

12月フリーレッスン

受講料/1回630円 定員/先着20名 **好評受付中**

月	ラテンエアロ 工藤あき子先生	★13:45～15:00 ラテンダンスを取り入れたエアロビクス
火	エアロビクス 相澤さとみ先生	★19:30～20:45 初級のエアロビクス
水	体調改善運動&フィットセラピー 奈良久美子先生	★13:30～14:45 有酸素運動と筋肉をつくるエクササイズ
木	フィットネスストレッチ 工藤あき子先生	★18:20～19:20 ピラティスとヨガの要素を取り入れたエクササイズ
金	ウェーブストレッチエクササイズ 山口ユミ先生	★13:00～14:00 理想的な姿勢とスムーズな動作を導き出すエクササイズ
土	エアロビクス 高橋美香子先生	★10:00～11:30 初級のエアロビクス

1月フリーレッスン

受付開始 12/20(火) 10:00～

月	ラテンエアロ 工藤あき子先生	★13:45～15:00 ラテンダンスを取り入れたエアロビクス
火	New! ZUMBA GOLD 工藤あき子先生	★13:00～14:00 ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。パーティの様な雰囲気を楽しめる「初心者用プログラム」です。みんなでレッツZUMBA!!
水	体調改善運動&フィットセラピー 奈良久美子先生	★13:30～14:45 有酸素運動と筋肉をつくるエクササイズ
木	フィットネスストレッチ 工藤あき子先生	★18:20～19:20 ピラティスとヨガの要素を取り入れたエクササイズ
金	ウェーブストレッチエクササイズ 山口ユミ先生	★13:00～14:00 理想的な姿勢とスムーズな動作を導き出すエクササイズ
土	エアロビクス 高橋美香子先生	★10:00～11:30 初級のエアロビクス

※電話・窓口での受付になります。又、ご本人のみのお申し込みとさせていただきます。
※3名に満たない場合は中止となります。
※、定員の場合はご参加頂けません。必ず事前のご連絡をお願い致します。
※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
※お子様を連れての受講はできませんので、あらかじめご了承ください。

12月料理教室

講習時間/10:00～13:00 持ち物/エプロン・三角巾(タオル等)・筆記用具 **好評受付中**

1	7日(水) 和食シェフ直伝! 本格おせち料理を作ろう	受講料/3,000円	武藤 芳樹先生
2	9日(金) ホームパーティー料理「豚肩ロース煮、南瓜スープなど」	受講料/2,100円	加藤 澄子先生
3	12日(月) 手ごねピザパン&クリスマスビーザを作ろう	受講料/2,100円	渡辺 恵美子先生
4	14日(水) 職人が教える今年最後の蕎麦打ち	受講料/2,000円	杉山 誠悦先生
5	21日(水) サラダ寒天と醤油寒天	受講料/2,000円	加藤 澄子先生
6	27日(火) 雲平と麦巻とおやき	受講料/2,100円	加藤 澄子先生
7	28日(水) 絵巻寿司「四巻巻、花巻など」	受講料/2,100円	加藤 澄子先生
8	29日(木) 手打ち蕎麦とかき揚げを作ろう	受講料/2,100円	加藤 澄子先生

1月料理教室

講習時間/10:00～13:00 持ち物/エプロン・三角巾(タオル等)・筆記用具 **受付開始 12/9(金) 10:00～**

1	13日(金) 旨味たっぷり煮物料理	受講料/1,800円	加藤 澄子先生
2	16日(月) 心温まる 肉マンと甘食	受講料/1,800円	渡辺 恵美子先生
3	18日(水) 和食シェフの旨味がある海老料理	受講料/1,900円	武藤 芳樹先生
4	19日(木) 初心者のためのミルクマフィンとふくらどーナッツ	受講料/1,800円	高橋 澄子先生
5	20日(金) ゆっくり蒸し料理	受講料/1,800円	加藤 澄子先生
6	25日(水) ケーキ屋さんのガレットデロワ	受講料/1,900円	山田 徹先生

※各教室の終了時間ですが、料理の内容によって多少前後しますので、あらかじめご了承ください。
※キャンセルの方は、実施日を含む4日前(17時)までに、ご連絡下さい。それ以降のキャンセルは全額キャンセルとなりますので、あらかじめご了承ください。

秋田テルサ パーソナルトレーニング

簡単な調査票や問診等をおこない、お客様の目的と体力レベルに合わせてトレーナーが考えたオリジナルのトレーニングメニューを提供(5回コースのみ)し、お客様の専属トレーナーとして楽しくご指導いたします。

日程 毎週、火・水・木・金曜日開催中!(祝・祭日を除く)

時間 ① 9:00～ ② 11:00～ ※運動の時間は、各種コース、内容等により変わりますが、大体60～90分程度・運動後のストレッチに20～30分程度の時間をかけておこなっております。
③ 13:00～ ④ 15:00～

