

サンライフ明石主催講座



★途中入会 & 無料体験できます！

2024年4月現在

★満員となっている場合もございますのでお問合せ下さい。

講座名	内容	日時	参加費・受講料
NEW	ソーイングに興味のある方ならどなたでも大歓迎！！一緒に作品、仲間づくりをしましょう		
手芸サロン	編み物教室	かぎ針編み、棒針編みなど、編みたい作品を自由に編みながら楽しくゆったりとした時間を過ごしましょう。	第1・3金曜 10:00~11:30
	戸塚刺しゅう教室	ヨーロッパの刺繍を元に日本人の感性に合わせてアレンジした刺繍で豊かな深みのある表現を楽しめます。	第1・3木曜 10:00~11:30
楽しく初級フランス語	少人数の初級フランス語講座です。お気軽にお越しください！（月4回）	毎週水曜 13:15~14:40	2,000円 （4回分）
気軽に話せる日常英会話（初級）	身近な日常生活の出来事などをテーマにした日常英会話の初級講座です。（月4回）	毎週金曜 ①13:30~15:00 ②15:15~16:45 ③18:00~19:30	2,000円 ／月4回
リフレッシュヨガ	ヨガで肩こり・腰痛・便秘・冷え性の改善、ストレス解消をしてみませんか？	第2・4金曜日 18:15~19:45	4,800円 ／6回分
フラダンス教室	ハワイアンミュージックに癒されて心も身体もリフレッシュ！（月4回）	毎週金曜 9:30~10:40	2,000円 ／月3回

講座名	定員	日程	曜日・時間	受講料
高木式健幸教室	50名	4~6月	毎週水曜日 9:15~10:45	4,000円 ／3か月分
		7~9月	毎週水曜日 11:00~12:30	
		10~12月	毎週金曜日 13:15~14:45	
	1~3月	毎週金曜日（1時間） 15:00~16:00		
健康寿命を延ばす ゆっくり体操	20名程度 ※要相談	※期中参加可 ※初回体験無料		



詳細・お申込みはサンライフ明石まで

火~土曜:9:00~21:00 日・祝:9:00~17:00

☎ 078-923-0770 明石市西明石南町3丁目1-21

サンライフ明石

ご利用者主催サークル・講座一覧



★サークル代表者の連絡先はHP上には掲載していません。サンライフ明石までお問合せいただきましたらサークル代表者の連絡先をお伝えいたしますので、詳細等につきましては直接サークル代表者へご確認下さい。

2024年4月現在

	サークル名	主な利用日	主な時間帯	受講料・会費	サークルさんから一言
卓球	国分クラブ	水曜	午後	1,000円/回	講師、全国大会1位、近畿大会1位。中級、初心者大歓迎。楽しくやりましょう。
卓球	富士クラブ	土曜・日曜	午前		試合練習出来る方。経験者大歓迎
卓球	東藤江卓球	火曜	午前	1,000円	楽しく卓球、楽しくおしゃべり
卓球	エール卓球	金曜	午前	1,000円/回	コーチをお願いして前向きに頑張りましょう。
卓球	アルプス	金曜	午前	1,000円	少しでも経験ありの方
バトミントン	ホンダバトミントン	日曜	午後		1面で10～12人で楽しくやっています。ご希望の方は一度おいでください。体育館が抽選ですので毎週とは決まってないです。
バドミントン	はねっつ	土曜	夜間	600円	30～40代のメンバーを中心に活動しています。バドミントン経験者なら大歓迎です！
バレーボール	藤原バレー	土曜	夜間	1回 300円	バレーボール経験者大歓迎です。毎月第3土曜日の月1回になっています。年齢は25才～60才で楽しいチームなので1度見学に来ませんか？初回無料で2回目から1回300円です。よろしくお祈いします。
バトン(子供)	明石グース バトントワリングクラブ	木曜	夜間	4,000円/月	小学生を中心に毎週木曜にイベントやコンテストに向けて楽しく練習に励んでいます。お気軽に体験にお越しください！
武道	氏家流平法元手術	土曜	夜間		礼節を重んじ老若男女を問わず親しみやすい武道です。
武道(子供～)	極真空手西岡道場	火曜	夜間	5,000円	無理せず長く続けられるよう各個人に合わせて指導しています。
体操	生命の貯蓄体操	火曜	午前		丹田呼吸法により深層筋まで動かし内からの健康を目指しましょう。
体操	O. H元気体操	火曜	午前	3,500円	元気で明るく楽しい方募集
体操	自力整体	火曜・金曜	夜間	6,000円 (月4回)	背骨づくりをすることで自分の力で身体を整えて行きましょう(特に腰椎は1番～5番が動いてきれいなカーブをつくっていく)
ヨガ	ジョイフルヨガ	水曜	午前	月4回3,500円 2回2,000円	お仕事しながら始めませんか。選べる月2回コース！肩こり・腰痛・ストレス解消に効果的。毎週無料体験実施中！
ヨガ	やさしいヨガ	木曜	午前	1回1,000円 体験500円	継続できることを目標にヨガって楽しいと思えるように心がけてます。
体操	NPO法人 生命の貯蓄体操	火曜	午前		年齢が高くても自分なりに行う(丹田呼吸)事ができ飛んだり跳ねたりしない。年齢層的には94才を筆頭に少人数で楽しくやっています。時間は1H30分強、皆長く続けてます。
ラウンドダンス	ウィズドム	木曜	午前		健康のために一緒に楽しく身体を動かしませんか。

