

旭スポーツセンター

10月 11月 12月

秋の定期教室

スポーツ教室

火	バドミントン	9：00～10：45 参加料：13,640円(シャトル代含む) 対象：16歳以上 定員：33名 ≪全11回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15,22日 バドミントンの楽しさを味わい、仲間づくりもできます！初心者も大歓迎♪
	フラダンス 初級	11：00～11：50 参加料：8,800円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全11回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15,22日 フラダンスの基本を学び、心身のリラックスと体力・美容の向上を目指します！
	卓球(火)	13：00～14：45 参加料：10,450円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全11回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15,22日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
水	K-POP 完コピマスター	12：00～12：50 参加料：7,200円 対象：16歳以上 定員：20名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 今人気のK-POPダンスを1曲通して踊れるようにレッスンします。
金	卓球(金)	9：00～10：45 参加料：12,350円(ボール代含む) 対象：16歳以上 定員：42名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 基礎技術の習得と応用技術のレベルアップを図ります！初心者も大歓迎♪
	ベリーダンス	9：30～10：20 参加料：10,400円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 お腹周りを動かして踊ることウエスト、ヒップの引き締め効果抜群♪
	フラメンコ	11：00～11：50 参加料：10,400円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 独特のリズムに合わせて、スペインの情熱的なダンスを踊りましょう♪
	フラダンス 中級	10：30～11：20 参加料：10,400円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 初級からステップアップした中級者向けのコースです！
	太極拳	11：30～12：45 参加料：9,750円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 健康づくりにも役立つ、誰もが気軽に楽しめる基本をマスターしましょう！
	みんなの テニス教室	13：15～14：30 参加料：15,600円 対象：16歳以上 定員：12名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 ラケットの握り、振り方、ステップなど基礎を練習して、ゲームを楽しみましょう♪

ヨガ・調整系

月	深める陰ヨガ	10：00～10：50 参加料：5,200円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全8回≫ 10月5,26日 11月2,9,30日 12月7,14,28日 リラックス効果やコリ・むくみ解消に繋がります♪初心者の方にもオススメ☆
火	こり改善 ヨーガ	12：00～12：50 参加料：7,150円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15,22日 日々のストレスでの「こり」をほぐして心もカラダもスッキリ☆
水	ベーシック ピラティス	19：30～20：20 参加料：7,800円 対象：16歳以上 定員：40名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 じっくりインナーマッスルを鍛えて、美しいボディラインになりましょう☆
木	骨盤 インディエニング	10：00～10：50 参加料：7,700円 対象：16歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3,10,17日 骨盤周りを中心にゆがみを解消していきましょう♪

※ヨガ・ピラティス教室は、裸足で行います。エアロビクスの教室は室内シューズが必要です。

募集期間

8/12(水)～8/31(月)必着

※お申し込み方法は、裏面をご覧ください。

健康づくり教室

火	転倒骨折予防	10：00～10：50 参加料：6,050円 対象：60歳以上 定員：30名 ≪全11回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15,22日 つまづかない、転ばない、元気に歩けるカラダづくりを目指しましょう！
水	キラッと はつらつ健康	9：30～10：45 参加料：7,200円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 リズム体操やストレッチ、軽スポーツ(ソフトバレー、卓球など)を行います♪
	ニコニコ 機能体操	13：30～14：30 参加料：3,200円 対象：16歳以上 定員：10名 ≪全8回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 身体障がいのある方対象に体操や軽スポーツ、レクリエーションを行います♪ (介護を必要とせず、来館できる方対象)
木	いつまでも 健康(木)	9：15～10：30 参加料：7,800円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全13回≫ 10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3,10,17,24日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
金	いつまでも 健康(金) ①・②	①9：00～9：50 参加料：各7,150円 ②10：00～10：50 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！
	モリモリ 健康力UP	9：15～10：15 参加料：7,150円 対象：55歳以上 定員：50名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 ストレッチ・リズム体操、簡単なダンスで、元気に健康なカラダを目指します♪
土	いつまでも 健康(土)	10：00～10：50 参加料：7,150円 対象：60歳以上 定員：18名 ≪全13回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19,26日 筋力トレーニングやストレッチなど運動を通して、元気な脳とカラダづくりを目指します！

