

さあ始めよう! 将来のために何かを! \\ 特技は一生の財産 \\

# 明舞カルチャーセンター

受講申し込み・  
問い合わせ

☎078-917-5975

[受付時間/月~土 9:30~18:00、日祝除く]

ホームページ

http://meimai-cultuer.com



見学・無料体験  
随時受付中

有料体験講座も  
あります

明舞プラザ(キリン堂2F)



明石市松が丘2丁目2-6 キリン堂2F

3・4月中のご入会で  
入会金 通常 4,400円が

**新講座  
入会金無料!**

その他全講座先着各5名様  
**入会金半額!**

## 新講座

### 忍者ナイン(やる気スイッチグループ)

土曜/中忍コース(年中・年長) 9:15~10:45  
上忍コース(小学生) 10:15~11:45  
入門コース(年少・年中) 11:55~12:35  
月謝/年間44回 6,920円(入門コース)  
9,240円(中忍・上忍コース)



講師/嶋田 哲也(右写真)

年少~小学生までの子ども向けのスポーツ教室です。忍者のように走ったり、跳んだり、投げたりなどスポーツの基本的な動作を体に身につけていく教室です。運動神経の悪い子どもは存在しません! 体の動かし方を1から学べる教室になってます。体験もありますので、お気軽にお声がけ、ご相談下さい!

### Future for Kids スポーツ教室

火曜/16:00~16:50(幼児クラス)  
17:00~18:00(小学生クラス)  
月謝/年間42回 6,600円(幼児クラス)  
7,200円(小学生クラス)  
年会費/5,000円(スポーツ保険料込)  
講師/柏木 優作



「こんな運動教室を探していました」を私たちが叶えます! すべてのスポーツの土台となるリズム感・体幹・考える力を育みます。楽しい活動とプロの指導のもと、子どもたちの運動能力を向上させ、自信をつけさせます! (<https://futureforkids.jp>)

