		男・女 金 18:30~19:45	23	29,900	317			高学年 火 17:00~18:00	22	28,600
710		男・女 土 10:00~11:15	24	31,200	517	高学年 木 17:30~18:30		23	29,900	
713		男・女 土 13:00~14:15	24	31,200	715	高学年 土 15:45~16:45		24	31,200	
104	腰痛肩凝り予防	女性 水 12:15~13:30	22	28,600	611	メタボ改善 水中健康教室		男・女 金 11:30~12:30	23	29,900
105	親と子のスイミング	H20.4.2 火 11:30~12:30	22	28,600	612	水中ウォーキング		男・女 金 12:45~13:45	23	29,900
511		H22.4.1 木 11:30~12:30	23	29,900	214	ニコニコ水中体操	女性 月 14:15~15:15	22	28,600	
					111	らくらく水中運動	男・女 水 13:45~14:45	22	28,600	
						511	ゆったり体操&スイム	女性 木 11:30~13:00	23	29,900
					213	水中アクアビクス	女性 月 13:00~14:00	22	28,600	
					314		女性 火 14:15~15:15	22	28,600	

トピックス TOPICS

モダンバレエ

長沼良子氏の指導している生徒が、平成23年7月に開催されたコンクールにおいて、素晴らしい成績をあげました。

第44回 埼玉全国舞踊コンクール

モダンダンス(児童の部)

第1位
橋秋子賞 埼玉県知事賞 津田郁子賞
題名「カッパ何様お様だ！」

はじめてのモダンバレエ

●3才~小学1年生 ●小学2年生~
●15:30~17:00 ●17:15~18:45

●室内編子モダンバレエ研究所 長沼 良子
●毎週金曜日 全22回 28,600円
●レオタード・バレエシューズ・タオル

※ 講座見学・無料体験ができます。(一部を除く) 詳しくはお問い合わせください。

健康ゴルフ講座

※お申し込みは、トップウェルネスさいたままで。

講座番号	講座名	曜日/時間	回数/受講料
410	健康ゴルフ講座	① 10:30~12:00	18回 コースレッスン1回含 36,000円 ボール代自己負担
413		② 水 13:00~14:30	
419		③ 19:00~20:30	
610		④ 10:30~12:00	
613		⑤ 金 13:00~14:30	
619		⑥ 19:00~20:30	

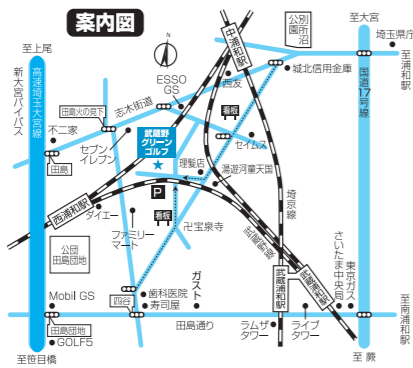


初心者からシングルまで、人体運動を科学的に分析しゴルフを通じて健康へ導く理論をご指導いたします。コースレッスンは実践指導を行います。(プレー費は自己負担です) 初心者もドライバーから受講できます。

◆講師/日本プロゴルフ協会 会員
水曜担当 中村 哲士プロ
金曜担当 武藤 厚郎プロ

◆準備していただくもの/ゴルフ用具

◆教室/武蔵野グリーンゴルフ
さいたま市南区鹿手袋7-8-16



お申込方法

[申込受付] ●9月4日(日)は午前9時より先着順に受付いたします。なお、天候状況により受付時間を変更する場合がございます。9月5日(月)以降は随時受付いたします。

●定員に達した講座については、キャンセル待ちでお申し込みいただけます。

●申込人数が少数の場合、開講しない場合があります。9月25日(日)に決定しますので、お早めにお申し込みください。

[受講料] ●受講料のお支払いは6か月分を一括して現金で前納していただきます。

●退会される場合は、残回数に応じてご返金いたします。その際、手数料(1,000円~2,000円)を引かせていただきます。また、3,000円を超えるご返金はお振込とさせていただきます。 ●受講料の他に教材費、材料費などが必要になる講座があります。

