個人レッスン

NEW シャンソン個人レッスン	①③⑤	月 14:40	体験
カラオケ個人レッスン	①③⑤	月 17:30	体験
火曜・声楽個人レッスン	①③⑤ ②④	火 10:15	体験
楽しく歌うためのヴォイストレーニング(14:10)	④	火 14:10	体験
「アリアに挑戦」	①③⑤	水 11:00	体験
カラオケ	①	水 14:30	体験
楽しい声楽個人レッスン ワークショップ	②④	火 16:45	体験
カラオケ個人レッスン(増設クラス)	①③⑤	水 18:30	体験
ボーカルレッスン	②④	木 10:15	体験
カラオケ・歌謡曲個人レッスン(40分)	①③⑤	木 10:30	満員
カラオケパーソナルコーチ	②④	木 10:30	体験
ジャンルを越えてうたを楽しむ	②④	木 11:45	体験
歌のプライベートレッスン	①③⑤	木 15:00	体験
木曜日のやさしい声楽レッスン	②④	木 15:00	満員
ヴォイストレーニング・個人	①③⑤ ②④	金 11:00	満員
イタリアを歌う	②	金 12:40	体験
月1回の45分集中ヴォイストレーニング	④	金 12:40	体験
ヴォイストレーニングと私の好きな歌	③	金 13:30	体験
ヴォイストレーニング	(1・3) ①③⑤ (2・4) ②④	金 14:50	体験 体験
金曜カラオケ個人レッスン	②④	金 15:30	体験
声楽個人	①③⑤ ②④	金 15:20 18:00	体験
初めてのボイスレッスン	②④	金 16:30	体験
日本語とフランス語で歌うシャンソン・フレンチポップス(40分)	①③⑤	金 17:00	体験
NEW カラオケ歌う声、響く声づくり	①③⑤	土 12:30	体験

音楽（楽器）

癒やしのカリンバ

おてがるカリンバ認定講師　**大瀧 麻里子**

アフリカ生まれの優しい音色が特徴です。親指を使う楽器なので脳トレにも役立ちます。

❖第2・4木曜13:00～14:15
3か月6回23,100円
維持費2,310円　10/9～ 体験

ピアノ・鍵盤楽器

ときめきのピアノレッスン(個人)	毎週	月 10:30	体験
	①③⑤	月 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
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	満員

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
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
コカリナ 中級	①③⑤	木 14:45	体験
コカリナ 入門		16:20	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
NEW 森の響き、ネイティブアメリカンフルートを始めよう！(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
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
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	体験
ウクレレで歌おう	②④	木 13:00	体験
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

音を遊ぶフラメンコカスタネット	②④	月 15:00	体験
やさしいドラムレッスン(個人) 増設クラス	②④	月 17:00	体験
	①③⑤	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
NEW オペラの楽しみ	④	日 10:30	体験

ダンス

タップダンス入門

吉田タップダンススタジオ専任インストラクター　**中村 やすか**

基礎のステップから始めて、音楽に合わせて踊り、楽しく良い汗をかきましょう。

❖第1・3・5木曜11:45～12:45
3か月7回23,870円
維持費2,695円　10/2～ 体験

カレイナニ早川のビューティフル・フラ(水)

早川洋舞塾講師　**ケラマナニ 清水**

映画「フラガール」主人公のモデルのカレイナニ早川のメソッドで、年齢や運動経験に関係なく、楽しく健康のために踊りましょう。

❖毎週水曜14:45～16:00
3か月11回36,300円
維持費4,235円　10/1～ 体験
※月曜もあり

カントリーダンス

スコティッシュ・カントリーダンス	②④	水 18:00	体験
楽しいカントリーダンス	①③⑤	水 19:00	満員
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
チェアタップ	①③⑤	木 10:30	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
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	
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
素敵なフラダンス入門	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 ②④	木 14:15	体験
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

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
床バレエ	①③⑤	金 10:30	体験
やさしいクラシックバレエ 入門 初級	①③⑤	金 18:30 19:40	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(初級)	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	①③⑤	月 13:30	体験
NEW はじめてのK-POP ダンス(中学生以上～大人)	①③⑤	月 19:10	体験
Let's start！Hip Hop(高校生以上・経験者)	毎週	月 18:30	体験
40歳からのHIPHOP&K-POPダンス	②④	火 10:15	体験
中高年のK-POPダンス入門	②④	土 10:15	体験

