

NEW! おすすめ! 新講座

★体験会有り

★体験会有り **木曜日のOdaka Yoga**

フィットネス

【曜日】時間
木曜日(第2・4週)
19:00~20:00

定員
10名

受講料月額(税込)
月2 3,080円

講師
フィットネススタジオ「ヨガイ」インストラクター
日本ヨーガ瞑想協会登録講師 寒河江 一史

「波の動き」「武道」「禅の精神」を取り入れたヨガです。流れるような動きで関節にスペースをつくり、気持ち良く身体を動かしますので、はじめての方や身体の硬い方でも安心です。身体の中心、丹田を意識することで体幹が整い、姿勢改善や腰痛予防にも役立ちます。
持ち物:動きやすい服装、水分、ヨガマット(お持ちの方)
★体験会:9月22日(木)19:00~、参加費500円(要予約)

★体験会有り **Wの刺激 ~脳と足裏~**

フィットネス

【曜日】時間
木曜日(第1・3週)
13:00~14:00

定員
8名

受講料月額(税込)
月2 2,420円+教

講師
Wの刺激
インストラクター
山口 馨

山形初!脳と足裏に同時に刺激を入れて短時間で心も身体もリフレッシュ出来る中高年のためのプログラムです。疲労回復、むくみや冷え症の改善が期待できます。
持ち物:ヨガマット(お持ちの方)、青竹(100円ショップのもの)
★体験会:9月15日(木)13:00~、参加費500円(体験時の青竹は貸し出します)(要予約)

★体験会有り **うたっておどろろ! どもミュージカル♪**

子ども

【曜日】時間
木曜日
16:30~17:20

定員
20名

受講料月額(税込)
月3 3,960円

講師
山形子どもミュージカル教室主宰
文化教養専門士
音楽絵本講師 佐竹 理香

“好き”を伸ばせる場所・幼くても自らの意志を相手に伝えられる場所の提供を目指します!このクラスでは「できない」を「できた!!」という成功体験の経験をし、歌や踊りを通じて、自己肯定感の底上げができるように努めます。
持ち物:動きやすい服装、飲み物、室内シューズ
★体験会:9月15日(木)16:30~、参加費500円(要予約)



センター外講座 連携施設で臨場感ある本格的指導!

講座名	場所	定員	【曜日】時間	受講料月額(税込)	講師
ヒルズゴルフ	ヒルズサンピアゴルフ練習場 (TEL:023-632-6211)	各曜日 25名	[月~金]10:30~12:30	全22 4,582円	センター専任講師 千葉 洋一
盃山ゴルフ	盃山ゴルフ (TEL:023-632-6501)	各曜日 25名	[月・水・木]18:30~20:30 [火・金]13:00~15:00	全22 4,582円	[月・水・木]センター専任講師 千葉 洋一 [火・金]JGRA公認 アシスタントプロ 山本 猛
さくらんぼゴルフ	さくらんぼゴルフガーデン (旧カムカム TEL:023-688-9696) ※1・2月は閉鎖のため盃山ゴルフが会場となります。	25名	[土]10:00~12:00	全22 4,582円	JGRA公認 アシスタントプロ 山本 猛
サガエゴルフ	サガエゴルフクラブ (TEL:0237-84-3500)	25名	[日]12:00~14:00	全22 4,582円	日本ゴルフ協会 ティーチングプロ 片桐 寛行

※ゴルフ教室はホール使用料が別途かかります。

子供向け 幼児から小学生まで。フラダンス・学年毎のスイミング・楽しい英語!

