

## YOGA

吸うと吐く、集中とリラックス。  
カラダの声を聞いて、ココロも若返り。

### 身体と心の健康ヨガ

いつまでも若々しく  
元気にエイジングケア

日時 (月) 10:00~11:30  
13:00~14:30  
受講料 5,500円  
講師 下村 綾子  
ヨガ指導員

体験 随時体験可 1,100円

### イキイキリフレッシュヨガ

ヨガで日頃の疲れや  
ストレスもスッキリ!!

日時 (水) 18:30~20:00  
受講料 5,500円  
講師 辻本 多佳子  
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

### こどもフラダンス

子供も素敵に踊ります!

日時 第1・2・4(月) 17:30~18:30  
対象 年中~小学6年生  
受講料 4,400円  
講師 三子代アロヒマカ  
フラ ハラク オ カレレフア師範

体験 随時体験可 1,100円

### YOKOクリエイティブバレエ(こどもクラス)

バレエを始めてみませんか?

日時 (金) 17:30~18:30/初級  
18:30~19:30/中級  
対象 (初級)4歳~小学生  
(中級)小学生  
受講料 6,380円  
講師 吉田 洋子・石田 ゆかり  
YOKOクリエイティブバレエ主宰/講師

体験 随時体験可 1,100円

### キッズのためのクラシックバレエ

リズム感と集中力を高めましょう!!

日時 (土) 15:40~16:40  
対象 3歳~  
受講料 6,000円  
講師 赤松 昭子  
日本バレエ協会会員  
赤松昭子バレエスタジオ

体験 随時体験可 1,100円

### やさしいヨガ

週明けの疲れをヨガで  
スッキリしませんか?

日時 (月) 19:00~20:30  
受講料 5,500円  
講師 辻本 多佳子  
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

### 健康ヨガ

ヨガの呼吸と動きで  
日頃の疲れをリフレッシュしましょう!

日時 (土) 10:00~11:30  
受講料 5,500円  
講師 KEIKO  
日本ヨガ普及協会 正会員

体験 随時体験可 1,100円

### 健康ストレッチヨガ

深い呼吸でリラックスしながら、生活習慣病やケガを予防  
します。無理なく気持ちよく自分のできるところまで

日時 (水) 10:00~11:30  
(金) 10:00~11:30  
※会場日本木村美也子担当  
受講料 6,600円  
講師 吉田 啓子・木村 美也子  
日本健康ヨガ協会所属

体験 随時体験可 1,100円

### こども合気道

目指せ黒帯!

日時 (火) 17:00~18:00  
(金) 17:00~18:00  
※5.6.10.11月は金曜のみ  
対象 年長~中学2年生  
受講料 週2回(月8回)のみ4,400円  
講師 廣見 剛  
公益財団法人大阪合気会師範

体験 随時体験可 1,100円

### こどもフラワーアレンジメント(花育)

お子さんがお花を楽しめるお花教室

日時 第3(木) 16:00~18:30の間  
対象 3歳~小学6年生  
受講料 1,650円 ※花代別途  
講師 北口 陽子  
フラワーコーディネーター  
スタジオFleurir主宰  
国家検定一級フラワー装飾技能士

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途

### こども生け花・未生流

お花のおしゃべり

日時 第1・3(水) 16:00~18:30  
の間随時  
対象 小学生  
受講料 2,480円 ※花代別途  
講師 西田 正甫  
宗元名譽師

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途

### 癒しのスローヨガ

ご自身の体と心と  
向き合う時間

日時 (水) 17:30~18:45  
受講料 5,500円  
講師 村尾 知津子  
インド政府認定  
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

### 女性のためのコアとヨガ

体と心を整える  
自分の時間を持ちませんか?

