

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
やりたいを叶える大人のピアノ(個人)	①③⑤ 木 10:15	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
オーディオ・個人レッスン	②④ 土 10:30	体験
日曜ピアノ(個人A4分)	①③⑤ 日 10:20	満員
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		
NEW リコーダーで演奏しよう(個人30分)	②④ 月 10:30	体験
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
オカリナ 入門	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
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
初心者からのチェロアンサンブル	④ 火 10:30	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(経験)	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
癒やしのカニパ	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
のたしいギター教室 初・中級	①③⑤ 日 10:15	体験
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	体験
その他		
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
名曲集「日本の笛」を読み解く	③ 木 18:15	体験
倍音歌唱法、ホーメイを学ぶ	④ 木 19:00	体験
気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室	③ 金 13:00	体験
指揮者が語るオーケストラの魅力	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
NEW 一緒に作曲講座	①③ 日 13:15	体験

ダンス

基礎を楽しむバレエ

クラシックバレエ講師 仙波 良成
バレエの基礎が身につく
バレエを中心に、バレエ
の基礎を身につける。姿勢
改善や体幹の安定に効果的
です。

※毎週金曜 12:30 ~ 13:50
3か月13回48,620円
維持費5,005円 7/3 ~ 体験

※第1・3・5水曜18:30 ~ 19:30
3か月8回28,160円
維持費3,080円 7/1 ~ 体験

40歳からのHIPHOP&K-POPダンス

ダンスインストラクター Yuki
洋楽やK-POPの懐かしい名曲から最新曲
まで、体を動かして、リフレッシュしましょう。月曜
夜にK-POP(大人・小学生クラス)も募集中。

※2・4火曜10:15 ~ 11:30
3か月6回22,440円 維持費2,310円
7/14 ~ 体験

カントリーダンス	②④ 水 18:00	体験
スコティッシュ・カントリーダンス	①③⑤ 水 19:00	満員
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 水 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	11:45	体験
タップダンス 初級	①③⑤ 木 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	②④ 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 月 10:30	体験
50歳からのジャズダンス	14:45	体験
60歳からのジャズダンス	毎週 金 16:20	体験
名倉代子のジャズダンス 入門・初級	②④ 土 18:20	体験
	中級 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 月 10:15 体験

カレイナ早川のビューティフル・フラ(水) 毎週 水 13:00 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

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

ウイニー・フラ ①③⑤ 金 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) 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

基礎を楽しむバレエ ①③⑤ 水 18:30 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~初級(水) 毎週 水 18:45 体験

床バレエ ①③⑤ 木 10:30 体験

基礎を楽しむバレエ 毎週 金 12:30 体験

やさしいクラシックバレエ 入門 ①③⑤ 金 18:30 体験

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(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

クラシックバレエ入門~初級(高校生以上)	毎週 日 15:30	体験
HIPHOP、K-POP、J-POP		
50歳からのK-POPダンス	①③⑤ 月 13:30	体験
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 18:40	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
NEW やさしいHIPHOP入門	①③⑤ 土 13:00	体験
NEW J-POP DANCE入門	②④ 日 14:15	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(水)	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(木)	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
ジャイアント ワイヤースタイル ジョニアスター	毎週 火 19:15	体験
はじめての大人社交ダンス	②④ 火 10:30	体験
懐かしい歌謡曲で踊ろう	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
ジャイアント ワイヤースタイル ジョニア(中級)	毎週 木 19:10	体験
夜のディスコダンス	②④ 金 13:00	体験
夜のディスコダンス	②④ 金 18:30	体験
ミュージカルダンスを踊ろう	10:10	体験
誰でもなりきりタカラヅカ	②④ 土 11:20	体験

健康・スポーツ

誤えん防止 ボイスサイズ®

ボイスサイズ®講師 翌松 ダンク冬雪
喉と、肺とを組み合わせた発声工
クササイズです。声がかすれる等のお悩
みを一緒に解消しましょう。

※第2・4金曜10:30 ~ 11:30
3か月6回19,800円 維持費2,310円
7/10 ~ 体験

武道

女性のための合気道	②③④ 月 19:00	体験
空手教室	毎週 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)	毎週 木 12:15	体験
女性のためのシステム	①③⑤ 木 19:00	体験
格闘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
NEW カポエイラ	①③⑤ 金 18:45	体験
空手教室(週週)	①③⑤ 金 19:00	体験
護身術 イミ・クラヴマガ	②④ 土 10:30	体験
居合・剣術(衛生新流派)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
忍法尸隠流道場	②④ 日 12:30	体験

