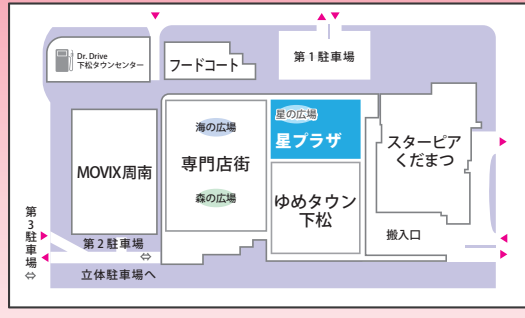


星プラザカルチャーセンター 講座案内

2019年4月～2019年9月



〒744-0025 下松市中央町 21-3 下松タウンセンター 星プラザ 3F

お問合せ・お申込みは
TEL 0833-45-1100
(下松商業開発(株))

- 受付時間：10:00～20:00
(受講料受付時間 10:00～17:00)
- 休業日：祝日・星プラザ休館日

山口新聞 星プラザカルチャーセンター 検索

【入会・受講のご案内～お申込み前に必ずご確認ください～】

- ★初めて受講される方は入会金 2,000 円が必要です。(ご本人名義のセゾン・アメリカン・エキスプレス®・カードの提示で半額 1,000 円になります) また、特別講座など一部講座で入会せず受講できるものもあります。
- ★会員の有効期限は入会日より 1 年間です。1 年ごとに更新が必要になります。(更新手数料 500 円) 更新手続きを行わず有効期限が過ぎた場合、再入会手続きが必要になります。
- ★受講料は 3 ヶ月、または 6 ヶ月の前納になります。受講日の前月末までにお支払いをお願いします。受講料のお支払いがお済みでない場合、受講をお断りすることがあります。
- ★お支払いには、現金・クレジットカードがご利用いただけます。星プラザポイントも付与されます。
- ★受講料以外の材料費・テキスト代などの費用が別途必要になることがあります。
- ★1 講座につき 1 回限り体験・見学ができます(一部講座を除く)。事前にご予約をお願いします。
- ★受講者が規定の人数に達しない場合、又はすでに定員に達している場合、受講をお断りすることがあります。
- ★一度納入された入会金は、原則払い戻しできません。受講料の払い戻しについては、当センターの会員規約に基づき行います。詳しくは山口新聞 星プラザカルチャーセンターまでお問い合わせください。

Instagram 始めました!

各講座の日々の様子や、イベント情報等をお届けいたします!!



常設講座

体験、見学できます。(一部除外あり) 1 講座おひとり様 1 回のみ。ご予約は電話又は受付で承っています。
■ 見学無料、体験は別途材料費等がかかる場合がございます。

美容・健康・ダンス

美容・健康・ダンス



リラクゼーション・ヨガ

講師 インド中央政府公認
ヨガ教師
山本 綾子
日時 水曜日(月3回)
昼 13:00～14:30
受講料 3ヵ月 13,200円
6ヵ月 25,400円



見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

講師 インド中央政府公認
ヨガ教師
山本 綾子
日時 第1・第3日曜日
昼 13:00～14:30
受講料 3ヵ月 9,900円
6ヵ月 18,800円

見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

センタリングヨガ

講師 ヨーガインストラクター
福田 玲子
日時 火曜日
朝 10:15～11:45
受講料 3ヵ月 13,800円
6ヵ月 26,600円



見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

どんな時も輝いて生きるために心と体のバランスをとれたオーラ美人を目指しませんか? ヨーガは深い呼吸とイメージを使いながら、ゆっくりと気持ちよくエネルギーを動かしながらポーズをしてあなたの本来の力を引き出します。これからはセルフケアの時代、幸福体質の新しい自分に出会いませんか?

ゆっくりとした動きと呼吸をおこないながら、身体の緊張をとり、心のスピードを静め、心身を深くリラックスさせるヨガは、ストレスで乱れた自律神経や内分泌・免疫の働きを安定させ、自然治癒力を引きだしてくれます。是非!! リラックスしにお越し下さい。

タイの仙人体操『ルーシーダットン』

講師 タイ政府認定タイ古式マッサージプロセラピスト
タイ政府認定ルーシーダットンインストラクター
佐伯 朋且
日時 第2・第4水曜日
夕 15:00～17:00
受講料 3ヵ月 12,000円
6ヵ月 23,000円
持参物 ヨガマット・飲み物
タオル・筆記用具



古くからタイで伝承されてきたルーシーダットンは、体を健康で丈夫にし、かつ若々しくするとされている自分自身で行うストレッチ体操です。老若男女問わず誰でも行うことができ、広く親しまれています。このルーシーダットンを、分かりやすく丁寧に指導します。

はじめてのベリーダンス

講師 Nori Bellydance Company 主宰
Nori
日時 第1日曜日
夕 15:15～16:15
受講料 3ヵ月 9,000円
6ヵ月 17,000円