日時 (金) 12:00~13:00  
受講料 5,500円  
講師 西原 都子  
藤原ヨガ・アシュタンガヨガ・  
リストライティヨガ・  
アスリートヨガ・  
ファンクショナルローラーピラティス

体験 随時体験可 1,100円

### アクティブヨーガで脂肪燃焼

お仕事帰りにリフレッシュ!  
姿勢改善効果も!

日時 月3回(月) 19:30~20:45  
月2回 4,950円  
月3回 6,600円  
講師 榎本 八重子  
アクティブヨーガ  
指導インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

### こども生け花・小原流

花への慈しみの心を養う

日時 第2・4(火) 13:00~20:00  
の間随時  
対象 小学生~中学生  
受講料 2,480円 ※花代別途  
講師 ニツ川 真貴  
一般財団法人小原流  
一級家元専門教習者

体験 随時体験可 1,100円 ※花代別途

### こどもそろばん教室

天才になれ~読上算導入

日時 (水) 16:30~17:30  
17:30~18:30  
対象 年長~  
受講料 6,600円 ※教材費別途  
講師 鈴木 広美  
珠算講師

体験 随時体験可 1,100円

### こども書道教室(土屋クラス)

正しくきれいな字を書こう

日時 ①第1・3(日) 10:00~12:00  
②第2・4(金) 15:30~17:30  
③毎週(水) 15:30~17:30  
対象 全クラス5歳~  
受講料 ①3,000円 ②4,000円  
講師 土屋 春香  
HICS国際書芸サロン代表

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

### アンチエイジングヨガ

心と体を  
いつまでも美しく!

日時 第1・3(日) 10:00~11:10  
受講料 4,400円  
講師 ありこ  
ヨガインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

### 親子ヨガ

ママが癒されることを大切に。  
ママの笑顔が子どもを笑顔にします

日時 月3回(木) 13:00~14:00(レッスン50分)  
受講料 6,600円  
講師 Sayaka  
Yoga Works200時間指導者(全米ヨガアソシエーション2000)修了・  
産後ヨガインストラクター養成講座修了・  
キッズヨガインストラクター養成講座修了

体験 随時体験可 1,100円

### はじめてのピラティス

体幹を動かして、姿勢改善・肩こり・  
腰痛予防に効果あります

日時 月3回(日) 15:00~16:30  
受講料 月2回 3,850円  
月3回 4,950円  
講師 madoka  
ピラティスインストラクター

体験 随時体験可 1,100円

### こども書道教室(宗和クラス)

書き順や正しい鉛筆や  
筆の持ち方で学べる

日時 月3回(土) 13:00~15:00  
対象 5歳~  
受講料 3,850円 ※教材費別途  
講師 宗和 横恵  
日本書芸院参与  
墨海会常任秘書

体験 随時体験可 1,100円

### 鳳泉書道教室(こども)

書道始めてみませんか?  
楽しく技能を身につけよう!

日時 月3回(火) 16:00~18:00  
対象 小学1年生~中学生  
受講料 5,500円 ※教材費別途  
講師 山本 鳳泉  
由漢社社務委員、師範、  
日本書芸院一科審査員

体験 随時体験可 1,100円

### キッズチアダンス

元気!勇気!!笑顔!!!

日時 (木) 16:25~17:25  
(年中~小学3年生)  
17:30~18:30  
(小学3年生~中学3年生)  
対象 小学1年生~中学生  
受講料 5,500円 ※教材費別途  
講師 高橋 祐津紀

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

## HEALTH

安いだけじゃない健康。  
一生元気でいられる講座がたくさん。

### 認知症予防プログラム【コグニケア】

神戸大学研究開発  
認知症や生活習慣病の「予防」に

日時 (火) 10:30~11:30  
①ボウリングスペースhit  
(金) 9:50~10:50  
②小阪フィットネスクラブ  
受講料 6,600円  
講師 コグニケア運動講師

体験 随時体験可 500円

### 膝痛予防教室

温浴施設でウォーキング!プールで筋力トレ-  
ニング!ジャグジーでリラックス!

