

ならいごとベースめいてつCOCO ならいごと・カルチャースクール無料体験日一覧表

■ お申込み方法 ■

①めいてつCOCOホームページのお問い合わせメール(cocokasugai-info@nrr.meitetsu.co.jp)宛てに

ご希望の体験日時、講座名、お名前、メールアドレス、電話番号 を明記して送信してください。

体験講座のお席を確保できましたら体験予約完了メールをお送りします。体験予約完了メールをもって受講確定となります。

※cocokasugai-info@nrr.meitetsu.co.jpのアドレスを受信できるよう設定をお願いします。

※キャンセルされる場合は、前日の午前中までにメールまたはお電話で必ずご連絡ください。

②めいてつCOCO受付またはお電話にてご予約ください。 めいてつCOCOTEL 0568-37-1511

体験日	開始時間	終了時間	講座名	講師名	女性のみ	備考
ダンス・外国舞踊						
4月16日	火	13:00	14:15	昭和ソウル★ディスコフィーバー♡ ソウル・ディスコダンス入門	ダンスインストラクター ACCHEL	● 動きやすい服装、室内シューズ 飲み物
4月18日	木	19:00	20:30	大人のやさしいバレエ	越智インターナショナルバレエ インストラクター	動きやすい服装、飲み物 バレエシューズ(無い場合は厚手の 靴下)
4月22日	月	13:30	14:30	フラダンス	アロハマイフラスタジオ主宰 大島秀美	● 動きやすい服装(パンツでもスカートで も可)、タオル、飲み物
4月24日	水	15:30	16:30	踊って笑ってアンチエイジング 初めてのサルサダンス	エルメスダンスカンパニー所属 インストラクター EMIKO	運動靴(かかとのある靴) 動きやすい服装(パンツでもスカートで も可)、飲み物、タオル等
4月24日	水	19:30	20:15	女性らしさを味方に… はじめてのベリーダンス	エルメスダンスカンパニー所属 インストラクター Hatsuki	● 動きやすい服装 飲み物
フィットネス・健康体操 ※ヨガレッスンについてはレベルを★マークで表記しています。						
4月23日	火	10:00 10:50 11:40	10:45 11:35 12:25	始めてみよう！ピラティスレッスン(個人レッスン)	ピラティストレーナー 山田しおり	動きやすい服装 飲み物 ※有料個人レッスン7,700円
4月19日	金	18:30 19:20	19:15 20:05			
4月16日	火	13:00	14:30	～楽しく無理なく自己整体～ メンテナンス・ヨガ ★	東山ヨガ道場講師 坂上佐知子	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月17日	水	13:30	14:30	～座って楽々～ イスdeヨガ ★	東山ヨガ道場講師 藤根美紀	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月19日	金	10:00	11:15	～痩せやすい身体づくり～ 柔軟ストレッチ ★	東山ヨガ道場講師 河田里実	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月23日	火	10:00	11:15	～よく眠れる～ 身体のゆるめ方 ★	東山ヨガ道場講師 豊田智子	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月23日	火	13:00	14:30	～ほぐしましょう!!～ セルフケア&マッサージ ★	東山ヨガ道場講師 藤根美紀	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月24日	水	13:00	14:15	～2つ楽しもう!!～ 英語deヨガ! ★	東山ヨガ道場講師 青木なおこ	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月25日	木	10:00	11:15	～引き締めて健康美～ ボディメイクヨガ ★★	東山ヨガ道場講師 戸川香織	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月26日	金	13:00	14:15	～ゆがみ解消～ 美姿勢プログラム ★★	東山ヨガ道場講師 戸川 香織	動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月26日	金	10:00	11:30	シニア健康ヨガ ★	東山ヨガ道場講師 酒井美帆	● 動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月15日	月	10:00	11:00	バランスボールで健康なココロとカラダを育てよう	一般社団法人体力メンテナンス協会 体力指導士 東仲理沙	動きやすい服装、タオル、飲み物
4月22日		10:00	11:00			
4月22日	月	13:30	15:00	太極拳	元南京市武術館太極拳コーチ 張 成兵	動きやすい服装、室内シューズ 飲み物
4月25日	木	10:00	11:30			
4月17日	水	14:00	15:00	座ったままできる やさしいシニア体操	いづみニコニコ体操会 安田いづみ	動きやすい服装、タオル、飲み物 室内シューズ
4月24日	水	18:30	19:15	目指せ！前向きボディ ピラティス	エルメスダンスカンパニー所属 インストラクター Hatsuki	動きやすい服装 飲み物 必要な方はサポート用の厚手のタオル
4月26日	金	12:45	13:45	やさしいピラティスとストレッチ	インストラクター YURI	● 動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物
4月26日	金	14:15	15:15	はじめてのスッキリヨガ		● 動きやすい服装 フェイスタオル 飲み物

