

60代～90代が主役の シニア限定の教室

この春から、一緒に新しいことを始めませんか

シニアクラスの紹介（感染症対策を整えてお待ちしております）

①シニア英会話（ABCから）

初めて英会話を習う方を対象に、実践的な英会話を楽しく学んでいきます。

- ☑ 同年代の方と一緒に学びたい
- ☑ 脳のトレーニングに
- ☑ 海外旅行の際に食事や買い物ができるように



②シニアのヨガ体操（免疫カアップ）

コロナ禍で常に緊張にさらされ、無意識のうちに強張っている体を丁寧にほぐしていきます。

- ☑ 安眠を手に入れたい
- ☑ 肩こり・腰痛・膝痛の改善に
- ☑ 呼吸法で不安を解消



※詳細は裏面に

ご予約・お問い合わせ

留学図書館：03-5754-5881

東京都大田区南千束3-14-16

最寄り駅：大岡山駅、石川台駅、洗足池駅【地図は裏面に】



少人数でアットホームなシニア限定の教室

①シニア英会話(ABCから)

2~4名
体験レッスン
(電話予約)

- ・ 5月9日(月) 11:00~11:50
- ・ 5月12日(木) 11:00~11:50
- ・ 5月13日(金) 12:30~13:20

※ 他のレベル・内容のクラスもあります。
※ 通常クラスは、月謝(週1回50分)14,000円~



②シニアのヨガ体操(免疫カアッ)

少人数制
体験レッスン
(電話予約)

火曜日もしくは木曜日
12:30~14:00

※ ご都合のよい日に、ご予約ください。
※ 通常クラスは、月謝6,000円(月3回)



(シニア英会話)



(シニアのヨガ体操)

体験レッスン料金：1回/1,000円
(英会話・ヨガ体操どちらも)



大岡山駅から徒歩約7分
石川台駅・洗足池駅から徒歩約13分

ご予約・お問合せ先 (ゴールデンウィークはお休みとなります)

留学図書館 03-5754-5881