体験 OK (体験料 500 円)
※5名以上でスタート

アラブを発祥とするベリーダンスはここアジアで大ブームとなっており、「自分磨き」「きれいをつくる」ダンスとして人気を集めています。腹部や背中を使った動きが特徴的で、メリハリのあるウエストラインを作ります。また、何歳からでも全くダンス未経験でも始められるのも魅力です。妖艶、且つ、優雅に。まずは体験へどうぞ。

リズムストレッチ体操 ～初心者教室～

講師 健康体操指導士
藤井 雅子
日時 第2、4土曜日
昼 13:15～14:15
受講料 3ヵ月 7,800円
6ヵ月 14,600円



見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

楽しい音楽に合わせて、ストレッチ体操リズムウォーキングで健康な体づくりを目指します。

健康ダンス体操

講師 健康体操指導士
藤井 雅子
日時 土曜日
夕 15:15～16:30
受講料 (毎週) 3ヵ月 13,800円
6ヵ月 26,600円
(月2回) 3ヵ月 7,800円
6ヵ月 14,600円



見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

楽しい曲に合わせて
内容 1) ストレッチ体操 2) ウォーキングダンス
3) リズムダンス 4) タオルダンス体操
無理のない動きで、健康で美しい身体づくりをめざしませんか。初心者の方でも簡単にできます。

大人からはじめるクラシックバレエ

講師 ERIKA BALLET 主宰
林 エリカ
日時 水曜日(月2回)
朝 10:15～12:15
受講料 3ヵ月 9,300円
6ヵ月 17,600円

講師 ERIKA BALLET 主宰
林 エリカ
日時 金曜日
昼 13:00～15:00
受講料 3ヵ月 13,800円
6ヵ月 26,600円



見学 OK 体験 OK

クラシックバレエ未経験者でも無理なく楽しみながら美しい体・姿勢に変わっていくバレエレッスンです。ストレッチやバレエレッスンを丁寧に、あとは楽しく踊ることをしています。個人差もあると思いますが、1人1人に無理のない指導を致します。トウシューズの指導もしています。是非、お気軽にお越し下さいませ。

日本舞踊

講師 藤間流師範
藤間 杏衛
日時 木曜日
昼 13:15～14:45
受講料 3ヵ月 15,300円
6ヵ月 29,600円



見学 OK 体験 OK

憧れの着物を美しく踊ってみませんか。お手持ちの浴衣でお稽古でき、着付けも教えます。江戸時代より続く伝統芸能の形や振りを守りながら、現代に合う短く分かりやすい曲で指導しますので、2ヵ月もすると1曲踊れるようになります。姿勢が良くなり、心地よい運動です。いつでも見学においでください。

やさしい太極拳

講師 西日本武術体育協会
会長
木塚 直広
日時 金曜日
夜 18:15～19:15
受講料 3ヵ月 13,800円
6ヵ月 26,600円



見学 OK 体験 OK (体験料 500 円)
※入会后、返金します。

初めて太極拳にふれる方のための入門太極拳を中心に行います。太極拳を行うことで、血液の流れを良くし、足腰を鍛え、老後の転倒防止になると言われています。皆さんも静かでゆったりとした太極拳で心と体をリフレッシュしませんか?

楽しいフラダンス

入門
講師 九州ハワイアン協会
講師 金子 凜子
インストラクター 川田 睦子
日時 第1・第3土曜日
昼 13:00～14:00
受講料 3ヵ月 7,800円
6ヵ月 14,600円

初級
講師 九州ハワイアン協会
講師 金子 凜子
インストラクター 川田 睦子
日時 第1・第3土曜日
朝 10:15～11:45
受講料 3ヵ月 10,800円
6ヵ月 20,600円



見学 OK 体験 OK

初めての方でも、ハワイのメロディーで踊るフラダンスは、年齢に関係なく、無理のないステップと、ゆるやかな動きで楽しむことができます。心と体をリフレッシュします。さあ、あなたも、花いっぱい常夏のハワイのムードをいっしょに体験しませんか。ハワイ、カウアイ島、ハラウの姉妹校なので、日本で直接ハワイの先生に指導を受けることができます。

ハワイアン・フラ

入門
講師 Na Mea Hula O ikala 'i
主宰 望戸 節子
日時 月曜日(3ヵ月10回コース)
夕 15:10～16:10
受講料 3ヵ月 18,600円
6ヵ月 36,200円

初級・一般
講師 Na Mea Hula O ikala 'i
主宰 望戸 節子
日時 月曜日(3ヵ月10回コース)
夜 18:00～19:30
受講料 3ヵ月 18,600円
6ヵ月 36,200円

一般
講師 Na Mea Hula O ikala 'i
主宰 望戸 節子
日時 月曜日(3ヵ月10回コース)
昼 13:30～15:00
受講料 3ヵ月 18,600円
6ヵ月 36,200円

体験 OK (体験料 1,000 円)

素敵な音楽を聞きながら楽しい仲間と御一緒にゆ〜ったりおらかなフラを楽しんでみませんか。どうぞお気軽にお越しください。基本ステップから指導していますので、まずは3ヵ月体験入会してみてくださいね。

