

～お子様からシニア世代の方まで運動や趣味の講座で充実した人生を～

生涯学習健康センター [キラヴィ] 2022年 前期 4～9月

健康と生きがい講座

■ 健康づくり(健康体操・太極拳・ヨガ・ピラティス)

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|----------------------|------------|---------|-------------|-------------|
| 中高年のための太極 | 安岡 知洋 | 火 | 11:00～12:00 | 20回 20,000円 |
| いきいきリズム健康体操 | 瀬川 佳津江 | 火 | 10:15～11:30 | 18回 18,000円 |
| さわやか体操(60歳以上) | | 土 | 9:00～10:00 | 18回 16,200円 |
| 【新】ストレッチ体操(初心者対象) | 小原 妙子 | 月 | 9:00～10:00 | 21回 18,900円 |
| 【新】リズム体操(60歳以上) | 早川 理香 | 水 | 9:00～10:00 | 21回 18,900円 |
| コアストレッチ～健やかフィットネス～ | 安並 末璃子 | 火(4～9月) | | 21回 21,000円 |
| | | 火(4～6月) | 13:40～14:50 | 11回 13,200円 |
| | | 火(隔週) | | 12回 14,400円 |
| 氣功 | 南月 晶 | 水 | 11:00～12:00 | 22回 22,000円 |
| 真向体操(股関節の柔軟) | 大野 ひとみ | 金 | 10:00～12:00 | 20回 20,000円 |
| 健美操～心と身体に優しい体操～ | 中村 美帆 | 水 | 13:30～14:45 | 21回 21,000円 |
| 女性のための筋トレとアロマストレッチ | | 月 | 10:30～11:40 | |
| 体調改善運動 | 小原 妙子 | 月(4～9月) | 10:15～11:15 | 21回 21,000円 |
| | | 月(隔週) | | 11回 13,200円 |
| 【新】骨格メイク～リスタイルフォーカス～ | 川村 雅 | 木 | 14:30～15:50 | 22回 22,000円 |
| 自力整体 | 長崎 佐知 | 木 | 18:30～20:00 | 20回 30,000円 |
| 健康・元気・笑顔になろう!! | 和田 侑也 | 木(第1・3) | 14:30～15:30 | 12回 14,400円 |
| はじめての太極拳 | 氏原 史子 | 金 | 11:15～12:15 | 22回 22,000円 |
| 合気道 | 大野 晃貴彦 | 月(第1・3) | 18:00～19:00 | 12回 14,400円 |
| ヨーガ療法セルフケアヨーガセラピー | 西内 靖二 | 月 | 10:00～12:00 | 21回 21,000円 |
| | | | 18:30～19:30 | |
| ヨーガ | 山下 裕男 | 木 | 10:00～12:00 | 22回 22,000円 |
| | | 水 | 18:30～20:00 | |
| ヨーガ | 柳原 このみ | 金 | 13:30～15:00 | 20回 20,000円 |
| | | 土 | 15:30～17:00 | |
| デトックスヨガ | 岡村 まりこ | 土 | 10:15～11:15 | 20回 20,000円 |
| 女性のためのヨガ | 賀部 綾子 | 金 | 10:00～11:00 | 22回 22,000円 |
| | | 火 | | 20回 20,000円 |
| flowハタヨガ | オトロスキー 小百合 | 月(4～9月) | 13:00～14:10 | 20回 20,000円 |
| | | 月(4～6月) | | 11回 13,200円 |
| 【新】からだ整う+α | 小松 由佳 | 土(4～9月) | | 22回 22,000円 |
| | | 土(4～6月) | 11:30～12:20 | 12回 14,400円 |
| ピラティス入門 | 篠原 雅子 | 木 | 17:50～18:50 | 22回 22,000円 |
| | | 金 | 14:00～15:00 | |
| 大人女子の美姿勢ピラティス教室 | 和田 みづき | 火 | 19:00～20:00 | 20回 20,000円 |
| ピギナーズピラティス | 賀部 綾子 | 金 | 18:40～19:40 | 19回 19,000円 |

■ 健康づくり(ダンス・社交ダンス・フラメンコ)

