

カラオケ個人レッスン(増設クラス)	①③⑤ 水 18:30	休
ボーカルレッスン	②④ 木 10:15	休
ジャンルを越えて楽しむ	②④ 木 11:45	休
歌のプライベートレッスン	①③⑤ 木 15:00	休
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 金 11:00	満員
イタリアを歌う(個人)	② 金 12:40	休
ヴォイストレーニングと私の好きな歌	③ 金 13:30	休
ヴォイストレーニング個人30分	①③⑤ 金 12:40	満員
金曜カラオケ個人レッスン	②④ 金 15:30	休
声楽個人	①③⑤ 土 15:20	休
初めてのボイスレッスン(30分)	②④ 金 16:30	休
基礎とダンス基礎でジャンジャンカラオケ	①③⑤ 土 17:00	休
カラオケ歌う声・響く声づくり	①③⑤ 土 12:30	休

## 音楽 (楽器)

### 3か月で巡る漫画世界の音楽

作曲家 元東京藝術大学講師 青島 広志  
テノール歌手 小野 勉

今期は日本の誇る漫画文化について考察しそれに基づく代表的な音楽作品をとり上げます。これまででは行なわれなかった内容の講座です。テーマは4月「手塚治虫」、5月「トキワ荘の仲間たち」、6月「少女漫画の世界」です。

◆第3木曜18:15～19:45 3か月3回17,490円  
維持費1,155円 4/16～ 休

### 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	休
クラシックピアノを弾こう(個人)	①③⑤ 水 13:00	休
グランドピアノで楽しいレッスン・大人個人	②④ 月 16:00	休
A	10:30	休
大人の簡単キーボード	①③⑤ 火 11:30	休
C	12:30	休
初めてのポピュラーピアノ(個人)	①③⑤ 火 16:30	休
初めてのピアノ弾き語り(個人)	①③⑤ 火 16:30	休
ジャズピアノ(個人)	①③ 水 14:10	休
表現するピアノ(個人)	毎週 水 17:00	休
NEW やりたてを叶える大人のピアノ(個人40分)	①③⑤ 木 10:15	休
笑顔でピアノレッスン(個人)	②④ 木 13:30	休
土曜ピアノ(個人)	毎週 土 10:30	休
アコーディオン・個人レッスン	②④ 土 10:30	休
日曜ピアノ(個人40分)	①③⑤ 日 10:20	休
日曜朝のピアノ・サロン(個人)	②④ 日 10:30	休

### 大人の簡単キーボード

A	10:30	休
B	10:30	休
C	12:30	休
初めてのオカリナ(初級)	②④ 月 13:00	休
クラリネット個人レッスン	②④ 月 16:00	休
クロマチックハーモニカ	①③⑤ 木 12:45	休
コカリナ	①③⑤ 木 16:20	休
楽しいオカリナ合奏	①③⑤ 金 13:00	休
NEW 楽しいフルート(個人)	毎週 金 16:00	休
フルートアンサンブル	②④ 土 10:30	休

### ウクレレ・弦楽器

小出茂のウクレレと歌	①③ 月 13:45	休
初めてのスティールギター	①③ 月 14:30	休
マンドリン	①③ 月 15:00	休
憧れのバイオリン(個人)	①③⑤ 月 15:30	休
はじめてのウクレレ	②④ 月 18:30	休
二胡にチャレンジ(経験)	①③⑤ 火 10:15	休
NEW 初心者からのチェロアンサンブル	④ 火 10:30	休
バイオリンレッスン(個人)	毎週 火 16:30	休
やさしく学べるバイオリンレッスン(個人)	①③ 水 12:00	休
マイペースウクレレ(個人)	②④ 水 13:00	休

### 心に響くライアー(堅琴)

A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### やさしいドラムレッスン(個人)

