# 大人のおしゃれ 1dayレッスン

入会金不要

メイクセラピスト カラーリスト　佐藤 義子

## 私に似合う美眉が描けるようになるレッスン

❖3/19(水)10:30～12:00、4/25(金)13:00～14:30
各4,730円(会員各4,180円)　維持費各385円　教材費各500円

## お悩み解決！目力アップのアイメイク

❖4/2(水) 10:30～12:00　4,730円(会員4,180円)　維持費385円　教材費500円

## きらめき！顔タイプ診断

顔タイプアドバイザー　アキ

顔の輪郭、パーツの特徴などから、似合うファッションや髪型などをアドバイスします。

❖4/23(水) 13:00～15:00
❖5/11(日) 10:30～12:30
各4,180円　維持費各385円

## 美と健康に歩き方教室(個人30分)

MAUVE COLLEGE代表　三宅 紀子

自己流ではなく正しい歩行を身に付け、いつまでも歩ける体を作りましょう。

❖3/29(土)、6/21(土) 14:10～15:15
各4,950円　維持費各385円

## マイカラー診断

新パーソナルカラー協会認定講師　鈴木 克江

ステキに見せる色を探します。診断後、メイクカラーのアドバイスも。女性限定。

❖3/29(土)、5/6(火) 13:00～15:00
各4,400円(会員各3,850円)
維持費各385円　教材費各330円

## 魅力度アップ！パーソナルカラー個人診断(個人90分)

色彩生涯教育協会 認定講師　芹澤 加奈子　西井 桂子

似合う色を味方に付け、見た目年齢マイナス5歳を目指しましょう。

❖3/2(日)、4/6(日)、5/18(日)、6/1(日)10:30～15:45
❖3/28(金)、4/25(金)、5/23(金)、6/27(金)10:30～14:00
各13,200円(会員各11,000円)　維持費各385円

カラーワンダフル主宰
イメージコンサルタント　岩下 佳代

## カラー診断付き・チーク美人メイク

❖4/15(火) 10:30～12:30
4,400円　維持費385円　教材費500円

## カラー診断付き・口紅&リップライナーレッスン

❖6/11(水) 13:00～15:00　4,400円
維持費385円　教材費500円

## 男性のスキンケア&フェイスストレッチ

❖5/18(日) 13:00～15:00　4,400円
維持費385円　教材費300円

## スタイル骨格診断(個人60分)

❖6/3(火) 10:30～15:45　8,800円
維持費385円　教材費200円

## 大人の女性のヘア&頭皮ケア講座

❖6/18(水) 10:30～12:30　4,400円
維持費385円　教材費500円

# エンジョイ！スプリング

## 春の花で作るパリスタイルのアレンジメント

日仏フローラル芸術協会認定講師　宮本 冬子

花のステム(茎)を使って器作りからご紹介します。直径18センチ、高さ15センチ。

❖3/18(火) 12:00～14:00　4,345円(会員3,795円)
維持費385円　花材費5,200円

## フレームフラワーアレンジメント 癒しの花育レッスン

「花あそびの会」主宰　フラワーコーディネーター　松岡 千雅子

フレームの中に立体的に、爽やかに明るく仕上げます。サイズは縦15センチ×横15センチ。

❖3/20(木)10:30～12:30　4,235円(会員3,685円)
維持費385円　花材費1,600円(花器代含む)

