

気軽に・音楽に 心も弾む口笛教室

日本口笛奏者連盟会長 ファンシーミュージック代表 高橋 一眞
愛唱歌等と一緒に楽しみたい。腹式呼吸で健康増進、美颜効果も期待できます。

★第3金曜 13:00 ~ 14:30
3か月3回 10,890円
維持費 1,155円 4/19 ~ (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 月 10:30	体験
クラシックピアノを弾こう(個人)	①③⑤ 水 13:00	体験
クラシックピアノを弾こう(個人)	②④ 木 13:00	満員
ピアノで弾き語り(個人)	②④ 木 17:00	体験
大人の簡単キーボード	A 10:30	体験
	①③⑤ 火 11:30	体験
	B 12:30	体験
	C 12:30	体験
マイペースピアノレッスン(個人)	毎週 火 14:50	体験
初めてのポピュラーピアノ(個人)	①③⑤ 水 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
笑顔のゆとり集中ピアノレッスン(個人45分)	③ 金 12:45	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40分)	①③⑤ 日 10:20	体験
日曜朝のピアノ・サロン(個人)	②④ 日 10:30	体験
オカリナ・ハーモニカ・管楽器	②④ 日 13:00	体験
初めてのオカリナ(初級)	②④ 日 13:00	体験
クラネット個人レッスン	②④ 日 16:00	体験
クロマチックハーモニカ	①③⑤ 木 12:45	体験
ココリナ 中級	①③⑤ 木 14:45	体験
ココリナ 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
フルートアンサンブル	②④ 土 10:30	体験
パンフルート(ナイ・個人)	②④ 土 11:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	②④ 月 10:30	体験
マイペースウクレレレッスン(個人)	②④ 月 10:30	体験
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
マンダリン中級	①③ 月 15:00	体験
憧れのバイオリン(個人)	①③⑤ 月 15:30	体験
実践ウクレレ教室	②④ 月 16:40	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
	A 10:30	体験
	B 13:00	体験
	C 15:00	体験
心に響くライアー(既琴)	②④ 木 16:40	体験
癒やしのウクレレ入門	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ブ	①③⑤ 金 10:30	体験
やさしいウクレレ (入門)	②④ 金 10:30	体験
(超入門)	②④ 金 11:30	体験
ギターの弾き語り	①③⑤ 金 11:15	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
入門	①③⑤ 日 11:45	体験
日曜ウクレレ教室	②④ 日 13:00	体験
その他	②④ 日 13:00	体験
★やさしいドラムレッスン(個人)	①③⑤ 月 17:30	体験
気軽に・音楽に 心も弾む口笛教室	③ 金 13:00	体験
ジャンベを叩こう	①③⑤ 金 19:00	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

はじめてのK-POPダンス

ダンスインストラクター コナミ
幅広い年代の人が楽しめるような、カッコイイ系からセクシー系まで、講師の振り付けでレッスンしていきます。中学生〜大人対象。

★第1・3・5日曜 10:30 ~ 11:30
3か月7回 23,100円
維持費 2,695円 4/7 ~ (体験)

ラテンで踊ろう! やさしいズンバ

Bailando主宰 あさいしよこ
わかりやすくて初心者向けのクラスです。運動不足解消とストレス発散に、ラテン音楽が弾きましょ。

★第2・4日曜 18:45 ~ 19:45
3か月6回 21,780円 維持費 2,310円
4/10 ~ (体験)

社交ダンス	②④ 月 14:00	体験
はじめての社交ダンス入門・初級	毎週 月 15:30	体験
月曜の社交ダンス中級・上級	毎週 月 17:30	体験
★社交ダンスでストレス解消!	毎週 火 18:30	体験
カントリーダンス	①③⑤ 水 18:00	体験
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	体験
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	②④ 木 19:15	体験
楽しい火口タップダンス	②④ 木 19:15	体験
タップダンス 入門	①③⑤ 木 11:45	体験
初級	①③⑤ 木 13:00	体験
チェアタップ	①③⑤ 木 14:20	体験
タップダンス	毎週 土 17:00	体験
ジャズダンス	①⑤ 月 10:30	体験
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
★基本を大事に! ジャズダンス	②④ 月 14:45	体験
50歳からのジャズダンス	②④ 月 14:45	体験
60歳からのジャズダンス	②④ 月 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	②④ 土 19:30	体験
フラダンス・タヒチアンダンス	②④ 月 12:30	体験
カレナニ早川のビューティフル・フラ(月)	毎週 月 12:30	体験
入門フラダンス	②④ 水 11:35	体験
★6か月コース! 超入門フラダンス	②④ 水 13:00	体験
カレ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 木 19:30	体験
上原まきのハワイアンフラ	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
ウイニー・フラ	①③⑤ 土 10:20	体験
はじめての楽しいフラ	②④ 土 14:00	体験
月1回のフラダンス	① 日 10:30	体験
気軽にフラダンス(月1回)	③ 日 10:30	体験
ベリーダンス	②④ 木 19:15	体験

