

気軽に・気楽に 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ましょう。
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 月 13:00	満員
クラシックピアノを弾こう(個人)	②④ 月 16:00	体験
クラシックピアノを弾こう(個人)	②④ 月 17:00	体験
大人の簡単キーボード	A 10:30	体験
	B ①③⑤ 火 11:30	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
笑顔でピアノレッスン(個人)	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		
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
コカリナ 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		
ウクレレ・ギター・弦楽器	②④ 月 10:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③ 月 13:45	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③ 月 14:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③ 月 15:00	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③⑤ 水 15:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	②④ 月 16:40	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	②④ 月 18:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③⑤ 水 10:15	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	毎週 火 16:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	①③ 水 12:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	A 10:30	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	B 13:00	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	C 15:00	体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	(個人) 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プ	①③⑤ 金 10:30	体験
やさしいウクレレ (入門)	②④ 金 10:30	体験
やさしいウクレレ (超入門)	②④ 金 11:30	体験
ギターの弾き語り	①③⑤ 水 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
たのしいギター教室 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		
やさしいドラムレッスン(個人)	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
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

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、楽しみながら健康づくりをしませんか。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木曜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月曜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
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
空手教室(備前)	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
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

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、ラテン音楽が踊りましょう。

★第2・4木曜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

はじめての社交ダンス入門・初級	毎週 月 14:00	体験
月曜の社交ダンス中級・上級	毎週 月 15:30	体験
月曜 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		
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		
楽しい火口タップダンス	毎週 火 19:15	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
チャータップ	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		
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 火 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
名倉代子のジャズダンス 中級	②④ 土 19:30	体験
フラダンス・タヒチアンダンス		
カラニエ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	10:15	体験
6か月コース! 超入門フラダンス	②④ 水 11:35	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	①③⑤ 木 13:00	体験
シニアのストレッチ&音楽体操	①③⑤ 木 14:30	体験
「倫子型」の丹田呼吸法	②④ 木 15:20	体験
健康美体操 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
スポーツウエルネス吹矢 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	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	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

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
バレエ		
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	①③⑤ 水 12:30	体験
②④ 水 19:00	体験	
山川ストレッチバレエ(水)	毎週 水 18:30	体験
仕事帰りのバレエ入門	①③⑤ 水 19:20	体験
クラシックバレエ入門～初級	毎週 木 18:45	体験
やさしいクラシックバレエ 入門	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
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 ワイナズダンススクール 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 ワイナズダンススクール ジュニア(水)	毎週 木 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、楽しみながら健康づくりをしませんか。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木曜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月曜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
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
空手教室(備前)	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
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

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、お雛様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 麻美

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)



津軽こぎん刺し

はじめてのタティングレース	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
絶叫! (ろさ)	② 月 10:30	体験
おしゃれシニアのアクセサリー教室	② 月 10:30	体験
和裁 初級 A	毎週 月 15:15	体験
和裁 初級 B	毎週 月 18:30	体験
飯田深雪のアートフラワー(前講座)	②④ 火 10:15	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	体験
日本刺しゅうを学ぶ	①③ 火 10:30	体験
編み物クラフトバッグ	② 火 11:00	体験
すてきにパッチワークキルト(水)	①③⑤ 火 13:00	体験
NEW はじめてのつまみ細工	② 火 13:00	体験
ファッションキルト 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
マスコートの花 入門・基礎	②④ 火 10:15	体験
花の刺しゅう(初級)	②④ 火 10:15	体験
気軽に楽しむ手編み教室	②④ 火 10:15	体験
パラダイスのニードルウエービング	②④ 火 10:30	体験
イギリスのステキなお綴り	② 火 10:30	体験
糸かけ曼茶羅(まんぢら)を針と糸で	② 火 13:00	体験
NEW ポルトガル刺繍	④ 火 13:00	体験
はじめての手作りニット	②④ 火 17:30	体験
アトリエFの立体刺繍	② 火 10:15	体験
NEW 北欧刺しゅう	② 火 10:30	体験
やさしく始めるウエービング	④ 火 12:30	体験
久家道子のプチポアン刺繍	① 火 12:45	体験
オシャレな花の連続モチーフ編み(水)	① 火 13:00	体験
手織り・裂き織り	① 火 13:00	体験
古布で作るがま口とバッグ	④ 火 13:00	体験
欧風・スペイン刺繍	④ 火 13:00	体験
オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー	④ 火 13:00	体験
ハンダガ刺しゅうとジュエル刺しゅう	② 火 14:00	体験
手まり入門	②④ 火 15:00	体験
アイデア洋裁 A	②④ 金 10:30	体験
アイデア洋裁 B	②④ 金 13:00	体験
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
楽しいポピンレース	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
ハンドメイドバッグB	① 金 12:45	体験
ビーズ織り&ビーズ刺しゅう	①③ 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
創作・アンティークワールドと市松人形	②④ 金 14:50	体験
ファッションナール ソーイング(金)	①③⑤ 金 15:15	体験
NEW 花の刺しゅう(月1回)	④ 金 19:00	体験
四季折々 楽しい折り紙	② 金 10:15	体験
羊毛フェルトで作るほっこりもの	②④ 土 10:15	体験
土曜ニット	①③ 土 10:30	体験
NEW 作図も学べる フランス刺繍(6回連続)	②④ 土 10:30	体験
ビーズで作る素敵ジュエリー	① 土 10:30	体験
江戸つまみ細工	① 土 10:30	満員
お仕立て簡単な刺繍小物作り	③ 土 10:30	満員
クルーエル刺繍	① 土 13:00	体験
韓国の針仕事 ポジャギ A	④ 土 13:00	体験
マクラメ編み(土)	④ 土 13:00	体験
スウェーデン刺繍サロン	②④ 土 13:30	体験
たのしい服作り	①③⑤ 土 15:30	体験
ブラックワークと世界の刺繍	② 日 13:00	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火曜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ジュ

おしゃれで素敵なインテリア茶箱	④ 月 10:15	体験
金縫ぎと蒔絵(月)	A 13:30	体験
	B ③ 月 10:30	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	③ 月 13:00	体験
ねんどで作るフラドール	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
コンテポラリステンドグラス	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
NEW 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
金縫ぎと蒔絵(水)	① 水 14:00	満員
鎌倉彫	②④ 木 10:15	体験
面打ち		