[見学・体験] ●ご見学・ご体験の際は、事前にご連絡ください。また、当日は講座時間開始前にお越しください。

[教室貸出] ●サークル活動をされている方を対象に、空き教室を貸し出しいたします。詳しくは「トップウェルネスさいたま」までお問い合わせください。

新講座・講師募集

トップウェルネスさいたまでは、講座の企画をお持ちの方からのご連絡をお待ちしております。ご連絡先: TEL 048-875-5211 担当 小針

HMI HOTEL GROUP <http://www.hmi-hotel.co.jp>

TOP WELLNESS SAITAMA HOTEL CROWN PALAIS Ryokan HOTEL PEARL CITY Sea-Park Hotel Green-Park Hotel CRESTON HOTEL HOTEL WELLNESS

受講生募集

見学・無料体験受付中 (一部を除く)

平成23年10月~平成24年3月 講座のご案内

9/4(日)午前9時 受付開始

※お問い合わせ・お申し込み方法は、最終ページをご覧ください。



習いごとと一緒に友達づくり。

フィットネスタッチー

無料体験 9/25(日) 11:30~12:40

太極拳 24 式と気功をベースにダンス要素を加えた心と体の健康運動です。どなたにでも気軽に親しみやすい内容です。メタボ等病気の予防とゆとりある心を養いましょう。

●AFAA認定プライマリーフィットネスインストラクター
●AFAA認定フィットネスタッチーインストラクター

Tadahiro

●毎週日曜日 11:30 ~ 12:40
●全23回 ●29,900円
●軽装・タオル
●基本裸足で行いますが、気になる方は靴下や底の薄い(やわらかい) シューズをご用意ください。

楊名時太極拳

無料体験 9/26(月) 15:00~16:30

今や人生90年代。中高年の人々には健康は最大の財産です。太極拳は生活習慣病(高血圧、糖尿病他)腰痛、膝痛の改善に役立ちます。元気で長生きの人生を送りたいものです。

●楊名時太極拳師範 菊地 松雄

●毎週月曜日 15:00 ~ 16:30
●全22回
●28,600円
●初回、資料コピー代300円位

パステル和(NAGOMI)アート

無料体験 9/28(水) 11:00~12:30

パステルという画材の削った粉を指で紙になどするようにして描く技法です。絵どころがないとお嘆きの方にも簡単に楽しく描ける癒やし絵です。

●パステル和アートインストラクター Yuka

●第1・3・5水曜日 11:00 ~ 12:30
●全13回
●16,900円
●初回 1,750円(画材代として) えんぴつ・はさみ・カッター

韓国語(入門)

ハングル文字の発音と書き方から始めます。簡単な日常会話ができるようになることを目指します。

●トップウェルネス講師 クォン・エスン

●第2・4水曜日 9:00~10:30
●全9回
●13,050円
●教材費各回100円位

リフレッシュ気功

●(財)日本スポーツクラブ協会インストラクター 東日本気功協会 越 健一

●毎週水曜日 13:30~15:00
●全22回 ●28,600円
●トレーニングウェア・底の薄いシューズ・タオル・教材費500円位(功法の説明書)

医療気功を実践して姿勢、呼吸、心を調えて気を養う健康法です。体力維持、病後の回復、老化防止にも役立ちます。男女、年齢に関係なく生涯できる優しい功法です。

ヴァンヤサフローヨガ

●全米ヨガアライアンス 200h認定インストラクター Junko

●毎週水曜日 14:30~15:45
●全22回 ●26,400円
●軽装・タオル

呼吸と動きを運動させて、流れるようにポーズを行うニューヨークスタイルのヨガです。インナーマッスルや身体全体に働きかけるのでボディメイク効果があります。

骨盤フィットネス

●日本体育協会公認 エアロビクス指導員 ベルビックスストレッチインストラクター 三枝 京子

●毎週土曜日 9:30~10:50 ●全24回 ●27,600円

●トレーニングウェア又はレオタード・シューズ(室内用)・タオル

優しい全身運動と骨盤ストレッチを組み合わせたクラスです。インナーマッスルを鍛え、骨盤調整をすることでからだの歪みを整え健康的にきれいになります。

囲碁(入門・初級)