美と健康のベリーダンス

アラビアン・ダンス	①③⑤ 金 13:00	体験
アラビアン・ダンス	①③⑤ 土 16:00	体験
日曜のベリーダンス	①③⑤ 日 12:15	体験
パレエ	②④ 土 13:45	体験
健康のためのパレエエクササイズ	②④ 土 15:00	体験
チェアパレエ・エクササイズ	②④ 土 16:30	体験

大人のためのクラシックパレエ

大人のクラシックパレエ	毎週 水 10:30	体験
SACHIKOパレエ水曜	①③⑤ 水 12:30	体験
	②④ 水 19:00	体験
山川ストレッチパレエ(水)	毎週 水 18:30	体験
★仕事帰りのパレエ入門	①③⑤ 水 19:20	体験
クラシックパレエ入門〜初級	毎週 木 18:45	体験
やさしいクラシックパレエ 入門	①③⑤ 金 18:30	体験
入門ステップアップ	①③⑤ 金 19:45	体験
ストレッチ&クラシックパレエ	②④ 土 12:00	体験
大人のパレエ	①③⑤ 土 12:30	体験
山川ストレッチパレエ(土)	毎週 土 18:00	体験
SACHIKOパレエ土曜(アドバンス高校生以上)	毎週 土 19:00	体験
美容パレエ	毎週 土 19:10	体験
大人のブラッシュアップパレエ	毎週 土 10:30	体験

その他


50歳からのK-POPダンス	②④ 月 13:45	体験
★月曜夜のK-POPダンス(中学生以上)	①③⑤ 月 19:00	体験
★40歳からのHIPHOP&K-POPダンス	②④ 火 10:15	体験
★平成J-POPダンス	②④ 火 11:35	体験
ジャズダンス ヴァーナスダンススクール シスター(水)	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
ラテンで踊ろう! やさしいズンバ	②④ 水 18:45	体験
ジャズダンス ヴァーナスダンススクール ジュニア(水)	毎週 水 19:10	体験
屋のソウルダンス	②④ 金 13:00	体験
魅惑のフラメンコ 入門	①③⑤ 金 18:30	体験
★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	②④ 土 11:20	体験
はじめてのK-POPダンス	①③⑤ 日 10:30	体験

健康・スポーツ

シニアのストレッチ & 音楽体操

健康体操指導者 ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒
いろいろな音楽に乗ってのびのびと体を動かして、楽しみながら健康づくりませんか。自然と美しい姿勢が身に付き、適度な筋力アップも期待できます。


★第1・3・5日曜 14:30 ~ 16:00
3か月7回 24,640円 維持費 2,695円
4/4 ~ (体験)



美腸エクササイズ

日本美腸協会認定講師 田中 道子
体を大切にすると腸は超大切です。エクササイズを通して、体力作りや便秘解消などに役立ってまいります。

★第3日曜 16:15 ~ 17:15
6か月6回 23,100円 維持費 2,310円 4/15 ~ (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(体験)	毎週 火 18:30	体験
女性の空手	毎週 火 19:00	満員
居合道 (経験)	毎週 木 10:30	体験
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
空手教室(初級)	①③⑤ 金 19:00	体験
居合・剣術(新入生歓迎)入門	②④ 土 12:00	体験
神道夢想流杖道入門	①③⑤ 土 19:00	体験
合気道・入門(体験)	毎週 日 10:15	体験
ゾーンドロー	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
洗耳門の気功法・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(水)	毎週 火 10:30	体験
六字訣と新編28式太極拳	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
健康気功・太極養生杖初級講座	①③⑤ 水 16:00	体験
気功法	毎週 金 10:30	体験
洗耳門の気功法・太極拳(金)	毎週 金 14:45	体験
夜の八段錦太極拳(毎週)	①③⑤ 金 18:15	体験
四十八式太極拳入門講座	②④ 土 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
太極ペンガン入門	①③⑤ 土 16:45	体験
八段錦太極拳(白)	毎週 日 10:30	体験

ヨガ・ピラティス

ホフインスワンズパレエヨガ	②④ 月 14:00	体験
体メンテナンスにソフトピラティス	毎週 火 12:15	体験
美調整ヨガ	①③⑤ 火 15:00	体験
東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・ヨガ	毎週 木 13:00	満員
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 金 10:30	体験
ホーム・ヨガ	①③⑤ 土 12:30	体験
癒やしのヨガ	②④ 土 12:50	体験
中高年のためのやさしいヨガ	②④ 土 13:00	体験
元氣ハラスツ 中高年からのピラティス	①③⑤ 土 14:15	体験
やさしいピラティス&バーレス	①③⑤ 土 14:30	体験
★フレイル対策ピラティス	②④ 土 15:35	体験
ピラティス&骨盤調整	毎週 日 13:00	体験

