

令和8年度 ユーカル講座 受講生募集

お早めにお申込みください。
(4月6日から順次開講)

【通年講座：令和8年4月～令和9年3月】

<p>ZUMBA® (月) 定員：30名</p> <p>講師 健康運動指導士 ZUMBA®インストラクター 田中 宏子 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・ラテン音楽に合わせて、楽しく簡単にエクササイズできるダンスフィットネスです。 脂肪燃焼・ストレス発散に効果的です。</p>	<p>血流を良くするヨガ (火) 定員：30名</p> <p>講師 全米アクアティックエクササイズ協会認定インストラクター 柳沢 由美 </p> <p>時間 午前10時30分～11時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・正しい姿勢で血流を良くし、ストレス解消や精神安定を図ります。</p>	<p>ピラティス (火) 定員：20名</p> <p>講師 AFAA ピラティスインストラクター Kei </p> <p>時間 午後6時15分～7時15分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・呼吸をしっかり意識しながら、体幹を強化していきます。それにより、腰痛予防、美しい姿勢を保ちます。続けることにより、代謝もアップして、内側の筋肉も強化されます。</p>
<p>Dance It Out® (火) 定員：20名</p> <p>講師 Dance It Out® Japan オーナー 森田 由紀 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・世界中のダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。キッズから年配の方まで幅広い年齢層に対応したプログラムです！ダンスが初めての方でも気軽に楽しめます。</p>	<p>書道 (ペン習字・毛筆) (火) 定員：20名</p> <p>講師 元武生高等学校書道専任教諭 九龍社会長 (一社)若越書道会理事 垣内 蘭畦 </p> <p>時間 午後7時30分～9時 受講料 月 2,000円 (教本代別納) 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・何事も基本が大切です。書の基礎を身につけ、応用、発展していけるようにしましょう。</p>	<p>抹茶【裏千家】 (水) 定員：10名</p> <p>講師 裏千家 古田 宗節 </p> <p>時間 午後7時～9時 受講料 月 1,500円 (材料費別納) 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・作法を身につけながら和やかな時間を過ごしませんか！</p>
<p>生花【草月流】 (水) 定員：10名</p> <p>講師 一級師範常任総務 伊坂 千松 </p> <p>時間 午後7時～9時 受講料 月 1,000円 (材料費別納) 回数 全24回 (月2回)</p> <p>・いつでも、どこでも、誰にでも自由に楽しめる花形から、基本の花形までお稽古しましょう。</p>	<p>ヨガ (水) 定員：30名</p> <p>講師 一般社団法人日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 武田 愛子 </p> <p>時間 午後7時30分～8時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・呼吸を感じ、心身の声を聞いて日頃の疲れを癒しましょう。『思った時が始めどき』やさしいヨガです。</p>	<p>スローエアロビック (木) 定員：25名</p> <p>講師 福井県エアロビック連盟理事 スローエアロビック指導員 森田 由紀 </p> <p>時間 午前10時30分～11時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・心と体が目覚める新感覚のエクササイズです。音楽に合わせて、がんばらないで楽しく体を動かすことで脳フィットネスも高めます。</p>
<p>ホットBakery (木) 定員：10名</p> <p>講師 ジャパンホームベーキングスクール 准師範 藤本 則子 </p> <p>時間 午後1時30分～3時30分 受講料 月 2,000円 (材料費別納) 回数 全24回 (月2回)</p> <p>・お昼のゆっくりした時間♪ホットな気分楽しく美味しいパン作り！！</p>	<p>からだにやさしいベジランチ (金) 定員：10名</p> <p>講師 栄養士・全国料理学校教諭・日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエPro. 福岡 繭香 </p> <p>時間 午前10時30分～午後1時30分 受講料 月 1,500円 (材料費別納) 回数 全12回 (月1回)</p> <p>・旬の野菜と果物の魅力を活かし、メインからデザートまでのプレートランチを作る料理教室です。</p>	<p>スポーツチャンバラ (土) 定員：30名</p> <p>講師 国際スポーツチャンバラ協会 A級インストラクター 鍛冶 多恵 </p> <p>時間 午後6時～7時30分 受講料 月 1,500円 回数 全36回 (月3回)</p> <p>・面をつけ軽いエアソフト剣 (中身が空気で出来ている剣) で打ち合います。</p>

● 前期講座 【前期講座：令和8年4月～令和8年9月】

季節を楽しむフラワーレッスン(月)

定員：8名

講師 LILA Flower
オーナー
岡田 明里



時間 午後7時～8時30分

受講料 月 500円 (材料費別納)

回数 全6回 (月1回)

・フラワーアレンジメントやドライフラワーを
学んで季節のお花を作りましょう！ご自宅の
インテリアや贈り物にもピッタリです。

カンタン・ヘルシー

米粉スイーツづくり(土)

定員：10名

講師 ふくいの食育リーダー
お菓子教室リボン主宰
松村 佳子



時間 午後1時～3時30分

受講料 月 1,000円 (材料費別納)

回数 全6回 (月1回)

・体にやさしくヘルシーな米粉を使って美味
しいスイーツを一緒に作りましょう！

完コピレッスン(土)

定員：20名

講師 AFAAPC インストラクター
crew POP ダンスイベント出場
Kei

時間 午後2時～3時

受講料 月 1,000円

回数 全12回 (月2回)

・動きだけじゃない！魅せ方まで本格的に表現
します！K-POPなどのダンスをリアルに完コピ
します。



■ 受講申込みについて

ユーカルさばえにある受講申込書（ユーカルさばえのホームページからもダウンロードできます。）
に友の会会費と次月分の受講料を添えて、ユーカルさばえに申込んでください。

【受講対象者】 原則として39歳以下の方とします。
(定員に満たない場合は、40歳以上の方も受講できます。)

【友の会会費】 受講料の他に、利用者友の会会費年額1,000円が必要です。
※前期(4月～9月)入会の場合は、友の会費 500円

【申込受付】 申込みは、先着順に受け付け、定員に達し次第、締め切ります。
(※ホット Bakery・からだにやさしいベジランチについては申込者多数
の場合は、抽選となります。)
(※抽選の講座に関しては、申し込み受付終了日(2/25～3/14)までにお申し込み
下さい。当選した方には、3/19(木)までにお電話いたします。)

【その他】 申込者数が一定数に満たない場合、開講を中止することがあります。

【お申込み・お問い合わせ先】

ユーカルさばえ

鯖江市水落町2丁目24-2

TEL:52-5988 FAX:52-2954

E-メール:SC-Youcul@city.sabae.lg.jp