

サンライフ明石主催講座案内



2022年2月現在

★途中入会&無料体験できます！

★満員となっている場合もございますのでお問合せ下さい。

講座名	内容	日時	参加費・受講料
楽しく初級 フランス語	少人数の初級フランス語講座です。お気軽にお越しください！	水曜 13:15~14:40	2,000円 /月
気軽に話せる 日常英会話(初級)	身近な日常生活の出来事などをテーマにした日常英会話の初級講座です。	水曜 15:00~16:30 木曜 18:00~19:30 金曜 15:00~16:30	2,000円 /月
リフレッシュヨガ	ヨガで肩こり・腰痛・便秘・冷え性の改善、ストレス解消を試してみませんか？	第2・4金曜日 18:15 ~19:45	4,800円 /6回分
フラダンス教室	ハワイアンミュージックに癒されて心も身体もリフレッシュ！ ※現在満席となっております	金曜 13:00~14:30 (月4回)	2,000円 /月

高木式健幸体操教室

★受講料 4,000円 (3カ月毎)

講座名	定員	日程	曜日・時間
若さを維持する パワフル体操	50名	4~6月	毎週水曜日 9:15~10:45
老化を防ぐ いきいき健康体操	50名		毎週水曜日 11:00~12:30
しっかりサポート 楽しむ体操	50名	10~12月	毎週金曜日 13:15~14:45
健康寿命を延ばす ゆっくり体操	20名	1~3月	毎週金曜日 15:00~16:00

※コロナ対策のため、通常より定員を減らして開講しています。



詳細・お申込みはサンライフ明石まで

火~土曜:9:00~21:00 日・祝:9:00~17:00

☎ 078-923-0770 明石市西明石南町3丁目1-21

サンライフ明石

ご利用者主催サークル・講座一覧



★サークル代表者の連絡先はHP上には掲載していません。サンライフ明石までお問合せ下さい。

★新型コロナウイルス感染症の状況により、活動自粛または募集を見合わせているサークルもございます。

2022年2月現在

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
卓球	国分クラブ	水曜	午後		楽しく強くなろう！ 全国大会(年代別)優勝者が指導(ペン)、近畿大会(年代別)優勝者が指導(シェーク)
卓球	富士クラブ	土曜・日曜	午前		ずっと用事がない限り来れる方、楽しくやる、試合練習ができる方
バドミントン	はねっつ	土曜	夜間	500円	20～40代のメンバーを中心に活動しています。バドミントン経験者なら大歓迎です！
バドミントン	ハタナカバドミントン	土曜 または 日曜	午後		バドミントンを楽しむシニアのグループです。気軽に体験にお越しください。
バレー	藤原バレー	土曜日	夜間	1,000円 /月	初回体験無料。1回300円です。新規入会募集中！
バトン(子供)	明石グース バトントワリングクラブ	木曜	夜間	4,000円 /月	・基本的につき4回(週1回) ・入会金 2,000円 ・バトン代 3,520円 ・初回体験レッスン無料
太極拳	明石市太極拳協会 サンライフ教室	火曜	夜間	1,000円 /月	身体を動かすと、いつまでも若くいられますよ。
太極拳	太極拳推進団体 明楊会	日曜	午前 /午後		
武道	氏家流平法元手術	土曜	夜間		老若男女を問わず、親しみやすい武道です、礼節を重んじています。
武道(子供～)	極真空手西岡道場	火曜	夜間		未経験のシニア世代が頑張っています。体力に合わせた指導を行っています。
武道(子供～)	日本空手道拳誠会 明誠支部	水曜	夜間	3,000円 /月	型を中心として基本を繰り返し指導致します。 対象:子供から大人まで
体操	生命の貯蓄体操	火曜	午前		丹田呼吸法により深層筋まで動かし内からの健康を目指しましょう。
体操	O. H元気体操	火曜	午前	3500円	誰でも楽しく体を動かし笑顔になれる体操教室です。一度遊びに来てください。(女性限定)
体操	自力整体	火曜・金曜	夜間	6000円 (月4回)	身体のねじれによって生じた様々な痛みを自分の力で整えていけるお手伝いをさせていただきます。重力に負けない身体づくり！
体操	背骨コンディショニング	水曜	午後		簡単な体操やトレーニングで首こり肩こり腰痛の改善を目指します。お気軽にご参加下さい。
体操	スマイル	第1・3 木曜	夜間	1500円 /1回	ご自身の心と体としっかり向き合い楽しくみんなで体をゆるめ、ほぐし、伸ばしていきましょう。気軽に体験OKです。初回1000円
ヨガ	ジョイフルヨガ	水曜	午前		初心者大歓迎！あなたも始めてみませんか？毎週無料体験実施中！
ピラティス	ヨガピラティス	金曜	午前		
ラウンドダンス	明石R.D.ひまわり	水曜・木曜	午前	1回 500円	