その他

ハンドマッサージ&若返り健康体操	①③⑤ 月 10:30	体験
自強術(じきょうじゆつ)	②④ 月 10:30	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
経絡ストレッチ	②④ 火 11:30	体験
井本整体	②④ 火 15:00	体験
ピュティティ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
★ゆっくり体操	①③⑤ 水 13:00	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
★足・首・背・肩・肘・膝改善 足から末梢循環講座	② 水 15:30	体験
ゴルフ・エアロピクス	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&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
[倫理塾]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
スポーツウエルネス吹矢 A	②④ 金 14:30	体験
B	②④ 金 16:10	体験
美姿勢&簡単エクササイズ	④ 土 10:15	体験
入門〜初級A	④ 土 10:20	体験
大人の健康バトニング 中〜上級	①③⑤ 土 11:30	体験
入門〜初級B	④ 土 12:40	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

誤えん防止 ボイスサイズ

アドバンス	②④ 土 11:00	体験
ビギナー	②④ 土 12:10	体験
足腰げんき教室	②④ 土 13:45	体験
健康のためのパレエエクササイズ	②④ 土 15:00	体験
チェアパレエ・エクササイズ	②④ 土 16:30	体験

工芸

はじめてのレザークラフト

SOTA LEATHER PRODUCTS 高張 創太
毎日持ち歩きたくなる革の小物を手作りしてみよう。

★第3日曜 13:00 ~ 15:30
6か月6回 19,800円
維持費 2,310円 4/16 ~ (体験)

刺繍を楽しむカルトナーズ	④ 月 10:15	体験
おしゃれで素敵なインテリア茶箱	④ 月 13:30	体験
金繕ぎと蒔絵(月)	A ③ 月 10:30	体験
B	③ 月 13:30	体験
伊勢型紙・彫型入門教室	③ 月 10:30	体験
ヨーロッパチャイナペインティング	②④ 月 13:00	体験
クラフトバンド	④ 月 13:00	体験
ねんどで作るフロードール	④ 月 13:00	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
コンテポリアリステンドグラス	②④ 火 13:00	体験
タイルモザイク	②④ 火 13:00	体験
はじめてのレザークラフト	③ 火 13:00	体験
カラーを楽しむカルトナーズ	② 火 13:30	体験
美しい万華鏡の世界	③ 火 14:30	体験
イチから始める藤アート	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
★アート盆栽	② 水 13:00	体験
フルール・ラポール	④ 水 13:00	体験
金繕ぎと蒔絵(水)	① 水 14:00	満員
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	③ 木 13:00	体験
仏像彫刻	②④ 木 15:30	体験
★ソープ&フルーツカービング (体験)	② 木 13:00	体験
(筆記コース)	② 木 13:00	体験
キャラクターとんぼ玉	③ 木 14:35	体験
衣装(掛軸・屏風)	①③⑤ 金 10:15	体験
裏打ち専科	①③⑤ 金 10:15	体験
暮らして彩るペーパーワイルディング	①③ 金 10:30	体験
つるを編む	① 金 13:00	体験
グラスリフエーション	② 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
スタンドグラス	②④ 金 18:30	体験
ジャードアート	①③⑤ 土 10:30	体験
サンペインティング ワークショップ	② 土 10:30	体験
かわいいミニチュアフード(応用編)	④ 土 10:30	体験
一閑張り	③ 土 13:00	体験
とんぼ玉(バーナーワーク)	②④ 日 10:15	体験
竹を編む	① 日 10:15	体験

料理

トワイライトに世界ワイン巡り

日本ソムリエ協会認定ソムリエ 藤代 美穂
毎回1つの国を取り上げ、ワイン事情を解説。その国を代表する4種のワインをテイスティングします。

★第3日曜 14:30 ~ 16:00
6か月6回 21,450円
維持費 2,310円 4/18 ~ (体験)


香りを楽しむ台湾茶・世界茶の時間	④ 火 13:00	満員
★クラフトビール入門	① 火 19:00	体験
楽しい手打ちそば	④ 水 10:15	満員
はんぱ日和スイーツ	① 水 10:30	満員
楽しく包む中国点心	③ 水 14:00	体験
★簡単にできるスイーツ&デコレーション	④ 水 14:00	体験
★日本を彩る「あんどのお花」	② 水 14:30	満員
簡単おいしいパン作り	② 木 10:30	満員
トワイライトに世界ワイン巡り	③ 木 14:30	体験
★ゆるっと薬膳料理	① 金 10:30	体験
英国紅茶サロン	① 金 13:00	体験
日本酒入門	② 土 18:30	満員
倉嶋紀和子の古典酒場部	② 日 14:30	満員
★楽しい珈琲の世界めぐり	③ 日 13:30	体験

手芸

四季折々 楽しい折り紙

おりがみ会館講師 今井 聡子
日本の手書きや手染めの和紙を使って、お慶賀や季節の花などを折ります。

★第2土曜 10:15 ~ 12:15
6か月6回 21,120円
維持費 2,310円 4/13 ~ (体験)



オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー

生涯学習開発財団認定講師 斉藤 麻実
オリジナルに縫い針で刺繍し、身に付けて楽しむことができる魅力的なアクセサリーを製作します。

★第4木曜 13:00 ~ 15:00
6か月6回 21,780円
維持費 2,310円 4/25 ~ (体験)



津軽ござん刺し</