増設クラス	②④ 月 17:00	休
A	10:30	休
B	13:00	休
C	15:00	休
ウクレレで歌おう	②④ 木 13:00	休
癒やしのカリンバ	②④ 木 13:00	休
ギター教室(個人)	①③⑤ 木 15:00	休
エレガントに奏でるミニハーブ	①③⑤ 金 10:30	休
ウクレレ超入門	②④ 金 10:30	休
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③ 土 10:30	休
50歳からのギター教室	毎週 土 13:00	休
たのしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	休
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	休

### 健康・スポーツ

山川ストレッチパレエ(水)	毎週 水 18:30	休
クラシックバレエ入門～初中級(木)	毎週 木 18:45	休
床パレエ	①③⑤ 金 10:30	休
NEW 基礎を楽しむパレエ	毎週 金 12:30	休
やさしいクラシックバレエ	①③⑤ 金 18:30	休
初級	19:40	休
ストレッチ&クラシックバレエ	②④ 土 12:00	休
大人のバレエ	①③⑤ 土 12:30	休
山川ストレッチパレエ(土)	毎週 土 18:00	休
SACHIKOバレエ土曜(アドバンス/高校生以上)	毎週 土 19:00	休
美容パレエ(初級)	毎週 土 19:10	休
大人のブラッシュアップパレエ	毎週 土 10:30	休
クラシックバレエ入門～初中級(日)	毎週 日 15:30	休

HIPHOP、K-POP、J-POP	①③⑤ 月 13:30	休
50歳からのK-POPダンス	①③⑤ 月 19:10	休
はじめてのK-POPダンス	②④ 月 18:40	休
Let's start! Hip Hop(高校生以上・経験者)	毎週 月 18:40	休
40歳からのHIPHOP&K-POPダンス	②④ 火 10:15	休
中高年のK-POPダンス入門	②④ 火 10:15	休
J-POP DANCE入門	②④ 火 14:15	休
ズンパ、ベリーダンス、フラメンコ、インドムビー	①③⑤ 水 13:00	休
50歳からのベリーダンス入門	①③⑤ 水 13:00	休
ラテンで踊ろう! やさしいズンパ(水)	②④ 水 18:45	休
木曜夜のベリーダンス	②④ 水 19:15	休
ラテンで踊ろう! やさしいズンパ(木)	②④ 水 10:30	休
魅惑のフラメンコ	①③⑤ 金 18:30	休
アラビアン・ダンス	①③⑤ 金 16:00	休
インドムビーダンス入門	①③⑤ 土 18:10	休
日曜のベリーダンス	①③⑤ 日 12:15	休
その他		
50歳からの社交ダンス入門	②④ 月 13:00	休
ジャイブ ヴィンテージスクール ジュニアスター	毎週 月 19:15	休
はじめての大人チアダンス	②④ 月 10:30	休
懐かしの歌謡曲で踊ろう	①③⑤ 月 10:20	休
ディスコミュージック&DANCE 天国	①③⑤ 月 14:00	休
ジャイブ ヴィンテージスクール ジュニア(中級)	毎週 月 19:10	休
夜のディスコダンス	②④ 金 18:30	休
ミュージカルダンスを踊ろう	②④ 土 10:10	休
誰でもなまじりカラオケ	②④ 土 11:20	休

