

「アリアに挑戦」あなたにも歌える	②④	火	13:00	体験
うたって元気！日本の歌	①③	火	14:00	体験
伸びやかな歌声～映画音楽&カンツォーネ	①③⑤	火	14:00	体験
ありのまま ファドを歌う	②④	火	14:00	体験
シャンソンで愛を歌う	②	火	15:00	体験
フォークソングを歌おう！	①③⑤	火	16:00	体験
楽しく歌うジャズ	①③⑤	火	19:20	体験
シャンソンと映画音楽	①③⑤	火	19:30	体験
カンツォーネと世界の名曲	②④	木	12:30	体験
シャンソン&カンツォーネ	②④	木	15:30	体験
世界の民謡を詳しく！	③	木	18:15	体験
Jazz Vocal	①③⑤	日	10:15	体験
倍音歌唱法、ホーメイを学ぶ	④	木	19:00	体験
シャンソン「私のパリ」	①③⑤	日	13:00	体験
			14:45	体験

カラオケ	②④	火	16:30	体験
入門健康カラオケ	②④	火	16:30	体験
男声歌謡教室	①③⑤	火	16:30	体験
カラオケテクニッククラス	②	水	13:00	体験
NEW 声量超アップカラオケ	④	水	13:00	体験
			14:45	体験
ヒット歌謡ポップス	②	水	14:45	体験
演歌・歌謡曲初級クラス	②④	水	16:20	体験
輝く！歌謡レッスン	①③⑤	木	11:00	体験
「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	木	10:30	体験
個人レッスン				体験
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	火	11:15	体験
	②④			体験

楽しく歌うためのヴォイストレーニング(個人1410)	④	火	14:10	体験	
NEW ボイストレーニング&カラオケ上達レッスン	①③⑤	火	15:30	体験	
「アリアに挑戦」	①③⑤	水	11:00	体験	
カラオケ(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	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	金	11:00	満員	
	②④				
イタリアを歌う(個人)	②	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・個人30分	(1・3・⑤)(2・4)	②④	金	14:50	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	土	15:20	体験	
	②④	火	18:00	体験	
初めてのボイスレッスン(30分)	②④	金	16:30	体験	
日本語とフランス語で歌うシャンソン・ブルネズ・ボリガ(個人)	①③⑤	金	17:00	体験	
カラオケ歌う声、響く声づくり	①③⑤	土	12:30	体験	

音楽（楽器）

マイペースウクレレ(個人)	ウクレレ講師 矢島 眞
ハワイアンから歌謡曲、ポップスまでご希望とレベルに合わせて指導します。1 种 40 分。	
※第2・4水曜13:00～16:40 3か月6回27,720円 維持費2,310円 1/14～	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 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
A	10:30 体験
大人の簡単キーボード	B ①③⑤ 火 11:30 体験
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
アコースティック・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
	入門 ①③⑤ 木 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
NEW 新編！新メソッド！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
A	10:30 体験
心に響くライアー (琴奏)	B ①③⑤ 水 13:00 体験
C	15:00 体験
(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
新しいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15 体験
NEW やってみようギター流し	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ーネット	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 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
もとぞ知りたクラシックの秘密	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
オペラの楽しみ	④ 土 10:30 体験

ダンス

50 歳からのベリーダンス入門	
ベリーダンサー マシンピラティスインストラクター MINAMI	
腰や肩を動かすストレッチや股関節を柔らかくする動きを取り入れ、アラビアンミュージックを中心に、歌謡曲などでも踊ります。	
※第1・3・5水曜13:00～14:30 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/7～	体験

シニアの素敵なジャズダンス&ストレッチ	
ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒	
スタンダードジャズ、ミュージカナンパー、バラードなどをご自身のペースで無理なく楽しく踊りましょう。	
※第2・4水曜10:30～12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/15(第3)～	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	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	
チェアタップ	①③⑤ 木 10:30 体験
タップダンス 入門 初級	①③⑤ 木 11:45 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 月 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 16:20 体験
60歳からのジャズダンス	
名倉加代子のジャズダンス 入門・初級 中級	②④ 土 18:20 19:30 体験

フラダンス・タヒチアンダンス	
カレイナ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
カレイナ早川のビューティフル・フラ(木)	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
上原まよのハワイアンフラ	①③⑤ 木 14:15 体験
	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
ワイラニ・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	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	
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(便)	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
ジャイブ ワールドダンススクール ジュニア☆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
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
ジャイブ ワールドダンススクール ジュニア☆中級	毎週 木 19:10 体験
昼のディスコダンス	②④ 金 13:00 18:30 体験
夜のディスコダンス	
ミュージカルダンスを踊ろう	②④ 土 10:10 10:30 体験
誰でもなりきりタカラヅカ	

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 石井 雅子 根本 航平	
身体隅々隅々の細胞に酸素を行き渡らせる「足芯呼吸」やさまざまな心地よい呼吸動作で、充実した身体を培います。	
※第2・4火曜13:20～14:30 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/13～	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)	10:30 体験
(入門)	12:15 体験
女性のためのシステム	①③⑤ 木 19:00 体験
棒術エクササイズと殺陣	②④ 木 19:00 体験
中国武術 はじめての九宮八卦拳	毎週 金 10:30 体験
空手教室(隔週)	①③⑤ 金 19:00 体験

居合・剣術(衛生新除刀 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(白帯)	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 からいさきき 太極上級エクササイズ	①③ 火 14:10 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
楊式太極拳40式入門講座	②④ 土 15:00 体験
ペンガン(隔拜)	①③⑤ 土 12:15 体験
三十二式太極剣と基礎	①③⑤ 土 16:00 体験
太極ペンガン入門	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
NEW 足裏メンテナンスヨガ	毎週 火 12:10 体験
ピラティスベースのコンディショニング	①③⑤ 火 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	
NEW 週末にやすらぐ リセットヨガ	毎週 金 19:15 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
元氣1ツツツ 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
白濁術(じまようじゅつ)	②④ 月 10:30 体験
NEW 眠りとのう腸活×呼吸法	②④ 月 12:30 体験
背骨コンディショニング	①③⑤ 月 14:45 体験
美腸エクササイズ	③ 月 16:15 体験
ストレッチ&リフレッシュダンス	毎週 火 10:30 体験
NEW リズム体操で体幹アップ	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
ピューティーリズムミックダンス	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 火 13:20 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
由美かおるのプリージング・レッスン	④ 日 13:00 体験
NEW なべやかんの「笑って観るボディメイク」	①③ 日 14:00 体験

その他	
誤えん防止 ボイスサイズ®	②④ 金 10:30 体験
	A 14:30 体験
スポーツウエルネス吹矢	B ②④ 金 16:10 体験
	入門 10:20 体験
大人の健康バントワリング	①③⑤ 土 11:30 体験
	初～中級

工芸

おしやれで素敵なインテリア茶箱	
アトリエクスタイル主宰 吉田 恵子	
茶箱にお好みの布を貼り、装飾してオリジナル家具のように作ります。	
※第4月曜13:30～16:00 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/26～	体験

スープ&フルーツカービング(ホビー)	
日本カービング普及協会認定校 アトリエBe Free主宰 横山 知枝	
専用ナイフで石鹸や果物が、美しく生まれ変わる感動を体験してみませんか。	
※第1日曜13:30～15:30 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/11(第2)～	体験

刺繍を楽しむカルトナージュ	④ 月 10:15 体験
---------------	--------------