## 春のテーブルフラワー

草月流師範会理事　飯田 康子

花器や剣山を使わずに活ける、かわいらしいアレンジを紹介します。サイズは直径30～40センチ。

❖3/29(土)15:00～16:30　4,290円(会員3,740円)
維持費418円　花材費2,500円位

## プリザーブドフラワーで作るウェルカムボード

ホームメイドプリザーピング協会主宰 一級技能士　きほ

美しさを長く楽しめる華やかな作品で、訪れる人々を温かく迎える特別な一枚を作りませんか。

❖4/25(金) 13:00～14:30
4,345円(会員3,795円)
維持費418円　花材費3,300円

## 四季を歌う　春のうた編

元愛知県立芸術大学講師 二期会会員　三崎 今日子
ピアニスト　榊原 紀保子

四季にちなんだ歌を60分間、思う存分歌います。春の小川、リンゴの唄、朧月夜、など春の明るさや出会いと別れを歌いましょう。

❖3/21(金) 13:20～14:20　3,960円
維持費385円　資料コピー代別

## 革で作る花のアクセサリー「プリムラと蝶」

アトリエ「華麗塾」主宰　橋本 麗花

チャームやペンダントトップ、ブローチにも。花とリーフの色はお好みの組み合わせで作れます。

❖4/11(金) 13:00～15:00　3,520円
維持費385円　教材費1,500円

## 二胡をはじめよう

ソラーレニ胡主宰　岩本 薫美子

二胡の持ち方から、正しいフォーム、正しい弓遣いをわかりやすく指導します。

❖第1・3・5火曜11:30～12:30
3か月6回27,060円
維持費2,310円　4/1～ 体験

ミニコンサート　3/19(水) 12:15～13:00
荻窪センターロビーにて開催(入場無料)

### ピアノ・鍵盤楽器

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ときめきのピアノレッスン(個人) | 毎週 ①③⑤ | 月 | 10:30 / 13:00 | 体験 |
| クラシックピアノを弾こう(個人) | ②④ | 月 | 13:00 | 満員 |
| グランドピアノで楽しいレッスン・大人個人 | ②④ | 月 | 16:00 | 体験 |
| 大人の簡単キーボード A | ①③⑤ | 火 | 10:30 | 体験 |
| 大人の簡単キーボード B | | | 11:30 | 体験 |
| 大人の簡単キーボード C | | | 12:30 | 体験 |
| 初めてのポピュラーピアノ(個人) | ①③⑤ | 火 | 16:30 | 体験 |
| NEW 初めてのピアノ弾き語り(個人) | ①③⑤ | 火 | 16:30 | 体験 |
| ジャズピアノ(個人) | ①③⑤ | 水 | 14:30 | 体験 |
| 表現するピアノ塾(個人) | 毎週 | 水 | 17:00 | 体験 |
| 笑顔でピアノレッスン(個人) | ②④ | 木 | 13:30 | 体験 |
| 土曜ピアノ(個人) | 毎週 | 土 | 10:30 | 体験 |
| アコーディオン・個人レッスン | ②④ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 日曜ピアノ(個人40分) | ①③⑤ | 日 | 10:20 | 体験 |
| 日曜朝のピアノ・サロン(個人) | ②④ | 日 | 10:30 | 体験 |

### オカリナ・ハーモニカ・管楽器

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 初めてのオカリナ(初級) | ②④ | 月 | 13:00 | 体験 |
| NEW 誰でも簡単「レクリナ」入門 | ②④ | 月 | 15:00 | 体験 |
| クラリネット個人レッスン | ②④ | 月 | 16:00 | 体験 |
| クロマチックハーモニカ | ①③⑤ | 木 | 12:45 | 体験 |
| NEW コカリナ 中級 | ①③⑤ | 木 | 14:45 | 体験 |
| NEW コカリナ 入門 | | | 16:15 | 体験 |
| 楽しいオカリナ合奏 | ①③⑤ | 金 | 13:00 | 体験 |
| ハーモニカ教室 | ②④ | 金 | 13:00 | 体験 |
| 楽しいフルート(個人) | 毎週 | 金 | 16:00 | 体験 |
| フルートアンサンブル | ②④ | 土 | 10:30 | 体験 |

### ウクレレ・ギター・弦楽器

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 小出茂のウクレレと歌 | ①③ | 月 | 13:45 | 体験 |
| 初めてのスティールギター | ①③ | 月 | 14:30 | 体験 |
| マンドリン中級 | ①③ | 月 | 15:00 | 体験 |
| 憧れのバイオリン(個人) | ①③⑤ | 月 | 15:30 | 体験 |
| はじめてのウクレレ | ②④ | 月 | 18:30 | 体験 |
| 二胡にチャレンジ(経験) | ①③⑤ | 火 | 10:15 | 体験 |
| 二胡をはじめよう | | | 11:30 | 体験 |
| バイオリンレッスン(個人) | 毎週 | 火 | 16:30 | 体験 |
| やさしく学べるバイオリンレッスン(個人) | ①③ | 水 | 12:30 | 体験 |
| マイペースウクレレ(個人) | ②④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| NEW はじめてのエレキギター(個人) | ①③⑤ | 水 | 14:30 | 体験 |
| 心に響くライアー(竪琴) A | ①③⑤ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 心に響くライアー(竪琴) B | | | 13:00 | 体験 |
| 心に響くライアー(竪琴) C | | | 15:00 | 体験 |
| 心に響くライアー(竪琴)(個人) | | | 16:40 | |
| ウクレレで歌おう | ②④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| NEW 癒やしのカリンバ | ②④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| ギター教室(個人) | ①③⑤ | 木 | 15:00 | 体験 |
| エレガントに奏でるミニハープ | ①③⑤ | 金 | 10:30 | 体験 |
| ウクレレ超入門 | ②④ | 金 | 10:30 | 体験 |
| ハワイの歌と楽しいウクレレ | ①③ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 50歳からのギター教室 | 毎週 | 土 | 13:00 | 体験 |
| たのしいギター教室　初・中級 | ①③⑤ | 日 | 10:15 | 体験 |
| ギター弾き語り・少人数 | ②④ | 日 | 10:30 | 体験 |
| 日曜ウクレレ教室 | ②④ | 日 | 13:00 | 体験 |

