

くまもと森都心プラザ「駅前カルチャー講座」

平成29年10月期・受講生募集のご案内

ペン習字

初めてペン習字を習われる方も大丈夫です。筆ペンも含めた実用的な基礎講座です。年賀状やのし袋を手書きで書いてみませんか？楽しく学んで美しい文字を手に入れましょう。ペン検も指導します。

【開催日】10/3、10、17、31、11/7、14、21、12/5、12、19（火曜）
【時間】13:30～15:30
【講師】長遠 京子（RKKカルチャー講師）

受講料／全10回 12,500円（税込）
※別途初回にテキスト代1,200円程度が必要



かな書道

流麗でみやびな美しさのかな文字。基礎を踏まえ、楽しみながら上手に書けるように指導します。短歌や俳句、詩などを自由に表現する読みやすい作品づくりもします。

【開催日】10/10、24、11/14、28、12/12、26、1/9、23、2/13、27、3/13、27（火曜）
【時間】10:00～12:00
【講師】中村 天馨（朝日カルチャー講師）

受講料／全12回 19,200円（税込）
※別途手本代として毎月200円程度必要
※書道道具は各自で持参



苦手克服話し方講座

口ベタ、話ベタ、人前に出ると緊張して上手く話せない。それぞれの悩み、苦手意識に応じ、元RKKアナウンサーが楽しく指導します！

【開催日】10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18、（月曜）
【時間】20:10～21:10
【講師】清原 憲一（RKKカルチャー講師）

受講料／全10回 13,000円（税込）
※別途初回にテキスト代300円程度が必要



韓国語（初級コース）

韓国文字（ハングル）の仕組み、読み方、発声方法を学び、あいさつなど簡単な日常会話を身に付けることができます。

【開催日】10/12、19、26、11/9、16、30、12/7、14、21（木曜）
【時間】18:30～19:40
【講師】金 娟鎰（朝日カルチャー講師）

受講料／全9回 14,400円（税込）
※別途初回にテキスト代2,000円程度が必要



※この講座は7月より開講しており、受講を考えていらっしゃる方は、受講前に講師とご相談いただいた上での受講となります。

韓国語（中級コース）

韓国語の基礎を学び、簡単なあいさつなどができる人向けの講座です。

【開催日】10/10、17、24、11/14、21、28、12/5、12、19（火曜）
【時間】19:00～20:10
【講師】金 娟鎰（朝日カルチャー講師）

受講料／全9回 14,400円（税込）
※別途初回にテキスト代2,000円程度が必要



※新規で中級コースからの受講を考えていらっしゃる方は、受講前に講師とご相談いただいた上での受講となります。

やさしいピラティス

ピラティスは今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者や体力に自信のない方にも気軽に参加いただけます。

【開催日】10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18（月曜）
【時間】18:45～19:45
【講師】福島 早稲子

受講料／全10回 12,000円（税込）
※貸し出し用のヨガマットあり



ピラティス

意識して行う呼吸とピラティスの様々なエクササイズでウエストや骨盤周りの筋肉を鍛えることで、美しい姿勢やキレイなボディラインを手に入れることができます。ピラティスで“美ボディ”を手に入れませんか。

【開催日】10/16、23、30、11/6、13、20、27、12/4、11、18（月曜）
【時間】20:15～21:15
【講師】福島 早稲子

受講料／全10回 12,000円（税込）
※貸し出し用のヨガマットあり



朝すっきりヨガ

ヨガには「結ぶ」という意味があります。深い呼吸で様々なポーズを行うことにより、心と体のつながりを強くすることができます。ヨガで心も体もすっきり！さわやかな朝のひと時を一緒に過ごしませんか？

【開催日】10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21（木曜）
【時間】10:00～11:00
【講師】原田 理絵

受講料／全10回 12,000円（税込）
※貸し出し用のヨガマットあり



Let'sピラティス

お腹周りをスッキリしたい！姿勢の改善、魅力的なボディラインをつくりたい！そういう方々にお勧めのクラスです。身体の変化に楽しみを感じられるはず！初心者、体力・筋力に自信がない方でも基本から丁寧に進めます。

【開催日】10/12、19、26、11/2、9、16、30、12/7、14、21（木曜）
【時間】11:15～12:15

受講料／全10回 12,000円（税込）
※貸し出し用のヨガマットあり



途中から受講できる講座もあります。

全講座見学もできますのでお気軽にお問合せください！

お問合せ

くまもと森都心プラザ 2階 管理事務室

<住所> 熊本市西区春日1丁目14-1（JR熊本駅白川口のすぐ目の前！徒歩3分！）

<TEL> 096-355-7400（受付時間 8:30～22:00）

※休館日：毎月第3水曜日、年末年始（12/29～1/3）

※当施設専用駐車場はありません（建物の地下に有料駐車場あり）

お申込み お支払い

・9/22（金）より受講申込み受付開始！

- ・お電話か窓口でお申込みください。
- ・受講する講座の開始日の前日までに、管理事務室にて受講のお申込み手続きと受講料のお支払をお願いします（支払い受付時間 9:00～19:00）
- ・受講希望者が少ない場合は開講を見送ることがあります。開講を見送る講座にお申込みの方には事前にご連絡をいたします。
- ・開講後はキャンセルによる受講料の返金はできませんのでご了承ください。

ワンコイン体験会

ピラティスやヨガのどの講座を選んだらいいのかわからないという方や、初めての受講で不安の方、まずは体験会を受講してみませんか？

参加費：1講座 500円

実施場所：多目的室（5階）

申込み：事前に窓口かお電話でお申込みください

支払い：体験会当日に会場でお支払ください

受付：9/22（金）より申込み受付開始

やさしいピラティス	10/2（月）18:45～19:45
ピラティス	10/2（月）20:15～21:15
朝すっきりヨガ	10/5（木）10:00～11:00
Let'sピラティス	10/5（木）11:15～12:15

※貸し出し用のヨガマットあり

託児室の お知らせ

4階に託児室があります。小さいお子様がいらっしゃる方も託児室に預けて、ゆっくり安心して受講していただけます。

【料金】1時間500円（1人3時間まで）【対象】満1歳～未就学児 【時間】9時～17時まで