

# KUNILAB.

## INFO

2024  
夏特別号



楽しく学べる！  
新しい自分発見研究所！[カルチャースクール]

### 夏の体験キャンペーン！ おすすめ講座限定 体験料1,000円！

さらに、すべての講座対象！！

入会金0円 キャンペーン！

8月末  
まで！

#### 女性限定 ムエダイエツト (キックボクササイズ)

タイの格闘技ムエタイのキックやパンチの動作を取り入れたエクササイズで、楽しく脂肪燃焼&ストレス発散！

- 第1・3水曜 18:30～19:30
- 1カ月 5,500円
- ムエダイエツトインストラクター/  
日本ルーシーダットン普及連盟SV  
インストラクター ちりん

# 夏を楽しく、 健康に乗り越えよう

#### 2024年 夏の講座【入会と受講のご案内】

※キャンペーン終了後は下記の料金が適用されます。

- 受講料とは別に、入会金5,500円[税込] (60歳以上と大学・専門学生以下は半額、会員の同居家族は免除)、教室維持管理費月額220円[税込]が必要です。●いずれの講座も電話またはインターネットでご予約のうえ、ご入会手続きをお願いします。●講座によってはすでに満席の場合があります。●教材費・持ち物についてはホームページでご確認またはお問い合わせください。●授業中の事故につきまして、当施設は応急処置以外の責任を負いません。ご同意のうえ、ご入会ください。●最少開講人数に満たない講座は、開講を延期または中止する場合があります。●公開講座や期間限定(回数設定)講座を除き、原則として講座の修了期限はありません。●当施設はコンプライアンスプログラム(法令順守計画)を策定し、個人情報保護法および関連法令を遵守いたします。お知らせいただいた個人情報は、適正に管理し、当施設および講師からの各種ご案内、お知らせの送付など、サービスの提供に必要な範囲で利用させていただきます。

講師募集中！ あなたも「くにラボ」で先生として教えてみませんか？ 従来のカルチャースクールとはひと味違った教室を、私たちと一緒に作りましょう！

#### くにづかカルチャーラボ

〒653-0041 神戸市長田区久保町6-1-1  
アスタくにづか4番館3階

ご予約・お問い合わせ

Tel: 078-646-6000

Tel  
受付時間

【月～金】9:30～19:00

【土】9:30～17:00

詳細、最新情報はホームページ、Instagramで！

<https://lab.kunizuka.com/>

ホームページ



#### アクセス

##### 【電車でお越しの方へ】

- ◎JR・神戸市営地下鉄「新長田駅」から南へゆっくり歩いて7分
- ◎市営地下鉄海岸線「駒ヶ林駅」から北へゆっくり歩いて3分
- ◎神戸市バスご利用の場合「大橋5丁目」バス停から南へ徒歩3分

##### 【車でお越しの方へ】

- ◎アスタくにづか駐車場 ▶ 国道2号「大橋4丁目」交差点南へ
  - ◎アスタプラザイースト・ウエスト駐車場もございます。
- ※駐車料金の割引あり



7月  
8月

## おすすめ講座

Recommended Course

おすすめ講座一覧  
QRコード

7月8月おすすめ講座限定！体験料 1,000円(税込)

下記の9講座が対象です。9月1日以降の体験は通常の体験料になります。

申し込みは、QRコード、ホームページ、ご来館受付、お電話で。

キャンペーン期間：7月1日(月)～8月31日(土)

## 楽しいハワイアンキルト

NEW

ハワイの自然や生き物をモチーフに世界にひとつのキルトを仕立てていきます！課題が終わった方から好きな色で好きなものをお作りいただけます♪

- 第1火曜 13:00～16:00
- 1ヵ月3,500円/3ヵ月10,500円
- ハワイアンキルト講師  
山下愛美
- ※体験の際、教材費800円必要

女性のための  
バレエエクササイズ女性  
限定

バレエのバーを利用した独自のストレッチと、簡単にアレンジしたバレレッスンやフロアでのストレッチで柔軟性だけでなく芯(軸)のあるカラダを作ります。姿勢が良くなり、スッキリと疲れにくくなります。

- 木曜 14:00～15:30
- 1ヵ月6,050円/3ヵ月18,150円
- 藤田佳代舞踊研究所 教師  
向井華奈子



## ジークンドーの護身術・詠春拳編

ブルース・リーが開発した武術をやってみませんか？  
初心者向けに誰でも楽しく護身術を身につけられます！

- 月曜 13:30～14:30
- 1ヵ月6,600円/3ヵ月19,800円
- 第34回武術太極拳選手権大会 男子南拳部チャンピオン  
尾高弘輝



## はじめてのウクレレ 【初心者】【経験者】

初めての方でも、わかりやすく丁寧にレクチャーします。楽譜が読めなくても、簡単な読み方などを説明するので大丈夫！ハワイアンからポップスまで、幅広く楽しんでいただけます♪