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|-------------------|----------------------|---------|----------------|-------------|
| たのしいエアロビクス | スガジャズダンススタジオインストラクター | 月 | 19:15～20:15 | 20回 20,000円 |
| | | 水 | 11:00～12:00 | 22回 22,000円 |
| シェイプアップエアロビクス | 西内 勝範 | 火 | 19:00～20:00 | 22回 22,000円 |
| | | 月 | 18:00～18:50 | 21回 21,000円 |
| ZUMBA® | 小松 由佳 | 木 | 19:10～20:00 | 23回 23,000円 |
| | | 土 | 10:15～11:05 | 22回 22,000円 |
| フォークダンス | 片岡 加江 | 月 | 15:30～17:00 | 18回 18,000円 |
| | | 水 | 13:30～15:00 | |
| 【新】ジャズダンス初級 | スガジャズダンススタジオインストラクター | 木(4～9月) | 13:00～14:00 | 20回 20,000円 |
| | | 木(4～6月) | | 11回 13,200円 |
| 初めての社交ダンス | 岡本 直久 | 木(4～6月) | 19:10～20:10 | 11回 11,000円 |
| 社交ダンス | 金岡 真理辰三 | 木 | 10:00～12:00 | 23回 23,000円 |
| | | 水 | 10:00～12:00 | |
| 10歳若返る社交ダンス | 徳久 讓二 森本 幸恵 | 水 | 10:00～12:00 | 22回 22,000円 |
| エンジョイリズム&社交ダンス | 岩原 加枝 | 土 | 13:00～15:00 | 22回 22,000円 |
| 日舞エクササイズ「N O S S」 | 岡村 陽子 | 土(第2・4) | 13:15～14:15 | 12回 14,400円 |
| 楽しいフラダンス | マカヒスヨシコ 村中 | 火 | 13:30～14:30 | |
| | | 水 | 13:30～14:30 | 22回 22,000円 |
| | | 金 | 14:30～15:30 | |
| 【新】たのしいタップダンス | 松岡 映理 | 水 | 19:00～20:00 | 20回 22,000円 |
| | | 木 | 11:00～12:00 | |
| FLAMENCO | 津野 枢 | 火 | 初級 16:20～17:20 | 18回 18,000円 |
| | | | 基本 17:40～18:40 | |

受講のお問い合わせは…
☎ 088-822-5100
 ※教室の無料体験(見学)も随時受け付けています

ホームページ <https://www.kiravie.net>

キラヴィ



3月10日(木) 受付開始!!

曜日から

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。
 4月開講後につきましては、定員に達していない教室は、随時受講申込出来ます。
 教室の見学は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

受付時間
 (月～金) 8:30～19:30
 (土) 8:30～16:30



■ 健康づくり(バレエ)

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|-----------------|--------|----|-----------------|-------------|
| 【新】楽しくバレエ | 安並 末璃子 | 水 | 15:30～16:30 | 22回 22,000円 |
| やさしいバレエ | 鎌田 晶子 | 火 | 13:30～14:30 | 20回 20,000円 |
| | | 火 | 14:50～15:50 | |
| プレバレエ | | 木 | 初心者 13:30～14:30 | 20回 22,000円 |
| 大人から始めるクラシックバレエ | 山下 稔代 | 木 | 基本 10:40～12:00 | 20回 26,000円 |
| | | 金 | 上級 10:40～12:40 | 20回 36,000円 |
| | | 水 | 13:20～14:00 | 20回 16,000円 |
| コンディショニング“バレエ” | | | | 20回 16,000円 |

■ 子どもの教室

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|----------------------|----------------|----|-------------|-------------|
| 幼児体操と音あそび 年中～年長の児童 | 瀬川 佳津江 K u m i | 土 | 14:20～15:20 | 20回 24,000円 |
| キッズダンス 小学生の男女児 | 中司 美幸 | 水 | 17:00～18:00 | 20回 22,000円 |
| こどもクラシックバレエ 3歳～小学1年生 | 奈月 洋子 | 金 | 16:30～17:30 | 21回 31,500円 |
| | | 金 | 17:45～18:45 | |
| ジュニアクラシックバレエ 小学2～6年生 | | | | 20回 22,000円 |
| こどもシアターダンス 小学1～4年生 | 田村 千賀 | 木 | 17:15～18:15 | 18回 21,600円 |
| 子ども書道(硬筆・毛筆)5歳～中学生 | 田村 芳絵 | 月 | 16:00～18:00 | 20回 22,000円 |