※すべて、室内シューズが必要です。

文化教室

月	韓国語を話そう	初級 9：30～10：30 参加料：6,800円 中級 10：45～11：45 参加料：6,800円 対象：16歳以上 定員：15名 ≪全8回≫ 10月5,26日 11月2,9,30日 12月7,14,28日 文章を実際に声に出し会話ができるようになります！
火	健康 マージャン	9：00～10：45 参加料：8,500円 対象：16歳以上 定員：36名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 点のつけ方や役などを解説しながら、実践もしていきます！初心者も大歓迎！
水	達筆への道 (硬筆)	9：30～11：00 参加料：4,500円 対象：16歳以上 定員：16名 ≪全6回≫ 10月14,28日 11月11,25日 12月9,23日 美しく正しい字を書けるようになってみませんか？仲間づくりにも♪
金	有段者への道 はじめての硬筆 ※小学生～	17：00～18：30 参加料：6,750円 ※テキスト800円/月 他用紙代 対象：小学生以上 定員：16名 ≪全9回≫ 10月2,9,16日 11月6,13,27日 12月4,11,18日 毎月課題に取り組み検定を受けます！目指せ“美文字有段者”！

検定有

こども向け教室

火	チアダンス	スカーレット 15：30～16：20 参加料：8,000円 対象：年中～年長 定員：15名 バイオレット 16：30～17：20 参加料：8,000円 対象：小学生 定員：15名 ≪全10回≫ 10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日 お友達と楽しく元気に踊りましょう♪基礎から学べるので初めてのお子様でも安心です！
水	キッズ K-POPダンス	初級 17：10～17：55 参加料：9,600円 対象：小・中学生 定員：15名 初級クラスは、ダンスの基礎練習からはじめ、曲の一部を踊れるように練習します！ 中級 18：00～18：45 参加料：9,600円 対象：小・中学生 定員：15名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 中級クラスは、フォーメーションを付けて、1曲を通して踊れるように練習します！
	幼児体操	15：30～16：30 参加料：6,600円 対象：年少～年長 定員：30名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 小学校にあがる前に跳び箱・鉄棒等を使い基礎体力と運動能力の向上を図ります！
	スラムミニバス ダンク	17：15～18：30 参加料：8,500円 対象：小学生 定員：30名 ≪全10回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9日 ルールや基礎など基本的な動きから試合形式など、バスケットボールの楽しさを学びます!!
	フットサル	幼児・ジュニア 15：30～16：45 参加料：11,400円 対象：年中・年長・小学1～2年生 定員：30名 少年 17：00～18：30 参加料：11,400円 対象：小学3～6年生 定員：30名 ≪全12回≫ 10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 Y.S.C.C.コーチによるフットサル教室。基本の技術やルール、仲間の大切さを学びます☆
	キッズ バドミントン組	17：15～18：45 参加料：10,450円(シャトル代含む) 対象：小学4～6年生 定員：20名 ≪全11回≫ 10月14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9,16,23日 バドミントンを初めてやる子や初心者向けの教室。少人数制で安心！目指せ次世代エース
木	ドッチボール 廻戦	16：00～17：15 参加料：6,000円 対象：小学生 定員：50名 ≪全10回≫ 10月1,8,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3,10日 ドッチボールを通して、運動の基礎「投げる・跳ぶ・走る」を習得！
	こどもバレエ アリエル	初級 17：00～17：50 参加料：10,400円 対象：小学生 定員：15名 中級 18：00～18：50 参加料：10,400円 対象：小学生 定員：15名 ≪全13回≫ 10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3,10,17,24日 クラシックバレエを基礎から学びます。少人数レッスンの為、初心者も安心!!
	全集中！ ミニバス道場	17：30～18：45 参加料：8,500円 対象：小学3～6年生 定員：40名 ≪全10回≫ 10月1,8,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3,10日 スラムミニバスダンクからステップアップ！実践で活かせる技術の習得を目指します!!
	New エクセレンス バスケット特訓	19：00～20：30 参加料：15,000円 対象：中学1～3年生 定員：24名 ≪全10回≫ 10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3日 横浜エクセレンスのコーチに学ぶ！バスケの基礎・ゲームを通してレベルアップ!!
金	ヒップホップ	初級 17：10～17：55 参加料：10,400円 対象：小学生 定員：25名 中級 18：00～18：45 参加料：10,400円 対象：小学生 定員：25名 ≪全13回≫ 10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4,11,18,25日 音楽やリズムに合わせてお友達と楽しく踊ります♪基礎から学ぶので、初心者も安心!!
土	ベストキッズ	9：00～10：00 参加料：7,800円 対象：小学生 定員：30名 ≪全13回≫ 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19,26日 縄跳びや鉄棒、レクリエーションゲームを通して楽しく体力づくり、友達づくりができます！
	親子体操	10：10～10：50 参加料：7,800円 ※こども1名追加+2,600円 対象：対象：満2歳児～年少該当者と保護者 定員：20組 10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5,12,19,26日 ≪全13回≫ 様々な動きを親子で一緒に運動することで、お子様の運動機能の向上を図ります♪
	進め駒！ 将棋塾	13：00～14：30 参加料：4,200円 対象：小学生 定員：14名 ≪全6回≫ 10月10,24日 11月14,28日 12月12,26日 将棋の駒の動かし方や打ち方など基礎から学べます。礼儀作法も身につきます！