日時 (水) 10:15~11:00  
※小阪フィットネスクラブ温浴施設  
受講料 6,600円  
講師 小阪フィットネスクラブ  
インストラクター

体験 随時体験可 500円

### キッズダンス

踊っていたら思わず笑顔に!  
みんなで一緒にダンスを楽しもう!

日時 (土) 10:50~11:35  
対象 小学1年生~小学6年生  
受講料 5,500円  
講師 HARUTO  
プロダンサー

体験 随時体験可 1,100円

### こども空手道

心技体を鍛え、自分に自信を持つ

日時 (土) 16:00~17:00  
13:30~15:00/総合  
17:15~18:15  
(小学4年生~中学3年生)  
対象 小学生 ※初級の少年長可  
受講料 月1回3,500円 ※教材費別途  
月2回5,000円 ※教材費別途  
講師 辻尾 真美  
元博物館科学指導員

体験 随時体験可 1,100円

### ワクワク科学実験教室

日常生活の中に自然科学の謎はいっぱい!

日時 第2・4(土) 10:30~12:00/初級  
13:30~15:00/総合  
対象 小学生 ※初級の少年長可  
受講料 月1回3,500円 ※教材費別途  
月2回5,000円 ※教材費別途  
講師 辻尾 真美  
元博物館科学指導員

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

### ストレッチ&ジャズ

美と健康に・・・  
「最適な姿勢」作りから!

日時 (火) 10:00~11:30  
受講料 5,500円  
講師 ウェハラ チヨミ  
LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 1,100円

### 腰痛肩こり改善背骨コンディショニング

誰でもできる簡単な体操で、  
腰痛・肩こり改善に効果あり

日時 (火) 10:00~11:00  
受講料 7,700円  
講師 山本 恵美  
背骨コンディショニング協会  
認定インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

### すこやか太極拳

ゆるやかな動きで心と身体を  
リラックスさせましょう。

日時 (金) 13:30~15:00  
受講料 5,500円  
講師 松崎 洋子・関 孝恵  
開塾指導員

体験 随時体験可 1,100円

### ヒューマンキッズサイエンス ロボット教室

感動と驚きで、子どもたちを算数・理科好きに

日時 第1・3(火) 17:15~18:45  
(小学生/ベーシック・ミドルコース)  
第2・4(火) 17:15~18:45  
(小学生/ベーシック・ミドルコース)  
第1・3(金) 16:30~18:00  
(小学生/ベーシック・ミドルコース)  
第1・3(金) 18:15~19:45  
(アドバンスプログラミングコース)  
第1・3(土) 13:00~14:30  
(年長~/プライマリー・ベーシックコース)  
第2・4(土) 15:15~16:45  
(年長~/プライマリー・ベーシックコース)  
受講料 11,550円  
※教材費込  
※初回キット代別途  
講師 HOSグループ専任講師・  
辻尾 真美  
ヒューマンキッズサイエンス  
ロボット教室講師

体験 随時体験可 1,100円 ※体験は保護者同席

### プログラミング教室

実際に社会で役立つプログラミングをお届け

日時 (月) 16:30~17:30  
17:45~18:45  
対象 小学1年生~高校3年生  
受講料 13,200円  
※教材費別途  
※パソコンレンタル代別途  
講師 Change専任講師

体験 随時体験可 1,100円

### バイオリンのおけいこ

バイオリンで音楽、始めませんか?  
第2回 HOS

日時 第1・3(日) 10:00~16:00  
(各30分個人レッスン)  
対象 3歳~  
受講料 6,600円  
講師 酒向 由子  
バイオリン教師  
音楽療法士

体験 随時体験可 1,100円 ※体験は保護者同席

### 技が身に付く合気道

美容と健康に!

