ときめきのピアノレッスン個人		H.	10.50	中州大
	135	_	13:00	体験
クラシックピアノを弾こう(個人)			13:00	
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
Α			10:30	
大人の簡単キーボード B	135	火		
C			12:30	
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			
ジャズピアノ(個人)	135			
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)		_	13:30	
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	<u>±</u>	10:30	体験
日曜ピアノ(個人40分)	135	В	10:20	体験
日曜朝のピアノ・サロン(個人)	24	\Box	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			16:00	
クロマチックハーモニカ	135	木	12:45	体験
コカリナーカ盟	(1)(3)(5):	* -	14:45	体験
	100.	小 —	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
○ 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	<u>±</u>	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			
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)			12:30	
マイペースウクレレ(個人)	24	水	13:00	
A			10:30	体験
n		_	12.00	/-L IIA

心に響くライアー(竪琴)	В	1357	ν ⁻	13:00	体験
心に書くノーノー(五字)	C	1002	Ν,	15:00	体験
	(個人)		1	16:40	体験
ウクレレで歌おう		247	ᡮ 1	13:00	体験
癒やしのカリンバ		247	ᡮ 1	13:00	体験
ギター教室(個人)		1357	ᡮ 1	15:00	体験
エレガントに奏でるミニ	ニハープ	135 5	全 1	10:30	体験
ウクレレ超入門		24 5	全 1	10:30	体験
ハワイの歌と楽しいウク	7レレ	13	± 1	10:30	体験
50歳からのギター教室		毎週 =	± 1	13:00	体験
たのしいギター教室 🔻	刀•中級	135 E	3	10:15	体験
ໜ やってみようギタ-	-流し	24 E	3 1	10:30	体験
日曜ウクレレ教室		24 E	3 1	13:00	体験
その他					
音を遊ぶフラメンコカス	タネット		月 1	15:00	体験
やさしいドラムレッスン(個人)	増設クラス	24		17:00	体験
PCUバトノムレッスノ 個人		135		17:30	体験
気軽に・気楽に 心も弾も	门笛教室	3 🕏	金	13:00	体験
もっと知りたいクラシッ	クの秘密	1) =	± 1	15:00	体験
生演奏で楽しむクラシック	名曲サロン	3 =	£ 1	18:15	体験
オペラの楽しみ		4 E	3	10:30	体験



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





ジャズダンス&ストレッチ ジャズダンスインストラクタ スタンダードジャズ、ミュージカル ナンバー、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木曜10:30 ~ 12:00 3か月6回22,440円

維持費2.310円 1/15(第3)~ 体験

-	123330-,		,,,,,	
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	シス	135水	19:00	満員
こころ弾むカントリ-	-ダンス (135木	19:00	
タップダンス				
チェアタップ	(135木	10:30	体験
タップダンス 初り		135木	11:45	- 体験
利赦			13:00	14年 海果
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 _	10:30	体験
シャスタンス 一般		137	13:00	14年 海果
50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成からのンヤスタンス	毎週 金 14:45 体験
60歳からのジャズダンス	世紀 並 16:20
名倉加代子のジャズダンス 大門・初級	②④ 土 18:20 体験
石倉加1(〒のフャスタンス 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 木 14:15 体験
工床よどのパクトケンケン	24 7 14.13
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 ± 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

210 12	000 == 11111
ー やさしいクラシックバレエ 初級	①③⑤ 金 18:30 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 ± 12:30 体験
山川ストレッチバレエ(±)	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
ໜ 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 ± 10:15 体験
ブンバ ベリーダンフ フライン	コインドムービー

毎週 木 18:45 体験

135金10:30体験

クラシックバレエ入門〜初中級

床バレエ

②(4) 土 10:15 体験
コ、インドムービー
①35水13:00 体験
②④水 18:45 体験
②④木 19:15 体験
②4金10:30体験
①35金18:30体験
①35 ± 16:00 体験
①35 ± 18:10 体験
①③⑤ 日 12:15 体験
②4月13:00 体験
- 毎週火 19:15 体験
②④水 10:30 体験
①35 木 10:20 体験
135 木 14:00 体験
毎週木 19:10 体験
- 24金13:00 体験
18:30 The state of
- ②④ + 10:10 体験
11:20

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 身体の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