### その他

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| やさしいドラムレッスン(個人) 増設クラス | ②④ | 月 | 17:00 | 体験 |
| やさしいドラムレッスン(個人) 増設クラス | ①③⑤ | 月 | 17:30 | 体験 |
| 気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室 | ③ | 金 | 13:00 | 体験 |
| ジェンベを叩こう | ①③⑤ | 金 | 19:00 | 体験 |
| もっと知りたいクラシックの秘密 | ① | 土 | 15:00 | 体験 |
| 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン | ③ | 土 | 18:15 | 体験 |

# ダンス

## インドムービーダンス入門

プシュパ代表　Yuki

インド映画の中で踊られている華やかなダンスナンバーを楽しく踊ります。

❖第1・3・5土曜18:10～19:40
3か月5回19,250円　維持費1,925円　4/19～ 体験

## はじめての大人チアダンス

チアダンスインストラクター　サトウ ユカ

ジャズ・ヒップホップ・ラインダンス・ポンダンスで構成され、ポンポンを持って、周りを応援することで、自分も元気になりましょう。

❖第2・4水曜10:30～12:00
3か月6回22,440円　維持費2,310円　4/9～ 体験

### カントリーダンス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| スコティッシュ・カントリーダンス | ①③⑤ | 水 | 18:00 | 体験 |
| 楽しいカントリーダンス | ①③⑤ | 水 | 19:00 | 体験 |
| こころ弾むカントリーダンス | ①③⑤ | 木 | 19:00 | 体験 |

### タップダンス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 楽しい火口タップダンス | 毎週 | 火 | 19:15 | 体験 |
| タップダンス 入門 | ①③⑤ | 木 | 11:45 | 体験 |
| タップダンス 初級 | | | 13:00 | 体験 |
| チェアタップ | ①③⑤ | 木 | 14:20 | 体験 |
| タップダンス | 毎週 | 土 | 17:00 | 体験 |

### ジャズダンス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| はじめてのJAZZダンス | ①⑤ | 月 | 10:30 | 体験 |
| ジャズダンス 基礎 | ②③④ | 月 | 10:30 | 体験 |
| ジャズダンス 一般 | ①③ | | 13:00 | 体験 |
| 60歳からのジャズダンス(月曜) | ②④ | 月 | 14:45 | 体験 |
| シニアの素敵なジャズダンス&ストレッチ | ②④ | 木 | 10:30 | 体験 |
| 50歳からのジャズダンス | 毎週 | 金 | 14:45 | 体験 |
| 60歳からのジャズダンス | | | 16:20 | |
| 名倉加代子のジャズダンス 入門・初級 | ②④ | 土 | 18:20 | 体験 |
| 名倉加代子のジャズダンス 中級 | | | 19:30 | |

### フラダンス・タヒチアンダンス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| カレイナニ早川のビューティフル・フラ(月) | 毎週 | 月 | 12:30 | 体験 |
| NEW 優美なフラダンス | ②④ | 水 | 10:15 | 体験 |
| カレイナニ早川のビューティフル・フラ(水) | 毎週 | 水 | 14:45 | 体験 |
| 情熱のタヒチアンダンス | ①③⑤ | 水 | 19:30 | 体験 |
| エンジョイフラ&タヒチアンダンス | ②④ | 水 | 19:30 | 体験 |
| 上原まきのハワイアンフラ | ①③⑤ | 木 | 14:15 | 体験 |
| 上原まきのハワイアンフラ | ②④ | | | |
| 50歳からのエレガントフラ | 毎週 | 金 | 13:15 | 体験 |
| やさしいフラ入門 | ①③⑤ | 金 | 14:45 | 体験 |
| ウイラニ・フラ | ①③⑤ | 土 | 10:20 | 体験 |
| はじめての楽しいフラ | ②④ | 土 | 14:00 | 体験 |
| 気軽にフラダンス(月1回) | ③ | 日 | 10:30 | 体験 |

