

NEW! おすすめ! 新講座

★体験会有り

★体験会有り 1枚の写真から書く自分史

カルチャー

[曜日]時間
水曜日(第1週)
15:30~17:30

定員
20名

受講料月額(税込)
月1 1,650円

講師 (一社)自分史活用推進協議会認定 伊藤 洋子
自分史活用マスター

自分史をつくることで、生きた証が残る。脳を活性化して認知症予防になる、生きがいが見つかる、コミュニケーションが深められる、他にも良いことがたくさんあります。書くのが苦手でも大丈夫、楽しく、自分史づくりをしましょう。完成した時の満足感は格別、頑張った自分が愛おしくなります。あなたの人生の主役はあなたです。持ち物:筆記用具・写真1枚、参加費500円(要予約)

★体験会有り 絵描き建築士のスケッチデッサン講座

カルチャー

[曜日]時間
木曜日(第2~4週)
13:00~15:00

定員
15名

受講料月額(税込)
月2 3,300円+税

講師 武蔵野美術大学建築学科出身 一級建築士 高橋 けいいち

建築士が教えるスケッチ・デッサン講座です。スケッチスタイルで描くデッサン。鉛筆1本で、誰でも描けるようになります。ご自宅でも気軽にできる描き方教えます。持ち物:使い慣れた鉛筆やシャープペンシル 教材費:500円
★体験会:9月21日(木)13:00~、参加費500円(材料費込)(要予約)

★体験会有り ヴィンヤサ・ヨガ

フィットネス

[曜日]時間
金曜日(第1~3週)
15:30~16:30

定員
10名

受講料月額(税込)
月2 2,970円

講師 全米ヨガアライアンスRYT200修了 インストラクター HIROKO

呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていくヨガです。太陽礼拝をベースに動いていきます。ダイナミックに身体を動かして、柔軟性、筋力の向上を目指します。心の安定やリフレッシュにもつながります。持ち物:ヨガマット(お持ちの方)、水分、タオル
★体験会:9月22日(金)15:30~、参加費500円(要予約)

膝・肩・腰らくらく水中運動

スイミング

[曜日]時間
木曜日
12:20~13:20

定員
40名

受講料月額(税込)
全22 4,912円

講師 (株)フクシ・エンタープライズ

大好評のためクラス増設しました。陸上での運動が苦手な方でも、水の浮力で無理なく運動ができます。自分のペースで運動できますので、初めの方にお勧めのクラスです。持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル・水分

シェイプアップアクア

スイミング

[曜日]時間
火曜日
18:40~19:50

定員
40名

受講料月額(税込)
全22 4,912円

講師 (株)フクシ・エンタープライズ

プールサイドでのストレッチと自重の筋力トレーニングで代謝アップ。水中での有酸素運動(アクアサイズ)で脂肪燃焼。双方を組み合わせて効果的にシェイプアップを目指すクラスです。これから運動を始めたい方でもどなたでもご参加いただけます。持ち物:水着・水泳帽子・バスタオル・水分

★体験会有り 【公認】西野流呼吸法

フィットネス

[曜日]時間
土曜日(第1~3週)
13:00~14:10

定員
10名

受講料月額(税込)
月2 3,300円

講師 西野流呼吸法総本部認定講師 相澤 和広

「呼吸を変えて未来を変える」西野流呼吸法は、ゆったりと全身に働きかける独自の「足芯(そくしん)呼吸」や様々な基本動作によりエネルギー溢れる充実した身体を造り、「対気」という互いにエネルギーを出し交流する稽古により、さらにその効果を飛躍的に高めます。総本部の稽古は40年以上にわたり培った指導カリキュラムに基づき、西野流呼吸法の本質を正しく理解できる、どなたでも気軽にできる確実な効果的な内容です。応用の「対気」では、総本部で取り入れている「歩きながらの対気」稽古を行います。短期間で効果を実感できる内容です。持ち物:動きやすい服装・水分
★体験会:9月16日(土)13:00~、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!

※ゴルフ教室はボール使用料が別途かかります。

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 15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] 公認講師 アンソニーフロ 山本 猛
さくらんぼゴルフ	さくらんぼゴルフガーデン (旧かみ TEL:023-689-9696) ※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	JGNA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	日本プロゴルフ協会 フェアディングプロ 片桐 寛行

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 20名	[金] 17:10~18:00	月2 2,750円	クールア イカグイ 中川 静香 インストラクター
ダンス・ダンス・キッズ	6歳以上 ※10名	[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
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 ※15名	[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 JAP/ベビーマッサージ ペレ・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 ※15名	[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 15名	[水] 16:45~17:30	月3 3,740円+税	(株)チアダンスエンタープライズ 代表 DANCE PROMOTION 専属/インストラクター
チアダンス ジュニアクラス	小学2年~6年生 20名	[水] 17:30~18:30	月3 4,400円+税	
かけっこが速くなる教室	小学生 20名	[水] 18:00~19:00	月2 2,860円	JATI認定トレーニング指導者 大滝 亮
うたっておどろこどもミュージカル	4歳~就学前対象 20名	[木] 16:30~17:20	月3 3,960円	山形子どもミュージカル教室主宰 文化教員 佐竹 理香
子どもかきかた教室	年長~小学生 ※12名	[土] 13:00~14:00 (週1~3週) [火~木] 2週	月2 2,530円+税	東京書道教育会 藤字 正隆
教育書道	小・中学生 15名	[水] 17:00~18:30	月3 3,740円+税	毎日書道会 小池 桜里 石山 美逢 斎藤 香峰
キッズアナウンス	年長~小学生 10名	[火] 16:45~17:45 (第2週)	月1 2,420円+税	フリアナウンサー ことば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) +税 があるものは教材費が別途かかります

★体験会有り 世界を巡る コーヒー講座 (3ヶ月6回コース)

美味しいコーヒーを自宅で淹れたい方のための実践講座です。ご自身や家族のリラックスタイムに、お客様のおもてなしや、オフィスでの接客に役立ちます。○教材費(1回):500円
★体験会:9月20日(水)14:00~ 参加費2,000円(材料費込)(要予約)

[曜日]時間
水曜日(第1~3週) 10:00~12:00 10名

受講料月額(税込) 講師
月2 4,400円+税 日本スペシャルティコーヒー協会認定コーヒーマイスター 能澤 充

新型コロナウイルス 感染対策 継続中

安心・安全の運営を心掛けております。

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

宣言健康づくり

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(6・7・8・9月) 暖房費(11・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

- 子育て応援バスポート協賛(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 (要施設利用会員証)

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

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。)

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

フィットネス

Table of fitness courses including health stretching, aerobics, dance, and Pilates. Columns include course name, instructor, schedule, and fee.

カルチャー

Table of cultural courses including calligraphy, tea ceremony, English, and music. Columns include course name, instructor, schedule, and fee.

スイミング

Table of swimming courses for all ages, including water aerobics and pool lessons. Columns include course name, instructor, schedule, and fee.

カルチャー

Table of cultural courses including flower arrangement, painting, and crafts. Columns include course name, instructor, schedule, and fee.