ラウンドダンス	ウィズドム	火曜	午前		簡単なダンスを一緒に楽しく踊りましょう
スクエアダンス	明石スクエアダンスクラブ	火曜	午後	1,500円 /月	初心者の方にも丁寧に説明し、楽しく踊れるよう指導します。高齢の方でも、体力的に十分耐える程度の軽い動きです。
フォークダンス	サークルQ	木曜・土曜	午後	月謝 1500円	少し経験があつて、もう少し踊りたいと思っていらっしゃるならぜひどうぞ。初めての方でもダンスが好きなら大丈夫です。勇気を出してぜひどうぞ。
ジャズダンス	リフレッシュDサークル	木曜	午前	4回 4,000円 入会費 3,000円	無料体験ができます
ジャズダンス	明石ジャズダンスファクトリー	水曜	午前		楽しく一緒にダンス・ストレッチをしましょう！
舞踊	山水流舞踊	土曜	午後		初心の方歓迎！新舞踊・剣舞など幅広いレパートリーを指導します。
踊り	珠舞の会	火曜・水曜	午後		初心者の方も歓迎いたします。
歌	明石年金者うたごえ会	水 不定期	午後	500円	青春の頃を呼び起こす懐かしい歌々 いっしょに声を出しませんか
歌	魚住コーラスわかくさ	木曜	午前		ていねいに少しずつレッスンしますのでお入り下さい
歌	わかくさユニゾン	水曜	午前	1,500円	楽しく歌う会です。お気軽にどうぞ
コーラス	フェリーチェ・コンソート	土曜日	夜間		初心者の方も大歓迎です
ゴスペル	ジョイフル・ゴスペル・ワン	火曜	午前	3,500円	楽譜が読めなくても、英語がわからなくても、みんなで教え合いながら楽しくできますよ。
オカリナ	オカリナサークル 陶の音	木曜/ 日曜	午後/ 夜間	500円	はじめてオカリナを手にする方、興味のある方、日曜日(月1回)の1時～5時の都合のいい時間にお越し下さい。
大正琴	琴修会 明石会	木曜	午後		楽譜が読めなくても大丈夫です。脳の活性化のために、さまざまなジャンルの曲に合わせて練習をします。まずは体験にいらしてくださいね。
ギター	神戸クラシックギター愛好会	第2 日曜	午後		神戸クラシックギター愛好会 ホームページをご覧ください
書道	安福書道	木曜	午後		お習字に興味のある方、ぜひお越しください。
ペン字	明石ペン字教室	金曜	午前	3500円 /月4回	無料体験は筆記用具を持って、お越し下さい。(入会の可否はその後ゆっくりお考え下さい)
絵手紙	薫玲会 和の手紙教室	日曜日	午前	1500円	一緒に楽しく描きましょう。見学歓迎
絵画	土曜会	第1.3 土曜	午後		
絵画	ピア洋画サークル	土曜 2～3回	午前	4,000円 /月	楽しく伸び伸びとした雰囲気の中、ご一緒に絵を描きましょう！
着付け	きものの森	水曜・木曜	午後		まずは見学・体験にお越し下さい。タンスに眠っている着物をよみがえらせて下さい。
競技かるた	小倉百人一首 神戸田子の浦会	日曜	午前 午後		一緒に楽しくかるたをしましょう。
語学	中国語サロン	木曜	午後	1000円	歓迎光臨
詩吟	(公社)関西詩吟文化協会	金曜	午前	2000円	経験なしの方でも、基礎の基礎から教えてもらえます。気軽にお声かけください。
詩吟	岳風会稲見支部	水曜	午前		一生涯、続けられる趣味です。大声で腹式呼吸で発生するので健康に極めて良い。古今東西の漢詩、和歌、俳句、俳諧を吟じるので文学、歴史の勉強に最適。

写真	写壇あさぎり	第1 木曜	午前 9:30~	2000円 /年	
彫刻	明彫会	第3 日曜	午前 午後	月会費 1,000円	あなたも一緒に彫刻しませんか？一度見学に来てください。仏像、動物、小鳥など自分の好きな作品作りに取り組んでいます。
華道	華道家元 池坊いけばな教室	土曜	午後	7,500/ 月2回 花代込	初心者の方から楽しくなる花をおけいこするので、気楽におでかけ下さい。
フラワーアレンジメント	フラワーサークル 千	火曜	午後 夜間		自由参加性ですから、ご都合にあわせてご参加頂けます。
フラワーアレンジメント	Michikoフラワー アレンジメント教室	第4 木曜	午前		アットホームな楽しい教室です
ベビー マッサージ	親子のふれあいサロン ミリミリ	不定期	午前	1回 1,000円	絵本の読み聞かせもあります。お気軽に遊びに来て下さい。
子供 教室	NPO法人フルーツ バスケット	金曜	午前		
子供 教室	プレイズ	土曜・ 日曜	午前	1回 1,500~ 2,000円	・就学に向けて、国語・算数の基礎・読解力を養います。 ・小学生は応用問題を解き、論理的思考力を養います。
子供 教室	ロボットプログラミング 教室たけのこ	日曜	午前		プログラミングを楽しく学ぼう。 yamaeng. robo@gmail.com