### バレエ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| NEW 大人から始めるバレエ | ①③⑤ | 火 | 13:10 | 体験 |
| 大人のためのクラシックバレエ | 毎週 | 水 | 10:30 | 体験 |
| SACHIKOバレエ水曜 | ②④ | 水 | 19:00 | 体験 |
| 山川ストレッチバレエ(水) | 毎週 | 水 | 18:30 | 体験 |
| クラシックバレエ入門～初中級 | 毎週 | 木 | 18:45 | 体験 |
| やさしいクラシックバレエ 入門 | ①③⑤ | 金 | 18:30 | 体験 |
| やさしいクラシックバレエ 入門ステップアップ | | | 19:45 | 体験 |
| ストレッチ&クラシックバレエ | ②④ | 土 | 12:00 | 体験 |
| 大人のバレエ | ①③⑤ | 土 | 12:30 | 体験 |
| 山川ストレッチバレエ(土) | 毎週 | 土 | 18:00 | 体験 |
| SACHIKOバレエ土曜(アドバンス高校生以上) | 毎週 | 土 | 19:00 | 体験 |
| 美容バレエ | 毎週 | 土 | 19:10 | 体験 |
| 大人のブラッシュアップバレエ | 毎週 | 日 | 10:30 | 体験 |

### HIPHOP&K-POP

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50歳からのK-POPダンス | ②④ | 月 | 13:45 | 体験 |
| Let's start！Hip Hop(高校生以上・経験者) | 毎週 | 月 | 18:30 | 体験 |
| 月曜夜のK-POPダンス | 毎週 ①③⑤ | 月 | 19:00 | 体験 |
| 40歳からのHIPHOP&K-POPダンス | ②④ | 火 | 10:15 | 体験 |
| 平成J-POPダンス | ②④ | 火 | 11:35 | 体験 |
| NEW 中高年のK-POPダンス入門 | ②④ | 土 | 10:15 | 体験 |

### 世界のダンス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ラテンで踊ろう！やさしいズンバ(夜) | ②④ | 水 | 18:45 | 体験 |
| 木曜夜のベリーダンス | ②④ | 木 | 19:15 | 体験 |
| NEW ラテンで踊ろう！やさしいズンバ(朝) | ②④ | 金 | 10:30 | 体験 |
| 魅惑のフラメンコ | ①③⑤ | 金 | 18:30 | 体験 |
| アラビアン・ダンス | ①③⑤ | 土 | 16:00 | 体験 |
| インドムービーダンス入門 | ①③⑤ | 土 | 18:10 | 体験 |
| NEW 初めてのジョージアンダンス | ②④ | 土 | 18:10 | 体験 |
| 日曜のベリーダンス | ①③⑤ | 日 | 12:15 | 体験 |

### その他

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| NEW 50歳からの社交ダンス | ②④ | 月 | 13:00 | 体験 |
| ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア・シスター | 毎週 | 火 | 19:15 | 体験 |
| はじめての大人チアダンス | ②④ | 水 | 10:30 | 体験 |
| NEW 懐かしの歌謡曲で踊ろう | ①③⑤ | 木 | 10:20 | 体験 |
| ディスコミュージック&DANCE 天国 | ①③⑤ | 木 | 14:00 | 体験 |
| ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中高生) | 毎週 | 木 | 19:10 | 体験 |
| 昼のディスコダンス | ②④ | 金 | 13:00 | 体験 |
| 夜のディスコダンス | | | 18:30 | |
| ミュージカルダンスを踊ろう | ②④ | 土 | 10:10 | 体験 |
| 誰でもなりきりタカラヅカ | | | 11:20 | |
| キングオブポップを踊ろう | ①③⑤ | 日 | 10:20 | 体験 |

