

気持ちよく汗をかこう～スポーツ・健康講座特集～

※9月まで満員の講座も掲載しています。空き状況についてはお問い合わせください。

◆New◆ マインドフルネス瞑想

ヨガ 瞑想 講師 小林 美智子



第1-3火曜 12:00-13:15
3月7日 20,460円
初日10/11
★9/21

第2-4水曜 19:00-20:30
3月6日 19,800円
初日10/11
★9/27

◆New◆ はじめてのジョギング教室

日本ランニング協会認定インストラクター 里中 弘



第1-3火曜 13:45-15:15
3月6日 20,460円
初日10/11
★9/17

殺陣道でリフレッシュ

日本殺陣道協会講師 菊池 竜志



第1-3水曜 19:00-20:15
3月7日 25,025円
初日10/11
★9/21

SAMURAI 殺陣講座

殺陣師 渡辺 高 高橋 進 高橋 一 高橋 一



第1-3火曜 19:00-20:30
3月6日 21,450円
初日10/11
★9/19

神道夢想流杖道入門

杖道士長 青木 卓弥



日曜 12:00-13:15
3月1日 13,610円
初日10/11
★9/24

忍法戸隠流道場

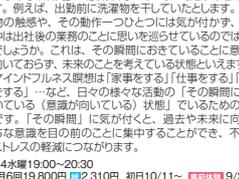
戸隠流忍法第34代家康 初見良寛道場前顧問 高橋 龍 長瀬 弘



第2-4日曜 16:00-17:30
3月4日 19,150円
初日10/11
★9/24

デューク更家式 シェイプアップウォーク

デューク更家公認 ウォーキングスタイル 高家 旭人



第1-3火曜 12:50-14:20
3月6日 23,100円
初日10/11
★9/19

◆New◆ ロミロミ癒やしのセルブマッサージ【女性限定】

ロミロミスクール レイオ代表 杉野 知子 (Tomoko Kehaulani)



第1金曜 19:30-20:45
6月6日 19,800円
初日10/16
★9/1

居合(柳生新陰流)入門

武道道場「新陰流」講師 小林 哲生 (日) 小林 大助 (月)



