

初めてのジャズダンス
THOUSAND DANCE 講師 瀬沼 真幸
憧れのジャズダンス。一から始めてみませんか?

楽しいフォークダンス
日本フォークダンス連盟公認指導員 鯉谷 佐紀子
どなたでも参加できます。

認知症になる前に
“人(ヒト)物(モノ)金(カネ)”の視点で考える「住み続ける準備」

身近に生かせる
カウンセリング講座 (基礎)
全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー

初めての着物をもう
高橋輝子和装教室 高橋 輝子
装う心と布を裁き縫う心が一体となった和裁。

和裁 (入門)
全国和裁団体連合会認定和裁技師 大橋 文子
きもの縫えたらいいね。寸法が直せたらいいね。

基礎から踊るベリーダンス (入門クラス)
Sylvia's dancers インストラクター Sala
初めてでも楽しく、官能的なアラビアンダンスの世界を体験できます。

ZUMBA® (ズンバ) 超入門
ZUMBA®インストラクター 荒川 真美
ZUMBA®のリズムで楽しく体を動かしてみよう。

月1回の「ありがとう」から始める手話 (入門)
手話パフォーマンス演者 坂内 里嘉子
はじめて手話を習う方のための入門クラスです。

手話ダンス (入門)
手話ダンスYOU&認定講師 仁神 和子
はじめて手話ダンスを習う方のための、手話とダンスを融合した講座です。

やさしい和裁・和服リフォーム
装束礼法まきもの学院院長 駒井 ゆき子
「針を持つのは初めて」という方は、基礎縫いから始め、小物や「ゆかた」など希望に沿った作品をお教えます。

フルーツソープカービング
スタジオソープ専任講師 井上 裕子
タイ独特の手法を使って、普段見慣れない果物、石鹸にさまざまな表情をつけていくカービング。

健康ヴォイストレーニングと楽しい歌
発声体操を取り入れてウォーミングアップ。呼吸法で身体を整えて、色々なジャンルの歌を楽しみましょう。

基礎から始める鍵盤ハーモニカ (少人数)
鍵盤ハーモニカを基礎から楽しんでいきましょう。初心者の方でも大丈夫。

ようこそ! 大人の音楽室へ
音楽家 中野 由弥
みんなで声を合わせる楽しさを体験してみませんか?

大人のためのやさしい縄跳び
野口ボクシングジムジムトレーナー 野口 詩延
一般的な縄跳びのイメージとは異なる、跳び続ける運動とは異なる、跳び続ける新しい縄跳びを提案します。

中高年から脳の脳トレエクササイズ
日本ブレインアップジム所属講師 北脇 真澄
イスを使ったウォーミングアップで体をほぐし、頭を活性化させる? ちょっと脳トレも。

朝のやさしいヨガ
JYIA認定ヨガインストラクター HITOMI
朝のこわばりをやさしくほぐし、体と心をゆるめて1日を軽やかにスタートするヨガレッスン。

タンゴドラムを奏しよう
タンゴドラムとは、丸く加工した金属(スチール)に切り込みを入れた美しい音色を奏でる打楽器です。

はじめてのカリンバ
みんなでカリンバの演奏を楽しみましょう。持ち運びも楽で初心者の方も楽しんでいただけます。

楽しい大人のキーボード
CASIOミュージックサークルキーボード認定講師 久田 美恵
キーボードが弾けたらいいなという声にに応える講座です。

ミュージックフロピラティス
ボディメイクピラティス インストラクター Yuina
音楽×ピラティス。流れるような心地よい動きと呼吸で心と身体を整え、楽しくボディメイク。

理学療法士が教える!
メディカル・フィットネス
療法士が教える理学療法士が一人ひとりの体の状態や動きを確認しながら教える日常生活に役立つ体操です。

月1回の楽しいピンポン
日本スポーツ協会公認コーチ4、元日本チームピッチャー 阿部 博幸
カラフルな卓球台で、心地よい汗を流し、心肺機能を高めて血行をよくして楽しい毎日を送りましょう。

暮らしに役立つ茶道と煎茶道—小笠原流のおもてなし
小笠原家茶道古流師範 尾高 慶子
小笠原家茶道が伝承する武家茶道の中で、茶道では略盆点前、煎茶道では客作法より体験していただき、おもてなしのお茶の点て方、お煎茶の入れ方、お菓子の頂き方や心得、懐紙の折形、四季にふさわしい禅語などに触れていただきます。

花あしらいフラワーレッスン
YAYOI FLOWER ACADEMY代表 吉岡 弥生
季節の移ろいをテーマに自分自身を表現する新たな自分に出会う事ができるフラワーレッスンです。

こどものピアノ (個人レッスン)
ピティナ指導員、F.I.E.R.正会員、リトミック国際免許取得者 鈴木 文子
ピアノはお子様の情操教育に最適です。音楽を表現するために、リトミックやソルフェージュを取り入れて音楽の基礎を楽しくしっかり身につけていきます。

ジャイアンツ ヴィーナダンススクール
ヴィーナダンススクール専任講師 横山 みゆ (水) 梅田 みさと (土) 永野 仁那 (土)
読売巨人軍公式式コスプレガール「ヴィーナ」のキッズダンススクールです。

よみうりゴルフ倶楽部
専属プロによるラウンドレッスン
プロゴルファー 加藤 淳
法人会員制「よみうりゴルフ倶楽部」18ホールのうち3ホールを専属プロが担当しています。

1日レッスン
1回から数回完結型の講座です。会員の方も初めてよみうりカルチャーをご利用の方も、どなたでも受講いただけます。

一般若心経の教え
奈良薬師寺長老 加藤 朝胤
お釈迦様の教えの優しさを学ぶ講座です。

江戸の怪談
お江戸ウオーカー、演芸ライター 山口 則彦
「怪談」についての歴史解説と落語怪談一席を楽しめます。

人気のファイナンシャルプランナーが教える
old 老後にトクする お金の教養講座
人生100年時代を楽しく安心して暮らすために正しい知識を身につけていきましょう!