●日本棋院埼玉県支部連合会 事務局長 日本棋院普及指導員 六段 貴堂 資彦

●毎週土曜日 14:30~17:00
●全24回 ●31,200円
●筆記用具・テキスト代2,000円 位・教材費1,000円位

入門者・初級者は、マンツーマンで指導します。初級後期以上者は、毎時テキストによる座学と実践自由対局で向上に取り組みます。学期後半は多面対指導員が受けられます。

ゆったり体操&スイム(女性)

●毎週水曜日 11:30~13:00
●全23回
●29,900円

1時間程、フロアで柔軟・筋トレ・有酸素運動を行います。その後プールに入り水中運動で身体をほぐしてすっきり爽快!

茶道(裏千家)

●教授 前田 宗圭
●毎週金曜日 10:00~12:00
●全23回
●29,900円
●白くつ・座りやすい服装

裏千家茶道点前

シニアからの健康カラオケ

●ヴォイス・トレーナーズ・アカデミー理事 川崎優子歌謡教室 主宰 ヴォイス・トレーナー 川崎 優子

●毎週火曜日 15:15~17:15
●全22回 ●28,600円

発音・発声の基礎と腹式呼吸で、健康に楽しく歌を学びませんか。

ゆっくりはじめる! パソコン入門

●PCコミュニティカレッジ

●毎週月曜日 13:00~15:00
●全10回
●26,000円
●テキスト代別途 備品代1,050円

初心者向け『パソコン入門クラス』が新しくスタートします。パソコンの基礎をしっかり学び、ワードやインターネットの活用方法なども勉強します。年間製作にも挑戦します!

※定員に達した講座については、キャンセル待ちでお申し込みいただけます。 ※受講は中学生以上が対象です。(一部講座を除く)

HMI ホテルグループ

W

トップウェルネス

さいたま (旧さいたま社会保険センター)