- 第2・4金曜  
[初]10:00～11:00 [経]11:15～12:15
- 1ヵ月5,000円/3ヵ月15,000円
- ウクレレ講師 近藤哲生



## はじめての太極拳

心と身体を整えて、リラックスする時間の中で明日への活力を養います。

- 水曜 10:00～11:00
- 1ヵ月4,400円/3ヵ月13,200円
- NPO法人神戸太極拳協会  
認定指導員 阿野千春



## 清水流 絵手紙

四季の移ろいを感じながら、心癒されるひとときを……。あなたでしか伝えられないメッセージを絵手紙で表現してみませんか。半紙を基本に巻手紙まで丁寧に指導いたします。

- 第4水曜 15:00～17:00
- 1ヵ月2,750円/3ヵ月8,250円
- 清水流絵手紙師範 小林千乃

心も体もスッキリ  
リフレッシュヨガ

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をほぐしていきます。体のほぐしから丁寧に始めていきますので、初心者の方や体の硬い方も安心してご参加いただけます！

- 火曜 10:30～11:45
- 1ヵ月6,600円/3ヵ月19,800円
- 全米ヨガアライアンスRYT200 /  
IYA公式認定ヨガインストラクター  
上田守美子



## 大人のカンフー教室



初心者の方でも大丈夫です！カンフー日本チャンピオンの講師が、パワーあふれる楽しいレッスンを提供させていただきます。

- 火曜 18:15～19:15
- 1ヵ月5,500円/3ヵ月16,500円
- 第34回武術太極拳選手権大会 男子南拳部チャンピオン  
尾高弘輝

入会  
不要

## 夏の公開講座

Extension Course

1日講座です。会員以外の方もご参加いただけます。

- 要予約。QRコード、ホームページ、ご来館受付、お電話からご予約ください。
- 定期あり マークの講座は、定期講座も開講しています。

夏の公開講座一覧  
QRコード

和菓子作りを楽しもう!!

各6組

親子で「練り切り」(年長～小学4年生対象)

粘土遊びのようで、作るのが楽しい！そして、食べると美味しい！練り切りでスイカ割りもしますよ。ドキドキ。ゴマファザラシの親子も作りましょう。日頃できないレアな体験をいかがでしょうか♪

- 7/27 土曜 [1部]10:00～12:00  
[2部]13:30～15:30
- 1組3,500円(材料費込)
- 持ち物：エプロン、タオル
- atelier GuRA 飯屋有美
- 予約締切：7/24(水)まで



自分でできる！

セルフ整体

各10名

定期あり

体はうまく出来ていて、手や足を使って自分で自分の体をほぐす事ができます。シンキングボール、ティンシャの心地よい音色と振動で心も体も開放のひとときをご一緒致しましょう！

- 7/20 or 8/3 土曜 11:00～12:00
- 1,100円
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- 自力整体ナビゲーター  
田畑和秀/田畑彰子
- 予約締切：開催日の前日まで



## 美ボディストレッチ



各10名

定期あり

ヨガやバレエの要素を組み合わせたオリジナルのクラスです。身体のゆがみ、体幹を鍛え、そして継続していくことで美しい姿勢になっていきます。美ボディへの入り口はこちらです。

- 7/18 or 8/1 木曜 18:15～19:00
- 1,100円
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- 河合美智子モダンダンススタジオ 佐野和子
- 予約締切：開催日の前日まで



## 親子でフラワーアレンジメント

各5組

(小学生対象)

ティディベアのキャンバスボードにフラワーアレンジ!!ティディベアのイラストとお花のコラボレーションを楽しもう！

- 7/20 土曜 10:30～12:00  
8/10 土曜 13:30～15:00
- 1組3,500円(材料費込)
- 持ち物：持ち帰り用の袋
- フラワーアレンジメント講師 池田貴子
- 予約締切：開催日の前日まで



## 楽しいクラフトバンド

各10名

定期あり

再生紙から作られるクラフトバンドを使ってバッグやインテリア小物、おしゃれで素敵な作品と一緒に作りましょう！

- 7/19 or 8/2 金曜 13:00～16:00
- 4,000円(材料費込)
- 持ち物：速乾性ボンド、おしぼりタオル、メジャー、ハサミ、洗濯ばさみ(10コ程度)、筆記用具
- クラフトバンドエコロジー協会認定講師 阿部広美
- 予約締切：開催日の7日前まで



## 楽しく踊ろう！フラダンス

10名

定期あり

フラダンスが初めての方にも楽しんでいただける講座です。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

- 7/30 火曜 13:30～15:00
- 1,100円
- 持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
- Mahalo Lei Hula Studio主宰  
山根礼子
- 予約締切 7/22(月)まで

