

Pick up 特集

曜日 | 火曜日 回数 | 各15回

リトルクラス 時間 | 16:20~17:20 受講料 | ¥15,000 対象 | 4歳~8歳

ジュニアクラス 時間 | 17:30~18:30 受講料 | ¥15,000 対象 | 9歳~12歳

キッズダンス

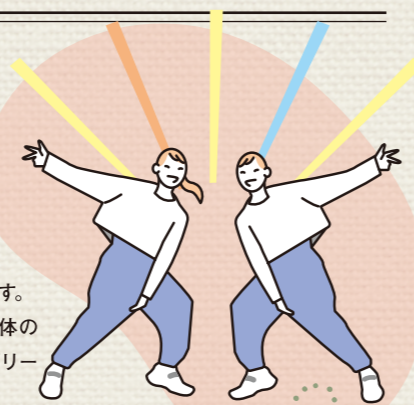
リトルクラス
遊びを取り入れながら体を動かし、リズムに慣れていきます。踊りやすい楽しい!を大事にしなが、体の柔軟性やバランス、リズム感、自立心を育て伸ばすことができます。



講師 諸星佳苗

ジュニアクラス

リズム取りやアイソレーションなどの基礎を取り入れて、少し難しいステップなどに挑戦しています。踊りやすい楽しいをそのままに、体の柔軟性やバランス、協調性、ハングリー精神を育て伸ばすことができます。



リトルクラスのみんなへ

ちょっと興味があるお友達大歓迎!!みんなでわいわい楽しく練習していくので安心して来てください!

ジュニアクラスのみんなへ

初めての人もOK!少しずつ難しいステップやリズムに挑戦していきますが、ゆっくり進めるので、大丈夫です!

詳細は中面のスポーツ講座でご確認ください。申込方法は表面にてご確認ください。

はじめての社交ダンス

社交ダンスは、姿勢がよくなるだけでなく、運動不足やストレス解消にも役立ちます。経験したことがなくても、受講生目線で指導してくれるので、安心して参加することができます。社交ダンスのマナーや基礎的なステップを学んで、仲間と一緒に曲に合わせて踊れるようになります!



講師 伊藤洋 西川由美子

曜日 | 火曜日 回数 | 全10回
時間 | 19:15~20:45
受講料 | ¥13,000
対象 | はじめて社交ダンスをはじめる人

最初の1歩は誰でもとても勇気がいると思います。仲間との交流も楽しみながら、ステップを覚えて、楽しく踊りましょう!

若手リーダー必見! 仕事を楽しむコツ

ワークやディスカッションなどを取り入れ、一方的に聞くことのない参加型の講座です。「過剰に頑張らない」部下や後輩との接し方、部下や後輩が自発的に考え、行動することができる考え方のコツの基本を楽しく学びましょう。

カリキュラム

- 仕事を楽しむための視点を知らう
- リーダーシップとマネジメントの違いを知らう
- 指示・命令・依頼の違いを知らう
- 円滑なコミュニケーションの取り方の基礎を学ぼう
- 周囲の人たちが自発的に動くことで変わることは何かを知らう

曜日 | 土曜日
回数 | 全5回
時間 | 10:00~11:40
受講料 | ¥5,000



講師 高橋孝子
実践コンサルタント

部下や後輩との接し方で悩んでいる方、成果をあげられる組織作りを目指している方必見です。社内の対人関係だけでなく、親子関係にも応用できます!お気軽にご参加ください。

詳細は表面の学びの講座でご確認ください。申込方法は表面にてご確認ください。

ワークピア 磐田 定期講座情報



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。 <http://workpia.birukan.jp/>

分野ごとの掲載に変わりましたので、各ページにてご確認ください。

学びの講座

NEW 土曜日 若手リーダー必見! 仕事を楽しむコツ

全5回 期間 | 4/13~6/8 時間 | 10:00~11:40
定員 | 12名 講師 | 高橋孝子 受講料 | ¥5,000

若手リーダーは上司にも部下にも挟まれて大変。お仕事をしながらリーダーとしての役割を担えるようになります。リーダー候補の人もリーダー育成中の社員の人も大歓迎の講座です。

持ち物 筆記用具



月曜日 ポルトガル語 カリキュラムHPにて掲載中

全15回 期間 | 4/8~8/26 時間 | 19:00~20:30
定員 | 10名 講師 | 田村エミリオ
受講料 | ¥15,000 (事務所にてテキスト購入あり)