施設が充実 教室 3、防音教室 1、和室 1
プール (20m×4)、トレーニングジム

【東武バス】北浦和駅東口(1)番のりば さいたま市立病院行 教育センター前下車 徒歩5分

【国際興業バス】浦和駅東口(3)番のりば 市立病院経由南台行 市立北下車 徒歩1分

※駐車場 60台分

〒336-0911 さいたま市緑区三室1261-2
☎ 048-875-5211

健康づくり講座

○印(1・3・5週)は隔週講座です。
 ☆印(2・4週)は隔週講座です。
 ※都合により該当週以外に講座を行う事もあります。ご了承ください。

※健康づくり講座をお申し込みの方は、トレーニングジム(フリートレーニング)使用料が無料です。

講座番号	講座名	曜日/時間	回数	受講料	講師	準備していただくもの		
201	ヨーガ	月	9:30~11:00	21	26,250	埼玉ヨーガ協会 講師 久保田真理 山本 恵子	トレーニングウェア又は レオタード・タオル	
		火	9:30~11:00	21	26,250			
		木	13:00~14:30	22	27,500			
		金	18:45~20:15	23	28,750			
		土	12:30~14:00	23	28,750			
		土	14:30~16:00	23	28,750			
		202	健康ストレッチヨーガ	月	10:30~12:00			22
203	新 フィットネスタイチー	日	11:30~12:40	23	29,900	AFAA認定 フィットネス タイチー Tadahiro	軽装・タオル	
		月	15:00~16:30	22	28,600	楊名時太極拳 師範 菊地 松雄	教材費 初回、資料コピー代 300円位	
203	新 楊名時太極拳	火	13:30~15:00	22	28,600	日本武術太極拳連盟 A級指導員 今泉 光子	軽装・底の薄いシューズ・ タオル	
		水	10:00~11:30	22	28,600	日本武術太極拳連盟 A級指導員 植松百合子	タオル	
204	リフレッシュ気功	月	13:30~15:00	22	28,600	(財)日本スポーツクラブ協会 インストラクター	トレーニングウェア・ 底の薄いシューズ・タオル 教材費 500円位 (功法の説明書)	
		木	15:00~16:30	22	28,600	東日本気功協会 越 健一		
205	414 自 彊 術	水	14:00~15:30	22	28,600	自強術普及会 講師 堀内 郁子	軽装・5本指靴下 教科書代 1,000円(購入は自由)	
207	518 空 手 道(小学生&中学生)	月	19:15~20:45	22	28,600	埼玉県合気道連盟 事務局長 萩原勇一郎	胴着(トレーニングウェア 口)・タオル	
		木	18:00~19:15	23	27,600	日本空手協会 浦和中央支部 指導員 村上 淳・沼田 彰史	空手着(最初は運動着)・ タオル	
208	309 リズ ム 体 操	火	9:30~11:00	22	28,600	トップウェルネス 講師 辻口 孝子	トレーニングウェア・ タオル・シューズ(室内用)	
		日	9:30~11:00	23	29,900	トップウェルネス 講師 宮原 恵子	軽装・シューズ(室内用)・ タオル	
209	419 ジャズダンス	水	19:00~21:00	22	28,600	ジャズダンススタジオY 主宰 山口 照代	トレーニングウェア又はレオタード・ タオル・シューズ(室内用)	
		水	17:30~18:30	22	25,300	エアロビクスインストラクター 中村 京子	トレーニングウェア又は レオタード・ シューズ(室内用)・タオル	
210	709 骨盤フィットネス	木	11:45~12:45	23	26,450	エアロビクスインストラクター 宮田 友紀	シューズ(室内用)・タオル	
		土	12:45~13:45	24	27,600	日本体育協会公認 エアロビクス指導員 ペリカストレインストラクター 三枝 京子	トレーニングウェア又はレオタード・ シューズ(室内用)・タオル	
		土	11:10~12:30	24	27,600	ピラティスインストラクター エアロビクスインストラクター 野村 陽子	トレーニングウェア又はレオタード・ シューズ(室内用)・タオル	
211	310 ビラティス	火	10:00~11:15	22	28,600	元筑波大学大学院 健康教育学研究室 研究員 健康運動指導士 上ノ宮セレナ	トレーニングウェア・ タオル・シューズ(室内用)	
		火	11:30~12:45	22	28,600	ピラティスインストラクター エアロビクスインストラクター 野村 陽子	軽装又はレオタード・ タオル・ボール代 500円	
214	311 卓 球(ラージボール使用)	火	11:30~13:00	22	28,600	埼玉県卓球協会 理事長 吉見 康二	トレーニングウェア・タオル・ シューズ(室内用)・ラケット	
215	315 パワーヨーガ	火	15:00~16:15	22	28,600	パワーヨガインストラクター 中村 京子	軽装	
230	610 社交ダンス	初級~	火	18:30~20:00	22	28,600	埼玉県ダンス教師協会 会員 向後 直樹	ダンスシューズ(ヒールカ パー) 教材費 1,000円位
		入門	金	10:15~11:45	23	29,900	プロダンスインストラクター協会 会員 田原 令子	ダンスシューズ (ヒールカパー)
231	218 ハワイアンフラ	中級~	金	12:45~14:15	23	29,900	ハワイアンフラ 講師 上野 禮子	軽装 教材費 500円位
		入門・経験者	水	15:00~16:15	18	23,400	ハワイアンフラ 講師 根岸 由香	軽装
232	413 ストリートダンス	入門	水	13:00~14:00	22	26,400	トニーティダンスプロジェクト 国際バズリズムドレナー 山崎 純子	軽装・トレーニングシューズ・ タオル
		経験者	水	14:30~15:45	22	26,400	全米ヨガアライアンス 200h認定インストラクター Junko	軽装・タオル
233	110 やさしい 経 験 者	入門	日	10:00~11:15	23	29,900	西村さゆきフランコンスタジオ 講師 西村さゆき	軽装 月1回ギタリスト代 200~500円 靴 10,000円位 カスタネット 8,000円位
		入門	日	11:30~12:45	23	29,900	安楽節保存会 踊り大師範 棚橋 保	軽装・ざる・ピク 15,000円
234	710 梅后流 江戸莪かつぱれ	入門	日	14:30~16:00	10	13,000	安楽節保存会 踊り大師範 棚橋 保	軽装・ざる・ピク 15,000円
		入門	土	10:00~11:30	11	14,300	梅后流師範 櫻川梅紀	男物ゆかた・男帯・手拭い・た びすき・ステコ(スラックス)
236	615 はじめてのモダンバレエ	3才~小学1年生	金	15:30~17:00	22	28,600	窪内綱子モダンバレエ研究所 長沼 良子	レオタード・バレエシューズ・ タイツ
		小学2年生~	金	17:15~18:45	22	28,600		
237	315 健康吹き矢教室	火	15:30~17:00	20	26,000	(財)日本体育協会公認スポーツ指導員 吹き矢教室 講師 鈴木 照見	用具貸し出します(無料) 毎月100円(消耗品代)	