ズンバ・ベリーダンス・フラメンコ・インドムービー

NEW 50歳からのベリーダンス入門	①③⑤	水 13:00	体験
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
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
日曜のベリーダンス	①③⑤	日 12:15	体験

その他

50歳からの社交ダンス入門	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・シニアター	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
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	

健康・スポーツ

由美かおるのブリージングレッスン

女優　**由美 かおる**

由美かおる自身が独自に編み出した呼吸法を指導します。

❖月1回日曜13:00～14:30
3か月3回13,860円　維持費1,155円
(10/19、11/23、12/14)

大人の健康バトントワリング入門～初級

下馬L.M.C.所属　**1級バトン指導員**

ストレッチ後にバトンの基礎を基礎練習をし、楽しい曲に合わせて踊ります。

❖第1・3・5土曜10:20～11:20
3か月7回24,640円
維持費2,695円　10/4～ 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	体験
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
NEW 中国武術はじめての九宮八卦掌	毎週	金 10:30	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
「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
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
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
NEW ベンガン(鞭杆)	①③⑤	土 12:15	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	①③⑤	土 16:45	満員
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
ピラティスベースのコンディショニング	①③⑤	水 13:15	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
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
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
NEW ベリーダンステクニックで体幹&柔軟性アップ	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
美腸エクササイズ	③	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	満員
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
由美かおるのブリージング・レッスン	月1回	日 13:00	

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	①③⑤	土 10:20	体験
大人の健康バトントワリング 初～中級		11:30	体験
誤えん防止 ボイスサイズ®	②④	土 11:00	体験

工　芸

NEW かわいいミニチュアフード(基礎編)

日本ミニチュアフード協会代表　**野津 礼奈**
日本ミニチュアフード協会認定講師　**おぐら さえ**

日本ミニチュアフード協会認定のレッスンです。

❖第4土曜10:30～12:00
6か月6回21,780円
維持費2,310円　10/25～

山野草ミニアート盆栽

フラワーアート作家　**かわめ 真紀子**

粘土で花や葉を作り、ミニ盆栽風に仕上げます。

❖第2土曜10:30～13:00　6か月6回21,780円
維持費2,310円　10/11～ 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)	③	月 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	
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
NEW はじめてのモルタルデコ	②	水 13:30	体験
金継ぎと蒔絵(水)	①	水 14:00	満員
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
仏像彫刻	②④	木 15:30	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
表装(掛軸・屏風)	①③⑤	金 10:15	
裏打ち専科			
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
基礎の草木染め	②	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
山野草ミニアート盆栽	②	土 10:30	
NEW かわいいミニチュアフード(基礎編)	④	土 10:30	
一閑張り	③	土 13:00	体験
かわいいミニチュアフード(応用編)	④	土 13:30	
かわいいミニチュアフード(趣味編)	①	土 14:30	
パーチメントクラフト	②	土 15:00	体験
NEW ステンドグラス	②④	土 18:30	体験
竹を編む	①	日 10:15	
とんぼ玉〈バーナーワーク〉	②④	日 10:15	
ソープ&フルーツカービング(ホビー)	①	日 13:30	体験

手　芸

レース針で編むビーズアクセサリー

楽習フォーラム本部認定講師　**清水 美和子/杉田 千種**

ビーズを通した糸をレース針で編む技法で、アクセサリーを作ります。基本からゆっくり学べます。

❖第3木曜10:30～12:30
3か月3回11,220円
維持費1,155円　10/16～ 体験

はじめてのタティングレース

日本手芸普及協会　レース師範　**渡邉 真理子**

シャトルという小さな器具を使って作る結びのレース。基本の編み方から小物やアクセサリーも作ります。

❖第2月曜10:15～12:15
6か月6回22,440円
維持費2,310円　10/13～ 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 A	毎週	月 15:15	
和裁　初級A 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
暮らしを彩るつまみ細工 応用	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1・3	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
日本刺しゅうで綴る文様の世界	②	水 13:00	体験
ポルトガル刺繍	④	水 13:00	体験
NEW はじめてさんのつまみ細工 初級	③	水 15:30	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	体験
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
カスパリー編み(オシャレな花の連続モチーフ編み)	①	木 13:00	体験
季節を楽しむつまみ細工 中級	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

大人のおしゃれ

1day レッスン　入会金不要

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**

骨格美人メイクレッスン〈眉&ハイライト〉

ナチュラルで好印象な大人のためのトレンドメイクアップを、お一人ずつの骨格・顔パーツに合わせて個別に実習レッスンします。

❖10/31(金) 10:30～12:30
4,400円　維持費385円　教材費500円

大人の為のつけまつげレッスン

目尻部分のみ&全部分のつけまつげメイクを自分で装着する実習レッスン。

❖10/31(金) 13:30～15:30
4,400円　維持費385円　教材費400円

顔印象&スタイル骨格診断(90分個人)

