

# 令和7年度 第Ⅲ期

# 受 講 生 募 集

**募集期間** 令和8年1月10日(土)9:00~1月19日(月)17:00

**申込方法** ①WEBフォーム・・・右記QRコードを読み込んで、お申込みください。➡

②来館窓口・・・上記、募集期間内に直接来館にてお申込みください。

※お電話でのお申し込みは、お受けしていません。

申込フォーム



**決定通知** 1月20日(火)に、ご登録されたメールアドレス(申込①)か、電話番号(申込②)にご通知します。  
なお、定員を超えた場合は抽選となります。

**お支払** 受講料は、決定通知後、下記の支払期日までにご来館の上お支払いください。

※支払期日・・・1月20日(火)~1月27日(火)(受付時間 9:00~21:00)

## 働く婦人の家 ■受講対象：市内に居住又は勤務している勤労女性、又は勤労家庭の女性。

| 教室名 | 睡眠の質を高めるおやすみヨガ<br>定員20名                                                                                                                | ボルドブラ講座<br>定員20名                                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期 日 | 2/9・16・23、3/2、9<br>(毎週月曜日の5回コース)                                                                                                       | 2/13・20・27、3/6・13<br>(毎週金曜日の5回コース)                                                                                                                    |
| 時 間 | 18:45~20:15                                                                                                                            | 18:00~19:00                                                                                                                                           |
| 内 容 | 文明が発達した現代では女性が活躍する場も増え、がんばりすぎて緊張をためこんだり、無意識のうちにストレスを抑圧している人が多いもの。そんな現代女性が自分自身の本質に戻ってスローダウンし、たまった緊張や疲れを取って活動モードから休息モードへ切り替えるためのヨガクラスです。 | 素敵な曲に合わせ、ゆっくりバレエのように動く体操です。ダンスが苦手な方、柔軟に自信のない方も大丈夫。振付を覚える必要ありません。カチコチな肩・首・背中が楽になり、全身スッキリ美姿勢に。激しい動きはしませんが汗をかき、デトックス効果も。美しい姿勢で元気に歳を重ねていきましょう。是非、お試しください。 |
| 受講料 | 500円(傷害保険)                                                                                                                             | 500円(傷害保険)                                                                                                                                            |
| 講 師 | ロータスヨガスタジオ<br>ラディカあかね 先生                                                                                                               | ボルドブラ認定インストラクター<br>三瓶 奈央 先生                                                                                                                           |
| 場 所 | 働く婦人の家 軽運動室(2F)                                                                                                                        | 働く婦人の家 軽運動室(2F)                                                                                                                                       |

## 勤労青少年ホーム ■受講対象：市内に居住又は勤務している勤労女性および男性。

| 教室名 | ZUMBA教室<br>定員15名                                                                                                                            | ボイストレーニング入門<br>定員15名                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 期 日 | 2/12・19・26、3/5<br>(毎週木曜日の4回コース)                                                                                                             | 2/10・24、3/3・10・17<br>(各回火曜日の5回コース)                                                                                                                      |
| 時 間 | 19:00~20:30                                                                                                                                 | 13:30~15:00                                                                                                                                             |
| 内 容 | ラテン系の音楽ダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。軽快な音楽に合わせて体を動かす事で多くのカロリーを消費しますのでダイエットにも効果的です。<br>インストラクターの動きを真似て体を動かすだけなので、初心者の方も楽しんでいただけます！ストレス発散に！ | ボイストレーニングってどんなことするの？習ってみたいけど一歩踏み出せなかったという貴方へ。「ボイトレ」を体験してみませんか？自分の声が変わっていくのを感じたり、他の受講生の声が変わるのを感じられるかも！？どんな声になりたいか、どんな曲を歌いたいかなど考えてみてください！楽しくレッスンしていきましょう。 |
| 受講料 | 500円(傷害保険)                                                                                                                                  | 200円(テキスト代)                                                                                                                                             |
| 講 師 | JWI認定ZUMBAインストラクター<br>門間 細香 先生                                                                                                              | ボイストレーナー<br>鈴木 侑香 先生                                                                                                                                    |
| 場 所 | 働く婦人の家 軽運動室(2F)                                                                                                                             | 勤労青少年ホーム 音楽室(3F)                                                                                                                                        |

- ※共通注意事項
- ・音楽堂コンサートなどの行事と重なる場合は日程の変更があります。
  - ・最少開催人数は5名です。申し込み人数が少ない場合は、教室を取りやめることがあります。
  - ・キャンセルされた場合は、お支払いいただいた金額の返却はできませんのでご注意ください。
  - ・申込者以外の受講は固くお断りいたします。

### お 問 い 合 わ せ

福島市働く婦人の家、福島市勤労青少年ホーム(入江町1-1 ☎531-6221)