手芸

タピボン手芸

タピボン手芸研究所主宰 山岸 万里子
専用の針に毛糸を通し、布へ
刺す技法で身近なインテリア用
品から飾り品まで作ります。

※4月曜10:30 ~ 12:30
3か月3回10,230円 維持費1,155円 7/27 ~ 体験

津軽ごころ刺し	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
紹刺し(ざし)	② 月 10:30	体験
タピボン手芸	④ 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	体験
	B 18:30	体験
飯田深雪のアートフラワー(普通科)	②④ 火 10:15	体験
中山みどりの羊毛フェルトで愛・愛博作り	③ 火 10:15	体験
日本刺しゅうを学ぶ	①③ 火 10:30	体験
はじめてのかぎ針編み	②④ 火 10:30	体験
PleniSieniのオフフーム®立体刺繍	① 火 13:00	体験
暮らしを彩るつまみ細工 応用	② 火 13:00	体験
ファッションパルソーイング(水)	①③⑤ 火 15:15	体験
パッチワークキルト(水)	①③⑤ 火 10:15	体験
気軽に楽しむ手編み教室	①③ 水 10:15	体験
マスコートの花 入門・基礎	②④ 水 10:15	体験
NEW 花の刺しゅう(初級)	②④ 水 10:15	体験
パラグアイのニンドウティ(レース編み)	②④ 水 10:30	体験
ポルトガル刺繍	④ 水 13:00	体験
日本刺しゅうで綴る文様の世界	② 水 13:00	体験
アトリエ風の立体刺繍	② 水 10:15	体験
かぎ針編みステップアップクラス	②④ 木 10:30	体験
レース針で編むピアスアクセサリー	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
久家道子のアポリアン刺繍	① 木 12:45	体験
カバリー編み(ワタシな花の透織モチーフ編み)	① 木 13:00	体験
手織り・裂き織り	③ 木 13:00	体験
古布で作るがま口とバッグ	④ 木 13:00	体験
欧風・スベイン刺繍	④ 木 13:00	体験
オートクチュールピアス刺繍ジュエリー	④ 木 13:00	体験
ハーダガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	② 木 14:00	体験
手まり入門	②④ 木 15:00	体験
NEW 糸かぎ針編み(茶房)を楽しむ入門(コース)	② 金 10:15	体験
古布ハンドメイドバッグ	① 金 10:30	体験
ハンドメイドバッグ	① 金 12:45	体験
水引で楽しむアクセサリー&雑貨	② 金 10:30	体験
楽しいピアスレース	③ 金 10:30	体験
はじめてのハワイアンキルト	①③⑤ 金 10:40	体験
楽しい洋裁	②④ 金 11:00	体験
ピアス織りとピアス刺しゅう	①③ 金 13:00	体験
ウォールドラフ	① 金 13:00	体験
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&フロッグ雑貨	③ 金 13:00	体験
NEW 可愛いポン刺しゅう	④ 金 13:00	体験
NEW はじめてさんのクロスステッチ小物作り	② 金 14:15	体験
おしゃやで簡単な刺繍小物作り	③ 金 14:15	体験
創作・アンティークドールと市松人形	②④ 金 14:50	体験
ファッションパルソーイング(金)	①③⑤ 金 15:15	体験
羊毛フェルトで作るほっこりこりこ	②④ 土 10:15	体験
やさしい手編み	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
ぐるぐる刺繍	① 土 13:00	体験
韓国針仕事 ポジャギ A	④ 土 13:00	体験
	B ④ 土 15:30	体験
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 土 13:00	体験
NEW ハワイアンリボンレイ	① 日 13:00	体験

