

美と健康

大分合同新聞本社教室

大分市府内町3丁目9-15
大分合同新聞社 別館
☎(097)538-9663

美と健康	講師	日時	受講料・教材費(3ヵ月分)
ビューティフルフラダンス	カレイレファ小屋岡	月 13:00~14:30	14,400円
たのしくふかめる太極拳(木曜クラス)	安部 哲也 (安部芳枝) (有川和男) (安部勇樹)	木 10:00~11:30	各14,400円
やさしくたのしい太極拳(土曜クラス)		土 10:00~11:30	
こころとからだのヨーガ	土居 嘉子	月 10:00~12:00	14,400円
気功導引健康法	森 敬子	金 10:00~11:30	14,400円
大人のバレエ	佐藤 容子	水 19:30~21:00	18,150円
楽しく懐メロ・エクササイズ	M I K A	月2回 水 13:00~14:30	10,800円
SP護身術	利光 博文	木 18:30~19:45	10,800円
楽しい社交ダンス	横山 登志子	水 10:00~12:00	14,400円
ジュニアヒップホップ	三ツ木 真央	金 18:00~19:00	14,400円
ZUMBA®(セニョーラクラス)	吉永 佐絵子	土 13:00~14:00	16,500円
ストレッチ教室 	手嶋 理菜	月1回 火 19:00~20:00	4,950円

大分合同新聞トキハ会館教室

大分市府内町2丁目1-4 トキハ会館3F
☎(097)538-3123
(受付時間/10:00~16:00・不定休)

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
太極拳(やさしいコース)	安部 哲也 (有川 和男、安部芳枝)	土 13:00~14:30	各14,400円
太極拳(たのしいコース)		土 14:40~16:10	
笑いヨガ	大野 ミチル	月1回 水 10:30~11:30	3,600円
健康フラダンス	甲斐 えつ子	月2回 水 13:00~15:00	12,000円
はじめてのピラティス	手嶋 理菜	火 10:30~11:30	17,160円
大人のバレエ	佐藤 容子	日 15:00~16:30	18,150円
心と体を美しく元気にするヨガ(シニア向け)	勇 圭子	木 13:00~14:00	14,400円
健育ダンスうんどう	神原 次保・神原 節子	第1・3 木 15:00~16:30	9,000円

美と健康

大分合同新聞トキハ会館教室

大分市府内町2丁目1-4 トキハ会館3F

☎(097)538-3123

(受付時間/10:00~16:00・不定休)

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
ZUMBA®TONING NEW	吉永 佐絵子	第2・4日 12:30~13:30	8,250円
ZUMBA®(セニョーラクラス)		第2・4日 10:30~11:30	8,250円

大分合同新聞トキハわさだタウン教室

大分市玉沢 トキハわさだタウン3街区

☎(097)541-0481

(受付時間/10:00~17:00・不定休)

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
ビューティフルフラダンス/イリマ	カレイレファ小屋岡	火 10:00~11:10	各14,400円
ビューティフルフラダンス/モキハナ		火 11:10~12:20	
太極拳(やさしくたのしい太極拳)	安部 哲也 (安部勇樹)(有川和男)	水 15:00~16:30	各14,400円
太極拳(たのしいやす太極拳)		水 18:00~19:30	
大人のバレエ(木曜日コース)	佐藤 容子	木 19:30~20:50	各18,150円
大人のバレエ(土曜日コース)		土 15:00~16:30	
ジュニア・バレエ(ジュニアB:2~6歳)		土 12:30~13:30	
ジュニア・バレエ(ジュニアA:6歳~)		土 13:30~14:40	
ジュニア・バレエアッパーグレード		土 17:00~18:30	
ヘルシー&リフレッシュ、ヨガ	園田 美由紀	月 10:10~11:40	14,400円
女性のためのストレッチ	中野 美貴	水 10:10~11:40	14,400円
はじめてのタップダンス	石原 万吉	第1・2・3 火 18:00~19:00	14,400円
たのしいヨガ	松下 佳菜	月 13:00~14:00	14,400円
ベリーダンス	石松 公子	月3回 月 15:00~16:30 19:00~20:30	各9,900円
歌って健康教室	小田 佳代子	第2・4 水 10:00~11:30	7,200円(テキスト代1,500円程度)
Q-Renボディメンテナンス骨盤体操 NEW	ミッチェル(大野ミチル)	第2・4 金 13:00~14:00	9,000円
初めての陰ヨガ NEW	Pearl(パール)	第2・4 金 14:30~16:00	15,000円

美と健康

大分合同新聞トキハ別府教室

別府市北浜2丁目9-1トキハ別府店1F

☎(0977)23-1126

(受付時間/10:00~17:00・不定休)

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
シェイプアップ体操	くろさ あこ	火 10:30~12:15	14,400円
太極拳	安部 哲也(有川 和男)	木 14:00~15:30	14,400円
ビギナーズバレエ	佐藤 容子	火 15:30~17:00	18,150円
社交ダンス	横山 登志子(梶 保信)	土 13:00~15:00	14,400円
楽しく踊ろうベリーダンス	kae	第2・4日 10:30~12:00	10,800円
たのしいヨガ	松下 佳菜	月3回水 12:30~13:30	10,800円
気功導引健康法	森 敬子	木 10:15~11:45	14,400円
ジュニアバレエビギナーズ	佐藤 容子	木 16:30~17:40	各18,150円
		火 17:10~18:20	
癒しのフラダンス	カ マカ ヒラヒラ 永崎	月3回水 10:15~11:30	12,000円(第1回目に説明)
ソロラテンダンス NEW	成重 竜磨	第2・4土 10:30~11:30	12,000円
ZUMBA® ストレッチ15分ZUMBA®45分 NEW	ミッチェル (大野ミチル)	第1・3月 13:30~14:30	9,000円
Q-Renボディメンテナンス 骨盤体操 NEW	ミッチェル (大野ミチル)	第1・3月 15:00~16:00	9,000円

大分合同新聞 あけのアクロスタウン教室

トキハインダストリー

あけのアクロスタウン

[アクロスホール](大分市明野東町)

☎(097)558-9118

(受付時間/10:00~17:00・不定休)

美と健康	講師	日時	受講料(教材費)※3ヵ月分
ビューティフルフラダンス	カレイレファ小屋岡	火 13:00~14:30	14,400円
太極拳	安部 哲也(安部 勇樹)(有川 岬)	水 10:00~11:30	14,400円
社交ダンス	日高 春夫・日高 スエ子	月 13:00~14:30	18,150円
SP護身術	利光 博文	木 14:00~15:15	10,800円