**3月・4月の 先着20名様にAmazonギフトカード  
入会特典! 1,000円分プレゼント!**

## ダンス・健康・武道

科目	曜日・時間・月謝・講師	内容	科目	曜日・時間・月謝・講師	内容
ヒップホップ キッズ ヒップホップ	木曜 17:00~18:00(幼児~小学低) 18:10~19:10(小学生全般) 19:30~20:45(中学生~一般) 土曜 9:40~10:30(入門・初級) 10:30~11:30(初・中級) 月謝/5,280円(月4回) 講師/流行宣言R 山本 秀子	幼児から大人までジャズ、ヒップホップ、ファンクなど流行の曲に合わせて楽しく踊りましょう。見学自由!! 初めでも丁寧に指導します。	ズンバ	木曜/9:00~10:00 月謝/4,400円 講師/東 美香 ※4月より講師/臼井 プリットマリーに変更予定(4月4回毎週無料体験実施します)	ZUMBAって何??と思われる方、ラテン系の音楽にのってパーティーのような雰囲気の中で爽快な汗を感じてみて下さい!! 初めての方大歓迎。
GIRLS HIPHOP DANCE LESSON	月曜 18:30~19:30 (リトルキッズ/小学生低学年まで) 19:30~20:30 (キッズ/小学生高学年~) 月謝/4,400円 講師/RION	主にストレッチ→基礎→振付の順で進めていきます。Girls HipHopは、可愛らしさ、カッコよさ、セクシーさが特徴のダンスです。楽しく丁寧に指導していきます。是非、気軽にお越し下さい!	姿勢しなやか 体操	土曜(第1・3) 14:00~15:00 月謝/2,200円 (幼児・学生 1,100円) 講師/いわさ整体整骨院 院長 岩佐 剛	姿勢が良くなるでと(からだ)、精神(脳)が活動的になっていきます。より元気に美しくなりたい方、年齢・体力問わずに参加できます。
KID'S DANCE	土曜/12:30~13:30 (5才~小学生<低学年>) 月謝/5,500円(初級) 講師/ジャズダンスチーム ZAP 主宰 MASAKO	初めてのダンス!今、流行りの曲に合わせて楽しく身体を動かしましょう。個性が輝き、リズム感が養われます。神戸まつり、明石公園まつりなど各種イベントに参加しよう!!	太極拳	木曜(第1・2・4) 10:15~11:45 月謝/2,750円 講師/起塚 恵子	ゆっくりと自分の身体に無理のない動きで若さを保ち健康維持と病気の予防を兼ねながら生涯スポーツとして始めてみませんか。
バレエ・クラシック	火曜 16:00~17:30(一般) 土曜 17:00~18:00(入門) 18:15~19:45(一般) 月謝/5,500円(月4回)(入門) 6,600円(月4回)(一般) 9,900円(月8回)(一般) 講師/堺 登世子	楽しいレッスンでリフレッシュ! 美しい姿勢、しなやかな動きを身につけましょう。 ※見学・体験随時 体験レッスン 1,100円	二十四式 太極拳	火曜 9:00~10:30(太極拳) 10:45~12:15(太極扇) 月謝/各4,400円 (両方受講で割引有) 講師/周 偉	太極拳は、健康法として広く親しまれています。柔らかくゆったりとした動作を行うことで免疫力を高め、脚力、バランス能力や全身の持久力向上に効果的です。
子どもバレエ (CDSバレエ)	月曜 15:40~16:25(幼児クラス) 16:30~17:30 (低学年~大人クラス) 17:30~17:45 (トッシュークラス) 月謝/5,500円(年間45回) 講師/CDS バレエ 藤田 ちか ( <a href="http://cdsballet.jimdo.com/">http://cdsballet.jimdo.com/</a> )	可愛い、気品のあるプチバレリーナになりませんか? 音楽に合わせて楽しくレッスン! 幼児さんはお母様もご一緒に!	太極扇	[元中国安徽省武術隊、全中国武術大会チャンピオン。神戸、明石を中心に中国武術太極拳の指導を行う。]	扇を開いたり閉じたり太極拳とは違う楽しさがあり、優雅な動きと力強さを併せ持っています。
アップ 体操教室	金曜 14:30~15:30(幼児クラス) 15:45~16:45( ) 16:50~17:50(小学生クラス) 月謝/5,500円(年間40回) ※4月より年間42回の6,200円に変更予定 対象/年少~6年生 講師/UP SPORTS CLUB 鬼塚 翔太	運動が好きなお子に育てます。マット運動・とび箱・鉄棒を中心にボール運動・縄とびもおこないます。 3・4月入会の場合特典! ボール・縄跳び (1,920円分)プレゼント!! ※キャンセル待ち(要相談)	ヨガ	木曜 13:00~14:45 月謝/4,400円(月4回) 講師/栗谷 和希	腹式呼吸と共にゆっくり動き、全身を整え身体の奥からきれいになりましょう。
自彊術	月曜 13:00~14:50 月謝/3,300円(月4回) 年会費/3,000円 講師/公益社団法人 自彊術普及会中伝指導員 秋吉 由美	日本で最初の健康体操です。31の動作で全身の関節を動かし、心身を整える運動療法です。	護身術 合気道	水曜 19:00~20:30(月4回) 月謝/4,730円(幼稚園~小学生) 5,280円(中学生~一般) 講師/総合武道流水会副理事 師範 萩原 聖 指導員 川岸 翔太	未経験者を対象に少人数制で楽しくやっています。
らくらく 健康体操	木曜 15:10~16:10 月謝/4,400円(月4回) 講師/YMCA講師 大西 紀子	ゆっくり身体を動かしていき、血液の循環を良くして、元気な若々しい身体作りをしませんか。シルバー歓迎!!	空手	金曜 19:00~(月4回) 月謝/4,400円(小学生迄) 5,500円(一般) 講師/正道会館館長補佐 明石支部支部長 師範 近藤 佳哲	心身共に強い人になるために今から空手を始めましょう!
			キック ボクシング	火曜 20:00~21:30 (初級・女性・子ども) 土曜 20:00~21:45 (小学高学年~一般) 月謝/ (火) 3,300円 (土) 4,400円 講師/明舞キックボクシング 藤岡	キックボクシングをはじめてみませんか。護身・ダイエット・ストレス解消に最適。強く、美しく、健康的にみんなでキックボクシングを楽しもう!
			ハワイアン フラダンス	火曜(第2・4) 13:00~14:00 14:15~15:15 月謝/3,300円(月2回) 講師/WELINA HULA STUDIO Lilia 辻岡	素敵なフラを始めてみませんか。ハワイの海 爽やかな風 綺麗な花をイメージして踊ればアロハ(愛)いっぱい溢れます。
			ソーシャルダンス	水曜/13:00~13:45(初級) 14:00~14:55(中級) 月謝/5,500円(初級) 6,600円(中級) 講師/松並 康仁	音楽を聞きながら基本を大切に体を動かし、ハッピーなレッスンを目指します。 ※個人レッスン有。

※各種教室も募集中! ピアノ時間貸しいたします。(グランドピアノ有り) ※卓球台有り。(お友達やご家族でお楽しみください)