# 健康・スポーツ

## 【公認】西野流呼吸法®

西野流呼吸法総本部指導員　旭 宏晃　根本 航平

ゆったりと全身に働きかける独自の足芯(そくしん)呼吸や、さまざまな基本動作で、充実した体を培います。

❖第2・4水曜13:00～14:10
3か月6回22,440円
維持費2,310円　4/9～ 体験

### 武道

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 空手教室 | 毎週 | 月 | 19:00 | 体験 |
| 女性のための合気道 | ②③④ | 月 | 19:00 | 体験 |
| 合気道・入門(火曜) | 毎週 | 火 | 18:30 | 体験 |
| 女性の空手 | 毎週 | 火 | 19:00 | 体験 |
| 居合道(経験) | 毎週 | 木 | 10:30 | |
| 居合道(入門) | | | 12:15 | 体験 |
| 女性のためのシステマ | ①③⑤ | 木 | 19:00 | 体験 |
| 棒術エクササイズと殺陣 | ②④ | 木 | 19:00 | 体験 |
| 空手教室(隔週) | ①③⑤ | 金 | 19:00 | 体験 |
| 居合・剣術(柳生新陰流)入門 | ②④ | 土 | 12:00 | 体験 |
| NEW「天然理心流」入門 | ①③⑤ | 土 | 14:00 | 体験 |
| 神道夢想流杖道入門 | ①③⑤ | 土 | 19:00 | 体験 |
| 合気道・入門(日曜) | 毎週 | 日 | 10:15 | 体験 |
| ジークンドー | ②④ | 日 | 10:30 | 体験 |
| 忍法戸隠流道場 | ②④ | 日 | 12:30 | 体験 |

### 太極拳・気功

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 八段錦太極拳(月) | 毎週 | 月 | 10:30 | 体験 |
| 沈再平の気功法・太極拳(月) | 毎週 | 月 | 10:30 | 体験 |
| 焦鉄軍の気功教室 | ②④ | 月 | 12:15 | 体験 |
| 気功太極拳 入門 | ①③⑤ | 月 | 15:00 | 体験 |
| 八段錦太極拳(火) | 毎週 | 火 | 10:30 | 体験 |
| 新編28式太極拳・剣 | 毎週 | 火 | 13:50 | 体験 |
| NEW 沈立君の健康気功法 | 毎週 | 水 | 13:30 | 体験 |
| 健康のための正宗太極拳 | 毎週 | 水 | 15:15 | 体験 |
| 健身気功・馬王堆導引術初級講座 | ①③⑤ | 木 | 16:00 | 体験 |
| 気功法 | 毎週 | 金 | 10:30 | 体験 |
| 沈再平の気功法・太極拳(金) | 毎週 | 金 | 14:45 | 体験 |
| 夜の八段錦太極拳(隔週) | ①③⑤ | 金 | 18:15 | 体験 |
| 四十八式太極拳入門講座 | ②④ | 金 | 18:30 | 体験 |
| 楊式太極拳40式入門講座 | ②④ | 土 | 15:00 | 体験 |
| 三十二式太極剣と基礎 | ①③⑤ | 土 | 16:00 | 体験 |
| 太極ベンガン入門 | ①③⑤ | 土 | 16:45 | 体験 |
| 八段錦太極拳(日) | 毎週 | 日 | 10:30 | 体験 |

### ヨガ・ピラティス

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 美調整ヨガ | ①③⑤ | 火 | 15:00 | 体験 |
| 栗原冬子のナチュラルライフ | ④ | 木 | 10:45 | 体験 |
| 美活ピラティス&YOGA | ①③⑤ | 木 | 12:30 | 体験 |
| ホーム・ヨーガ | 毎週 | 木 | 13:00 | 体験 |
| NEW ゆっくりヨガ&ストレッチ | ②④ | 木 | 14:00 | 体験 |
| 60歳からのリフレッシュヨガ | ②④ | 木 | 14:30 | 体験 |
| 相川ヨガ | 毎週 ①③⑤ | 金 | 10:30 | 体験 |
| ホーム・ヨーガ | ①③⑤ | 土 | 12:30 | 体験 |
| 癒やしのヨーガ | ②④ | 土 | 12:50 | 体験 |
| 元気ハツラツ 中高年からのピラティス | ①③⑤ | 土 | 14:15 | 体験 |
| ピラティス&骨盤調整 | 毎週 | 日 | 13:00 | 体験 |

