スポーツ講座

2/28 土 9:00～申込み受付開始 !! 申込み方法は表面をご参照ください。

月曜日 笑いヨガ

全 10 回 期間 | 4/13 ～ 8/31 時間 | 10:00～11:30
定員 | 20 名 講師 | 平野邦彦
受講料 | ¥8,500

おっさま（愛称）と仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子を特徴とし、笑うことを主とした心が軽くなるエクササイズです。

持ち物 室内用運動靴

火曜日 エアロビクス 火曜日

全 18 回 期間 | 4/14 ～ 9/8 時間 | 10:00～11:30
定員 | 25 名 講師 | 柴田悦子
受講料 | ¥21,600

筋力 UP や骨密度 UP にも繋がる有酸素運動を取り入れたエアロビクスです。自分のペースで体を動かすので、運動が苦手な人でも楽しく体を動かすことができます。

持ち物 室内用運動靴 タオル

火曜日 リラクゼーションヨガ

全 15 回 期間 | 4/21 ～ 9/8 時間 | 13:30～14:30
定員 | 25 名 講師 | 名渕由美子
受講料 | ¥18,000

リラックスしながら身体を動かすことで、血行促進や疲労回復など、自律神経を整えることができます。自分のペースで気持ちよく身体を動かしましょう。

持ち物 ヨガマット タオル

火曜日 チベット体操

申込みは こちら

全 10 回 期間 | 4/7 ～ 8/18 時間 | 19:00～20:30
定員 | 10 名 講師 | 松下信義
受講料 | ¥12,000

丹田を意識した５つの動作を腹式呼吸で行います。気持ちを落ち着かせて、リラックスしながら行いましょう。１日 15 分、たたみ 1 畳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。

持ち物 ヨガマット or バスタオル

水曜日 ハタヨガ

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/15 ～ 9/9 時間 | 19:30～20:30
定員 | 25 名 講師 | 名渕由美子
受講料 | ¥18,000

様々なポーズを呼吸に合わせて行い、心を落ち着かせながら、全身の柔軟性・代謝を高めることができるヨガです。

持ち物 ヨガマット タオル

水曜日 楽しい 南インド古典舞踊

裸足で踊ります

申込みは こちら

全 10 回 期間 | 4/8 ～ 8/19 時間 | 19:00～20:30
定員 | 10 名 講師 | Maya Shoko
受講料 | ¥12,000

力強いステップを踏んだり、裸足で踊ることが特徴です。インドの文化について学び、基本の動きを学びながら、楽しく仲間といっしょに踊りましょう。

持ち物 ウェットティッシュ（ミニビニール袋） 任意・タオル

木曜日 マットピラティスA

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/9 ～ 8/27 時間 | 18:30～19:20
定員 | 20 名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥18,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！

※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物 ヨガマット タオル

木曜日 マットピラティスB

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/9 ～ 8/27 時間 | 19:30～20:20
定員 | 20 名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥18,000 対象 | 女性限定

弱くなる腹筋を強く、硬くなりやすい背中をしなやかにして、全身の筋バランスを整えるボディケアトレーニングです！

※申し込み後の変更はできませんので、事前にA・Bを決めてからお申し込みください。

持ち物 ヨガマット タオル

金曜日 エアロビクス 金曜日

申込みは こちら

全 18 回 期間 | 4/10 ～ 9/11 時間 | 19:00～20:30
定員 | 25 名 講師 | 髙塚理栄
受講料 | ¥21,600

エアロビクスダンスだけではなく、骨盤調整や足つぼなど、身体の調整も行います。週末に楽しく心も身体もリフレッシュしましょう。

持ち物 室内用運動靴 タオル

お知らせ

★やむを得ず、休講または回数短縮・延期となる場合がございます。最新情報はワークピア磐田 HP にてご確認ください。

★講師都合により、日程変更が生じる場合がございます。

★場合により定員数に変動がありますので、ご承知おきください。

カルチャー講座

月曜日 ホームソーイング

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/13 ～ 8/31 時間 | 18:30～20:30
定員 | 12 名 講師 | 戸澤智也子
受講料 | ¥19,500