◆持ち物：室内シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル、ポンポンを2つ(キッズチア教室)
※「将棋教室」は室内シューズ、動きやすい服装は不要。

秋の定期教室 事前受付

参加申込方法

一次募集期間：8/12 (水)～8/31(月)必着締切
二次(追加)募集：9/4 (金)14:00～電話もしくは直接来館にて受付

下記いずれかの方法でお申込みください。
※「注意事項」と右記「個人情報の取扱いについて」に同意の上お申し込みください。

①インターネット
右記QRコードもしくは下記のURLより申込。
<https://www.yokohama-sports.jp/asahi/list>

②はがき
「往復はがき」またはスポーツセンター備え付けの
「応募はがき」(要85円切手)に必要な事項を記入の上、申込。

教室申し込みサイト▶▶

※はじめての方は
「利用者登録」が必要です。



【はがき記入方法】

スポーツセンター備え付けの応募はがきをご利用の際は、
85円切手をお貼りください。

往信用 おもて	返信用 うら	返信用 おもて	往信用 うら
85 241-0011 旭区川島町1983 旭スポーツセンター 行き	記入しないで ください	85 自分の 郵便番号 住所 氏名 返信	①希望教室名(1教室のみ) ②参加者氏名(フリガナ)・性別 ③生年月日/年齢(学年) ④電話番号 ⑤過去1年間の当該教室参加の有無 ⑥市外居住者で市内在勤在学の方は勤務先名・学校名 ⑦応募のきっかけ(例：HP・チラシなど) ※親子体操への参加の場合は②③にお子様と保護者の両名をご記入ください。

◇抽選結果通知：9月3日(木)

※抽選結果通知日を過ぎても連絡のない場合はご連絡ください。

◇支払い期間：9/4(金)～9/19(土)

※ご本人の都合によるキャンセルの場合、一度納めた参加料は原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。
※上記期間内にお支払いできない場合は、ご相談ください。
キャンセルされる場合には、必ずご連絡ください。

【注意事項】

- 実施期間または開催時間は変更になる場合がありますので、予めご了承ください。
- 健康に不安のある方(特に呼吸器・循環器系に疾患)は、事前に医師の許可を得た上でお申し込みください。
- 教室料金には、保険料金も含まれております。教室中、教室参加時の道中での怪我については遅滞なくご連絡ください。
- 教室中の写真撮影はご遠慮お願いいたします。
- 妊娠されている方は施設までお問い合わせください。

PICK UP!