ı	武道				
	空手教室			19:00	
	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	╁.	10:30	
	(人門)	毋炟	<u>ハ</u>	12:15	体験
ı	女性のためのシステマ	135			
ı	棒術エクササイズと殺陣	24	木	19:00	体験
	中国武術 はじめての九官八卦掌			10:30	
	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			
	神道夢想流杖道入門	135	土	19:00	体験
ı	合気道・入門(日曜)			10:15	
	ジークンドー			10:30	
ı	忍法戸隠流道場	24	\Box	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)			10:30	
	焦鉄軍の気功教室			12:15	
	気功太極拳 入門	135			
ı	八段錦太極拳(火)			10:30	
	新編28式太極拳・剣			13:50	
	№ からだいきいき 太極らせん棒エクササイズ				
	健康のための正宗太極拳			15:15	
	健身気功·馬王堆導引術初級講座		<u> </u>		
ı	沈再平の気功法・太極拳(金)		_	14:45	
	夜の八段錦太極拳(隔週)	135			
	四十八式太極拳入門講座			18:30	
	楊式太極拳40式入門講座			15:00	
	ベンガン(鞭杆)	135			
	三十二式太極剣と基礎	135			
	太極ベンガン入門	135			
	八段錦太極拳(日)	毎週	\Box	10:30	体験
	ヨガ・ピラティス				
	美調整ヨガ	135			
1	ឈ 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 水 13:15 体験

栗原冬子のナチュラルライフ

美活ピラティス&YOGA

ゆっくりヨガ&ストレッチ

60歳からのリフレッシュヨガ

ホーム・ヨーガ

相川ヨガ	<u>毎週</u> 金	10:30	体験
№ 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 ±		
癒やしのヨーガ	②④ ±	12:50	体験
元気ハツラツ 中高年からのピラティス	1)3(5) ±	14:15	体験
ピラティス&骨盤調整	毎週日		
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
■ 眠りととのう腸活×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		16:15	
ストレッチ&リフレッシュダンス	毎週 火	10:30	体験
№ 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		
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		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 ±	10:15	体験
若く美しく健康体操	135 ±	10:30	体験
痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操	135 ±	10:30	体験
健康のためのバレエエクササイズ	24 ±	15:00	体験
チェアバレエ・エクササイズ®	24 ±	16:30	体験
由美かおるのブリージング・レッスン	4 日	13:00	
№ なべやかんの「笑って鍛えるボディメイク」		14:00	体験
その他			
誤えん防止 ボイスサイズ®	24金	10:30	体験
74 WATH \$ 716/2 A		14:30	
スポーツウエルネス吹矢 R	24金	16:10	体験

入門~初級

初~中級

おしゃれで素敵なインテリア茶箱



大人の健康バトントワリング

アトリエK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

①③⑤ 土 10:20 体験 11:30 体験

ソープ&フルーツカービング(ホビー)

1/26~ 体験

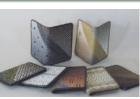
日本カービング普及協会認定校 アトリエBe Free主宰 横山 知枝 専用ナイフで石鹸や果物が、美 く生まれ変わる感動を体験して みませんか。

❖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) ~ <mark>体験</mark>	
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 <u>10:30</u>
亜粒さて時版 (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
とんぼエマート	1 V/ 10.15 (* E

とんは土アート	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
⋘ 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
和紙で作るビーズのアクセサリー	① 木 13:00 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
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	- 10.13
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 ± 10:30 体験
山野草ミニアート盆栽	② ± 10:30 体験
かわいいミニチュアフード(基礎編)	④ ± 10:30
一閑張り	③ 土 13:00 体験
かわいいミニチュアフード(趣味編)	① ± 14:30
パーチメントクラフト	② 土 15:00 体験
竹を編む	① 日 10:15 体験
とんぼ玉〈バーナーワーク〉	②④ 日 10:15 体験
ソープ&フルーツカービング(ホビー)	① 日 13:30 体験





津軽こぎん刺し

藍と白の会会長 鎌田 久子 ひと針ひと針刺す単 純な繰り返しから、驚 くほど多くの模様が生 まれます。

❖第4月曜10:10 ~ 12:10 3か月3回11,550円 維持費1,155円 1/26~ 体験

日本刺しゅうで綴る文様 の世界

花の和刺しゅう主宰 好川 絵美 文様を中心に、絹糸の美しい日本 刺繍の中に取り入れて、インテリア や小物等を作ります。 ❖第2水曜13:00 ~ 15:00 3か月3回12,870円



