

さんびるアカデミー 健康塾



事前にご予約ください。

10月、11月は無料体験期間です!

ぜひこの期間にお越しください♪

※12月からは体験料1回あたり¥1,000がかかります。別途材料費がかかる教室があります。

※準備等がありますので、開催2日前までにご予約をお願いします。

NEW 新規教室 & 追加募集!

姿勢ピラティス教室

講師 理学療法士 中川昌幸

月謝 ¥3,400(税込)

第1・3(金) 13:30-14:30

猫背 ぽっこりお腹 姿勢による身体の不調に対してピラティスを通して姿勢を整えお悩み解消のお手伝いをするためのクラスです。ピラティスを実施したことがなくても、姿勢に関するお悩みがあればどなたでも参加して頂いても大丈夫です。



ボディメンテ バランスボール教室

講師 奥奈々恵

(一般社団法人体力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター)

月謝 ¥3,400(税込)

第2・4(水) 19:15-20:15

日々の疲れや、身体の凝りの改善。身体の巡りを良くして、要らないものを溜め込まない身体へ。バランスボールエクササイズをして、体力、筋力をつけ、ダイエット効果も。日々の姿勢も良くなります。

※講師指定のバランスボールを使用します。
※指定のバランスボールをお持ちでない方は、レンタル料が1レッスンごとに200円がかかります。



増設 マイクラで プログラミング教室

対象:小学2~6年生

講師 長谷川浩二

月謝 ¥9,950(税込)

第1・3(月) 17:30-19:00

大きな建物や複雑なパターンを作る作業を、プログラミングで自動化できます。この教室で身につくプログラミング知識は、スクラッチでのゲームプログラミング、本格的なコードプログラミングの基礎になります。



初めての フラダンス教室

講師 大谷清美

(九州ハワイアン協会所属
インストラクター)

月謝 ¥3,400(税込)

第1・3(火) 10:30-11:30

フラダンスはゆっくりとした動きの為、幅広い年齢の方に踊って頂けます。初めての方でも大丈夫です!一緒にフラダンスを楽しみましょう!



教室カレンダー

月	火	水	木	金	土
第1・3(月) 月謝/レッスン1回30分 9:30~12:30 ¥4,500 おとなピアノ教室	第1・3(火) 月謝/¥3,400 10:30~12:00 筆ペン暮らしの書	第2(水) 月謝/¥2,000 10:00~12:00 絵手紙	第1(木) 月謝/¥2,000 10:00~12:00 着物の着付	第1・2・4(金) 月謝/¥5,100 10:00~11:00 モーニングリラクゼーションヨガ	(土) 月謝/週1コース¥3,500 週2コース¥5,200 9:30~12:00 そろばん教室 ※年間スケジュールで実施
第2・4(月) 月謝/¥3,400 10:00~12:00 朗読教室	第3(火) 月謝/¥2,000 10:00~12:00 押し花	第2・4(水) 月謝/¥3,400 10:00~12:00 パッチワーク	第2(木) 月謝/¥2,000 10:00~12:00 パッチワーク	第1・3(金) 月謝/¥3,400 10:00~11:30 英語でおしゃべり入門講座	第1・3/2・4(土) 月謝/¥4,000 10:00~12:00 着物の着付 (いきいきプラザ島根)
第1・3/2・4(月) 月謝/¥3,400 13:30~15:30 着物の着付	第1・3(火) 月謝/¥3,400 10:30~11:30 初めてのフラダンス	第1・3(水) 月謝/¥3,400 10:00~12:00 トールペイント	第1・2・3(木) 月謝/¥5,100 13:30~14:30 ピラティス	第1・3(金) 月謝/¥3,400 13:30~14:30 姿勢ピラティス	第1・2・3(土) 月謝/¥5,100 10:00~11:00 モーニングリラクゼーションヨガ
第1・3(月) 月謝/¥3,400 17:00~18:00 こども将棋教室	第2・4(火) 月謝/¥3,400 11:00~12:00 ヒーリングヨガ	第1・3(水) 月謝/¥3,400 14:30~15:30 しなやかな身体をつくるピラティス	第2・4(木) 月謝/¥3,400 13:30~15:30 生け花(池坊)	第2・4(金) 月謝/¥3,400 13:00~15:00 着物の着付	(土) 月謝/30分ずつ個人レッスン 12:30~18:30 ¥6,500 こどもピアノ教室 ※年間スケジュールで実施
第2・4(月) 月謝/¥9,950 16:00~17:30 マイクラでプログラミング教室	(火) 月謝/30分ずつ個人レッスン 16:00~18:30 ¥6,500 こどもピアノ教室 ※年間スケジュールで実施	(水) 月謝/30分ずつ個人レッスン 16:00~18:30 ¥6,500 こどもピアノ教室 ※年間スケジュールで実施	(木) 月謝/30分ずつ個人レッスン 16:00~18:30 ¥6,500 こどもピアノ教室 ※年間スケジュールで実施	(金) 月謝/30分ずつ個人レッスン 16:00~18:30 ¥6,500 こどもピアノ教室 ※年間スケジュールで実施	第2・4(土) 月謝/¥3,400 13:30~15:30 将棋教室
第1・3(月) 月謝/¥9,950 16:00~17:30/17:30~19:00 マイクラでプログラミング教室	(火) 月謝/週1コース¥3,500 週2コース¥5,200 16:00~18:30 そろばん教室 ※年間スケジュールで実施	毎週(水) 月謝/¥7,000 17:50~18:50 キッズダンス	第2・4(木) 月謝/¥4,000 18:00~18:50 KID'S ENGLISH	第1・3/2・4(金) 月謝/¥3,400 19:00~20:00 はじめてのピラティス	第1・3(土) 月謝/¥3,400 13:30~14:40 バクティフローヨガ
第2・4(月) 月謝/¥7,920 17:30~19:00 こどもプログラミング教室	第1・2・3(火) 月謝/¥5,100 18:45~19:45/19:50~20:50 フラハウピカケテルヌマ	第2・4(水) 月謝/¥3,400 18:30~20:30 楽しく学ぼうギターcafé	第2・4(木) 月謝/¥3,400 19:00~20:00 バクティフローヨガ		第4(土) 月謝/¥2,000 13:00~16:00 押し花
	第2・4(火) 月謝/¥3,400 19:00~20:00 筆ペン暮らしの書(夜間)	第2・4(水) 月謝/¥3,400 19:15~20:15 ボディメンテバランスボール			第1・3(土) 月謝/¥3,400 19:30~20:30 ヒーリングヨガ
	第1・4(火) 月謝/¥3,400 19:00~20:30 楽しい英会話				

※表記は全て税込です。

(受付時間:月曜日~土曜日9:00~19:00)

電話 0852-60-2138

詳細はご連絡ください。