### ストレッチ・体操

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| らくらく筋トレ&ストレッチ | ①③⑤ | 月 | 10:30 | 体験 |
| 自彊術(じきょうじゅつ) | ②④ | 月 | 10:30 | 体験 |
| 美腸エクササイズ | ③ | 月 | 12:30 | 体験 |
| 背骨コンディショニング | ①③⑤ | 月 | 14:45 | 体験 |
| ストレッチ&リフレッシュダンス | 毎週 | 火 | 10:30 | 体験 |
| ビューティー体幹アップ | ①③⑤ | 火 | 10:30 | 体験 |
| 経絡ストレッチ | ②④ | 火 | 11:30 | 体験 |
| 井本整体 | ②④ | 火 | 15:00 | 体験 |
| ビューティーリズミックダンス | 毎週 | 水 | 10:30 | 体験 |
| ジャイロキネシス® | ①③⑤ | 水 | 12:10 | 体験 |
| 【公認】西野流呼吸法® | ②④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| 整美体操 | 毎週 | 水 | 13:10 | 体験 |
| ストレッチ&呼吸法 | ①③⑤ | 水 | 15:00 | 体験 |
| ゴルフ・エアロビクス | 毎週 | 木 | 10:30 | 体験 |
| 健康美体操 | 毎週 | 木 | 11:00 | 体験 |
| 60歳からのストレッチと筋力づくり | 毎週 | 木 | 13:00 | 体験 |
| シニアのストレッチ&音楽体操 | ①③⑤ | 木 | 14:30 | 体験 |
| 「倫子塾」の丹田腹式呼吸法 | ②④ | 木 | 15:20 | 体験 |
| 健康体操 真向法 | ②④ | 木 | 16:00 | 体験 |
| 声と体の健康トレーニング | ①③⑤ | 金 | 10:30 | 体験 |
| 美姿勢&簡単エクササイズ | ④ | 土 | 10:15 | 体験 |
| 若く美しく健康体操 | ①③⑤ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 | ①③⑤ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 健康ボディメソッド | ①③⑤ | 土 | 12:15 | 体験 |
| 足腰げんき教室 | ②④ | 土 | 13:45 | 体験 |
| 健康のためのバレエエクササイズ | ②④ | 土 | 15:00 | 体験 |
| チェアバレエ・エクササイズ® | ②④ | 土 | 16:30 | 体験 |
| NEW 由美かおるのブリージング・レッスン | ④ | 日 | 13:00 | 体験 |

### その他

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| スポーツウエルネス吹矢 A | ②④ | 金 | 14:30 | 体験 |
| スポーツウエルネス吹矢 B | | | 16:10 | |
| 大人の健康バトントワリング 入門～初級A | ①③⑤ | 土 | 10:20 | 体験 |
| 大人の健康バトントワリング 中～上級 | | | 11:30 | |
| 大人の健康バトントワリング 入門～初級B | | | 12:40 | |
| 誤えん防止 ボイスサイズ® | ②④ | 土 | 11:00 | 体験 |