ブラジル文化を楽しく学びながら、ポルトガル語の文法の基礎をテキストや講師が用意したプリントを使って学びます。

持ち物 筆記用具



火曜日 話し方

全10回 期間 | 4/2~8/27 時間 | 19:00~20:40
定員 | 10名 講師 | 西野悦弘
受講料 | ¥10,000

先生の体験談を聞きながら、人前で話すためのテクニックをテキストを使って学びます。仲間と一緒に人前であがらずに話せるスキルを学びましょう。

持ち物 筆記用具



申込方法について

- 先行受付 (来館申込のみ)**
 - 講座ごとに受付日/受付時間が決まっています。一覧表にてご確認ください。
 - 整理券配布時に定員を超えた場合は、抽選会を行います。整理券配布時間に遅れると抽選会に参加できません。
 - 受講料は開講初日にお支払いいただけます。
 - ご家族以外での代理人申込みはできません。
- 一般受付 (来館または電話申込)**
 - 3/3@10:00~申込みがはじまります。
 - 電話で空き状況をご確認の上、空きがあれば仮申込ができます。
 - 仮申込後は3/31@までに来館の上、正式申込をお願いします
 - 3/31@までに正式申込(来館受付)ができない場合は、一度ワークピア磐田までご連絡をお願いします。
 - 定員に達した講座についてはキャンセル待ちができます。

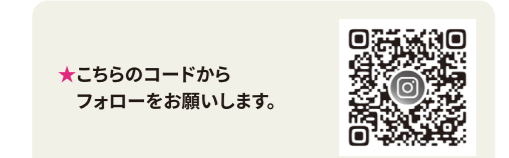
① 先行受付【来館申込】

受付日	整理券配布時間	受付時間	講座名		
3/2(±)	8:50	9:00~ 9:30	●パッチワークA	●パッチワークB	●若手リーダー必見!仕事を楽しむコツ
	9:50	10:00~ 10:30	●マットピラティスA	●マットピラティスB	●笑いヨガ
	10:50	11:00~ 11:30	●絵画(第1期)	●エアロビクス火曜日	●チベット体操 ●話し方
	12:50	13:00~ 13:30	●エアロビクス金曜日	●ポルトガル語	●ベビーヨガ
	13:50	14:00~ 14:30	●リラクゼーションヨガ	●親子ではじめる英会話	●茶道(宗徧流)
	14:50	15:00~ 15:30	●キッズダンス(リトルクラス)	●ホームソーイング	●楽しい南インド古典舞踊
	15:50	16:00~ 16:30	●キッズダンス(ジュニアクラス)	●はじめての社交ダンス	●ハタヨガ

② 3/3@ 10:00~ 一般受付開始 各講座 来館申込/電話での仮申込/お問合せ

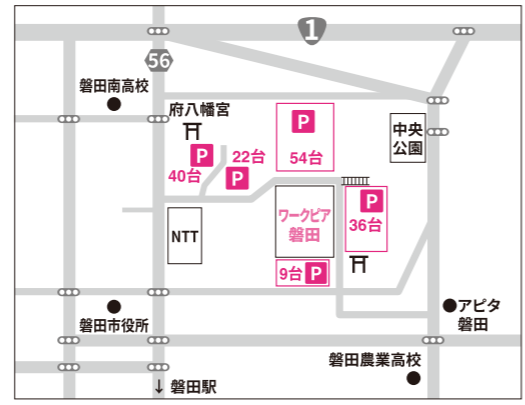
ワークピア磐田 インスタグラムはじめました!

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、ぜひ活用ください!



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。



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)
- 閉館日 | 8/13(㊟)、12/12(㊟)、3/26(㊟)

定期講座のみならず、会議室やホールの貸し出し、コワーキングスペースの運営もしています。サークル活動の場所や研修場所を探している人も、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、市内・市外問わずご利用いただけます。また、仕事の悩みを相談できる、いまこそ相談室(職業総合相談室)も開設しています。

詳しくはワークピア磐田ホームページをご覧ください。

<http://www.birukan.jp/workpia/>



スポーツ講座

月曜日 笑いヨガ

全10回 期間 | 4/8~9/9 時間 | 10:00~11:30
定員 | 20名 講師 | 平野邦彦
受講料 | ¥6,500

おっさまと仲間と一緒に感情表現する講座です。手拍子の特徴とし、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 | 4/9~9/10 時間 | 10:00~11:30
定員 | 20名 講師 | 柴田悦子
受講料 | ¥18,000

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 | 4/9~8/27 時間 | 13:30~14:30
定員 | 20名 講師 | 名淵由美子
受講料 | ¥12,000