出張！希望ヶ丘地区センター 軽スポーツ&ストレッチ体操教室

日時：10/1.15,11/5.19,12/3.17

対象：16歳以上 定員：50名

1/7.21,2/4.18,3/4.18 (全12回)

申込：9/30(水)まで お電話か直接来館にてお申込みください。

会場：希望ヶ丘地区センター 13:00～14:15

参加費：6,000円(傷害保険料・会場使用料他)

＜個人情報の取扱いについて＞

- 1.「事業者の名称」：公益財団法人横浜市スポーツ協会
- 2.「個人情報の利用目的」：ご記入いただいた個人情報は、教室・イベントの参加結果のご連絡、事業の安全・円滑な実施(緊急時連絡、保険対応、出欠席、健康状態の把握等の参加者管理)、当協会事業のご案内お客様アンケートに必要な範囲で利用します。
- 3.「個人情報第三者提供について」：ご記入いただいた個人情報について、第三者へ提供することはありません。
- 4.「個人情報の取扱いの委託について」：ご記入頂いた個人情報の取扱いについて、事業の必要性により、利用目的の範囲内で業務の全部又は一部を外部に委託する場合があります。業務委託先に関しては、個人情報適切に取り扱っていると認められる委託先を選定し、契約において個人情報の適正管理・機密保持などの個人情報の漏えい防止に必要な事項を取り決め、適正管理の実施を義務づけます。
- 5.「個人情報の開示等及び問い合わせについて」：当協会が保有する個人情報の利用目的の通知・開示・内容の修正・追加または削除・利用の停止・消去および第三者への提供の停止に応じる窓口は、7の問い合わせ先と同じです。
- 6.「個人情報をご提供頂かない場合の取扱い」：必要事項をご記入いただけない場合、お申込みできない場合があります。
- 7.「当協会の個人情報取扱いに関する苦情・相談等の問合せ先」 個人情報保護管理責任者：公益財団法人横浜市スポーツ協会 事務局長
お問い合わせ窓口：総務部総務課 電話045-640-0011/FAX045-640-0021

指定管理者：公益財団法人横浜市スポーツ協会

横浜市旭スポーツセンター

TEL: 045-371-6105

FAX: 045-382-8044

〒241-0011

横浜市旭区川島町1983番地

■駐車場/有料 50台
2時間・・・300円
以降30分ごと・・・50円

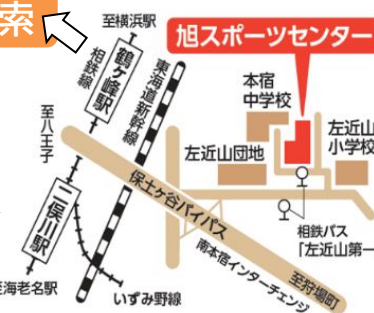
■交通案内

相鉄線「二俣川駅」、「鶴峰駅」下車・・・徒歩20分
相鉄線「二俣川駅」(南口1番乗り場)から相鉄バス
左近山団地、東戸塚駅行に乗車後
「左近山第1」下車・・・徒歩5分

■開館時間 8:45～21:00
※金曜日のみ 8:45～23:00

■休館日 第3月曜日
(祝日の場合は翌日)

検索



令和8年 秋期(10～12月)

当日15分前のお申込みでOK!

レッスン
1回 650円

※バスケタイムは700円
ショートレッスンは550円



ワンデーレッスン

ヨガ・調整系			ZUMBA	
すっきり太極拳 月 9:00～9:50 朝のさわやかな空気を感じながら基本動作を中心に太極拳をしましょう！ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月5・26日 11月2・9・30日 12月7・14・28日	スタイリッシュヨガ 水 11:00～11:50 筋力・バランス・柔軟性を高めるクラスです。体幹を中心に姿勢を整えます！ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日	デトックスリンパ 木 11:00～11:50 セルフマッサージでリンパの流れを促進し、むくみを解消！ココロもカラダもスッキリ♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日	ZUMBA®ゲッツ 月 12:00～12:50 ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月5・26日 11月2・9・30日 12月7・14・28日	19ZUMBA® 火 19:00～19:50 ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日
ヒーリングヨガ 金 11:00～11:50 リラックスしながらヨガを行い、心とカラダを整えていきます。リフレッシュには最適!! ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25日	ピラティススタイル 金 12:00～12:50 呼吸とともにインナーマッスルを鍛え、筋力アップを目指します♪姿勢を改善し、バランスよく筋肉を鍛えます！ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月2・9・16・23・30日 11月6・13・27日 12月4・11・18・25日	やっぱり太極拳 土 9:00～9:50 朝のさわやかな空気を感じながら基本動作を中心に太極拳をしましょう！ ●定員：18名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19・26日	12ZUMBA® 木 12:00～12:50 ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日	10ZUMBA® 土 10:00～10:50 ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19・26日