000 1 16 15	維持費1,155円 1/14~ 体験	
135 土 16:45 体験	1233501,10013 1111	
毎週 日 10:30 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
135火15:00 体験	絽刺し(ろざし)	②月 10:30 体験
毎週 火 12:10 体験	ミシンで作る布バッグ	①月 13:00 体験
135水13:15 体験	和裁 初級 B	毎週月 15:15
④ 木 10:45 体験	和数 粉版 B	世週 月 18:30
①35木12:30 体験	飯田深雪のアートフラワー(普通科)	②④ 火 10:15
毎週 木 13:00 体験	中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り	③火 10:15
②④ 木 14:00 体験	日本刺しゅうを学ぶ	①③火 10:30 体験
②④ 木 14:30 体験	暮らしを彩るつまみ細工 応用	②火 13:00

大人のおしゃれ はない 冷寒

135水10:15体験

24水

10:15 体験

②④水 10:15 体験

②4水 10:15 体験

④水 10:30 満員

④水 13:00 体験

②水 13:00 体験

②木 10:15 体験

②④ 木 10:30 満員

③ 木 10:30 体験

④ 木 12:30 体験

① 木 12:45 体験

① 木 13:00 体験

②木 13:00 体験

④ 木 13:00 体験

④ 木 13:00 体験

②4 木 15:00 体験

② 金 10:30 体験

③金 10:30 体験

135金10:40 体験 ②4 金 11:00

①3 金 13:00 体験

② 金 13:00 体験

②金 13:00 体験

③ 金 13:00 満員

③ 金 14:15 体験

②4 ± 10:15 体験

①③ ± 10:30 体験

② ± 10:30 体験

③ ± 10:30 体験

① 土 13:00 体験

④ 土 13:00 体験

① ± 13:30 体験

① 日 13:00 体験

② 日 13:30 体験

 \bigcirc + 13:00

④ ± 13:00

② 日 13:00

和スイーツ作家 やまだ ゆうか

くて華やかな練り切りなど

を基礎から楽しく学びます。

❖第1水曜10:30 ~ 12:30

④火 13:00 体験

④ 水 10:15 満員

③木 14:30 体験

① 金 13:00 体験

④ ± 17:30 体験

② ± 18:30 体験

③ 日 13:30 体験

② 日 14:30 体験

③ 日 14:30 体験

①水 10:30 ②水 13:30

④ 水 13:30

①金 10:30

④ H 13:30

毎週 火 13:00

①351 18:15

②水 15:30 体験

-10:15 体験 13:00 体験

135金13:00 体験

135 ± 13:00 体験

毎週 日 10:15

③ 日 13:15

②4 ± 18:00 体験

10:30 体験

15:00 体験

(第2日曜)

(第3日曜)

キャリアアップ・実務

手話通訳士 金子 恵理

基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資 ②④ 火 16:00 体験

基礎•水曜區

専修・水曜(區)

研修·日曜

専門·日曜

専修·日曜

身近に生かせるカウンセリング講座 研修・水曜區 ①③⑤ 水 13:15

再チャレンジ!手話(初中級)

ろう者の方々と手話で会話出来るよ

うにわかりやすく指導します。初めての

方も受講できるクラスです。

3か月8回29,040円 維持費3,080円 1/8~ 体験

福祉朗読講座

❖第1·2·4木曜13:00 ~ 14:30

🕟 シニア世代のための今活のすすめ

(中級)

(超入門)

_______ 手話で話そう(初中級)

賞状書士養成講座

手話を学ぼう (初中級)

説明力・スピーチレッスン

身近に生かせるカウンセリング講座

再チャレンジ!手話(初中級)

3か月3回11.880円

1.155円 1/7~

① 金 12:45

①金 13:00

③木 13:00

④木 13:00

②木 14:00

① 金 10:30

②④水 10:30 体験

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

目元ケア&

アイメイクレッスン

大人世代のための簡単で

効果的な目元ケアとアイメイ

クを、この季節の乾燥対策も

◆12/18 (木) 10:30 ~ 12:30

ストール&マフラー

タイルアップ術を伝授します。

♣12/18 (木) 13:00 ~ 14:30

4,400円 維持費385円

顔印象&スタイル

骨格診断(90分個人)