骨格・体型と顔型・顔パーツ等から、個性を活かすデザインや生地の選び方をレッスンします。個人90分。

❖10/27(月) 10:15～17:00
11,000円　維持費385円　教材費200円

きもの姿に差をつける色の魔法・90分個人

きものカラーコーディネーター協会認定きものカラーアナリスト　**山本 かおる**

色を味方につけて、引き寄せコーデのコツ、きものカラーコーディネートをご提案します。

❖10/21(火) 10:30～16:00
11,000円　維持費385円

うるつやハンドケア講座

ハンドビューティーコンサルタント　**島津 七与**

乾燥や年齢による変化に負けないケア方法で老け手を若々しい手元に改善しましょう。

❖10/31(金) 10:30～12:30
4,950円(会員4,400円)　維持費385円　教材費1,232円

美と健康に　歩き方教室 30分個人レッスン

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、いつまでも歩ける身体を作りましょう。30分の個人レッスン。

❖9/20(土)、12/20(土) 14:10～15:15
各4,950円　維持費各385円

魅力度アップ！パーソナルカラー個人診断

色彩生涯教育協会認定講師　**芹澤加奈子　西井 桂子**

90分の個人レッスン。似合う色を味方につけ、見た目年齢マイナス5歳を目指しましょう。

❖10/8(水)、10/15(水) 10:30～14:00
❖10/5(日)、10/19(日) 10:30～15:45
各13,200円(会員各11,000円)　維持費各385円

自宅でできる爪のエイジングケア

自爪育成ケアサロン プリエ ネイル オーナー　**岡田 有紀**

素の爪を大切にし、自宅でできるお手入れの方法をお教えします。爪の切り方、整え方、キューティクルオイルの塗り方、正しい方法を知って爪を健やかに育てましょう。男性の受講も歓迎します。

❖11/30(日) 14:00～16:00
4,180円(会員3,630円)　維持費385円　教材費7,000円

水引で楽しむアクセサリー&雑貨	②	金 10:30	体験
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
あみぐるみ&クロッシェ雑貨	③	金 13:00	満員
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	
NEW 韓国刺繍	④	土 13:00	体験
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	
折り紙とペーパークラフト	①	土 13:30	体験
ブラックワークと世界の刺繍	②	日 13:00	
NEW ハワイアンリボンレイ	①	日 13:00	体験
NEW 糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ入門(3回コース)	②	日 13:30	体験

料　理

趣味のウイスキー講座

ウイスキープロフェッショナル(ウイスキー文化研究所認定)　**上田 直明**

ウイスキー試飲を楽しみながら、ウイスキーの魅力を学びます。

❖第4土曜17:30～19:00　6か月6回22,440円
維持費2,310円　10/25～ 体験

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	
日々を彩る「あんこのお花」	②	水 13:30	
NEW ふわふわシフォンケーキ	④	水 13:30	
トワイライトに世界ワイン巡り	③	木 14:30	体験
NEW ゆるっと薬膳料理(秋冬編)	①	金 10:30	
英国紅茶サロン	①	金 13:00	体験
趣味のウイスキー講座	④	土 17:30	体験
日本酒入門	②	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	日 14:30	満員
	③	14:30	体験

キャリアアップ・実務

賞状書士養成講座

日本賞状書士養成センター講師　**松岡 雅泉**

実務書を美しい楷書でバランス良く書く技術を学びます。

❖第1・3・5金曜13:00～15:00
3か月7回26,180円
維持費2,695円　10/3～ 体験

福祉朗読講座	毎週	火 13:00	
NEW 基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資	②④	火 16:00	
身近に生かせるカウンセリング講座・水曜(昼) 基礎研修	①③⑤	水 13:15	
身近に生かせるカウンセリング講座・水曜(夜) 基礎専修	①③⑤	水 18:15	
手話で話そう(初中級)	①②④	木 10:15	体験
再チャレンジ！手話(初中級)		13:00	体験
賞状書士養成講座	①③⑤	金 13:00	体験
NEW はじめてのアンガーマネジメント	①	土 10:30	
NEW 健康朗読実践アドバイザー養成講座	①	土 13:00	
手話を学ぼう (中級)	①③⑤	土 10:30