龍馬学園グループ
生涯学習健康センター [キラヴィ]
 〒780-0915 高知市小津町3番19号
高知家健康パスポート加盟施設

■ 健康づくり(トレーニング器具を使用するの体操)

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|---------------|--------------|----|-------------|-------------|
| 猫背・ゆがみ矯正ストレッチ | キラヴィ 専任トレーナー | 金 | | 20回 18,000円 |
| | | 火 | 9:00～10:00 | 22回 19,800円 |
| のびのびストレッチ | | 木 | | 21回 18,900円 |
| | | 土 | | 21回 21,000円 |
| 健康カラダづくり | | 月 | | 22回 22,000円 |
| | | 木 | 10:10～12:00 | 21回 21,000円 |
| | | 金 | 13:10～15:00 | 23回 23,000円 |
| 腰痛・肩こり解消 | | 火 | 10:10～12:00 | 22回 22,000円 |
| | | 水 | 15:20～17:10 | |
| 体幹・筋トレコース | | 土 | 13:10～15:00 | 21回 21,000円 |
| | | 月 | 10:10～12:00 | |
| スリムチャレンジ | | 水 | | 22回 22,000円 |
| | | 火 | 13:10～15:00 | |
| 60歳からの健康づくり | | 水 | | 22回 22,000円 |
| 中高年の健康教室 | | 火 | 15:20～17:10 | |
| 燃やせ脂肪筋トレ | | 水 | 18:10～20:00 | |
| お腹引締めフィットネス | | 火 | | 21回 21,000円 |
| | | 土 | 15:20～17:10 | |
| 運動不足解消コース | | 木 | 13:10～15:00 | 22回 22,000円 |

トレーニングルーム 一般開放
 月 15:20～20:00 受講生・学生 1回 500円
 金 1回 700円



受講生専用駐車場有ります。(有料 1回 100円)

■ 語学・趣味

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|-------------------------------|-----------------|----------|-------------|----------------|
| 日本語指導者講座 社会人の為の日本語(国語)表現講座 | 公文 素子 | 【新】水(初級) | 18:30~20:00 | 15回 22,500円 |
| | | 木(中級) | | |
| | | 火 | | |
| 楽しい英会話 | 菊池 春樹 | 金(入門) | 13:00~14:00 | 20回 24,000円 |
| | | 火(入門~初級) | 13:00~14:30 | |
| | | 水(初級) | | |
| 楽しいフランス語会話 | 山本 明日香 | 【新】土(初級) | 9:30~10:25 | 13回 16,900円 |
| | | 土(中級) | 10:30~12:00 | 13回 18,200円 |
| 手話で話そう | 川村 公一郎 尾崎 里美 | 月 | 13:00~14:30 | 18回 19,800円 |
| 植物をウォッチング | 寺峰 孜 | 火 | 10:30~12:00 | 21回 23,100円 |
| 囲碁未来教室 | 田植 昭彦 | 金 | 13:00~15:00 | 23回 25,300円 |
| 写真は楽しい | 芝 速三 | 金(第1・3) | 10:00~12:00 | 12回 14,400円 |
| ドローンを飛ばそう | 垣下 幸司 | 金(第1・3) | 19:30~20:30 | 12回 18,000円 |

■ 華道・フラワーアレンジメント・茶道

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|-------------|----------------|---------|-------------|----------------------------|
| 【新】池坊いけばな | 木山 由美 | 月 | 18:00~20:00 | 18回 初 19,800円 中 21,600円 |
| 小原流いけばな | 平井 豊孝 | 水 | 18:00~20:00 | 16回 初 17,600円 中 19,200円 |
| 【新】いけばな嵯峨御流 | 赤松 喜子 | 土(第1・3) | 13:30~15:30 | 11回 13,200円 |
| フラワーデザイン | 百田 悦子 | 火(第2・4) | 13:30~15:00 | 11回 13,200円 |
| | | | 18:30~20:00 | |
| 裏千家茶道 | 宮田 宗瞳 岡林 宗美 | 金 | 18:00~20:00 | 22回 初 24,200円 中 26,400円 |
| | | 土 | 15:00~17:00 | |