	サークル名	主な 利用日	主な 時間帯	受講料 ・会費	サークルさんから一言
スクエア ダンス	明石スクエア ダンスクラブ	火曜	午後	1,500円 ／月	性別・年齢の制限なし。軽い運動の出来る方ならOK。軽快な音楽に合わせて8人1セットで踊るダンス。他のサークル員との出会いも有り交友が深まります。
フォーク ダンス	サークルQ	木曜・ 土曜	午後	土)1,500円 木)1,000円	フォークダンス経験のある方は勿論のこと、初めての方でも”踊りたい”という気持ちがあれば大丈夫です。
ジャズ ダンス	リフレッシュDサークル	木曜	午前	4回4,000円 入会費 3,000円	無料体験ができます
ピラティス	ピラティス& リズムストレッチ (明石ジャズダンスファクトリー)	水曜	午前	4,000円	ピラティスで体を整え体幹を強化しながら、リズムに合わせてストレッチ&ダンス♪無料体験も☆ぜひお越しください。
舞踊	山水流舞踊	土曜	午後		剣舞・詩舞・新舞踊など個性に合わせた指導をしております。初めての方歓迎!!
踊り	珠舞の会	金曜	午後		着物の着方を覚えて楽しく日本文化に親しんでいただき、仲間と踊って楽しんで下さい。
ストレッチ 体操	スマイル	木曜	夜間	1回 1,500円	心と体を気持ちよくゆるめていきます。日頃の姿勢やクセがあなたの体形を作ります。ご自分の身体のクセを知り、心も体も楽にしていきましょう。是非体験にお越しください。
				17:30~19:00 ゆったり 19:20~20:50 しっかり	
歌	魚住コーラスわかくさ	木曜	午前		ていねいに少しずつレッスンしますのでお入り下さい。
歌	わかくさユニゾン	第2・4 水曜	午前	1,500円	楽しく歌う会です。お仲間も増えています。あなたもいかがですか？
コーラス	フェリーチェ・コンソート	第2・4 土曜	夜間	1,000円	少人数ですが、楽しく活動しています。
ゴスペル	ジョイフル・ゴスペル・ワン	火曜	午前	1,200円 ／1回	楽譜が読めなくても英語がわからなくても、みんなで楽しくうたえます！ストレス発散！ハッピーになりましょう!!
オカリナ	オカリナサークル 陶の音	日曜	午後	500円	興味のある方は連絡下さい。見学も自由にいらして下さい。
オカリナ	オカリナサークル 土笛				
大正琴	琴修会 明石会	木曜	午後		楽譜が読めなくても数字譜なので大丈夫。オーケストラの伴奏に合わせて、楽しみながら。脳の活性化に最適です。
ギター	神戸クラシックギター 愛好会	第2 日曜	午後		神戸クラシックギター愛好会 ホームページをご覧ください
三線	伊禮民謡研究所	水曜	夜間	3,000円	沖縄民謡に興味のある方、三線を弾いてみたい方、一緒にお稽古しませんか？教室見学、体験教室もやっていますので、気軽に連絡ください。
書道	安福書道	木曜	午後		毛筆(漢字・かな)実用の書などをやっています。
書道	実用書道サークル	火曜	午後	2,500円～	幼児・児童は指導者2名で基本から丁寧に指導します。成人は、小筆・筆ペン・ボールペンで暮らしに役立つ文字が美しく書けるよう、おけいこしていきます。初心者歓迎！見学・無料体験はご予約ください。要

