

KUNILAB.

INFO

2025
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]

夏から始めるオススメ講座

2025年夏 受講生募集中

すべての講座対象

入会金 **0円** キャンペーン！

8/30(土)
まで！

- ・夏からスタートの新規講座多数 <見学・体験随時受付中>
- ・大人のための公開講座 ※誰でも参加OK！
ハーバリウム・整理収納アドバイザー・クラフトバックづくりなど…

カラダが変われば、
毎日が変わる。

さらに全講座対象

入会金 **0円** キャンペーン！

※1000円カード500円分 プレゼント！

※対象カードの発行は、申込時・募集期間終了3か月のお誕生日以降になります。

2025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330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～土】9:30～17:00

※休館日は不定期

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



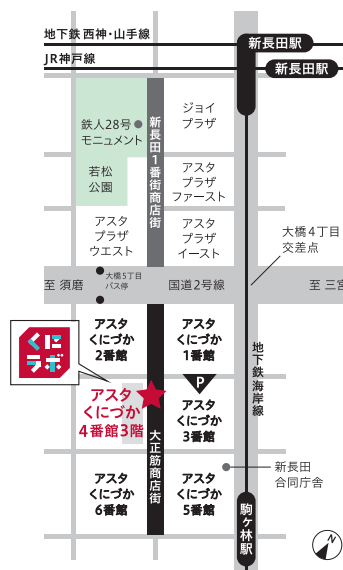
アクセス

【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



夏
START

新規・おすすめ講座

New Course Recommended Course

すべての講座対象！

入会金 0 円キャンペーン実施中！

[※日曜・8/10～8/17はお盆休みのため休館]

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(火)～8月30日(土)

< 見学・体験 随時受付 >

おすすめ講座一覧
QRコード全講座一覧
QRコード

NEW

気楽に始めよう[個人レッスン/30分・40分]

月1回のピアノ講座

初心者から経験者まで、独学練習や時々レッスンを受けたいという方や、昔習っていた方も大歓迎♪こどもから大人まで楽しく学べるレッスンをさせていただきます！

- 第1土曜 10:00～12:40
- 1ヵ月3,000円/3ヵ月9,000円 [30分]
1ヵ月3,500円/3ヵ月10,500円 [40分]
- 大阪教育大学芸術コース卒業 金光奈穂
- 初回体験会 8/2(土)



NEW

シニア世代から始める最適な運動

Do! ピラティス

いつまでも自分の脚で歩く、立つための姿勢維持、体幹バランス・脚筋力の維持増進する講座です。運動が苦手、初めての方でも気軽に楽しく参加できます。

- 火曜 13:30～14:45 [女性限定]
15:00～16:00 [男女参加可]
- 1ヵ月7,040円/3ヵ月21,120円
- シニアピラティスインストラクター AKI
- 初回体験会 7/29(火)



NEW

アロハと癒しの時間

ハワイアンフラ

女性
限定

ハワイアンフラはどの年齢の方でも楽しんでいただけます。音楽に合わせて優雅に踊ってみましょう。健康、ストレス解消、笑顔を増やすために、アロハのパワーがお手伝いいたします！

- 第1・3水曜 18:40～19:40
- 1ヵ月4,400円/3ヵ月13,200円
- ハウオリポリネシアンスタジオ & テヘイウラポリネシアンスタジオ 専任講師
- 初回体験会 8/6(水)



NEW

Lov-a-Ballコンディショニング

小さなボールを使って、カラダの疲れやコリを解消します。やさしい動きと心地よい刺激で日頃の疲れをリセット！カラダが軽くなるのを実感してみてください。

- 木曜 19:30～20:30
- 1ヵ月4,400円/3ヵ月13,200円
- 健康運動指導士 海野紘一
- 初回体験会 8/21(木)