お洋服や小物など、自分の作りたいものを自由に楽しく手作りすることができます。

持ち物 筆記用具 裁縫道具など

火曜日 絵画（第１期）※4月～6月

第2期(7月～9月)の募集は6月頃に別途チラシまたはHPにてご確認ください

Pick up 特集 に掲載中

全 8 回 期間 | 4/14 ～ 6/16 時間 | 19:00～21:00
定員 | 12 名 講師 | 赤堀マサシ
受講料 | ¥9,600

フリースタイルで好きな物を描くことも、授業形式で講師が用意した題材を使って、描き方を１つ１つ学ぶこともできます。夢中になって描いている時間を楽しみましょう。

持ち物 画材道具

木曜日 Let`sEnjoy 大人のための英語

申込みは こちら

全 10 回 期間 | 4/16 ～ 8/20 時間 | 19:00～20:00
定員 | 12名 講師 | シータθ 受講料 | ¥12,000

意外と知らないABCの基本や、カタカナ英語では通じにくい発音のコツ、実用的なフレーズ練習や簡単な歌(童謡など)で楽しく単語を覚えましょう。

持ち物 筆記用具

火曜日 パッチワーク A・B

パッチワーク A 期間 | 4/7 ～ 8/25
パッチワーク B 期間 | 4/14 ～ 9/1
全 10 回 時間 | 9:30～11:30 定員 | 18 名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥12,000（材料費が別途かかります）

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。※申し込み後の変更はできませんので、事前に A・B を決めてからお申し込みください。

持ち物 筆記用具 裁縫道具など

水曜日 茶道（宗徧流）

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/8 ～ 8/26 時間 | 18:30～20:30
定員 | 8 名 講師 | 荻野宗規
受講料 | ¥25,500

お茶で穏やかな安らぎのひとときを過ごしてみませんか？堅苦しく近寄り固いと思われがちですが、はじめての方でも「点前」と順序・礼儀・作法を楽しく学べます。

持ち物 （別途袱紗・懐紙代）

木曜日 笑顔と笑声（えがお と えごえ）で学ぶ話し方

Pick up 特集 に掲載中

全 10 回 期間 | 4/23 ～ 9/3 時間 | 19:15 ～ 20:30
定員 | 10 名 講師 | 友田知代
受講料 | ¥12,000

笑顔と声の表現を通じて、相手の心に響く話し方を学ぶ講座です。表情・声のトーン・伝え方を座学と実践で身につけ、日常で活かせるコミュニケーション力と信頼関係を楽しく育てます。

持ち物 筆記用具 ノート

ベビー講座

月曜日 ベビーヨガ

申込みは こちら

全 10 回 期間 | 4/6 ～ 8/24 時間 | 10:00～11:10
定員 | 10 名 講師 | 袴田利枝
受講料 | ¥12,000
対象 | 首がすわっている赤ちゃんから OK

産後のママの体型回復を赤ちゃんとスキンシップを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。

持ち物 ヨガマット

木曜日 親子ではじめる英会話

申込みは こちら

全 5 回 期間 | 4/23 ～ 8/20 時間 | 11:00～11:45
定員 | 5 組 講師 | リチャード・ニールセン
受講料 | ¥8,000（お子様１名につき）
対象 | 1 歳～ 3 歳

子どもたちの「心・身体・脳」をバランスよく育むための語りかけやスキンシップを取り入れています。ママ・パパと一緒に楽しく英語に触れながら、カード遊びや歌に合わせて体を動かしましょう。

キッズ講座

火曜日 キッズダンス リトルクラス

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/21 ～ 9/8 時間 | 16:20～17:20
定員 | 20 名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥18,000 対象 | 4 歳～ 8 歳

初心者向けの HIPHOP ダンスです。最新曲を使って、お友達と一緒に楽しく踊りましょう♪※お子さま１人でレッスンを受けられることが必須です。参観日あり。

持ち物 室内用運動靴 水筒

火曜日 キッズダンス ジュニアクラス

申込みは こちら

全 15 回 期間 | 4/21 ～ 9/8 時間 | 17:30～18:30
定員 | 20 名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥18,000 対象 | 9 歳～ 12 歳