第1-3日曜 12:00-11:20
初日10/11
★9/17

合気道

合気道前住合気道道場 小林 幸光



月曜 18:20-19:15
3月11日 34,787円
初日10/22
★9/25

空手道

日本スポーツ協会 空手道コーチ (旧上級審判) 日本空手道協会公認 初段 高橋 伸郎



土曜 18:15-20:00
3月10日 31,900円
初日10/7
★9/30

テコンドー

テコンドーチームスクール 尾屋 龍宏



第2-4日曜 17:30-19:00
3月4日 18,150円
初日10/8
★9/24

中高年の元気な背骨&足腰体操

フィットネスインストラクター 高木 智恵子



第2-4水曜 12:00-12:45
3月6日 18,150円
初日10/12
★9/28

体の歪みを改善し、正しく歩ける体作り

日本ウォーキングセラピスト協会代表理事 長坂 靖子



第2-4木曜 14:00-15:15
3月6日 19,140円
初日10/12
★9/28

火曜ピラティスストレッチ

Rinka主宰 FTPマオピラティス 平岡 里奈



火曜 10:15-11:30
3月12日 38,280円
初日10/12
★9/30

健美ストレッチ体操

日本フレイトアップ代表 橋本 修三



金曜 10:30-12:00
3月11日 33,275円
初日10/16
★9/22

らく楽ストレッチ

フレッション体操アカデミー 主宰 石崎 光子



第1-3水曜 13:00-14:15
3月6日 18,975円
初日10/6
★9/15

シニアの楽々筋力アップ体操

フレイトアップインストラクター 佐藤 美紗



第1-3木曜 14:00-15:00
3月6日 19,140円
初日10/5
★9/21

夜の美容バレエストレッチ

山川川工師 本間 潤一さんの講座



第1-3水曜 19:00-20:30
3月7日 23,100円
初日10/4
★9/20

50歳から始めるピラティス

ピラティス インストラクター chiyu



木曜 10:30-11:30
3月12日 39,600円
初日10/5
★9/28

フレイル予防のロコモ体操

日本デビルフィットネス協会 一般講師 木村 孝子



第1-3水曜 15:15-16:30
3月6日 18,150円
初日10/4
★9/20

寝たまま ゆらぎ体操

日本ゆらぎ体操セラピスト協会 認定講師 香川 朋子



第2-4金曜 13:00-14:10
3月6日 18,150円
初日10/13
★9/22

一本歯下駄 ヴォーキング

野口バウイングジム代表 野口 詩延



第1-3日曜 12:00-13:30
3月6日 19,800円
初日10/11
★9/20

楽しいピンポン

日本スポーツ協会公認コーチ4 元全日本ピンポン 監督 阿部 博幸 土屋 慶子



第1-3水曜 12:45-14:15
3月7日 23,100円
初日10/2

転倒防止に役立つ予防体操

骨格 smile インストラクター さら



第1-3水曜 12:15-13:15
3月7日 19,140円
初日10/4
★9/20

ねこ背改善体操

健康運動指導士 中川 敦子



第1-3水曜 15:00-16:00
3月6日 20,790円
初日10/4
★9/20

骨格改善パーオソルピラティス

パーオソルピラティス認定指導者 西條 京子



第1-3火曜 16:40-17:40
3月6日 18,480円
初日10/3
★9/19

健康経絡ストレッチ

日本けいれくピラティス協会 健康経絡実証指導者 中村 朋美



第2-4月曜 12:45-13:45
3月6日 21,120円
初日10/9
★9/25

沈 再平の気功太極拳

日本気功太極拳連盟公認指導者 世界気功フォーラム2007年優秀発表賞受賞 沈 再平



★火曜 10:30-12:00
3月12日 38,280円
初日10/3
★9/26

19時からの太極拳

日本気功太極拳連盟公認指導者 関口 範満



第2-4水曜 9:00-20:10
3月6日 19,140円
初日10/12
★9/28

はじめての 楊名時太極拳

楊名時太極拳 師範 半田 紀子



第2-4月曜 14:30-16:00
3月6日 19,800円
初日10/9
★9/25

健康気功と やさしい太極拳

東京中国気功協会主任指導員 中国医薬功内裏功指導員 三浦 綾子



第1-3水曜 13:30-15:00
3月7日 22,330円
初日10/4
★9/20

伝統気功法と呼吸気功法

日本少林気功協会公認師範 関口 範満



第2-4日曜 13:45-15:15
3月6日 19,140円
初日10/8
★9/24

長寿健康太極拳

三宅太極拳会 三上 幸子



第1-3水曜 10:30-12:00
3月9日 28,710円
初日10/5
★9/21

肩こり・腰痛ケアのためのヨガ

インターナショナルバングラワー認定講師 米倉 和恵



第1-3水曜 15:30-17:00
3月6日 17,820円
初日10/5
★9/21

心と身体にやさしいヨガ

(有)日本フィットネス協会 井口 美香



水曜 12:00-13:30
3月12日 39,795円
初日10/4
★9/27

講座案内

10月期に開講予定の全講座を掲載しています。10月期の新設講座は講座名を赤字で表示。
講座名次の赤字は開催曜日と開始時間。例えば「3月 10:30」は第3-4月曜日 午前10:30から開始を意味します。
18時 以降の赤字の日は、受講前日に18時以降は「有料(予約)」が適用となります。休日は申し込み・受講不可です。体験受講料は、教材費や保険料が必要な講座もあります。

03-3870-2061

講座名	曜日	時間
91 短歌 創作と鑑賞	木	10:15
92 はじめての短歌教室	木	13:30
93 教室で作る短歌と鑑賞	木	10:30
94 たのしみ短歌創作	日	13:30
95 1月1日の初音の楽しみ作り	木	13:30
96 たのしみ短歌入門	木	11:00
97 ゆくゆく短歌	金	15:30
98 川柳のはじめの一歩	木	12:30
99 大正ロマンの詩をよむ	土	12:00
100 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
101 自分史 エッセイを書いてみよう	木	13:30
102 文学者をめぐる小講座	木	18:50
103 小説の書き方	土	13:30
104 川柳詩人 横山エッセイ入門	木	13:30
105 漢詩 エッセイ	土	13:30
106 江戸時代おもしろ講座	木	15:30
107 竹むき日記	木	10:30
108 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
109 孔子の生きかた【孔子入門】	土	14:00
110 鬼平ノケイ	土	13:30
111 ジョウノカイとその時代	土	13:30
112 美術 江戸時代文化	土	13:30
113 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
114 はじめての文芸作品の鑑賞講座	木	10:30
115 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
116 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
117 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
118 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
119 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
120 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
121 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
122 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
123 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
124 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
125 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
126 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
127 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
128 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
129 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
130 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
131 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
132 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
133 漢詩 創作と鑑賞	木	13:30
134 漢詩 創作と鑑賞	木	15:30
135 百人一首門	木	13:30

917 はじめての韓国語初級***	日	13:30
918 韓国語 初級(40分)***	日	13:30
919 ベトナム語***	日	18:30
920 はじめてのタイ***	日	19:00
921 せのらのフランス語基礎	日	19:00
922 10/1 いちがら始めの韓国語	日	13:15
923 テンツァン水彩画	日	13:15
924 日本画 大野晴樹	日	13:15
925 基礎から学ぶ日本画	日	14:20
926 1から水彩画	日	13:30
927 俳句で書くはじめての水彩画(3月)	日	13:30
928 テンツァン水彩画(月)	日	12:45
929 テンツァン水彩画(木)	日	13:30
930 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(木)	日	13:30
931 ペンで描く水彩画(水)	日	13:30
932 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
933 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
934 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
935 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
936 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
937 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
938 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
939 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
940 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
941 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
942 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
943 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
944 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
945 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
946 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
947 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
948 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
949 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
950 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30

絵画

917 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
918 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
919 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
920 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
921 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
922 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
923 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
924 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
925 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
926 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
927 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
928 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
929 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
930 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
931 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
932 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
933 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
934 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
935 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
936 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
937 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
938 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
939 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
940 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
941 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
942 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
943 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
944 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
945 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
946 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
947 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
948 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
949 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30
950 水彩画の基礎から学ぶ水彩画(水)	日	13:30

茶道・生け花・フラワー

917 お茶の淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
918 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
919 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
920 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
921 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
922 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
923 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
924 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
925 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
926 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
927 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
928 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
929 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
930 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
931 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
932 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
933 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
934 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
935 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
936 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
937 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
938 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
939 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
940 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
941 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
942 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
943 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
944 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
945 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
946 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
947 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
948 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
949 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30
950 淹め方の基礎から学ぶお茶(木)	木	13:30

邦楽・舞踊

917 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
918 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
919 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
920 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
921 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
922 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
923 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
924 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
925 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
926 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
927 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
928 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
929 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
930 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
931 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
932 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
933 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
934 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
935 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
936 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
937 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
938 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
939 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
940 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
941 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
942 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
943 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
944 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
945 邦楽 創作と鑑賞	木	13:30
946 邦楽 創作と鑑賞</		