### 健康・スポーツ

#### NEW なべやかんの「からだ調整トレーニング」

タレント なべやかん

中高年向けに笑いを交えて楽しく無理なくできる、実践的な運動指導を行います。

◆第1・3日曜14:00～15:30  
3か月4回15,400円  
維持費1,540円 5/3～ 休

事前体験 4/19(日) 3,850円 維持費385円

### 健康・スポーツ

#### 武道

空手教室	毎週 月 19:00	休
女性のための合気道	②③④ 月 19:00	休
合気道・入門(火曜)	毎週 火 18:30	休
女性の空手	毎週 火 19:00	休
居合道(経験)	毎週 水 10:30	休
居合道(入門)	毎週 水 12:15	休
女性のためのシステム	①③⑤ 水 19:00	休
棒術エクササイズと殺陣	②④ 水 19:00	休
中国武術 はじめての九宮八卦拳	毎週 金 10:30	休
NEW 空手 空手エリート	①③⑤ 金 18:45	休
空手教室(備)	①③⑤ 金 19:00	休
NEW 護身術 イミ・クラヴマガ	②④ 土 10:30	休
居合・剣術(衛生新法)入門	②④ 土 12:00	休
[天然理心流]入門	①③⑤ 土 14:00	休
神道夢想流杖道入門	①③⑤ 土 19:00	休
合気道・入門(日曜)	毎週 日 10:15	休
ジークンドー	②④ 日 10:30	休
忍法戸隠流道場	②④ 日 12:30	休

### 健康・スポーツ

#### 太極拳・気功

八段錦太極拳(月)	毎週 月 10:30	休
沈再平の気功法・太極拳(月)	毎週 月 10:30	休
鉄拳の気功教室	②④ 月 12:15	休
気功太極拳入門	①③⑤ 月 15:00	休
八段錦太極拳(水)	毎週 水 10:30	休
新編28式太極拳・剣	隔週 火 13:50	休
NEW 太極らせん棒エクササイズ	①③ 火 14:10	休
健康のための正宗太極拳	毎週 水 15:15	休
健身気功・馬王堆導引術初級講座	①③⑤ 水 16:00	休
沈再平の気功法・太極拳(金)	毎週 金 14:45	休
夜の八段錦太極拳(備)	①③⑤ 金 18:15	休
四十八式太極拳入門講座	②④ 金 18:30	休
楊式太極拳40式入門講座	②④ 土 15:00	休
三十二式太極剣と基礎	①③⑤ 土 16:00	休
太極ペンギン入門	①③⑤ 土 16:45	休
ペンギン(備)	①③⑤ 土 12:15	休
八段錦太極拳(日)	毎週 日 10:30	休

### 健康・スポーツ

#### ヨガ・ピラティス

美調整ヨガ	①③⑤ 火 15:00	休
NEW 足裏メンテナンスヨガ	毎週 火 12:10	休
NEW 冷え・むくみ解消! やさしいデットスクワット	②④ 火 12:30	休
NEW ピラティススペースのコンディショニング	①③⑤ 火 13:15	休
ピラティスでどこのう	②④ 火 14:00	休
栗原冬子のナチュラルライフ	④ 火 10:45	休
美活ピラティス&YOGA	①③⑤ 水 12:30	休
ホーム・ヨーガ	毎週 水 13:00	休
ゆくっくヨガ&ストレッチ	②④ 水 14:00	休
60歳からのリフレッシュヨガ	②④ 水 14:30	休
相川ヨガ	①③⑤ 水 10:30	休

### 健康・スポーツ

#### 相川ヨガ

ホーム・ヨーガ	①③⑤ 土 12:30	休
癒やしのヨーガ	②④ 土 12:50	休
元気ハツラツ 中高年からのピラティス	①③⑤ 土 14:15	休
ピラティス&骨盤調整	毎週 土 13:00	休

### 健康・スポーツ

#### ストレッチ・体操

らくらくストレッチ&ストレッチ	①③⑤ 月 10:30	休
白濁術(じきょうじゅつ)	②④ 月 10:30	休
眠りどこのう腸活×呼吸法	②④ 月 12:30	休
NEW リズム体操で体幹アップ	毎週 月 14:15	休
NEW 骨子(骨)ストレッチ&リリースで痛み予防	②④ 月 12:30	休
背骨コンディショニング	①③⑤ 月 14:45	休
美脚エクササイズ	①③ 月 16:15	休
ストレッチ&リフレッシュダンス	毎週 月 10:30	休
経絡ストレッチ	②④ 火 11:30	休
井本整体	②④ 火 15:00	休
ビューティーリズムミックス	毎週 月 10:30	休
ジャイロキネシス®	①③⑤ 火 12:10	休
整美体操	毎週 火 13:10	休
ストレッチ&呼吸法	①③⑤ 火 15:0	