「歌のとびら」木曜クラス	②④	木	13:00	体験
めざせ90点！カラオケ少人数個別指導	②④	金	10:30	体験
個人レッスン				
カラオケ個人レッスン	①③⑤	月	17:30	満員
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(個人・14:10)	④	火	14:10	体験
「アリアに挑戦」(個人)	①③⑤	水	11:00	体験
カラオケ(個人30分)	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(個人)	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(個人30分)	②④	木	10:30	体験
ジャンルを越えてうたを楽しむ(個人)	②④	木	11:45	体験
歌のプライベートレッスン(個人)	①③⑤	木	15:00	体験
木曜日のやさしい声楽レッスン(個人)	②④	木	15:00	体験
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(個人)	②	金	12:40	体験
月1回の45分集中ヴォイストレーニング(個人)	④	金	12:40	満員
ヴォイストレーニングと私の好きな歌(個人)	③	金	13:30	体験
ヴォイストレーニング・個人30分	(1・3) ①③⑤	金	14:50	満員
	(2・4) ②④			満員
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
心に響くカラオケボーカルレッスン(個人)	①③⑤	土	12:30	体験

音楽（楽器）

マンドリン

日本マンドリン連盟参事　**竹内 郁子**

初心者から経験者まで、合奏を楽しみながら上達できるように指導します。

- 第1・3月曜15:00～17:00
  3か月6回20,625円
  維持費2,310円　7/7～ 体験

ウクレレで歌おう

クウレイナニ・ポリネシアンカルチャースクール公認講師　**アロヒラニ 鈴木**

ウクレレの音色に癒やされながら、Alohaなひと時を過ごしましょう。

- 第2・4木曜13:00～14:15
  3か月6回23,100円
  維持費2,310円　7/10～ 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 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
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
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
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
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	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 (個人)			15:00 / 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	満員
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				
NEW 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
やさしいドラムレッスン(個人)	①③⑤		17:30	
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

素敵なフラダンス入門

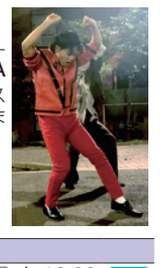
ポノポノフラ代表　**西澤 優花**

楽しく踊りながら無理なく体力づくりをする初心者クラス。健康でいきいきとした毎日を一緒に楽しみましょう。

- 第2・4水曜10:15～11:30
  3か月6回22,440円　維持費2,310円　7/9～ 体験

キングオブポップを踊ろう

MJスターダンス教室派遣インストラクター　**TATSUYA**



キングオブポップをはじめ、海外スターの完全コピーダンスをレクチャーします。7月期は「スリラー」を踊り始めます。

- 第1・3・5日曜10:20～11:50
  3か月7回26,180円
  維持費2,695円　7/6～ 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	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	
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	①		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	満員
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
NEW 床バレエ	①③⑤	金	10:30	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 初級			19:40	
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				
NEW 50歳からのK-POPダンス	①③⑤	月	13:30	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
NEW 平成J-POPダンス	②④	火	11:35	体験
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
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	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

女性のための合気道

養神館合気道公認指導員 四段　**竹内 友香**

中心軸を大切にする合気道の動きをもとに、バランスの取れた強くしなやかな心と体作りを目指します。

- 第2・3・4月曜19:00～20:15
  3か月9回29,700円
  維持費3,465円　7/14～ 体験

井本整体

井本整体認定指導者　**中馬 義朗**

人体力学体操などを通して「人体力学」を学び、ご自身、ご家族の健康に役立つ知識、技術をご紹介します。

- 第2・4火曜15:00～16:30
  3か月6回19,800円
  維持費2,310円　7/8～ 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
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
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				
NEW シニアのためのやさしいピラティス	毎週	火	12:15	体験
美調整ヨガ	①③⑤	火	15:00	体験
NEW 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
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
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
NEW 50歳からの健康ボディメソッド	①③⑤	金	15:30	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	④	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	体験
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	体験
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