# 工芸

## 伊勢型紙・型彫入門教室

野画工房主宰　田部 久美子

古典柄から現代の柄まで、薄美野和紙3枚重ねた渋紙を彫り抜いていきます。

❖第3月曜10:30～12:30
6か月6回22,440円
維持費2,310円　4/21～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 刺繍を楽しむカルトナージュ | ④ | 月 | 10:15 | 体験 |
| 金継ぎと蒔絵(月) A | ③ | 月 | 10:30 | |
| 金継ぎと蒔絵(月) B | | | 13:30 | |
| 伊勢型紙・型彫入門教室 | ③ | 月 | 10:30 | 体験 |
| ヨーロピアンチャイナペインティング | ②④ | 月 | 13:00 | |
| クラフトバンド | ③ | 月 | 13:00 | 体験 |
| ねんどで作るフラドール | ④ | 月 | 13:00 | 体験 |
| おしゃれで素敵なインテリア茶箱 | ④ | 月 | 13:30 | 体験 |
| スペイン&ポルトガルタイル | ① | 月 | 14:00 | 体験 |
| とんぼ玉アート | ① | 火 | 10:15 | 体験 |
| コンテンポラリーステンドグラス | ②④ | 火 | 13:00 | 体験 |
| タイルモザイク | ②④ | 火 | 13:00 | |
| はじめてのレザークラフト | ③ | 火 | 13:00 | 体験 |
| カラーを楽しむカルトナージュ | ② | 火 | 13:30 | 体験 |
| 美しい万華鏡の世界 | ③ | 火 | 14:30 | 体験 |
| イチから始める籐アート | ①③⑤ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 王朝継ぎ紙 | ②④ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 箔アレンジメント | ③ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 七宝焼 | ③ | 水 | 12:15 | 体験 |
| ときめき花ペイント　フルール・ラポール | ④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| 金継ぎと蒔絵(水) | ① | 水 | 14:00 | |
| 鎌倉彫 | ②④ | 木 | 10:15 | 体験 |
| 面打ち | ②④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| はじめての仏像彫刻 | ②④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| 和紙で作るビーズのアクセサリー | ① | 木 | 13:00 | 体験 |
| キャラクターとんぼ玉 | ③ | 木 | 14:35 | 体験 |
| 仏像彫刻 | ②④ | 木 | 15:30 | 体験 |
| 表装(掛軸・屏風) | ①③⑤ | 金 | 10:15 | |
| 裏打ち専科 | ①③⑤ | 金 | 10:15 | |
| NEW 韓紙工芸 | ④ | 金 | 10:30 | |
| つるを編む | ① | 金 | 13:00 | 体験 |
| 暮らしを彩るペーパークイリング | ① | 金 | 13:00 | 体験 |
| かわいい切り絵 | ③ | 金 | 13:00 | 体験 |
| シャドーアート | ①③⑤ | 土 | 10:30 | 体験 |
| NEW かわいいミニチュアフード(応用編) | ④ | 土 | 10:30 | |
| NEW かわいいミニチュアフード(基礎編) | | | 13:30 | |
| NEW かわいいミニチュアフード(趣味編) | ① | | 14:30 | |
| 一閑張り | ③ | 土 | 13:00 | 体験 |
| アート盆栽 | ④ | 土 | 13:30 | |
| パーチメントクラフト | ② | 土 | 15:00 | 体験 |
| とんぼ玉〈バーナーワーク〉 | ②④ | 日 | 10:15 | |
| 竹を編む | ① | 日 | 10:15 | |
| NEW ステッカークラフト | ② | 日 | 10:30 | 体験 |
| NEW 銀粘土とワックス造形でジュエリー作り | ② | 日 | 13:00 | |
| ソープ&フルーツカービング(ホビー) | ① | 日 | 13:30 | 体験 |

