

2024年度 3期(10~12月)教室案内

アスワーク吹田(吹田市立勤労者会館)
☎06-6382-9101

※期間途中開始の場合、【残回数×単価】でスタートしていただけます。

教室		曜日	時間	講師	回数	定員	受講料	単価	対象	開催場所
成人水泳		月	11:10~12:10	鈴木・小谷	10	33	¥9,000	¥900	20歳以上	プール
		土	A 10:00~11:00		10	33				
		土	B 11:10~12:10		10	33				
女性水泳		火	A 10:00~11:00	森川・世古 田村	10	40	¥9,000	¥900	18歳以上 女性限定	
		火	B 11:10~12:10		10	40				
		金	A 10:00~11:00	森川・畑佐	10	40				
		金	B 11:10~12:10		10	40				
種目別水泳		木	11:10~12:10	畑佐・鈴木	10	33	¥11,000	¥1,100	18歳以上	
水中リズム		月/木	10:00~11:00	原田/中畑	10	33	¥9,000	¥900	18歳以上	
ストレッチ&ソフトエアロ		月	A 10:00~11:00	神谷	10	40	¥9,000	¥900	18歳以上	
			B 11:10~12:10		10	40				
ストレッチ&エアロ		月	18:30~19:30	神谷	10	25	¥9,000	¥900	18歳以上	大研修室①
ヨガ		火	A 13:00~14:30	ヨーガ連盟	10	25	¥9,000	¥900	18歳以上	大研修室①
			B 14:45~16:15		10	25				
よるヨガ		月	19:40~20:40	宮本	10	25	¥9,000	¥900	18歳以上	大研修室①
		金	A 18:30~19:30		10	25				
			B 19:40~20:40		10	25				
ピラティス		火	A 18:30~19:30	東口	10	25	¥9,000	¥900	18歳以上	大研修室①
			B 19:40~20:40		10	25				
ピラティス &ダイナミックストレッチ		月	13:30~14:30	東口	6	20	¥6,000	¥1,000	18歳以上	大研修室②
卓球		火/木/金	A 9:00~10:30	高美 <small>(代行中移)</small>	10	10	¥10,000	¥1,000	18歳以上	大研修室②
			B 10:35~12:05		10	10				
		水	A 18:30~20:00	幡司	8	10	¥8,000	¥1,000	18歳以上	
			B 20:05~21:35		8	10				
太極拳	入門	火	9:00~10:00	大西	10	12	¥10,000	¥1,000	18歳以上	練習室
	初級		10:05~11:05		10	10				
	中級		11:10~12:10		10	10				
背骨 コンディショニング		土	A 9:10~10:10	宮本	10	15	¥10,000	¥1,000	18歳以上	練習室
	B 10:15~11:15		10		15					
社交ダンスエクササイズ		水	10:40~11:40	松森	8	25	¥8,000	¥1,000	18歳以上	大研修室①
社交ダンス	入門	木	13:10~14:10	松森	10	25	¥10,000	¥1,000	18歳以上	大研修室①
	初級	木	14:20~15:20		10	25				
フラダンス		金	10:30~12:00	黒田	10	25	¥15,000	¥1,500	18歳以上	大研修室①
将棋		土	9:10~10:40	村口	10	8	¥10,000	¥1,000	小学4年生以上 (3年生以下は 保護者同伴)	第3会議室
囲碁(入門)		土	11:00~12:15	田口	10	8	¥10,000	¥1,000		第3会議室
きもの	入門	月	19:00~20:30	木村	10	12	¥10,000	¥1,000	18歳以上 ※女性限定	多目的室①・②
	中級	木	19:00~20:30	藤木	10	12	¥10,000	¥1,000		
	初級	木	9:15~10:45	西川	6	12	¥6,000	¥1,000		
	上級	木 A/B	11:00~12:30		各3	12	¥6,000	¥2,000		
フラワーアレンジメント		土	13:30~15:00	村上	月2回	10	1回 ¥4,000	対象:小学4年生以上 (3年生以下は保護者同伴)	第2会議室	
カラオケ	ポップス	月	10:40~11:40	大峰	8	15	¥8,000	¥1,000	18歳以上	視聴覚室
ボイストレーニング		水	19:30~20:30		8	10	¥16,000	¥2,000	18歳以上	視聴覚室
中国語	初級	月	19:00~21:00	楊	9	12	¥18,000	¥2,000	18歳以上	第2会議室
	入門	水/土	19:00~21:00		9	12				水 第2会議室 土 第3会議室
英会話	入門	土	19:00~21:00	キアラ	9	20	¥18,000	¥2,000	18歳以上	視聴覚室
	初級	土	19:00~21:00	ホツジ	9	12				第2会議室
韓国語		水	19:00~21:00	山崎	9	15	¥18,000	¥2,000	18歳以上(小学生4 年生以上は保護者同 伴であれば可)	第3会議室