日時 (木) 10:00~12:00  
受講料 月2回 3,520円  
月4回 5,280円  
講師 池田 武夫  
合気道武楽会 師範  
佐藤 市代

体験 随時体験可 1,100円

### 合気道(廣見クラス)

基本技を中心に  
体捌きを学んでいきます。

日時 (火) 19:00~20:00  
(金) 19:00~20:00  
受講料 週2回(月8回)のみ 6,600円  
講師 廣見 剛  
公益財団法人大阪合気会師範

体験 金曜日のみ体験可 1,100円

### 卓球教室(ラージボール)

ラケットの持ち方から試合が  
できるようになるまで指導します!

日時 月3回(月) 10:00~12:00  
受講料 月2回 3,300円  
月3回 4,950円  
講師 村上 力  
JOC承認プロ

体験 随時体験可 1,100円

### NEW クラシックバレエ

バレエでしなやかな身体へ

日時 (木) 17:45~18:45  
対象 年長~小学6年生  
受講料 6,600円  
講師 藤 明日香  
大手テーマパークダンサー出身  
大阪芸大舞踊コース卒業  
Ballerance パレランススタジオ

体験 3/20(木)・3/27(木) 随時体験可 1,100円

### こどもピアノ(田野クラス)

基礎からピアノを楽しもう!

日時 第2・4(土) 9:30~13:00  
(各30分個人レッスン)  
対象 3歳~  
受講料 4,400円  
講師 田野 増美  
ピアノ講師

体験 空室状況はお問い合わせください

### 美術・イラスト教室

子どもの図画工作から大人の美術や  
アニメイラストまで幅広く教えます

日時 第1・3(日) 10:00~12:00  
対象 小学1年生~(成人も可)  
受講料 4,400円 ※教材費別途  
講師 近藤 桃香

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

### 笑顔がステキになる顔ヨガ

顔ヨガで表情明るく、  
すっきり小顔に!

日時 第4(土) 10:30~11:30  
受講料 2,200円  
講師 田中 雅子  
高津美女子フェイシャルヨガ認定  
アドバンスインストラクター

体験 随時体験可 1,100円  
※見学不可

### 夜の卓球教室

仕事や学校終わりでも卓球を  
お楽しみいただけます!!

日時 第2・4(日) 18:30~20:30  
※中学生以上  
受講料 5,500円  
講師 吉田 輝

体験 随時体験可 1,100円

### スポーツウエルネス吹矢

「誰でも」「いつからでも」手軽にゲーム感覚で  
取り組め、精神力・集中力を鍛えます

日時 第1・3(日) 10:00~12:00  
※レッスン時間は記載時間内で変動する恐れがございます  
受講料 4,400円  
講師 井上 昭彦  
一般社団法人日本スポーツ  
ウエルネス吹矢協会 上級公認指導員

体験 随時体験可 1,100円

### NEW クラシックバレエ

バレエでしなやかな身体へ

日時 (木) 17:45~18:45  
対象 年長~小学6年生  
受講料 6,600円  
講師 藤 明日香  
大手テーマパークダンサー出身  
大阪芸大舞踊コース卒業  
Ballerance パレランススタジオ

体験 3/20(木)・3/27(木) 随時体験可 1,100円

### NEW ジャズandバレエでテーマパークダンス

テーマパークミュージックで音に乗って楽しみましょう!

日時 (木) 16:30~17:30  
対象 年長~小学6年生  
受講料 6,600円  
講師 藤 明日香  
大手テーマパークダンサー出身  
大阪芸大舞踊コース卒業  
Ballerance パレランススタジオ

体験 3/20(木)・3/27(木) 随時体験可 1,100円

### NEW クラシックバレエ

バレエでしなやかな身体へ

日時 (木) 17:45~18:45  
対象 年長~小学6年生  
受講料 6,600円  
講師 藤 明日香  
大手テーマパークダンサー出身  
大阪芸大舞踊コース卒業  
Ballerance パレランススタジオ

体験 3/20(木)・3/27(木) 随時体験可 1,100円