生きがいづくり講座

○印(1・3・5週)は隔週講座です。
 ☆印(2・4週)は隔週講座です。
 ※都合により該当週以外に講座を行う事もあります。ご了承ください。

講座番号	講座名	曜日/時間	回数	受講料	講師	準備していただくもの		
301	囲 碁	入門	水	16:00~19:00	22	31,900	日本棋院埼玉県支部連合会 事務局長 日本棋院普及指導員 六段 貴堂 資彦	筆記用具 テキスト代 2,000円位 教材費 1,000円位
		入門・初級	土	14:30~17:00	24	31,200		
		初級・基礎	木	13:00~15:00	23	29,900	昭和54年朝日十傑優勝・埼玉名人 日本棋院名誉会員 七段 渡辺 俊夫	テキスト代 500円位 教材費 500円位
		上達コース	木	15:00~17:00	23	29,900		教材費 500円位
		303	710 英 会 話	土	10:30~12:00	23	40,250	埼玉YMCA 英会話講師
304	713 Greg 中 上 級(ステップ4)	土	13:00~14:30	23	40,250			
		715 Maria 中 級(ステップ3)	土	15:30~17:00	23	40,250		
305	518 英語を楽しむ英会話初級(ステップ1)	木	18:30~20:00	23	40,250	埼玉YMCA 日本人講師	テキスト代 3,000円位	
306	518 ス ペ イ ン 語	木	18:00~20:00	23	29,900	トップウェルネス 講師 中村ソニア	テキスト代 2,500円位	
307	315 中 国 語	入門	月	18:00~20:00	22	28,600	日本国際貿易促進協会 細井 定博	筆記用具
		初級	月	15:50~17:50	22	28,600		テキスト代 3,045円
309	318 手 話	中級	火	18:00~20:00	22	28,600		筆記用具 テキスト代 3,840円
		入門☆ 経験者☆	火	10:00~12:00 12:30~14:30	11	14,300	さいたま市聴覚障害者協会 理事 佐藤 伸子	テキスト代 1,200円 テキスト代 1,470円
310	515 俳 句	木	15:00~17:00	11	14,300	俳人協会会員 瀬奈同人運営委員 粟村 勝美	俳句辞書・筆記用具・ ノート	
311	210 もっと知りたい!パソコン中級	月	10:00~12:00	22	26,000	P C コミュニティカレッジ	備品代 1,050円 ※24年1月~3月期 も継続してパソコン 教室を行う予定です。	
		212 ゆっくりはじめる!パソコン入門	月	13:00~15:00	22			26,000
		313 エクセルで住所管理	火	13:00~15:00	22			26,000
		410 ゆっくりはじめる!パソコン入門	水	10:00~12:00	22			26,000
		510 続けていこう!パソコン復習講座	木	10:00~12:00	22			26,000
		513 続けていこう!パソコン復習講座	木	13:00~15:00	22			26,000
		610 子育てママを応援!<Word編>	金	10:00~12:00	3ヶ月5回			13,000
611 シニアのためのデジカメ基礎講座	☆	金	10:00~12:00	3ヶ月5回	13,000			
313	409 新 韓 国 語	ステップアップ2	日	9:30~11:00	19	27,550	トップウェルネス 講師 イ・ミンゼ	テキスト代 2,000円位
		入門	日	11:30~13:00	19	27,550		
		中・上級	日	11:30~13:00	20	29,000		
		ステップアップ1	日	13:30~15:00	20	29,000		
		初級1	日	9:00~10:30	14	20,300	トップウェルネス 講師 クオン・エスン	教材費 各回100円位
330	412 新 書 道	入門☆	水	9:00~10:30	9	13,050		
		初級2	水	12:30~14:00	22	31,900		
331	310 か な 書 道	月	10:00~12:00	22	28,600	東京書道会 さいたま市展各審査員 渡辺 晴晴	書道用具一式 教材費 2,000円位	
