

☀️昼開講 🌙夜開講

月曜日

🌞ホームソーイング

子供服から、お出かけワンピース、リメイクやリフォームも。マイベース、マイサイズで手作りを楽しみましょう。



時間 18:30～20:30 受講料 ¥16,000
期間 10/21～3/9 持ち物 筆記用具・裁縫道具など
回数 全15回 講師 戸澤智也子
定員 10名

🌞バレトン

フィットネス、バレエ、ヨガを融合したエクササイズです。脂肪燃焼し、筋肉バランスを整えてしなやかで美しいボディラインを作りましょう!



時間 19:00～20:30 受講料 ¥13,500
期間 10/7～2/17 持ち物 ヨガマット・タオル
回数 全15回 講師 鈴木紀代美
定員 30名

🌞笑いヨガ

難しいヨガのポーズはなく、手拍子や“笑う”ことを主としたシンプルで楽しいエクササイズです。年齢・性別問わず誰でも簡単にできます!



時間 10:00～11:30 受講料 ¥6,000
期間 10/7～2/17 持ち物 室内用運動靴
回数 全10回 講師 平野邦彦
定員 30名

🌞はじめての英会話

大人向けのはじめての英会話です。グループレッスンで日常会話を中心に学びながら、わからないことも気軽に質問ができます。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

🌞ポルトガル語

ポルトガル語の発音から文章の組立てまでの基礎を習得しながら、ブラジル文化を楽しく学ぶことができます。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

🌞ベビーヨガ

産後のママの体型回復を赤ちゃんと一緒に取りながら楽しく一緒に運動できます。※赤ちゃんとお母さんでご参加ください。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

水曜日

🌞社交ダンス【基礎コース】

少し経験したことがある方、はじめてダンスを学んでみたい方、もう一度基本から学びなおしてみたい方を対象とした講座です。



時間 19:00～20:30 受講料 ¥11,000
期間 10/2～3/4 持ち物 ダンスシューズ（モダン用）
回数 全20回 講師 伊藤洋
定員 男女各20名 西川由美子

🌞オカリナI【ソロ】

指使いから簡単な曲まで演奏できるようになります。難しいと思うときでも気軽にできるところを聞くことができ、自分のペースで学ぶことができます。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

🌞茶道【宗徧流】

お茶で穏やかな安らぎのひとつを過ごしてみませんか?堅苦しく近寄りたいたいと思われがちですが、初めの方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。



時間 18:30～20:30 受講料 ¥21,000（別途袱紗・懐紙代）
期間 10/9～2/26 持ち物 袱紗（持っている方）
回数 全15回 講師 折井雅子
定員 10名

🌞オカリナII【アンサンブル】

1つの曲をみんなと一緒に演奏したいしてみたいという方、簡単な曲でみんなと楽しく演奏してみませんか?



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

火曜日

🌞エアロビクス【火曜日コース】

思い切り体を動かして心も体もリフレッシュできるエアロビクスです。仲間と楽しい時間を過ごしませんか?



時間 10:00～11:30 受講料 ¥13,000
期間 10/8～3/10 持ち物 室内用運動靴
回数 全20回 講師 柴田悦子
定員 30名

🌞パッチワーク【A】【B】

最初はみんな初心者です。丁寧に指導しますので、作品が完成した時の喜びを一緒に楽しみましょう。※お申込み後の変更は出来ませんので、事前にA・Bを決めてからお申込みください。



時間 9:30～11:30 定員 各22名
期間 【A】10/1～2/25 受講料 ¥8,000（別途材料費4,000円程度）
【B】10/8～3/3 持ち物 筆記用具・裁縫道具など
回数 各10回 講師 青島禎子

🌞キッズダンス

初心者向けのHIPHOPダンス講座です。楽しくリズムにのって体を動かしましょう♪先生が優しく丁寧に教えてくれます! ※お子様1人でレッスンを受けられることが条件です。通常は親御さんの見学は不可です。参観日あり。



時間 17:15～18:15 受講料 ¥10,000
期間 10/8～2/25 持ち物 室内用運動靴
回数 全15回 講師 諸星佳苗（moro☆）
定員 25名 対象 4歳～小学校低学年まで

🌞絵画 初心者入門（10月～12月）

水彩画を描いてみましょう!スケッチ、構図、混色等を覚えながら一つの作品を完成させましょう。ご希望の方は他に油絵・色鉛筆画・アクリル画も学べます。※継続の方は現在の画材で描きます。



時間 19:00～21:00 受講料 ¥8,000（材料費別途必要）
期間 10/8～12/17 持ち物 画材道具
回数 全10回 講師 赤堀マサン
定員 16名

🌞パワーヨガ

呼吸に合わせて色々なポーズを連続で行い、普段使わない筋肉を伸ばして体のゆがみを修正し、全身の柔軟性・代謝を高めます。



時間 19:30～20:30 受講料 ¥12,000
期間 10/8～2/25 持ち物 ヨガマット・タオル
回数 全15回 講師 名瀬由美子
定員 30名

🌞話し方

先生の体験談を聞きながら、人前であがらないためのテクニックをテキストを使って学びます。仲間と一緒に楽しく人前で話ができるスキルを学びましょう。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

