




市民交流プラザ・コスモスホール講座のご案内

講座名	曜日	時間	参加費(1回あたり)	備考
★ 金曜デザイン書道(月イチ講座)	金	10:00~12:00	各回1,200円 (材料費含、道具貸出)	1/17, 2/7, 3/7開催
★ 土曜デザイン書道(月イチ講座)	土	10:00~12:00	各回1,200円 (材料費含、道具貸出)	1/18, 2/15, 3/15開催
★ 日曜デザイン書道 技術編(月イチ講座)	日	10:00~12:00	各回2,000円 (材料費含、道具貸出)	1/12, 2/2, 3/2開催
★ 大人のためのアート(月イチ講座)	水	9:30~11:30	各回1,500円~ (材料費含、道具貸出)	1/22, 2/26, 3/26開催
◎ こどものためのアート(月イチ講座)	木	9:30~11:30	各回1,500円~ (材料費含、道具貸出)	1/25, 2/22, 3/22開催
★ 日曜筋膜リリース(月イチ講座) 	日	9:30~11:00	各回 1,100円	1/19, 2/9, 3/9開催
★ 火曜筋膜リリース(月イチ講座) 	火	15:30~16:30	各回 1,000円	1/14, 2/25, 3/25開催
★ 足ほぐし健康教室 	土	10:00~11:00	各回 1,100円	1/11, 1/25, 2/8, 2/22開催
★ 写経入門~お話と写経体験~		10:30~11:50	2回分 2,000円	6月と11月に開催
★ 初歩からのきもの着付け	木	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	5回分 3,000円	4月と11月に開催
★ ゆかた着付け	木	①10:00~11:30 ②13:00~14:30	2回分 1,500円	7月に開催
★ エッグアート	木	10:30~12:00	3,000円~ (材料費含)	季節ごとに開催
★ シルバーアクセサリー	土	13:30~16:00	3,800円 (材料費含)	季節ごとに開催
スペイン語(初級)	月	20:10~21:00	1,200円	随時募集中
スペイン語(中級)	月	19:00~20:00	1,200円	随時募集中
火曜ネイティブ英会話(中上級)	火	9:50~10:50	1,200円	満席
火曜ネイティブ英会話(初級)	火	11:00~12:00	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(初中級)	水	13:00~14:00	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(基礎)	水	14:10~15:10	1,200円	随時募集中
水曜ネイティブ英会話(中上級)	水	15:20~16:20	1,200円	随時募集中
金曜ネイティブ英会話(中級)	金	18:40~19:40	1,200円	随時募集中
金曜ネイティブ英会話(中上級)	金	19:50~20:50	1,200円	随時募集中
空手(糸東流真武館)①小学生中学年まで	月	17:15~18:15	1,100円	随時募集中
空手(糸東流真武館)②小学生~成人	月	18:30~19:30	1,100円	随時募集中
楊砂織先生指導の月曜太極拳(午前)	月	10:30~12:00	900円	随時募集中
楊砂織先生指導の月曜太極拳(午後)	月	13:30~15:00	900円	随時募集中
楊砂織先生指導の土曜太極拳	土	10:30~12:00	900円	随時募集中
ちい先生指導の木曜太極拳(夜)	木	19:00~20:30	800円	コスモスホールにて 随時募集中
リズム健康体操	火	13:00~14:30	800円	随時募集中
鍼灸師による気功太極拳	水	19:45~20:45	800円	随時募集中
◎ 声のハリを取り戻そう! 声活の会	水	10:00~10:45	1,000円	随時募集中
◎ 唱歌・童謡を歌おう会	水	11:00~12:00	1,000円	随時募集中
やさしい整体ヨガ 初心者向き	木	9:30~11:00	1,200円	随時募集中
チベットのヨガ(ヤントラヨーガ)	月	15:15~16:45	900円	随時募集中
土曜ヨガ	土	18:00~19:00	900円	随時募集中
はじめてのピラティス! 体幹ストレッチ	土	19:10~20:10	900円	随時募集中

講座は、月初開催日支払の月謝制(★印の講座を除く) 月謝は、月の開催回数によって変動あり

1回に限り体験可(有料) 窓口にてお申込みください

★印は単発講座(都度払い)

◎印は今年度の新規講座  マイレージポイント加算の講座

◆ ふじみ野市立市民交流プラザ
TEL 049-264-7971