料金 ・1回コース 1人1回 2,000円(60分～90分)
・5回コース 1人5回 9,000円(60分～90分)
・パートナーストレッチ 1人1回 1,000円(60分)

各コース ・成人病予防改善コース(高血圧・糖尿・メタボ他) ・ウエイトダウンコース(減量)
・健康維持増進コース ・四十、五十肩予防改善コース
・マッスルコース ・腰痛予防改善コース
・筋力アップ・筋持久力アップ)・その他

担当トレーナー 秋田テルサ パーソナルトレーナー 相馬尚
(健康運動指導士、健康運動実践指導者、JATIトレーニング指導者、SAQトレーナー、初級障害者スポーツ指導員他)

各種、日程及び詳しいコース内容等については**秋田テルサホームページ内パーソナルトレーニングをクリック!!**または、直接秋田テルサまでお問い合わせ下さい。

秋田テルサ以外の講習にも是非ご参加下さい

サンライフ秋田

今年のクリスマスに自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか!

◆布で作るクリスマスリース教室

【日 時】 12月13日(火) 10:00～12:30 **受付開始 12/2(金) 10:00～**
【受講料】 2,500円(材料費込)
【講師】 花岡みち子(グループリペラ)
【会場】 サンライフ 秋田 講習室

お申し込み 018-863-1391 〒010-0976 秋田市八橋南1丁目8-7
http://www.sunlife-akita.jp

ワークパル

会社の福利厚生ならワークパルへ!!

約800事業所、6,100人の方が加入しております。(H23.10月現在)

【加入方法】 事業所単位(2名以上) 1名につき/入会金300円 会費/月額600円

【事業】 給付金/結婚、出生などのお祝い金、病気・災害などのお見舞い金
各種助成/健康診断、ペット予防接種、カルチャースクールなど
優待割引/お買い物、お食事、宿泊施設など
その他/各種チケット割引販売、映画試写会、融資斡旋など

お加入 018-889-8986 〒010-1413 秋田市御所野地蔵田3-1-1(秋田テルサ1F)
E-mail: info@workpal.jp

西部体育館 教室のご案内

①さわやか健康運動教室 1月11、25日 2月8、22日 3月14日
『全身を鍛える!らくらく筋力運動』他、テーマ毎に開催
講師:相馬 尚(秋田テルサパーソナルトレーナー)
【日 時】 水曜日、9時30分～10時30分 **【定 員】** 先着各30名(最少催行人数あり)
【受講料】 1回 630円 **【持ち物】** 上履き、運動しやすい服装

②バランスボールを使ったフィットネス教室
講師:相馬 尚(秋田テルサパーソナルトレーナー)
【日 時】 金曜日、9時30分～10時45分 **1月、2月(全5回) / 1月6日、13、20、27、2月3日**
【受講料】 各4,000円 **2月、3月(全5回) / 2月10、17、24日、3月2、9日**
【定 員】 先着各12名(最少催行人数あり) **3月、4月(全5回) / 3月16、23、4月6日、13、20日**
【持ち物】 上履き、運動しやすい服装

③生け花教室 2月7、21日 3月6、27日
【日 時】 火曜日(全4回)、10時30分～12時 **【定 員】** 先着10名(最少催行人数あり)
【会 場】 ミーティングルーム **【持ち物】** 花ばさみ、筆記用具
【受講料】 2,000円(他、花代1回につき1,000円)

お申し込み 018-828-1180 12月20日(火)午前10時から受付(定員になり次第締め切り)

アクセス

自家用車利用

- 秋田自動車道南1.Cから 約5分
- 県庁・市役所経由から国道13号線経由 約25分
- 秋田駅から県道横山金足線経由 約20分
- 秋田空港から 約30分

公共交通機関利用

秋田中央交通 広面・御所野線、仁井田・御所野線、岩見三内線、イオンモール秋田下車(徒歩2分)