ちょっとだけ難易度をあげた HIPHOP ダンスです。お友達と一緒にダンスを楽しみながら上手に踊れるようになりましょう♪　参観日あり。

持ち物 室内用運動靴 水筒

ワークピア磐田 定期講座情報

令和8年度【前期】

各講座の詳細についてはHPまたはワークピア磐田までお問合せください。 https://www.birukan.jp/workpia/

申込み方法が大きく変わります！講座ごとに異なりますので下記をご参照ください。

★来館受付のみの講座★

2/28㊏受付開始！
講座により受付時間が異なります。

整理券配布時に定員を超えた場合は
抽選を行います。
整理券配布時間に遅れると抽選会に
参加できません。
※ご家族以外での代理申込はできません。

9:50～ 整理券配布
笑いヨガ パッチワークA・B
申込受付時間：10:00～10:30

10:50～ 整理券配布
エアロビクス㈫ リラクゼーションヨガ
申込受付時間：11:00～11:30

13:00～
空きのある講座は申込可能
電話での仮受付もできます。
仮受付の場合は必ず1週間以内に
本申込にご来館ください。

4/1㈬～
受講料支払い
受講料を4/1～講座初日までに
ワークピア磐田窓口にてお支払いください。

★インターネット受付のみの講座★

2/28㊏9:00～受付開始！先着順！
※来館や電話での受付はできません。

1 スマートフォンで中面QRコード読み取り
またはワークピア磐田HPの新着情報から
定期講座受講生募集案内のURLをクリック

2 申込みフォームに入力
専用の申込みフォームに必要事項を
入力してください。

3 確認と送信
入力内容を確認し、
問題がなければ送信ボタンを押してください。

4 受付確認メールを受け取る
申込み完了後、1週間以内に申込完了メール
またはキャンセル待ち受付のメールが届きます。

5 受講料支払い ※申込完了メールが届いた方
受講料を4/1～講座初日までに
ワークピア磐田窓口にてお支払いください。

ワークピア磐田
（磐田市勤労者総合福祉センター）

☎0538-36-8381

住所 磐田市見付（中央町）2989-3
施設利用時間 9:00～21:00 ※開館時間は8:30～21:30
休館日 年末年始（12/29～1/3）
臨時休館日 3/19㈭ 8/13㈭
※施設メンテナンスのため臨時休館日になります。

定期講座のみならず、女性起業家支援や会議室やホールの貸し出し等も行っています。起業したいけど、どこから始めたらいいか悩んでいる人も、サークル活動の場所や研修場所を探している人も市内・市外関わらずご利用いただけます。詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください。

詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください。

https://www.birukan.jp/workpia/

ワークピア磐田 検索

主催：（磐田市指定管理者）東海ビル管理株式会社

Pick up 特集

笑顔と笑声で学ぶ話し方講座

申込みはこちら

※笑声とは･･･「微笑みが伝わる声」聞く人の心を明るくし、あなたの印象をアップします。

「第一印象で好印象を与える」をテーマに、笑顔と笑声の力で相手の心に響く話し方を学びましょう。
話し方が変わるだけで、コミュニケーションの質が向上し、周りとの信頼関係が深まります。
表情や声のトーン、伝え方の工夫などを座学や実践を踏まえて、日常でもすぐに実践できるスキルを楽しく身につけましょう！

日にち｜4/23～9/3㈭
回　数｜全10回
時　間｜19：15～20：30
受講料｜¥12,000
定員数｜10名
持ち物｜筆記用具・ノート

講師 オフィスSONA 友田知代

はじめの一歩を大切に、
あなたの伝えたい思いをもっと豊かに
表現できるようにお手伝いします。

profile

- ●「声のアンチエイジング®　品格アップの話し方レッスン」を展開
- ●NPO 法人日本サービスマナー協会認定講師
- ●企業、教育機関でビジネスマナーやコミュニケーション研修を行なっている

申込方法は表面にてご確認ください。

絵画講座

申込みはこちら

一緒に充実した時間を過ごしたり、
描いた作品が思ってた以上によくできた！と実感しましょう♪

毎回、講師がモチーフをアクリル絵の具で描いて見せてくれるので、参考にしながら描くことができます。それぞれが用意した写真やモチーフを色鉛筆画やアクリルガッシュ、水彩絵の具で描きます。油絵を希望される人も、講師が描き方を教えてくれるので、参加することができます。また、何を描くか決まっていない人は、講師がいくつかのモチーフを用意してくれるので、安心して参加することができます。時々、人物モデルをクロッキーしたり、絵の具で描くこともあります。

日にち｜4/14～6/16㈫
回　数｜全10回
時　間｜19：00～21：00
受講料｜¥9,600
定員数｜12名
持ち物｜画材道具

講師 赤堀マサシ

初めての方にも、気軽に描いていただけるように、それぞれの経験に合わせて丁寧に指導します。
また、画材店の紹介や講師から必要な物を購入することも出来ます。

美術作品を制作することとは？

- Ⅰ 充実した時間を過ごす
- Ⅱ 自分の中の創造力を引き出す
- Ⅲ 同じ美術愛好者と同じ時間を過ごす

申込方法は表面にてご確認ください。

ワークピア磐田
Instagramで情報発信中!

ワークピア磐田で行われ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、ぜひご活用ください！

★こちらのコードから
フォローをお願いします。

駐車場のご案内

来館の際は、以下5ヵ所のPマークの専用駐車場をご利用ください。