🌞チベット体操

丹田を意識した5つの動作を腹式呼吸で行います。心と体の健康と若返りに効果的です!1日15分・たまたま1量の広さがあればお家でも気軽に取り組むことができます。



休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

木曜日

🌞社交ダンス【応用コース】

テーマを決めたジャンルで、1曲踊ることを楽しむ講座です。基本のステップを覚えた方対象です。



時間 19:00～20:30 受講料 ¥11,000
期間 10/3～2/27 持ち物 ダンスシューズ（モダン用）
回数 全20回 講師 伊藤洋・西川由美子
定員 男女各30名 対象 基本のステップが出来る方

🌞陶芸（10月～12月）

手ひねりによる制作です。基本的な成形技術を学びながら、絵付けや釉掛けまで体験できます。使う楽しさも味わうことができます。



時間 18:30～20:30 受講料 ¥18,000（材料費含む）
期間 10/3～12/5 持ち物 エプロン・手拭きタオル・雑巾
回数 全10回 講師 安藤正義
定員 24名

🌞太極拳

太極拳は有酸素運動です。ゆっくりと意識的に日頃使わない部位を動かすことで、全身の血行を良くし、免疫力や自然治癒力を高めます。基本の24式で行います。



時間 19:00～20:30 受講料 ¥13,000
期間 10/10～2/20 持ち物 運動靴（外履き用でOK）
回数 全15回 講師 毛絨紅（モウビンコウ）
定員 18名

🌞マットピラティス【A】【B】

体の芯となる筋肉を強くし、固くなりやすい背中などの筋肉をほぐします。均整のとれた美しいボディラインを作りたい女性にオススメです。

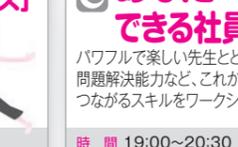


休講 2019年後期は施設内改修工事に伴い休講です。2020年4月から再開の予定です。

金曜日

🌞エアロビクス【金曜日コース】

心と身体にやさしいフィットネス、マイベースにでき、週末のリフレッシュとして最高です。



時間 19:00～20:30 受講料 ¥10,400
期間 10/11～2/21 持ち物 室内用運動靴
回数 全16回 講師 高塚理栄
定員 30名

🌞あなたへの未来授業

できる社員へのステップアップ

パワフルで楽しい先生とともに、仕事をする上で必要な発想力や問題解決能力など、これからの人生のキャリアアップにつながるスキルをワークショップ中心に学べます。

時間 19:00～20:30 受講料 ¥10,000
期間 10/18～2/21 持ち物 筆記用具
回数 全10回 講師 高橋孝子
定員 16名

お知らせ
一部施設の改修工事等に伴い、休講・回数変更となる講座があります。一斉受付時間が、前回と変わっている講座がありますので、ご注意ください。

ワークピア磐田 講座一斉受付日
8月31日
●講座によって申込み開始時間は異なります。詳細は右記をご確認ください。
※8月31日以降は随時募集!（定員に空きがある場合のみ）
※8月31日以降の受付時間は9:00～20:00までとなります。
※お申込みは9月30日で一旦締め切らせていただきます。

講座お申込み方法
整理券配布 受付 講座名
8:45～ 9:00～ ●笑いヨガ ●バレトン
9:45～ 10:00～ ●あなたへの未来授業 できる社員へのステップアップ ●太極拳
10:45～ 11:00～ ●ホームソーイング ●キッズダンス
12:45～ 13:00～ ●エアロビクス(火)(金) ●パッチワーク(A)(B)
13:45～ 14:00～ ●社交ダンス(基礎コース) ●絵画
14:45～ 15:00～ ●社交ダンス(応用コース) ●陶芸
15:45～ 16:00～ ●パワーヨガ ●茶道

※受講料を添えて直接「ワークピア磐田」へお申込みください。（釣銭のないようにお願いします。）
※各講座受付開始時間の15分前から整理券を配布します。受付開始時間において、定員を超えた場合は、整理券をお持ちの方を対象に整理券番号の順番に抽選を行います。（抽選に外れた方はキャンセル待ちの手続きを行うことができます。）
※整理券は1名の方に1枚ずつ配布します。同じ方が同時に2名以上の申込みをすることはできません。方が2名以上の申込みを1人でしなければいけなくなった場合は、1人目の受付完了後に、改めて次の方の申込受付をさせていただきます。
※一斉受付当日の18:00以降からは電話での申込み（仮予約）も受け付けます。仮予約の場合は、1週間以内にご来館いただき、入金手続きをしていただきます。1週間以内に入金がない場合の仮予約は無効となります。
※申込人数が極端に少ない講座は、休講になる場合がありますので、ご了承ください。
※一度お支払いいただいた受講料は、開講日までに発生したドクターストップや転居を伴う遠隔地への転勤などやむを得ない事情の場合を除き、払い戻しはいたしません。講座内容等をご確認ください。
※お勤め先の事業所が(財)磐田市勤労者福祉サービスセンター（トライアングル磐田）に加入している方は、受講料の1/2以内で7,000円を限度に補助されますので、講座終了後2ヵ月以内に申請の手続きを行ってください。

ワークピア磐田のスマホLINE配信サービス始めました!
ワークピア磐田で行われている予定の講座やイベント情報を最新で配信していきます! 楽しい情報満載でお届けいたしますので、ぜひご利用ください!
★スマホをお持ちの方はLINEの友だち追加のID検索から @zdp5443z を入力、または下記のQRコードから登録してください。
★Facebook・Twitterでも情報配信中!
ワークピア磐田フェイスブック 下記のQRコードから検索・フォローしてね!
ワークピア磐田ツイッター アカウント@workpia_iwata で検索・フォローしてね!