2011冬号 秋田テルサ カルチャースクール 受講生募集案内

お申込み受付開始 12/10(土) 午前10時～
※12/10(土)は電話でのみの受付となります。

パソコン講座以外は無料で見学できます。お気軽にお問い合わせください。

心潤う 笑顔あふれる 充実ライフ

新規講座とおすすめ講座のご案内

詳しくは2～3面をご覧ください。

3	パテシエが贈るお菓子作り 講師:山田 徹(お菓子のアトリエ・ドゥマンオーナーシェフ)	ケーキ職人の本格的なお菓子里に挑戦してみませんか?メニューはタルトショコラ・ミルフィーユ/フレンジエ(イチゴのショート)を予定しています。
4	楽しく作る手作りパン 講師:高橋 澄子(ジャパンホームベキングスクール講師)	初心者でも大丈夫!基本から丁寧に教えます!1月:チーズパンズ・アップルグラタン 2月:ライ麦のパン・あんロール 3月:クルミのパン・こいぬのパン
5	プリザーブドフラワー(水・午前) 講師:山根 宏枝(日本フラワーデザイナー協会講師)	プリザーブドフラワーとは新鮮さを長期保存できる加工を施した生花です。あなただけのオリジナルアレンジメントフラワーで花のある暮らしを楽しみましょう。
18	美しい日本の音色「文化等」 講師:木曾 香織(文化学音楽振興会 一級講師)	文化等とは、従来の事をそのままサイズを小さくした事です。演奏のしやすさはもちろん、持ち運びやすく、なじみやすい楽器です。気軽に優美なお祈りの音色を楽しんでみませんか?
19	マンドリン教室(入門・初級) 講師:平 文恵(日本マンドリン連盟東北支部理事)	あこがれの名曲、童謡、映画音楽などを演奏してみませんか。やさしい音色のイタリア生まれの弦楽器は、いつも傍らに置いて心癒してくれる音楽の友になることでしょ。
22	手編(入門・初級) 講師:佐々木 テイ(日本編物協会手編師範)	初心者を対象とした楽しい手編教室です。(基礎を中心とします。)
29	書道 講師:黒木 天蕭(魁展無鑑査)	美しい文字を書くコツを覚えてみませんか、基本から実用書、漢字を中心に優しく指導します。あなたもきっと上手になれます。
31	かんたん!実用英会話入門 講師:高橋久美子(元・公立高校英語教諭)	海外旅行や日常会話に役立つ表現を初歩からゆっくり学んでいきます。外国の行事や英語の歌も毎回紹介していきます。
43~45	フランス語会話入門 講師:マリー・ロマン	フランス語の基本から始めて、簡単な日常会話を覚えていきます。受講生の希望をききながら会話中心の講座となります。
46	パーティーダンスを楽しむ! ~社交ダンスの魅力~ 講師:保土 洋子(文部科学省所管(財)日本ボールルームダンス連盟加盟)	パーティーなどですぐに踊れることを目的とした社交ダンス講座です。パーティーを想定し基本的な準備やマナーなどを講習いたします。

28	ファイナンシャルプランナー 3級FP技能士検定対策講座 講師:近藤東里子(NPO法人日本FP協会認定教育機関・FP研修センター株式会社 秋田事業部・CFP・1級FP技能士)	NPO 法人日本FP協会実施の3級FP技能士検定試験(試験日:平成24年5月27日(日))向けの講座です。ファイナンシャルプランナーの学習内容は、日常生活における生活設計やお仕事にも役立つ、金融・不動産・ライフ・社会保険・保険・税金・相続と幅広く学習します。3級は初級のFP資格であり、合格率も高いので、ぜひ挑戦してみませんか。
50	ミュージカル講座(中学生以上・一般)	声楽・演技・ダンスの総合講座です! それぞれ専門分野の講師が丁寧に指導いたします。来年3月に発表会を予定しております。
86	ミュージカル講座(小学1年~6年) 講師:長谷川 留美子(声楽指導) 富橋 信孝(演技指導) 長谷川 咲子(ダンス指導) 二期会会員・東京オペラプロデュースメンバー 秋田県演劇団体連盟副理事長 ダンスアベニュースタジオ S 主宰	
61	ジャズヒップホップ・エクササイズ 講師:SUZUKA	ジャズヒップホップの基本的な動きや振り付けを曲に合わせて練習いたします。どなたでも気軽にダンスを楽しみながらエクササイズができる講座です。
62	夕方5時からのおっきりストレッチ&ダンシング! 講師:伊藤 典子(中高老期運動指導士)	リズム体操でウォーミングアップの後、ストレッチで体をほぐし、最後に簡単なダンスで心身ともにリフレッシュ! 夕方からの時間をすっきり過ごしてみませんか?
64	お腹&骨盤ひきしめエクササイズ 講師:今村 甲子(日本エアロビク連盟指導専門委員)	骨盤底筋群を意識しながら骨盤全体を動かし、体のゆがみなどを防ぎます。続けることで、肩こりや腰痛がおさまり更にシェイプアップにつながります。
65	フィリピン武術カリ/エスクリマ~楽しく武術~ 講師:丹 勇二(Defic 代表)	FBIに採用されるほど実践的でありながら、内容はリズムのついでスティックを打ち合う楽しい武術です。反射神経をやしなうとともに、全身を使うエクササイズです!
78	笑いヨガで健康に! 講師:伊藤 晴美(秋田市の笑いヨガ認定ティーチャー)	笑いヨガはインド人医師が始めた健康法で、ヨガの呼吸法と笑いを組み合わせ、おなかや胸の筋肉を動かし酸素を体内に取り込むことで血行促進、免疫力アップ!
84	絵画(4才~中学生) 講師:真崎 桂子	自由にイメージし創造することを大切に、写生もし、感性を豊かに育む造形活動を広げます。

各講座のお申込み・お問合せはこちらから。

秋田テルサ 〒010-1413 秋田市御所野地蔵田 3丁目1-1

018-826-1800 <http://www.aki-terra.or.jp> **秋田テルサ**