

# 「サンライフ明石」利用者主催の講座・サークルご案内



個別の連絡先などはサンライフ明石へお問い合わせください。

分類	サークル名	利用日	時間帯	コメント	
スポーツ	卓球	ITO卓球	金曜日	午後	一緒に楽しく上達を。
	卓球	富士クラブ	土曜日 日曜日	午前	
	太極拳	明石市太極拳協会	火曜日	夜間	気楽に体を動かしてみませんか。
	バトントワリング	明石グース バトントワリング	木曜日	夜間	一緒に楽しくバトントワリングをしましょう。
ダンス	ラウンドダンス	RDひまわり	木曜日	午前	
	フォークダンス	サークルQ	木曜日 土曜日	午後	熱心な方又は少し経験のある方。
	スクエアダンス	明石スクエアサークル	火曜日	午前午後	
	ジャズダンス	ジャズダンス	木曜日	午前	無料体見実施中。
	社交ダンス	社交ダンスサークル	日曜日 月2～3回	午前	音楽に合わせて体を動かすので脳トレになりますよ。初心者歓迎！
フィットネス	健康づくり	NPO法人 生命の貯蓄体操	火曜日	午前 8:45～11:15	丹田呼吸法で健康づくりをめざしましょう。
	体操	自力整体	火曜日 金曜日	夜間	脱力できる身体をつくっていきましょう。
	フィットネス	マイフィットネス	火曜日	午前	無料体見受付中。
	ヨガ	ジョイフルヨガ	水曜日	午前	初心者大歓迎！無料体験実施中。
趣味・教養	舞踊	山水流舞踊	第2第4 土曜日	午後	個性にあった舞踊指導致します。
	舞踊	珠舞の会	火曜日	午後	着物が着れない方にはお手伝いします。初めての方には簡単に踊れる曲があります。
	踊練習	知城会	金曜日	午後	和やかに仲良く楽しく踊りましょう。
	詩吟	兵庫岳風会 稲美支部	土曜日	午前	
	かるた	小倉百人一首 神戸田子の浦会	日曜日	午前午後	漫画・映画「ちはやふる」の世界
	ギター	神戸クラシックギター 愛好会	第2日曜日	午後	希望の方はホームページからお問い合わせください。
	大正琴	琴修会	木曜日	午後	
	ゴスペル	ジョイフルゴスペルワン	火曜日	午前	気軽に覗いてください。
	歌唱	懐かし昭和を 歌おう会	金曜日	午後	皆で楽しく歌う会です。懐かし昭和の歌を歌いましょう。
	コーラス	わかかきユニゾン	水曜日	午前	楽しく歌う会です。いい声になります。
	コーラス	魚住コーラスわかかき	水曜日	午後	3部合唱とか2部合唱をします。丁寧に指導します。
	トーンチャイム	コスモスの会	金曜日	午後	唱歌、流行歌、外国民謡等、皆で協力し合って演奏します。
	木彫り	明彫会	第3日曜日	午前午後	一体が長期間かかるものですから、度々は無理です。
	洋画	ピア洋画サークル	土曜日	午前	初心者の方も基礎から丁寧に教えます。入会随時。無料体験あります。
	絵手紙	和の手紙	月末木曜日	午前	絵手紙で心のやすらぎを届けませんか
	美文字	美文字レッスン	火曜日	午前	心がやすみます。
	ペン字	明石ペン字教室	金曜日	午前	硬筆検定を当教室で受けられます。
	書道	和田書道	木曜日	午後	
	書道	実用書道サークル (筆ペン、ボールペン、子供習)	火曜日	午後	きれいな字は一生の宝です。大人も子供も楽しくお稽古しましょう。
	同人誌合評会	アクトス	第3土曜日	午後	文芸同好会です。短歌・俳句・詩・小説など創作に興味ある方はどうぞ
	フラワーアレンジメント	Michiko フラワーアレンジメント	第4木曜日	午前	常時見学受付ます。
	いけばな	華道家元 池坊いけばな教室	土曜日	午後	体験有、初心者からお花の好きな方の入会歓迎！体験有。
	ハーバリウム	Sa_piantina ハーバリウム	水・土	午前 10:00～	ドライフラワーを専用のオイルに浸します。簡単に楽しく作れる新感覚のインテリア雑貨です。