# 手芸

## ウォルドルフ人形

スウェーデンひつじの詩舎講師　横山 由紀子

ユニークな教育思想を背景にドイツで生まれた人形です。安心安全な天然素材で作ります。

❖第1金曜13:00～15:30　6か月6回26,400円
維持費2,310円　4/4～

## 四季折々 楽しい折り紙

おりがみ会館講師　今井 聡子

日本の手漉きや手染めの和紙を使って、お雛様や季節の花などを折ります。

❖第1土曜13:30～15:30
6か月6回21,120円
維持費2,310円　4/5～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 津軽こぎん刺し | ④ | 月 | 10:10 | 体験 |
| はじめてのタティングレース | ② | 月 | 10:15 | 体験 |
| 絽刺し(ろざし) | ② | 月 | 10:30 | 体験 |
| ミシンで作る布バッグ | ① | 月 | 13:00 | 体験 |
| 和裁　初級 A | 毎週 | 月 | 15:15 | |
| 和裁　初級 B | | | 18:30 | |
| 飯田深雪のアートフラワー(普通科) | ②④ | 火 | 10:15 | |
| 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り | ③ | 火 | 10:15 | |
| 日本刺しゅうを学ぶ | ①③ | 火 | 10:30 | 体験 |
| 季節を楽しむつまみ細工 | ② | 火 | 13:00 | 体験 |
| ファッショナブル ソーイング(火) | ①③⑤ | 火 | 15:15 | |
| パッチワークキルト(水) | ①③⑤ | 水 | 10:15 | 体験 |
| 気軽に楽しむ手編み教室 | ①③ ②④ | 水 | 10:15 | 体験 |
| マスコアートの花　入門・基礎 | ②④ | 水 | 10:15 | 体験 |
| 花の和刺しゅう(初級) | ②④ | 水 | 10:15 | 体験 |
| パラグアイのニャンドゥティ(レース編み) | ②④ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 刺し子のきほん | ④ | 水 | 10:30 | 満員 |
| NEW 日本刺しゅうで綴る文様の世界 | ② | 水 | 13:00 | 体験 |
| 糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ | ② | 水 | 13:00 | 体験 |
| ポルトガル刺繍 | ④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| アトリエFilの立体刺繍 | ② | 木 | 10:15 | 体験 |
| はじめてのかぎ針編み | ②④ | 木 | 10:30 | 満員 |
| NEW レース針で編むビーズアクセサリー | ③ | 木 | 10:30 | 体験 |
| やさしく始める戸塚刺しゅう | ④ | 木 | 12:30 | 体験 |
| 久家道子のプチポアン刺繍 | ① | 木 | 12:45 | 体験 |
| オシャレな花の連続モチーフ編み(カスパリー編み) | ① | 木 | 13:00 | 体験 |
| NEW はじめてさんのつまみ細工 初級 | ② | 木 | 13:00 | 体験 |
| 手織り・裂き織り | ③ | 木 | 13:00 | |
| 古布で作るがま口とバッグ | ④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| 欧風・スペイン刺繍 | ④ | 木 | 13:00 | |
| オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー | ④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう | ② | 木 | 14:00 | |
| 手まり入門 | ②④ | 木 | 15:00 | 体験 |
| 古布ハンドメイドバッグA | ① | 金 | 10:30 | 体験 |
| 水引で楽しむアクセサリー&雑貨 | ② | 金 | 10:30 | 体験 |
| アイデア洋裁 A | ②④ | 金 | 10:30 | |
| アイデア洋裁 B | | | 13:00 | |
| 楽しいボビンレース | ③ | 金 | 10:30 | 体験 |
| はじめようハワイアンキルト | ①③⑤ | 金 | 10:40 | 体験 |
| ハンドメイドバッグB | ① | 金 | 12:45 | 体験 |
| ビーズ織りとビーズ刺しゅう | ①③ | 金 | 13:00 | 体験 |
| ウォルドルフ人形 | ① | 金 | 13:00 | |
| 革・布から作る花のアクセサリー | ② | 金 | 13:00 | 体験 |
| 和服地の簡単リメイク | ② | 金 | 13:00 | 体験 |
| NEW あみぐるみ&クロッシェ雑貨 | ③ | 金 | 13:00 | 体験 |
| 創作・アンティークドールと市松人形 | ②④ | 金 | 14:50 | |
| ファッショナブル ソーイング(金) | ①③⑤ | 金 | 15:15 | |
| 羊毛フェルトで作るほっこりこもの | ②④ | 土 | 10:15 | 体験 |
| 土曜ニット | ①③ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 江戸つまみ細工 | ② | 土 | 10:30 | 体験 |
| お仕立て簡単な刺繍小物作り | ③ | 土 | 10:30 | 体験 |
| クルーウェル刺繍 | ① | 土 | 13:00 | |
| 韓国の針仕事 ポジャギ A | ④ | 土 | 13:00 | 体験 |
| 韓国の針仕事 ポジャギ B | | | 15:30 | |
| 四季折々 楽しい折り紙 | ① | 土 | 13:30 | 体験 |
| ブラックワークと世界の刺繍 | ② | 日 | 13:00 | |

# 料理

## 季節を楽しむパン作り

pique-nique主宰 料理家　くしもと ちあき

白神こだま酵母で生地作りから焼き上がりまで講師のデモンストレーション中心に進め、自分で作ったパン生地は、自宅で焼いて楽しみましょう。

❖第4日曜13:30～16:30　6か月6回23,760円
維持費2,640円　4/27～

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 香りと味を楽しむ台湾茶・世界茶の時間 | ④ | 火 | 13:00 | 体験 |
| 楽しい手打ちそば | ④ | 水 | 10:15 | 満員 |
| はんなり和スイーツ | ① | 水 | 10:30 | 満員 |
| 発酵食のある暮らし | ② | 水 | 10:30 | |
| 日々を彩る「あんこのお花」 | ② | 水 | 13:30 | |
| トワイライトに世界ワイン巡り | ③ | 木 | 14:30 | 体験 |
| ゆるっと薬膳料理 | ① | 金 | 10:30 | |
| 英国紅茶サロン | ① | 金 | 13:00 | 満員 |
| 日本酒入門 | ② | 土 | 18:30 | 体験 |
| 趣味のウイスキー講座 | ④ | 土 | 18:30 | 体験 |
| 愉しい珈琲の世界めぐり | ③ | 日 | 13:30 | 体験 |
| 季節を楽しむパン作り | ④ | 日 | 13:30 | |
| 倉嶋紀和子の古典酒場部 | ② ③ | 日 | 14:30 | 体験 |

# キャリアアップ・実務

## 基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資

日本テクニカルアナリスト協会認定テクニカルアナリスト(CMTA®)　川田 英利

初心者は安心し経験者は納得できる目からウロコの株式講座です。優良&割安銘柄の選定方法を学べます。

❖第2・4火曜16:00～17:30
3か月6回20,625円　維持費2,310円　4/8～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| NE