

令和6年度 第1期 アイリスカルチャークラブ

AB トレーニング

～バレエ解剖学を基に考案されたトレーニング～

クラシック等の静かな音楽に合わせた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた身体を目指します。バレエ特有の強い足腰やしなやかな上半身のボディライン作り、体幹強化や姿勢改善にも効果的。ゆっくりと柔軟性を改善させるため、身体が硬い方でも大丈夫です。

日程 5/9、5/23、6/6、6/20、
7/4、7/11（木曜日）

時間 10:00～11:30

受講料 4,800円【6回】 **定員** 20名

講師

竹内 夏希（ABトレーナー）

**申し込み方法**

4月18日（木）（必着）までに、
メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、
ハガキ、または総合文化センター1階
総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、

- ①「AB トレーニング」希望
- ② 氏名（フリガナ）・年齢
- ③ 郵便番号・住所
- ④ 電話番号

を記入して申込みをしてください。

- ★ 電話・FAXでの申込みはできません。
- ★ 申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★ お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★ 定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者 (KCSN 共同事業体)
電話番号：0566-21-7464（事業担当直通）
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター)	
希望の講座名	AB トレーニング	
フリガナ		
氏名		
年齢		歳
郵便番号	—	
住所		
電話	—	—
備考		

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)

令和6年度 第1期 アイリスカルチャークラブ

代謝アップでダイエット！バレトン



フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。お腹まわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。

日程

5/9、5/23、6/13、6/20、
7/4、7/18（木曜日）

時間

13:30～15:00

受講料

4,800円【6回】

定員

25名

講師

森 杏菜

(バレトンインストラクター)



申し込み方法

4月18日(木) (必着) までに、
メール (manabi@kariya.hall-info.jp)、
ハガキ、または総合文化センター1階
総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、

- ①「バレトン」希望
- ②氏名(フリガナ)・年齢
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号

を記入して申込みをしてください。

- ★電話・FAXでの申込みはできません。
- ★申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町 2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者 (KCSN 共同事業体)
電話番号：0566-21-7464 (事業担当直通)
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日
ホームページ：https://kariya.hall-info.jp/

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター)
希望の講座名	代謝アップでダイエット！ バレトン
フリガナ	
氏名	
年齢	歳
郵便番号	—
住所	
電話	— —
備考	

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)

令和6年度 第1期

アイリスカルチャークラブ オープンレンジで 本格パン作り

家庭のオープンレンジで手軽に挑戦できる本格パンと、簡単スイーツを学びます。

講師：木原千穂子（中部製菓専門学校講師）

5月13日、6月10日、7月8日（月曜日）

10:00～13:00

受講料：3,000円【3回】

教材費：各回1,000円

定員：20名



申し込み方法

4月18日（木）（必着）までに、
メール（manabi@kariya.hall-info.jp）、
ハガキ、または総合文化センター1階
総合案内にてお申込みください。

ハガキ、メールまたは右の申込用紙に、
①「オープンレンジで本格パン作り」希望
②氏名（フリガナ）・年齢
③郵便番号・住所
④電話番号
を記入して申込みをしてください。

- ★電話・FAXでの申込みはできません。
- ★申込み多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
- ★お子様を連れての受講はご遠慮ください。
- ★定員に満たない場合は、締め切り後も申込みを受付することがあります。

ハガキのあて先・お問合せ

〒448-0858 刈谷市若松町2-104
刈谷市総合文化センター 指定管理者（KCSN 共同事業体）
事業担当 TEL：0566-21-7464
開館時間：9:00～22:00 休館日：毎月第1月曜日
ホームページ：<http://www.kariya.hall-info.jp/>

講座受講申込書

センター名	刈谷市総合文化センター (中央生涯学習センター)	
希望の講座名	オープンレンジで 本格パン作り	
フリガナ		
氏名		
年齢		歳
郵便番号	—	
住所		
電話	—	—
備考		

※申込書の控えを希望される方は、受付にお申し出ください。
(郵送の場合はお取扱いできません。)