		水	13:30~15:30	21	27,300			
		木	18:00~20:00	22	28,600			
		土	15:00~17:00	23	29,900			
332	310 洋 画	火	9:45~11:45	22	28,600	読売書法会理事(審) 東展各審査員 樽田 激水	書道用具一式 教材費 初級 月1,000円 上級 月1,000~6,000円 ※レベルに応じて手本が異なります。	
		木	9:45~11:45	23	29,900			
333	709 洋 画 II	月	10:00~12:00	13	16,900	読売書法会 幹事 石川 麗里	ペン・鉛筆・ボールペン・ノート 教材費 1,000円位・希望者のお月謝代650円	
		火	10:00~13:00	22	36,300			
334	618 人 物 画	金	18:00~20:00	23	29,900	多摩美術大学卒 白日会所属 宇田川 格	スケッチブック・ 絵画用具一式 教材費実費	
		土	9:30~12:00	24	31,200			
335	313 水 彩 画	火	13:30~15:30	22	28,600	春陽会会員 野口 宏文	絵画用具一式 教材費実費	
		火	13:30~15:30	22	28,600			
336	613 新 バステル和(NAGOMI)アート	水	11:00~12:30	13	16,900	バステル和アート インストラクター Yuka	鉛筆、はさみ、カッター 教材費 初回1,750円位	
		金	9:30~12:00	23	29,900			
338	609 新 バステル画・水彩画	水	9:30~12:00	23	29,900	現代バステル画協会会員 田中 弘子	絵画用具一式 教材費 5,000円位	
		金	9:30~12:00	23	29,900			
339	509 日 本 画	木	9:30~12:30	23	37,950	日展会友 泉展審査員 三浦 光祥	絵画用具一式 教材費 8,000円位 (筆・青墨・画帳・ 絵皿・筆洗等)	
		金	13:00~15:00	23	29,900			
340	615 水 墨 画	金	15:15~17:15	22	28,600	新興美術院会員 箕輪 翠香	教材費 初回1,000円位・お菓子 プリント・花代用)白くつすわりや丸筆	
		木	15:30~17:30	23	29,900			
341	515 楽 しい 茶 道	金	10:00~12:00	23	29,900	准教授 日向野宗愛	白くつ下・座りやすい服装	
		金	13:00~15:00	12	15,600			
342	610 茶 道	金	10:00~12:00	24	31,200	表千家 講師 丸山 宗雪	懐紙・白ツクス・雑紗(貸し出し可) 教材費 水屋料 月1,000円位	
		土	10:00~12:00	24	31,200			
343	410 い け ば な	金	10:00~12:00	22	28,600	家 元 川上 閑雪 教授 塚田 宗静	白くつ下・座りやすい服装・ふくき・扇子 懐紙 12,500円(産物の他)1ヶ月2,000円位	
		水	10:00~12:00	22	28,600			
344	418 フラワーデザイン	月	19:00~20:30	18	23,400	華道教授 池坊埼玉支部 支部長 青木 多水 (社)日本フラワーデザイナー協会公認校 東京フラワーデザイナーカデミー主宰 立川 瞳	花バサミ(池坊用のハサミ) 教材費900円~1,000円位 筆記用具・ハサミ・教材費 初回1,000円位 各回2,000~3,000円位	
		月	19:00~20:30	18	23,400			
345	418 装道きもの着装・礼法	水	18:00~20:00	13	16,900	全日本きものコンサルタント協会認定 松本 典子・金子 禮子	着物一式 (用意できない時は不要) テキスト代 2,000円位	
		木	13:00~15:00	12	15,600			
346	315 楽 しい 陶 芸	火	15:00~17:00	22	38,500	クラフトガーデン 講師 大沢 京子・山崎 葉子	エプロン・タオル・道具代 3,800円 教材費 1ヶ月3,000円位	
		火	15:00~17:00	22	38,500			