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



美ボディストレッチ

女性
限定

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。

- 木曜 18:30～19:15
- 1ヵ月4,840円/3ヵ月14,520円
- 河合美智子モダンダンススタジオ 佐野和子



戸塚刺しゅう

資格
取得

戸塚刺しゅうのステッチを中心に簡単ステッチから始めます。刺しゅうができる環境に感謝しつつ、楽しんでいただきたいです。

- 第4火曜 13:00～16:00
- 1ヵ月3,960円/3ヵ月11,880円
- 戸塚刺しゅう協会師範 今川明美



楽しいハワイアンキルト

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



NEW

幼児対象

にこにこキッズ体操 [月2回]

NEW

小学生対象

チャレンジ！キッズ体操 [月4回]

運動が苦手な子でも大丈夫！楽しくてわくわくする体操が盛りだくさんです。チャレンジする気持ちに寄り添い、成長を見届けます！

- 第1・3土曜 13:40～14:30 [幼児対象]
土曜 14:40～15:30 [小学生対象]
- 1ヵ月3,300円/3ヵ月9,900円 [幼児]
1ヵ月4,400円/3ヵ月13,200円 [小学生]
- JUMP OUT KIDS代表 フジモンキー
- 初回体験会 7/26(土)



フジモンキー先生

入会
不要

夏の公開講座

Extension Course

1日講座です。会員以外の方で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

花咲く書道®

定期あり

書道や絵の経験がなくても大丈夫です。うまい下手ではなく、楽しい・感動する・書きたい気持ちを大切にしています、漢字の一部を笑顔や花で書き、大人可愛くお洒落な作品に仕上げます。

- 8/21 木曜 13:30～15:30
- 2,970円(材料費込)
- 花咲く書道®認定講師 稲本文子
- 予約締切: 8/19(火) まで



夏を楽しむハーバリウム

定期あり

ハーバリウムは“植物標本”という意味で、好きな花材をボトルにデザインし、触れても安全なオイルで閉じ込めます。ガラスの透け感がとても涼しげでインテリアとして楽しめます♪お子さまの自由課題にも！

- 7/29 or 8/26 火曜 13:30～17:00の間
※90分程で仕上がりです。
- 各3,700円(花材費込み)
- メリアデザイナーズ代表 住吉恵
- 予約締切: 開催日の前日まで



はじめての太極拳

定期あり

太極拳で楽しく健康寿命を延ばそう！インナーマッスルや体幹を使って姿勢が良くなる疲れにくい身体になり、ゆったりとした音楽に合わせて動くことでリラックス効果が期待できます。

- 7/30 or 8/6 水曜 10:00～11:00
- 各1,100円
- NPO法人神戸太極拳協会認定主任指導員 阿野千春
- 予約締切: 開催日の前日まで

50代から始める
脳トレ『早押しクイズ』

それ知ってる！聞いたことある！クイズ番組のような早押しクイズで楽しみながら「脳トレ」しましょう！簡単な雑学、歴史、神戸の街のことなど色々なクイズをご用意！早押しボタンを体験してください！

- 7/31 木曜 13:00～15:00
8/9 土曜 13:00～15:00
- 各2,000円
- クイズマスター あられ
- 予約締切: 開催日の前日まで

はじめてさんでも大丈夫！
クラフトバンドで作るバッグ

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クやインテリア小物を作ります。今回は初心者でも作れる夏から持てるバックを作成します！ご希望の色に対応しますのでチャレンジしてみてください！

- 8/1 金曜 13:00～16:00
- 4,000円(材料費込)
- 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: 7/25(金) まで



整理収納アドバイザー 2級認定講座

資格
取得

片付けが苦手な方、モノが捨てられない方は必見！日常生活で役立つ整理収納スキルを取得でき、一度学べば一生使えるスキルで人気の講座です。1日で資格取得可能。

- 8/2 土曜 or 8/25 月曜
10:00～17:00 ※休憩1h有
- 参加費: 17,600円
- 教材費: 7,100円 ※資格認定料も含む
- 整理収納アドバイザー2級認定講師 生田博和
- 予約締切: 開催日の2日前まで