講座名	定員	【曜日】時間	受講料月額(税込)	講師
キッズフラダンス	4歳~12歳	[金]17:10~18:00	月2 2,750円	クーリアイカウイ インストラクター 中川 静香
ダンス・ダンス・キッズ	6歳以上	[日]15:00~16:00	月2 3,080円	スタジオJ主宰 木村しのぶ ダンスインストラクター MEU
レッツ・ダンス・キッズ!!	6歳以上	[土]15:00~16:00	月2 3,080円	
たのしいキッズバレエ	3歳~就学前対象	[土]14:30~15:30	月2 2,970円	クラシックバレエインストラクター JADPベビー・マッサージ ベビー・ヨガインストラクター 有海 美香
たのしいジュニアバレエ	小学生対象	[土]15:45~16:45	月2 2,970円	
チアダンス キッズクラス	4才~小学1年生	[水]16:45~17:30	月3 3,740円+教	(株)チアフォースエンタープライズ ABE DANCE PROMOTION 専属プロインストラクター 高岡 夏南
チアダンス ジュニアクラス	小学2年~6年生	[水]17:30~18:30	月3 4,400円+教	
かけっこが速くなる教室	小学生	[水]18:00~19:00	月2 2,860円	JATI認定トレーニング指導者 大瀬 亮
えいごだいすき	小学生	[日]10:00~11:00	月2 2,970円+教	センター専任講師 大友 みち
子どもかきかた教室	年長~小学生	[土]13:00~14:00 (第1・3週) [第2・4週]	月2 2,530円+教	東京書道教育会・習字 正師範 庄司 香栢
教育書道	小・中学生	[水]17:00~18:30	月3 3,740円+教	毎日書道展会員 小池 椋里 石山 美達 斎藤 香峰
キッズアナウンス	年長~小学生	[火]16:45~17:45 (第2週)	月1 2,420円+教	フリーアナウンサー 子どもアナウンス発声協会講師 菊地 喜美子

全22 6ヶ月で22回(1ヶ月3~4回) 全20 6ヶ月で20回(1ヶ月3~4回) 月1 6ヶ月で6回(1ヶ月1回) 月2 6ヶ月で12回(1ヶ月2回) 月3 6ヶ月で18回(1ヶ月3回) +教 があるものは教材費が別途かかります

やまがたカルチャー&健康スポーツセンター

健康づくり講座

心身ともに健康な生活を送るための講座

健康づくり宣言

多彩な講座がいっぱい! なんと約140講座(約250コース)

受講生募集!

講師募集中!

お申し込み方法

- 新規受講お申し込み手続きされる方は、当センターにお越しいただき、お申し込み用紙をご記入の上、窓口にお申し込みください。
- 金融機関のキャッシュカード をお持ち下さい。
受講料1ヶ月分 + 事務手数料3,300円(傷害保険代込)
は口座引き落としとなります。
1ヶ月分ずつ現金での窓口納入もできます。(前納)
※窓口納入の場合、別途手数料55円がかかります。
- 申し込み時に会員カードをお渡し致します。
※講座によっては、受講料とは別に、テキスト代、教材費、用具代等が必要になります。
※一定人員に満たない講座(コース)は、開講しない場合があります。

その他 ●冷房費(7・8・9月) 暖房費(12・1・2月) 1ヶ月220円(センター外を除く) ●複数受講割引制度有ります

事務手数料 無料特典

- 子育て応援パスポート協賛(お子様対象教室のみ)
- 山形県社会保険協会 会員事業所の被保険者・被扶養者の皆様 (施設利用会員証)

新型コロナウイルス 感染対策

安心・安全の運営を心掛けております。

- 検温
- 消毒液の設置
- 室内の換気
- オゾン除菌消臭器の設置

一部のエリアにおいて使用および入場を制限させて頂いております。

空いている教室を貸し出します
マージャン・カラオケ・社交ダンスの自主練習にいかがですか?
要予約 ※貸出条件あり

国が認めた「健康増進施設」だから安心!
専門家がアドバイス!
●健康スポーツ医 ●保健師 ●看護師
●管理栄養士 ●健康運動指導士
受講生は、無料で健康相談を受けることができます。
いつでも見学・体験できます!
ご来館の際はフロントで受付をお願いします。
※一部、見学・体験できない講座もあります。(予約が必要な講座もあります。)

やまがたカルチャー&健康スポーツセンター

TEL.023-622-1418

〒990-2413 山形市南原町1-6-1 受付時間AM10:00~
E-mail info@yama-cul.com
URL https://yama-cul.com

無料駐車場 100台完備! やまがたカルチャー&健康スポーツセンター

本日より申し込み開始!! 先着順ですのお早目のお申し込みを!