	サークル名	主な 利用日	主な 時間帯	受講料 ・会費	サークルさんから一言
ペン字	明石ペン字サークル	火曜 金曜	14:00 ～ 16:00 9:30～ 11:30	2,500円 (月4回)	理想とする上手な美しい文字を書きたいとおもわれているあなた！この明石ペン字サークルでは初心者の方にも基本から正しく書ける様、丁寧に指導します。
筆ペン・ ボールペン	筆ペン同好会	火曜・ 水曜	午前 午後	2,400円 子供1,800円	文字を正しく美しく書くため基礎からお稽古しますので、初心者の方でも気軽に始めていただけます。筆ペンとボールペンが同時に習えます。
絵手紙	和の手紙	第2・4 日曜	午前	3,000円/ 月2回	四季折々、一緒に楽しく描きましょう。
書道	薫玲会	日曜	午前	3,000円/ 月2回	生活の中に書道を取り入れてみませんか。
絵画	ピア洋画サークル	第 1・3・5 土曜	午前	4,000円	油絵、水彩画、デッサンなど好きな画材で思い思いの絵を和気あいあいと楽しく描いています。見学体験随時です。ご参加お待ちしております。
着付け	きものの森	水曜・ 木曜	午前 午後		まずは見学・体験にお越し下さい。タンスに眠っている着物をよみがえらせて下さい。
競技 かるた	小倉百人一首 神戸田子の浦会	日曜	午前 午後		「ちはやふる」の世界。日本の文化、百人一首を楽しみましょう。
詩吟	岳風会稲美支部	木曜	午前	3,000円	一生涯、続けられる趣味です。大声で腹式呼吸で発声するので健康に極めて良い。古今東西の漢詩、和歌、俳句、俳諧を吟じるので文学、歴史の勉強にあなただも一緒に彫刻しませんか？一度見学に来て下さい。仏像、動物、小鳥など自分の好きな作品作りに取り組んでいます。
彫刻	明彫会	第3 日曜	午前 午後	月会費 1,000円	お花のある暮らしを楽しみましょう。ほっとする教室です。
華道	華道家元 池坊いけばな教室	土曜	午後		自由参加制です。お花を楽しんでいただけるような季節にあわせた作品を提案しています。
フラワー アレンジメント	フラワーサークル 千	火曜	午後 夜間	サークル維持費 月1,300円(生花) 月600円(プリ)	アットホームな楽しい教室です。
フラワー アレンジメント	Michikoフラワーアレンジメント教室	第4 木曜	午前		初めての方でも作れる内容で、作品作りを楽しんでいます。 ※プリザーブドフラワーは、生花を加工して作った美しい状態を永く楽しめるお花です。
プリザーブド フラワー教室	花教室 のの花	日曜	午後		句会は1ヶ月に1回で原則第2水曜日です。風景句・身辺句を楽しんで作句・勉強致しましょう。
俳句	椽 俳句会	水曜	午後		親子で一緒に遊びましょう♪
親子交流	子育て支援センターにしあかし サンライフ明石出張ひろば	第4 水曜	午前		
子供 教室	NPO法人 フルーツバス ケット	金曜	午前		
子供 教室	ロボットプログラミング 教室たけのこ	日曜	午前		Be ambitious !!
子供 チアダンス	チアダンスクラブ セレネス	火曜	夜間		楽しくチアダンスを踊りましょう！初心者のお友達も大歓迎！！基礎から丁寧に指導します。
学習 教室 幼児・児童	プレイズ	土・日 木曜	午前 夜間	1回 1,500～ 2,000円	一人ひとりに応じて、学習の基礎から教科書の一步先を行く内容を学習し、応用力を養います。特に読解力を段階的に身につくようにしていきます。
学習 教室 小中学生	Akashi 学習館 西明石学習教室	水曜・ 金曜	夜間	数学1回 500～1000円 3教科8回 10,000円	気軽に通えるシステムです。 迷ったらまずはご連絡ください！ 無料体験実施中です！