生きがいづくり講座

○印(1・3・5週)は隔週講座です。
 ☆印(2・4週)は隔週講座です。
 ※都合により該当週以外に講座を行う事もあります。ご了承ください。

講座番号	講座名	曜日/時間	回数	受講料	講師	準備していただくもの	
347	110 カ ヲ & イ ト	日	10:00~12:00	13	16,900	ヴォイス・トレーナーズ・アカデミー® 理事 川崎優子歌謡教室 主宰 ヴォイス・トレーナー® 川崎 優子	ヴォイス・トレーナーズ・アカデミー® 理事 川崎優子歌謡教室 主宰 ヴォイス・トレーナー® 川崎 優子
		日	12:30~14:30	13	16,900		
		火	15:15~17:15	22	28,600		
		水	12:30~14:30	22	28,600		
		月	13:00~15:00	21	27,300		
348	510 カ ラ オ ケ	木	10:00~12:00	23	29,900	トップウェルネス 講師 沢 あや子	筆記用具・ 教材費実費
		土	10:00~12:00	24	31,200		
349	318 カ ラ オ ケ(ポップス)	火	18:00~20:00	18	23,400	音楽教室ねむの会 主宰 橋本 楊子	音楽教室ねむの会 主宰 橋本 楊子
		水	10:00~12:00	21	27,300		
350	210 コ ー ラ ス	土	15:00~17:00	22	28,600	ピクチャー音楽カレッジ 講師 小石 夏平	ピクチャー音楽カレッジ 講師 小石 夏平
		木	18:30~20:00	23	29,900		
351	518 カ ラ オ ケ(ポップス)	月	10:00~12:00	22	29,700	埼玉県音楽家協会 二期会 会員 清水 邦子	筆記用具 教材費 1,500円位
		水	17:30~19:30	21	28,350		
352	513 ヴォイス・トレーニングで歌いましょう	木	13:00~14:30	23	29,900	ピクチャー音楽カレッジ 講師 川西 良枝	ピクチャー音楽カレッジ 講師 川西 良枝
		金	13:30~15:00	22	28,600		
353	613 楽しいシャンソン	金	13:30~15:00	22	28,600	ピクチャー音楽カレッジ 講師 清水 貴織	筆記用具 教材費実費
		☆	金	15:30~17:00	10		
354	616 愛 唱 歌 教 室	金	15:30~17:00	11	14,300	(財)日本童謡協会 会員 橋本 楊子	教材費 1,500円位
		○	金	15:30~17:00	11		
355	313 民 謡	火	13:00~15:00	20	26,000	さいたま市民謡協会 原田 直徳	さいたま