

2023年2期 7月～9月 各種教室のご案内

毎週決まった曜日・時間に同じ講師、同じメンバーと一緒にレッスンするので安心して楽しくご参加いただけます。

成人水泳

※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。



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。

曜日 月or土
時間 月11:10～12:10
土A 10:00～11:00
土B 11:10～12:10

対象 20歳以上
回数 10回
定員 各33名 受講料 各7,200円

女性水泳

※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。



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。

曜日 火or金
時間 A 10:00～11:00
B 11:10～12:10

対象 18歳以上(学生不可・女性限定)
回数 10回 定員 各40名
受講料 各7,200円

水中リズム

※水着・キャップ・タオルが必要です。



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。

曜日 月or木
時間 10:00～11:00

対象 18歳以上
回数 10回
定員 各33名 受講料 各7,200円

種目別水泳

※水着・キャップ・ゴーグル・タオルが必要です。



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。レベル毎に班を分けます。
(1期:クロール)(2期:背泳ぎ)(3期:平泳ぎ)(4期:バタフライ)

曜日 木
時間 11:10～12:10

対象 18歳以上
回数 10回
定員 33名 受講料 10,200円

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)が必要です。



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。

曜日 月
時間 A 10:00～11:00
B 11:10～12:10

対象 18歳以上 回数 12回
定員 各40名 受講料 各7,200円

ストレッチ&エアロビクス

※シューズ・タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



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。

曜日 月
時間 18:30～19:30

対象 18歳以上 回数 12回
定員 25名 受講料 7,200円

ヨガ

※タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



ヨガの基本ポーズを中心に呼吸と動作を合わせて行う。激しい動きはありません。

曜日 火
時間 A 13:00～14:30
B 14:45～16:15

対象 18歳以上 回数 12回
定員 各25名 受講料 各7,200円

ゆるヨガ

※タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



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きます。

曜日 月
時間 19:40～20:40

対象 18歳以上 回数 12回 定員 25名 受講料 7,200円

曜日 金
時間 A 18:30～19:30
B 19:40～20:40

対象 18歳以上 回数 12回 定員 各25名 受講料 各7,200円

ピラティス

※タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



マット上で動きながら、筋肉の緊張を感じ取り、正しい姿勢を身につけます。

曜日 火
時間 A 18:30～19:30
B 19:40～20:40

対象 18歳以上 回数 12回
定員 各25名 受講料 各7,200円

太極拳

※シューズ・タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



個人の体力に応じて、無理なく太極拳を学んでいただける入門教室と簡化24式太極拳を学ぶ中級教室があります。

曜日 火
時間 (入門) 9:00～10:00
(初級) 10:05～11:05
(中級) 11:10～12:10

対象 18歳以上 回数 12回
定員 各10名 受講料 各9,840円

背骨コンディショニング

※タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。



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。

曜日 土
時間 A 9:10～10:10
B 10:15～11:15

対象 18歳以上 回数 12回
定員 各15名 受講料 各9,840円



中国語

入門と初級の2つのクラスがあります。初めての方から実力に合わせて習得できる学習内容なので安心です。



入門 曜日 土 時間 19:00～21:00
対象 18歳以上
回数 9回 定員 12名 受講料 15,000円

初級 曜日 月 時間 19:00～21:00
対象 18歳以上
回数 9回 定員 12名 受講料 15,000円

囲碁(入門)



碁石の並べ方から対局までわかりやすく習得でき、初めての方、女性やお子さまにもおすすめの教室です。

曜日 土
時間 11:00～12:15

対象 小学4年生以上
(小学3年生以下は保護者同伴)

回数 10回
定員 8名 受講料 8,000円

将棋



駒の並べ方から対局までわかりやすく習得でき、初めての方、女性やお子さまにもおすすめの教室です。

曜日 土
時間 9:10～10:40

対象 小学4年生以上
(小学3年生以下は保護者同伴)

回数 10回
定員 8名 受講料 8,000円

英会話



入門 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。
曜日 土 時間 19:00～21:00
対象 18歳以上
回数 10回 定員 20名 受講料 12,200円

初級 入門クラスの内容を少し発展させた内容。※各クラス、(別途)テキスト購入あり。
曜日 土 時間 19:00～21:00
対象 18歳以上
回数 10回 定員 12名 受講料 12,200円

卓球

※シューズ・タオル・飲み物(ふた付きの物)が必要です。

初心者やラリーが続くレベルの方など、個人のレベルに応じて学んでいただけます。

木【入門】
時間 A 9:00～10:30
B 10:35～12:05
対象 18歳以上
回数 10回 定員 各10名 受講料 各8,200円

火
時間 A 9:00～10:30
B 10:35～12:05
対象 18歳以上
回数 10回 定員 各8名 受講料 各8,200円

金
時間 A 9:00～10:30
B 10:35～12:05
対象 18歳以上
回数 10回 定員 各8名 受講料 各8,200円

きもの



入門(夜) 「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ことができます。
曜日 月
時間 19:00～20:30
対象 18歳以上 女性限定
回数 10回 定員 12名 受講料 6,700円

初級(朝) 帯結びは一重太鼓が結べるように練習します。
曜日 木
時間 9:15～10:45
対象 18歳以上 女性限定
回数 4回 定員 12名 受講料 3,000円

中級(夜) 初級修了者が対象。二重太鼓を道具を使わず手結びで結ぶ。時間の余裕があれば変わり結びの復習、他案も進めていきます。※持ち物・着物、一重太鼓
曜日 木
時間 19:00～20:30
対象 18歳以上 女性限定
回数 12回 定員 12名 受講料 8,000円

上級(朝) 一重太鼓と二重太鼓の基本と変わり結びの復習、他案も進めていきます。※持ち物・着物、一重太鼓
曜日 木(A組・B組)
時間 11:00～12:30
対象 18歳以上 女性限定
回数 各2回 定員 各12名 受講料 3,000円

フラワーアレンジメント



季節の花を使い、テーマを決めて1回に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。

曜日 土(第2・第4)
時間 13:30～15:00
対象 18歳以上
回数 1回(月2回開催) 定員 10名 受講料 3,500円(材料費込)

※表示価格はすべて税込価格となります。

お申込みはお早めに! 各種教室はフロントにてお申込みください。

各教室は定員制です。定員になり次第締切とさせていただきます。

アスワーク吹田
吹田市立勤労者会館

TEL.06-6382-9101