ダンス・エアロビクス系			
Fithop 月 11:00～11:45 有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム! ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月5・26日 11月2・9・30日 12月7・14・28日	リズムボクシング 火 9:00～9:50 音楽に合わせて、キックやパンチで心とカラダをリフレッシュ!! ストレス解消にも抜群です☆ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日	シャイニングカーディオキック 火 20:00～20:50 ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップ!! 仕事帰りに気持ち良い汗を流しましょう♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月6・13・20・27日 11月10・17・24日 12月1・8・15・22日	K-POP完コピマスター 水 12:00～12:50 今人気のK-POPダンスを1曲通して踊るようにレッスンします♪ ●定員：定期教室(20人)の余剰分を当日受付します。 ●開催日 ●対象：16歳以上 10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日
Simpleエアロビクス 木 9:00～9:50 初心者から初級レベルのシンプルな有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく動きます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月1・8・15・22・29日 11月5・12・19・26日 12月3・10・17・24日	ステップエアロビクス 金 10:00～10:50 ステップ台を使用した初心者から初級レベルのシンプルな有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく動きます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月2・9・16・23・30日 11月6・13・20・27日 12月4・11・18・25日	Doカーディオキック 土 9:00～9:50 ボクシングの要素を取り入れた有酸素運動でシェイプアップ!! 朝から汗を流すと1日が充実しますよ～♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月3・10・17・24・31日 11月7・14・21・28日 12月5・12・19・26日	We ZUMBA® 水 10:00～10:50 ラテン音楽にダンスを合わせ、カラダに無理なく楽しくシェイプアップができます♪ ●定員：30名 ●対象：16歳以上 ●開催日 10月7・14・21・28日 11月4・11・18・25日 12月2・9・16・23日



球技系 ¥700

エンジョイ! バスケタイム

土 19:15～20:45

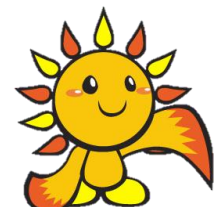
即席でチームを作り、ゲームを中心に行います! 運動不足解消や仲間作りに♪
●定員：30名 ●対象：16歳以上
●開催日
10月3・10・17・24・31日
11月7・14・21・28日
12月 休講

キャプテンわん © ゆず華・(公財)横浜市スポーツ協会

参加受付方法※電話申込不可

参加受付はすべて当日、教室開始の15分前からです。

券売機でご希望の教室のチケットを購入し、窓口までお持ちください。
※下記の注意事項をご確認の上、ご参加ください。



強度のめやす



- 運動に適したウェア、シューズをご持参ください。
- 駐車場が満車の場合には、お待ちいただくことがあります。
- 定員になり次第、締切させていただきます。
- 健康状態に不安のある方は、医師の許可を得てからご参加ください。



ショートレッスン ¥550

2本セットで
¥1,000

・忙しい方
・手軽に始めたい方

やさしいハタヨガ

水 9:20～10:00

体幹を鍛えると共に、リラックスさせながら体を整えていきます♪
1日の始まりにスッキリしませんか?
●定員：18名 ●対象：16歳以上
●開催日
10月7・14・21・28日
11月4・11・18・25日
12月2・9・16・23日

ピラティススリム

水 10:10～10:50

呼吸を整えながらインナーマッスルを鍛えていきます♪
継続すればシェイプアップにも繋がります!!
●定員：18名 ●対象：16歳以上
●開催日
10月7・14・21・28日
11月4・11・18・25日
12月2・9・16・23日