工芸

スペイン&ポルトガルタイル

アズレージョ作家 廣井 ひとみ
青一色で魅了するポルトガ
ルのタイル、鮮やかな色彩の
スペインのタイル、それぞれの
技法を学び、小物を作ります。

※1月曜14:00 ~ 16:00
3か月3回11,200円
維持費1,155円 7/6 ~ 体験

一閑張り

アドリエ・サリー主宰 新垣 幸恵
和紙を張り重ねて、栴波で仕上
げる一閑張りの手法で作品を作り
ます。

※3土曜13:00 ~ 16:00
3か月3回10,560円
維持費1,155円 7/18 ~ 体験

刺繍を楽しむカルトナーージュ ④ 月 10:15 体験

金継ぎと蒔絵(月) ③ 月 10:30 体験

金継ぎと蒔絵(水) ③ 月 13:30 体験

伊勢型紙・彫型入門教室 ③ 月 10:30 体験

天然石で作るワイヤーアートアクセサリー ③ 月 10:30 体験

ヨーロッパアンティークペインティング ②④ 月 13:00 体験

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

おしゃや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

コンテンツラリーステンドグラス ②④ 火 13:00 体験

カラーを楽しむカルトナーージュ ② 火 13:30 体験

美しい万華鏡の世界 ③ 火 14:00 体験

イチから始める藤アート ①③⑤ 水 10:30 体験

王朝刺繍紙 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

ときめき花イベント フルール・ラボール ④ 水 13:00 体験

金継ぎと蒔絵(水) ① 水 14:00 満員

NEW 炎を使わないとんぼ玉 ③ 水 15:30 体験

鎌倉巻 ②④ 木 10:15 体験

和紙で作るピアスのアクセサリー 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

仏像彫刻 ②④ 木 15:30 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 体験

裏打ち専科 ① 金 13:00 体験

つるを編む ① 金 13:00 体験

暮らしを彩るペーパークワイリング 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

NEW 大人の切り絵時間 ① 土 10:30 体験

山野草ミニアート盆栽 ② 土 10:30 体験

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 土 14:30 体験

パーメントクラフト ② 土 15:00 体験

竹を編む ① 土 10:15 体験

とんぼ玉(バーナーワーク) ②④ 土 10:15 体験

ソーパ&フルーツカービング(ホビー) ① 日 13:30 体験

手芸

タピボン手芸

タピボン手芸研究所主宰 山岸 万里子
専用の針に毛糸を通し、布へ
刺す技法で身近なインテリア用
品から飾り品まで作ります。

※4月曜10:30 ~ 12:30
3か月3回10,230円 維持費1,155円 7/27 ~ 体験

津軽ごころ刺し	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
紹刺し(ざし)	② 月 10:30	体験
タピボン手芸	④ 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	体験
	B 18:30	体験
飯田深雪のアートフラワー(普通科)	②④ 火 10:15	体験
中山みどりの羊毛フェルトで愛・愛博作り	③ 火 10:15	体験
日本刺しゅうを学ぶ	①③ 火 10:30	体験
はじめてのかぎ針編み	②④ 火 10:30	体験
PleniSieniのオフフーム®立体刺繍	① 火 13:00	体験
暮らしを彩るつまみ細工 応用	② 火 13:00	体験
ファッションパルソーイング(水)	①③⑤ 火 15:15	体験
パッチワークキルト(水)	①③⑤ 火 10:15	体験
気軽に楽しむ手編み教室	①③ 水 10:15	体験
マスコートの花 入門・基礎	②④ 水 10:15	体験
NEW 花の刺しゅう(初級)	②④ 水 10:15	体験
パラグアイのニンドウティ(レース編み)	②④ 水 10:30	体験
ポルトガル刺繍	④ 水 13:00	体験
日本刺しゅうで綴る文様の世界	② 水 13:00	体験
アトリエ風の立体刺繍	② 水 10:15	体験
かぎ針編みステップアップクラス	②④ 木 10:30	体験
レース針で編むピアスアクセサリー	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
久家道子のアポリアン刺繍	① 木 12:45	体験
カバリー編み(ワタシな花の透織モチーフ編み)	① 木 13:00	体験
手織り・裂き織り	③ 木 13:00	体験
古布で作るがま口とバッグ	④ 木 13:00	体験
欧風・スベイン刺繍	④ 木 13:00	体験
オートクチュールピアス刺繍ジュエリー	④ 木 13:00	体験
ハーダガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	② 木 14:00	体験
手まり入門	②④ 木 15:00	体験
NEW 糸かぎ針編み(茶房)を楽しむ入門(コース)	② 金 10:15	体験
古布ハンドメイドバッグ	① 金 10:30	体験
ハンドメイドバッグ	① 金 12:45	体験
水引で楽しむアクセサリー&雑貨	② 金 10:30	体験
楽しいピアスレース	③ 金 10:30	体験
はじめてのハワイアンキルト	①③⑤ 金 10:40	体験
楽しい洋裁	②④ 金 11:00	体験
ピアス織りとピアス刺しゅう	①③ 金 13:00	体験
ウォールドラフ	① 金 13:00	体験
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&フロッグ雑貨	③ 金 13:00	体験
NEW 可愛いポン刺しゅう	④ 金 13:00	体験
NEW はじめてさんのクロスステッチ小物作り	② 金 14:15	体験
おしゃやで簡単な刺繍小物作り	③ 金 14:15	体験
創作・アンティークドールと市松人形	②④ 金 14:5	