書道						
4月16日	火	14:30	16:00	筆ペンとボールペンが同時に習える講座	暁書法学院 山口漣蓉	お持ちの筆ペン・ボールペン 教材費:テキスト代300円
絵画						
4月26日	金	10:30	12:00	芸術療法による脳の活性化 パステル絵葉書	アートセラピスト 近藤衣里佳	筆記用具(鉛筆・消しゴム) 任意でエプロン、ティッシュペーパー
趣味・暮らし						
説明会 4月16日	火	19:00	19:20	疲れたところを癒す・ケアする!気持ち整う心理学	日本心理学会認定心理士 坂崎立子	筆記用具
				朝から前向きな気持ちで始める!ポジティブな心理学		
4月17日	水	13:30	15:30	健康マージャン	日本プロ麻雀連盟所属 寺戸孝志	筆記用具
4月19日	金	10:30	12:00	楽しい紅茶レッスン	紅茶塾DAGU主宰 ティーアドバイザー 村井美千代	教材費1,000円 筆記用具 ●申込締切4/15まで
4月23日	火	13:30	15:30	健康マージャン	日本プロ麻雀連盟所属 寺戸孝志	筆記用具
4月25日	木	13:30	15:30			
音楽						
4月24日	水	10:30	12:00	～令和から昭和～ カラオケ	声楽家 尾関里美	筆記用具
こども						
4月12日 4月19日 4月26日	金	16:00	17:00	バレエ幼児	テアトル・ド・バレエカンパニー インストラクター	動きやすい服装、飲み物、タオル バレエシューズ(貸出あり 16cm～) ※シューズ貸出希望の場合はご予約時にお申し出ください。
		17:00	18:00	バレエ小学生		
4月12日 4月19日 4月26日	金	16:00	17:00	チアダンス(幼児～小1)	Dance&Cheer Chee'z 主宰 血原優子(Chee)	動きやすい服装 室内シューズ 飲み物
		17:00	18:00	チアダンス(小学生以上)		
4月20日 4月27日	土	10:00	11:00	チアダンス(小学生～中学生)	Dance&Cheer Chee'z インストラクター Miyu	
4月15日	月	16:30	17:30	キッズカンフー(4歳～)	元南京市武術館太極拳コーチ 張 成兵	動きやすい服装、室内シューズ 飲み物
4月18日	木	16:00	17:00	こども書道教室(親子受講可)	桃花会理事 若菜美和子	書道用具一式 汚れてもいい服装でお越しください
		17:00	18:00			
4月18日	木	16:30	17:30	こどもバレエ(3歳～小1)	越智インターナショナルバレエ インストラクター	動きやすい服装、飲み物、タオル お持ちの方はバレエシューズ ※バレエシューズをお持ちでない場合は、厚手の靴下をお持ちください
		17:30	18:30	バレエ小学生(小2～中3)		
4月22日	月	16:00	17:00	こどもフラダンス(小1～)	アロハマイフラスタジオ主宰 大島秀美	動きやすい服装、飲み物、タオル
4月23日	火	16:30	18:00	こども将棋クラブ(5歳～中学生)	日本将棋連盟公認将棋指導員 高津章 日本将棋連盟公認将棋指導員 浅野登	筆記用具
4月27日	土	10:00	12:00	こども硬筆・毛筆(小1～)	暁書法学院 茨木李翠	書道道具一式 鉛筆(4B)、消しゴム 汚れてもいい服装でお越しください
4月28日	日	15:00	17:00	こども絵画教室	新制作協会会員 小山剛	お持ちの絵画用具