各11,000円 維持費385円

教材費200円

パッチワークキルト(水)

気軽に楽しむ手編み教室

花の和刺しゅう(初級)

アトリエFilの立体刺繍

はじめてのかぎ針編み

刺し子のきほん

ポルトガル刺繍

手織り・裂き織り

欧風・スペイン刺繍

楽しいボビンレース

ハンドメイドバッグB

和服地の簡単リメイク

№ やさしい手編み

土曜ニット

江戸つまみ細工

クルーウェル刺繍

ウォルドルフ人形

ឈ 楽しい洋裁

手まり入門

マスコアートの花 入門・基礎

日本刺しゅうで綴る文様の世界

レース針で編むビーズアクセサリー

カスパリー編み(オシャレな花の連続モチーフ編み)

№ はじめてさんのつまみ細工 初級

オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー

ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう

水引で楽しむアクセサリー&雑貨

やさしく始める戸塚刺しゅう

久家道子のプチポアン刺繍

古布で作るがま口とバッグ

古布ハンドメイドバッグA

はじめようハワイアンキルト

ビーズ織りとビーズ刺しゅう

革•布から作る花のアクセサリ

あみぐるみ&クロッシェ雑貨

お仕立て簡単な刺繍小物作り

韓国の針仕事 ポジャギ B

折り紙とペーパークラフト

ឈ ハワイアンリボンレイ

ブラックワークと世界の刺繍

はんなり和スイーツ

香りと味を楽しむ台湾茶・世界茶の時間

楽しい手打ちそば はんなり和スイーツ

英国紅茶サロン

日本酒入門

日々を彩る「あんこのお花」

トワイライトに世界ワイン巡り

ふわふわシフォンケーキ

ゆるっと薬膳料理(秋冬編)

趣味のウイスキー講座

季節を楽しむパン作り

愉しい珈琲の世界めぐり

倉嶋紀和子の古典酒場部

NEW 糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ入門(3回コース)

完道湖産しじみで作るエシカルアクセサリー 韓国刺繍

№ おしゃれで簡単な刺繍小物作り

<u>創作・アンティークドールと市松人形</u> 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

パラグアイのニャンドゥティ(レース編み)

スタイリングレッスン

4,400円 維持費385円 教材費700円

少しで差がつくプロのコツで着映えとス

お一人ずつの骨格・体型・顔型等から、服

のラインやデザインの選び方をお教えします。

❖12/22(月)、1/14(水)10:15 ~ 17:00

ファッショナブル ソーイング(火) ①③⑤ 火 15:15

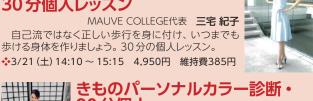
含めてレッスンします。

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

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。 ❖1/12(月)、1/26(月)10:30~15:45 12/17(水)、1/21(水)10:30~14:00 各13,200円(会員11,000円) 維持費385円

美と健康に 歩き方教室 30分個人レッスン

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。



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。 ❖2/3 (火) 10:30 ~ 16:00 11,000円 維持費385円

ジュニア・親子



こども合気道

合気道養神館本部師範 六段 内川 直哉 体を鍛えるとともに、あいさつや達成感、 「やればできる」という自信を養うことができ ます。小学生対象。

❖毎週日曜10:15 ~ 11:15 3か月11回35,090円 維持費3,872円 1/11~ 体験

❖第1・3・5日曜10:15 ~ 11:15 3か月6回20,460円

維持費2,112円 1/18~ 体験			
№ こどものためのボイストレーニング(個人)(小1~)	①35月	14:40	体影
こどものそろばん(小2~6)	毎週 月	16:00	体影
グランドピアノで楽しいレッスン・こども個人(5歳~中学生)	24月	16:00	体験
キッズドラムレッスン(個人) (小・中学生)	24月	17:00	体影
楽しく踊ろう!キッズダンス(小学生・入門)	毎週 月	17:20	体縣
子ども空手教室(5歳~中学生)	毎週 月	17:30	体縣
はじめてのK-POPダンス(小学生)	135月	18:00	体影
Let's start! Hip Hop(中学生·経験者)	毎週 月	18:40	体験
特進1年生コース			
特進2年生コース		16:00	
4±\#\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\			

