

日	月	火	水	木	金	土
					1 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45	2
3	4 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 13:00-14:00	5 ○ やさしい書道 14:00-15:00	6 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	7 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 世界の唄 14:00-15:00 ○ 日本史 15:30-17:00	8 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-11:30 ○ ②13:00-14:00 ○ スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー 14:30-16:00	9 セルフストレッチの 予約可能回数は お一人様2回まで となります。
10	11 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ペン習字 (字を書くことを楽しむ) ○ ①13:30-14:30 ○ ②14:40-15:40	12 ○ Enjoy! 英会話 10:30-11:30 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00 ○ 近未来のお買い物体験! "Granmart"グランマート 15:30-16:30	13 ○ はじめてのフラ 11:00-11:45 ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	14 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス	15 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 ○ スポーツ吹矢 13:30-15:00	
17	18 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 世界の唄 11:30-12:30 ○ 陶芸 14:00-15:30	19 ○ 脳トレ教室 ・元気にハイ! 10:30-11:30 ○ 季節のフラワーアレンジ 14:00-16:00	20 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	21 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 日本史 15:30-17:00	22 やさしい姿勢改善ヨガ ○ 9:30-10:30 ○ 10:45-11:45 スマホ・タブレット講座 ○ ①10:30-11:30 ○ ②13:00-14:00	23 
24	25 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 書道(字を書くことを楽しむ) 13:30-14:30	26 ○ 革・布から作る 花のアクセサリー 13:30-15:30	27 ○ 心と向き合う セルフトレーニング 10:30-11:30 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	28 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	29 ○ はじめての詩吟 13:30-15:00	30 ○ 伊藤賀一先生と行く "早稲田キャンパス" 13:00 現地集合 15:30 現地解散 (予定)

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール ※ イベント

『茶色のクラス』はコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催します。

※全てのクラスはご予約制となります。ご予約希望クラスの○印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ち下さい。

※ご予約のキャンセルは事前にご連絡下さい。

ホームクレール世田谷中町 03-6432-3196

会員番号	お名前
------	-----

ホームクレール通信

コミュニティサロン 受講料・材料費など

楽しい陶芸	※別途材料費 ¥1,500	90分/¥1,500
季節を描く水彩	※色鉛筆レンタル ¥300 ※別途材料費 ¥500 (お茶代込み)	120分/¥1,500
脳トレ教室 元気にハイ! 面白スクール 遊び心と知的好奇心、脳を笑って楽しく鍛えます。		60分/¥1,500
世界の唄 (発声から表現まで)		60分/¥1,500
メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操 体の仕組を解説しながら正しく行います。		90分/¥2,000
Enjoy! 英会話		60分/¥1,500
ヴォイストレーニング 声を出しながらの簡単なエクササイズ。		60分/¥1,500
スポーツ吹矢	※道具使用料 ¥300 (マウスピース代込み)	90分/¥1,000
世界一おもしろい日本史 「日本の仏教」※今月は栄西と道元/日蓮		90分/¥2,000
暮らしに役立てようスマホ・タブレット! ①初めての方向け ②経験者向け	※教材費 ¥500	60分/¥1,500
やさしい書道「雲行雨施」くもゆきあめほどこす ※書道セットレンタル ¥300		60分/¥1,500
字を書くことを【ペン習字】 楽しむ【書道】	※ノート購入の場合 ¥150 ※書道セットレンタル ¥300	各60分 ¥2,000

クレールホール	受講料	
ロコモ ベーシック		30分/¥1,000
ロコモ アドバンス		45分/¥1,500
ロコモの進行をくいとめて、健康寿命を延ばしましょう!		
やさしい太極拳・氣功八段錦 身体の内と外に働きかける事で、 あなたの中で何かが変わっていきます。		60分/¥1,500
はじめてのフラ ゆったりとしたハワイの音楽に癒やされてみませんか?		45分/¥1,000
体をほぐすセルフ整体&ストレッチ 静かな深い呼吸に合わせた全身のストレッチ		60分/¥1,500
やさしい姿勢改善ヨガ 呼吸に意識を向け、リラックスして 楽しみながら心と体を整えていきましょう。		60分/¥1,500
イベント		
8日(金) スマホ・タブレット・パソコン 何でも個別相談コーナー	参加費: 500円 /30分	
12日(火) 近未来のお買い物体験! Granmart(グランマート)		
19日(火) フラワーアレンジメント	材料費: 3,000円	
26日(火) 革・布から作る 花のアクセサリー	材料費: 1,500円	
27日(水) 心と向き合う セルフトレーニング	参加費: 1,500円	
29日(金) はじめての詩吟	参加費: 500円	
30日(土) 伊藤賀一先生と行く "早稲田キャンパス"	参加費: 1,000円	

※料金記載のないものは
無料でご参加いただけます。

※各クラスの受講料は、「一般会員」向けの受講料となります。
「プレミアム会員」は受講料不要です。(材料費・レンタル費・イベント費除く)
※無断で欠席された場合、受講料および材料費をお支払いいただきます。