龍馬学園グループ

生涯学習健康センター「キラヴィ」

〒780-0915 高知市小津町3番19号

高知家健康パスポート加盟施設

「健康と生きがい」講座受講希望の皆様へ ~新型コロナウイルス感染症予防~

教室開講に当たりまして、新型コロナウイルス感染予防への取り組みを下記のとおり実施しています。受講生の皆様が安心して受講いただくためには、皆様のご理解・ご協力が必要ですのでよろしくお願いいたします。

基本的な取り組み

- 手洗いの慣行及びアルコール消毒液の設置**
定期的な手洗いや、出入口等に設置しているアルコール消毒液のご利用をお願いいたします。
- 教室の換気及び人の密度を下げる**
定期的に教室の換気を行うとともに、互いの距離を確保するなどの工夫をお願いいたします。
- 自身の体調管理やマスクの着用・咳エチケット**
館内入口に体温計を設置しています。来館時には測定をお願いいたします。体調がすぐれないときは受講をお控えください。また、館内におきましては、マスクの着用をお願いするとともに、大きな声での会話を控えさせていただきますようお願いいたします。

■ 暮らしと手芸

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|----------------------------|-------------------------|-------------|---------------|---|
| 着つけとマナー | 谷 治 正子 | 月 | 13:00~15:00 | 20回 初 22,000円 中 24,000円 |
| 手編み | 中平 文子 | 金 | 10:00~12:00 | 18回 19,800円 |
| ビーズクラフト・手編み | | 火(第1・3) | 13:00~15:00 | 12回 14,400円 |
| レザークラフト(革手芸) | 福永 久子 | 木 | 10:00~12:00 | 18回 19,800円 |
| 布花 | 岡本 るい | 火 | 10:00~12:00 | 22回 初 24,200円 中 26,400円 |
| プリザーブドフラワーアレンジ | 山本 理恵 | 水(第3) | 10:00~12:00 | 6回 9,000円 |
| 押花 | 竹田 千種 丁野 郁子 中尾 紀子 | 月(第1・3) | 10:00~12:00 | 12回 14,400円 |
| | | 木(第2・4) | 13:00~15:00 | 11回 13,200円 |
| ガラスアート&シルエットアート | 木(第1・3) | 14:400円 | | |
| ペーパークイリング(ペーパークラフト) | 真部 美江 | 金(第2・4) | 13:00~15:00 | 12回 14,400円 |
| ロマンダーホルセレーヌ(陶磁器人形)紙粘土・磁器粘土 | 大久保 映子 | 木 | 10:00~12:00 | 21回 初 23,100円 中 25,200円 上 27,300円 |
| | | 13:00~16:00 | 21回 上 31,500円 | |

■ 絵画・書道・ペン習字

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|--------|------------------|-------------|----------------|----------------|
| 水彩画 | 和田 通博 | 火 | 13:00~15:00 | 22回 24,200円 |
| 日本画・墨絵 | 土居 恒夫 | 水(第2・4) | 13:00~15:00 | 11回 13,200円 |
| | | 月 | 10:00~12:00 | 20回 22,000円 |
| パステル画 | よこもと まさき | 金 | 18:00~20:00 | 21回 23,100円 |
| | | 10:00~12:00 | 11回 13,200円 | |
| 絵手紙 | 品原 佐知子 | 水(第2・4) | | 13:00~15:00 |
| 現代書道 | 和田 大康 | 木 | 10:00~12:00 | 22回 24,200円 |
| ペン習字 | 麻植 瑠園 仮谷 怜華 他 | 土(第2・4) | 13:30~15:00 | 11回 13,200円 |

教室の見学(体験)は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

ホームページ

<https://www.kiravie.net>

キラヴィ

検索



3月10日(木) 受付開始!!

曜日から

各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。4月開講後につきましては、定員に達していない教室は、随時受講申込出来ます。教室の見学は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