教室		持ち物	内容
成人水泳			体操10分、水中50分。レベル毎に班を分け、4泳法をきれいに泳げるように目指します。
女性水泳		水着・キャップ ゴーグル・タオル	体操10分、水中50分。レベル毎に班を分け、4泳法をきれいに泳げるように目指します。
種目別水泳			レベル毎に班を分け、1期ごとに1泳法を学びます。4泳法をより深めたい方向け。 (1期:クロール 2期:背泳ぎ 3期:平泳ぎ 4期:バタフライ)
水中リズム		水着・キャップ タオル	泳げなくても大丈夫！ 水中で音楽に合わせて体を動かします。
ストレッチ &ソフトエアロ		シューズ、タオル 飲み物(ふた付きの物)	弾まない動作中心で、足に負担をかけず、音楽に合わせて体を動かす事を楽しむクラス。
ストレッチ&エアロ			ソフトエアロより少し弾んだ動作。動きの変化・リズムチェンジなどを楽しむクラス。
ヨガ		バスタオル タオル 飲み物(ふた付きの物)	ヨガの基本ポーズを中心に呼吸と動作を合わせて行います。激しい動きはありません。 ※マット貸出あり。 ※シューズ必要ナシ(裸足での受講)
ゆるヨガ		タオル 飲み物(ふた付きの物)	バランス・柔軟性の向上、ストレス軽減、下半身・コアの筋力アップ等の効果を得られるポーズをゆっくり丁寧に作っています。 ※マット貸出あり。 ※シューズ必要ナシ(裸足での受講)
ピラティス		タオル 飲み物(ふた付きの物) ※専用ボール購入あり	マット上で動きながら、筋肉の緊張を感じ取り、正しい姿勢を身に着けます。 ※マット貸出あり。 ※シューズ必要ナシ(裸足での受講)
ピラティス &ダイナミックストレッチ		タオル 飲み物(ふた付きの物) ※専用ボール2個購入あり	ピラティスでトレーニングをしたあと、肩甲骨・股関節を動かすダイナミックストレッチをおこないます。
卓球		シューズ、タオル 飲み物(ふた付きの物) ラケット※ラケット無料貸し出しあり。	初心者やラリーが続くレベルの方など個人のレベルに合わせて学んでいただけます。 老若男女問わず楽しめるスポーツで身体を動かしたい方におススメ!! 初めての方大歓迎!! ラケットの持ち方や基礎のルールからしっかり学ぶことが出来るので安心です。 初めての方でも大歓迎!! 個人のレベルに合わせて学んでいただけます!
太極拳	入門		個人の体力に応じて、年齢や運動経験を問わず、楽しく太極拳を学んで頂ける 初めての方でも安心の教室です。
	初級	シューズ、タオル 飲み物(ふた付きの物)	太極拳を初めて少し慣れた方のクラスです。
	中級		簡化24式太極拳を学ぶ教室です。
背骨コンディショニング		バスタオル タオル 飲み物(ふた付きの物)	背骨の歪みを整え、関節や神経をゆるめほぐし、背骨を正しい位置に戻します。筋力の向上に効果的です。 ※マット貸出あり。 ※シューズ必要ナシ(裸足での受講)
社交ダンスエクササイズ		動きやすい服装・タオル 飲み物・ダンスシューズ	社交ダンスを通して、健康増進やダイエットに最適。3カ月で、ワルツ・ルンバ・タンゴに取組みます。
社交ダンス	入門	動きやすい服装・水分 タオル・ダンスシューズ	ステップを覚えながら、2人で一緒に踊ったり、音楽に合わせてステップを踏んで楽しくダンスを覚えていきましょう。 (初めての方は入門へ 経験者の方は初級へお申込みください。)
	初級		
フラダンス		Tシャツ・動きやすいズボン 汗ふきタオル・足ふきタオル	楽しみながら、基本的なステップ(カオ、カホロ、ヘラ)やハンドなど丁寧に練習していきます。
将棋			駒の並べ方から対局までをわかりやすく習得でき、初めての方、女性やお子様にも おすすめの教室です。
囲碁(入門)			プロ棋士を迎えて、初めての方でも基礎の基礎から安心して学ぶことが出来ます。
きもの	入門		「気軽に」「基礎から」をテーマに現在お持ちの小物から始める事ができます。
	中級	※体験時、各教室の 講師よりお伝え いたします。	スムーズに早く着れるように、帯結びは一重から二重太鼓へとレッスンをします。
	初級		帯結びは一重太鼓が結べるよう練習します。
	上級		一重太鼓と二重太鼓の基本と変わり結びの復習をすすめていきます。
フラワーアレンジメント		はさみ、持ち帰り用の袋	季節の花を使い、テーマを決めて1回1作品を制作。お花の使い方やテクニックを学びます。初心者でも安心の講座です。 ※お申し込み時に「生花」か「造花」かをお選び頂けます。
カラオケ		ホップ アップ	各月の課題曲を練習します。
ボイストレーニング			息のコントロール・発声・発音の基本エクササイズを軸に、様々な楽曲を歌うためのボーカルテクニックを実践的に学びます。
中国語	初級	※テキスト購入あり	初めて～半年程度学習されている方対象。基礎から始めるのでまったく初めてでも安心して参加していただけます。
	入門		発音練習と、基礎文法・単語や表現等のマスターから基本的な日常会話習得を目指します。
英会話	入門	※テキスト購入あり	基礎的な語句や文法の手解きを中心に質疑応答の練習。ペアを組んで会話の練習を重ねていきます。
	初級		入門クラスの内容を少し発展させた内容。
韓国語		引き用具 ※テキスト購入あり	基礎の読み書き・会話を学びます。