美しい万華鏡の世界

日本万華鏡博物館館長　**大熊 進一**

不思議で美しい映像を特殊な鏡で作ります。アートに変身する万華鏡を楽しみましょう。

- 第3火曜14:30～16:00
  3か月3回10,312円
  維持費1,155円　7/15～ 体験

暮らしを彩るペーパークイリング

ボタニカルクイリング・ジャパン認定インストラクター　**高橋 ゆうこ**

細長く切った紙をくるくる巻いて仕上げるペーパーアートです。

- 第1金曜13:00～15:00
  3か月3回10,230円
  維持費1,155円　7/4～ 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	③	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
ときめきの花ペイント 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
仏像彫刻			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
アート盆栽	②	土	10:30	
かわいいミニチュアフード (応用編)	④	土	10:30	
かわいいミニチュアフード (基礎編)			13:30	
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
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
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
ソープ&フルーツカービング(ホビー)	①	日	13:30	体験

手　芸

折り紙とペーパークラフト

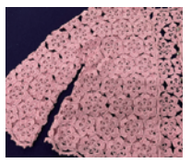
おりがみ会館講師　**今井 聡子**

折り紙作品とクラフトパンチで作ったお花を組み合わせて、ペーパーフレームやリースを作ります。

- 第1土曜13:30～15:30
  3か月3回10,560円
  維持費1,155円　7/5～ 体験

カスパリー編み(オシャレな花の連続モチーフ編み)

国際カスパリー編協会専任理事 カスパリー編みひまわり会主宰　**牛木 多美子**



1本の糸を切らずに、かぎ針で花モチーフを編みます。テーブルセンターなどを作ります。

- 第1木曜13:00～16:00
  3か月3回16,830円
  維持費1,320円　7/3～ 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
NEW 立体パターンで作るホームソーイング「初めての洋裁」	②④	火	13:00	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
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	体験
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

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**

スタイル骨格診断

骨格・体型・顔型・パーツなどから、服のラインやデザインの選び方をお教えします。

60分レッスン
- 6/3(火) 10:30～15:45(個人60分)
  8,800円　維持費385円　教材費200円

90分レッスン・顔印象診断付き
- 7/28(月) 10:15～17:00(個人90分)
  11,000円　維持費385円　教材費200円

カラー診断付き・口紅&リップライナーレッスン

似合う色で肌をきれいに見せ、イメージアップにつながるペンシルリップライナーの描き方を伝授します。

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

大人の女性のヘア&頭皮ケア講座

ケア用品や道具の扱い方、マッサージ等、毎日の効果的な簡単ルーティンを実践レッスンします。

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

マイナス10歳メイク術

大人のためのトレンド若見えメイクを体験してみませんか。自分でできるプロのコツをお一人ずつレッスンします。

ベースメイク編
- 7/30(水) 10:30～12:30
  4,400円　維持費385円　教材費500円

アイメイク編
- 7/30(水) 13:30～15:30
  4,400円　維持費385円　教材費700円

眉・夏のファンデーションの極意

メイクセラピスト カラーリスト　**佐藤 義子**

似合う眉の描き方・夏の汗や化粧崩れに負けない眉・ファンデーションの極意を学べます。

- 6/24(火) 10:30～12:00
  4,730円(会員4,180円)
  維持費385円　教材費600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。

- 6/21(土)、9/20(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(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。

- 6/27(金)、7/9(水)、7/16(水) 10:30～14:00
- 7/6(日)、7/20(日) 10:30～15:45
  各13,200円(会員各11,000円)　維持費各385円

パーソナルカラー診断&きものカラーコーディネート(個人90分)

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。

- 7/15(火) 10:30～16:00　11,000円　維持費385円

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
はじめてさんのつまみ細工 初級	②	木	13:00	
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
アイデア洋裁 A	②④	金	10:30	
アイデア洋裁 B			13:00	
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
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	
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 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

発酵食のある暮らし

フード&デザイナー 発酵マイスター　**笠井 孝子**

「体は食べたものからできている」をテーマに発酵食品の基礎知識や作り方、使い方のバリエーションを紹介します。7月は「五斗納豆作り」、8月は「ピクルス作り」です。

- 第2水曜10:30～12:00
  3か月3回11,220円　維持費1,155円　7/9～ 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	
発酵食のある暮らし	②	水	10:30	体験
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
NEW 手軽に作れるフランス家庭料理 月1回	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