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

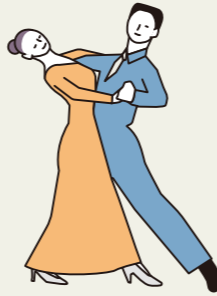


NEW 火曜日 はじめての 社交ダンス

全10回 期間 | 4/16~8/20 時間 | 19:15~20:45
定員 | 男性10名 女性10名 講師 | 伊藤洋 西川由美子
受講料 | ¥13,000
対象 | はじめて社交ダンスをはじめる人 / 興味がある人

仲間といっしょに社交ダンスのマナーやステップの基礎を学びましょう。運動不足やストレス解消にも繋がり、健康的な身体にもなります。

持ち物
ダンスシューズ
(モダン用)



火曜日 チベット体操

全10回 期間 | 4/9~9/3 時間 | 19:00~20:30
定員 | 10名 講師 | 松下信義
受講料 | ¥10,000

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

全15回 期間 | 4/3~8/21 時間 | 19:30~20:30
定員 | 25名 講師 | 名淵由美子
受講料 | ¥15,000

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



NEW 水曜日 楽しい 南インド古典舞踊

全10回 期間 | 4/10~8/7 時間 | 19:00~20:30
定員 | 10名 講師 | Maya Shoko
受講料 | ¥10,000

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
(ミニボトル) 任意・タオル

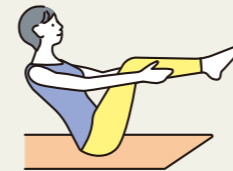


木曜日 マットピラティスA

全15回 期間 | 4/11~8/22 時間 | 18:30~19:20
定員 | 11名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥15,000 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

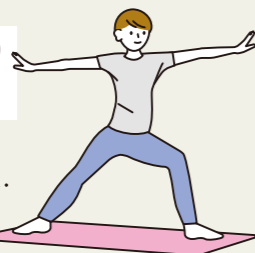


木曜日 マットピラティスB

全15回 期間 | 4/11~8/22 時間 | 19:30~20:20
定員 | 11名 講師 | 安間亜由美
受講料 | ¥15,000 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

全18回 期間 | 4/5~9/13 時間 | 19:00~20:30
定員 | 25名 講師 | 高塚理栄
受講料 | ¥18,000

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



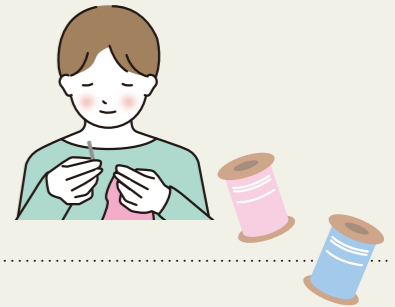
カルチャー講座

月曜日 ホームソーイング

全15回 期間 | 4/15~8/26 時間 | 18:30~20:30
定員 | 10名 講師 | 戸澤智也子
受講料 | ¥16,500

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 パッチワークA

全10回 期間 | 4/2~8/20 時間 | 9:30~11:30
定員 | 18名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥10,000

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



火曜日 パッチワークB

全10回 期間 | 4/9~8/27 時間 | 9:30~11:30
定員 | 18名 講師 | 青島禎子
受講料 | ¥10,000

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



火曜日 絵画(第1期)※4月~6月 第2期(7月~9月)の講座は6/9日より 受付いたします

全8回 期間 | 4/2~6/11 時間 | 19:00~21:00
定員 | 12名 講師 | 赤堀マサシ
受講料 | ¥8,000

水彩画・色鉛筆画・アクリル画等、講師が用意したいくつかのモチーフを好きな画材で描くことができます。仲間たちとスケッチや構図、混色等を覚えながら、作品を完成させましょう。

持ち物
画材道具



水曜日 茶道(宗偏流)

全15回 期間 | 4/10~8/28 時間 | 18:30~20:30
定員 | 8名 講師 | 荻野宗規
受講料 | ¥23,000

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)



キッズ&ベビー講座

月曜日 ベビーヨガ

全10回 期間 | 4/1~9/2 時間 | 10:00~11:10
定員 | 10名 講師 | 袴田利枝
受講料 | ¥10,000
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。

持ち物
ヨガマット



火曜日 キッズダンス リトルクラス

全15回 期間 | 4/9~8/27 時間 | 16:20~17:20
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥15,000 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

全15回 期間 | 4/9~8/27 時間 | 17:30~18:30
定員 | 20名 講師 | 諸星佳苗
受講料 | ¥15,000 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



木曜日 親子ではじめる 英会話

全5回 期間 | 4/18~8/22 時間 | 11:00~11:45
定員 | 5名 講師 | リチャード・ニールセン
受講料 | ¥7,500 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。

持ち物
動きやすい
服装



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。 ●整理券配布時間と受付時間が前回と異なります。ご注意ください。 ●希望者多数の講座は抽選会を行います。整理券配布時間厳守をお願いします。