受付時間
(月~金)
8:30~19:30
(土)
8:30~16:30

ケータイ
de
アクセス



■ 日本舞踊・芸能・音楽・楽器

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|----------------------|-------------------|-------------|---|-----------------------|
| やさしい新日本舞踊 | 美穂川 圭輔 美穂川 典之輔 | 月 | 15:00~17:00 | 20回 22,000円 |
| 詩吟(関心流) | 川村 貞芳 | 金 | 13:00~15:00 | 20回 22,000円 |
| 謡曲(喜多流)(祝言小謡含む) | 野中 健作 | 水 | 18:00~20:00 | 20回 22,000円 |
| ときめくカラオケ教室 | 大野 けんじ | 火 | 13:30~15:00 | 22回 24,200円 |
| カラオケ | 勝賀野多喜子 | 火 | 10:00~11:30 | 22回 24,200円 |
| | | 水 | 15:30~17:00 | |
| | | 木 | 10:00~11:30 | |
| | | 金 | | |
| 声が良くなる音楽発声トレーニング | 梅原 千世 | 月 | 10:30~12:00 | 22回 26,400円 |
| | | 土 | 15:30~17:00 | |
| | | 月 | 13:30~15:00 | |
| 懐メロ・叙情歌発声トレーニング(初級) | 水(第2・4) | 17:30~19:00 | 12回 15,600円 | |
| 楽しい大正琴 | 田中 琴秀麗 | 水 | 10:30~12:00 | 20回 22,000円 |
| 楽しいハーモニカ | 橘 尚之 | 木 | 13:30~15:00 | 18回 19,800円 |
| 初歩からのオカリナ | 大目 真壱 | 土(第1・3) | 基本 13:00~13:45 経験者 13:00~14:30 | 12回 18,000円 |
| | | 12回 19,200円 | | |
| ギター初心者ゆっくりコース | 西岡 裕一 | 月(第1・3) | 15:30~17:00 | 12回 18,000円 |
| | | 18:30~20:00 | | |
| 【新】シニア&ミドル世代から楽しむギター | 西岡 裕一 | 水(第1・3) | 13:00~14:30 | 11回 16,500円 |
| シニア&ミドル世代の経験者ギターコース | 毛利 千佳 | 火(第2・4) | 15:30~17:00 | 10回 13,000円 |
| 水(第2・4) | 13:00~14:30 | | | |
| 【新】やさしいお箏 | 菊由瑠ふじ子 | 火(4~6月) | 16:00~17:00 | 各コース 9回 18,000円 |
| | | 火(7~9月) | | |
| | | 火(4~6月) | 17:00~18:00 | |
| | | 火(7~9月) | | |
| | | 火(4~6月) | 18:00~19:00 | |
| | | 火(7~9月) | | |

受講のお申込

■ 申込

受付開始日:3月10日(木曜日)から

- ・当センター窓口での受付は、3月10日午前8時30分より、先着順に行います。(受講料を添えてお申し込み下さい。)
- ・お電話での予約は、3月10日正午より受け付けます。(1週間以内に当センター窓口でのお手続きをお願いします。)
- ・各教室は、定員に達し次第締め切らせていただきます。

■ 趣味

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|----------------------------------|-------|-------|-------------|--------------|
| アロマセラピー~英国式ナチュラルコスメと調香術~中級・経験者対象 | 瀬尾 真生 | 土(第2) | 10:00~11:30 | 6回 7,200円 |
| 育てて愉しむハーブ(初級) | | 土(第3) | | |
| 英国の庭~ガーデニング~(中級) | | 土(第4) | | |
| 【新】はじめてのアロマ&ハーブクラフト(初級) | | 土(第2) | | |

■ 施設外講座(お菓子作り)

教室実施場所

龍馬情報ビジネス&フード専門学校 2号館 製菓製パン学科実習室(高知市北本町1-10-29)

| 教室名 | 講師名 | 曜日 | 時間 | 回数・受講料 |
|--------------|-------|-------|-------------|---------------|
| わくわく手作りケーキ教室 | 清水 明延 | 日(第1) | 10:00~13:00 | 6回 16,800円 |

下記期間に無料体験(見学)された方限定!!

「おとくーポン」プレゼント

実施期間:2月21日(月)~3月9日(水)

上記期間中、体験(見学)された方に、4月からの講座申込の際に使える受講料割引「おとくーポン」をプレゼントします!!

※無料体験(見学)はお一人様1教室1回まで
※他のサービスとの併用はできません

要予約



■ 受講料

- ・申込時に、全回数分を前納していただきます。
- ・講座によっては、教材費等の別途負担があります。
- ・納入いただきました受講料は、原則お返ししません。ただし、教室開講日前の受講取消につきましては、ご返金いたしますが、事務手数料(1,500円)をいただきます。その際は、領収書・印鑑をご持参のうえ、お手続きをお願いいたします。