特進2年生コース	16:00	
火曜ドムス 特進3年生コース	毎週 火———体験	
八曜十二八 特進4年生コース	327	
特進5年生コース	16:30	
特進6年生コース		
子ども空手教室(5歳~中学生)	毎週火 17:30 体験	
カラフル絵画と工作教室(5歳~小学生)	①火 17:30 体験	
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル(小学生)	毎週火 18:00 体験	
初めてのジュニアダンス(小学生)	①③水 16:30 体験	
こどもの書道(年長~中学生)	②④水 16:30 体験	
木曜総合発展コース(年長)	毎週木 15:00 体験	

キッズ(3歳~未就学児 15:40 ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル①(小1~3) 毎週木 16:50 体験 リトル②(小4~6) 18:00 (5歳~中学生) 135 木 17:00 体験 子どものためのシステマ (保護者) こどもの書道(年長~中学生) ①35金16:30体験

こどもバトントワリング入門 (ル1~中3) ①③⑤ ± 13:00 体験) 幼児(3~5歳年中組) 14:35 児童(5歳年長組~小1) 15:35 毎週土 16:35 体験 ジュニアバレエ ジュニアB(小2~3) ジュニアA(小4~6) 17:35 アドバンス(中学生) 19:00 うまくなる[イラスト・マンガキャラ]教室(小1~)

① 土 15:00 体験 子どもハワイアンフラ(5歳~小学生) ②④ 土 16:45 体験 楽しく書こう! こども習字(年長~中学生) ②④ 日 10:30 12:00 毎週日 10:15 体験 こども合気道(小学生) 小学生絵画教室 (小学生) 10:30

小学生絵画教室 (小学生) 14:30 ໜ 楽しくおどろう!親子バレエ(2~5歳と親 ①②③ 日 11:50 体験 毎週 日 12:45 体験 楽しくおどろう! ジュニアバレエ(小学生) — こどものプレバレエ入門(3歳~) こどものバレエ入門 A(3歳~低学年) 毎週日 14:30 体験 15:30

ໜ こどもデッサン&水彩・アクリル画 🛮 ②④ 日 13:00 👍 🕸

伝統的な和菓子やかわい 四季を彩る和のお菓子作り 杉並子育て応援券対象講座 10.20 体験 幼児リトミック(1~3歳) リトミック発展 ①年少、年中 ②リトミック発展①を修了した年中、年長 24 ± 11:10 体験

東京すてきな建物ゆったり散歩

東京シティガイド 歴史ライター 近藤 圭二

野

さあ、ご一緒に、東京のすてきな建 🍍

物をゆったりめぐりましょう。 ❖第3火曜13:30 ~ 16:00 3か月3回11,220円 維持費660円 1/20~ 体験



地図読みと里道・里山ハイ=	③火	9:30			
東京すてきな建物ゆったり	③火	13:30			
初めてのバードウォッチン	④ 水	9:00	体験		
地形探検ウォーク	①水	9:30			
大江戸グルメウォーキング	(第1週)	①水	10:00	満員	
	(第2週)	②水	10:00	満員	
大江戸グルメウォーキング・アンコール	(第3週)	③ 水	10:00	満員	
	(第4週)	④ 水	10:00	満員	
ご一緒に 江戸っ子あるき		④ 水	10:00		
これが上手な街さんぽ		④ 水	10:00		
東京スリバチ地形探訪	①水	10:30	体験		
川辺と湧水わくわく散歩		③ 水	10:30	体験	
古地図アプリで歩く江戸	②水	13:30			
「江戸名所図会」歴史散歩	④木	10:00	体験		
四季の鎌倉 自然散策(木)	①木	10:30			
木と花と自然を感じる旅	②木	10:30			
東京・ネコ路地さんぽ~昔ながらの街を	あるく~	②木	10:30	体験	
海洋 ナの町この町 吉吉-	3 +	10.20			

復活!あの町この駅・東京さんぽ 東京まちなか超低山さんぽ ④ 木 10:30 満員 ③ 木 11:00 満員 東京のお菓子を歩く 美味しいお散歩ランチ ④ 木 11:00 満員 空から眺める街を歩く ②木 13:00 一緒に 江戸っ子あるき(金) ④金 10:00 多摩・武蔵野を歩く生 ① ± 9:30 訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪 ① ± 10:30 山村竜也の幕末史跡探訪 ②± 13:00 月1回日 10:30 草花・樹木と語る旅