骨格診断/パーソナルカラー診断
アナタの魅力をも再発見!
パーソナルスタイリスト 美友 紫里
アナタを貴方らしく、人生を豊かにする骨格診断とパーソナルカラー診断です。

しゃがめない人は不健康になる!
一生歩ける体を作る「足(踵)」の新常識
アスリートコリア鍼灸接骨院院長 高林 孝光
「しゃがむ」という動作には健康であるためのエッセンスがすべて詰まっています。

「ストレッチで毎日を軽やかに」
やさしく整える「5ミリの壁体操」
整体師 福嶋 尊
高齢者の転倒は、ほんの5ミリほどの小さな段差でも起こり、その原因の一つに「関節のかたさ」があります。

アラビア文字で自分の名前を書こう
日本アラビア書道協会講師 重信 紀子
1200年以上の歴史を持つアラビア文字。筆を使った独特の筆法で1文字ずつゆくりと書きます。

書くだけで心が整う!
筆跡診断でメンタルケア
日本筆跡診断士協会 筆跡診断士 上野 紫楓
書くことで心を整える。筆跡を体験してみませんか。

俳画で描く向日葵
アトリエMoeru主宰 濱野 萌留
濱野 萌留
俳画で向日葵のはがき絵を描きます。

ゆかたの着付け
舞伎スタイル、国家資格1級着付技師 伊藤 依子
初めてゆかたの帯結びをされる方から代わり結びをしたい方もぜひご参加ください。

とんぼ玉を作ってみよう!
とんぼ玉講師 二宮 紗由香
「とんぼ玉」ってなに?キラキラの美しいガラス玉作りに挑戦。

真珠屋さんに習う手作りパールネックレス
KOBE PEARL COLLECTION 代表 所神根 孝二
真珠の街「神戸」で用意した様々な色のパール・天然石でお好みのアクセサリを作ります。

おうちで活かせるインテリアレッスン
日本ホームステージング協会 代表理事 鷗沼 俊英
アメリカ発祥の「ホームステージング」を取り入れながら、毎日の暮らしをもっと素敵に。

知っていると知らないのでは大違い!
不動産売却の裏側
不動産コンサルタント 田口 隆一郎
普段はなかなか聞けない、不動産売却に関する業界の裏話が満載。

野生動物の世界をのぞいてみよう
元上野動物園飼育係 はらだ みのり
動物たちはお互いの関係性をどのように築き、維持しているのでしょうか?

ゆかたの着付け
舞伎スタイル、国家資格1級着付技師 伊藤 依子
初めてゆかたの帯結びをされる方から代わり結びをしたい方もぜひご参加ください。

白バラのエコバッグ
オランダダンスフォークアート会講師 酒本 友美恵
エコバッグに白とゴールドでバラを描きます。

パイナップルのチャーム
リボンレイ作家 鈴木 美佐子
リボンレイの手法でパイナップルのストラップを作ります。

2026年後半を占います
おひり15分間、時間帯は申し込み順で受け付けます。
1day 数秘術
ジャズシンガー、日本数秘術研究会代表 奥村 ショウコ
誕生日には人生の航海図が隠されています。
1day 東洋の易タロット「イーチャントラット」
太極運命術学会員、東洋占星術鑑定師 新堂 ひとえ
東洋の易タロット「イーチャントラット」であったのこれから読み解きます。
1day ハッピー手相
手相家 青木 智
人気の占い講師があなたの運勢を占います。

神猿学園の教養講座
1day 物価高に備える。預金とNISA、iDeCoの違いと使いわけ活用
神猿学園専任講師 児島 靖浩
将来のお金の不安を安心に変える、今日から実践できる物価対策と資産づくりの考え方が身につく講座です。
1day 自分を動かす思考整理術
神猿学園専任講師、ビジネス心理講師 吉元 康裕
人間の持つプログラムを通じて「行動できる自分」を引き出す方法を学びます。

1day プリザーブドフラワーで作る仏花
フラワーサロンRose Classic代表 おおほ ぎえこ
今年の仏花は、紫のグラデーショ。大きめの菊を取り入れた上品な紫色の作品です。
1day プリザーブドフラワーのスイーツアレンジ
風花プリザーブドフラワー協会代表 河原 由美
プリザーブドフラワーを飾ったまるで本物のデコレーションケーキのようなスイーツ風アレンジです。
1day 爽やかなフラワーバック
アリエココoon 主宰 西山 真由美
プリザーブドフラワーの白バラを使用したアレンジです。

入会と受講のご案内
入会金5500円
70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
ポイントのご案内
定期講座の受講料(税抜き)200円につき1ポイント(クレジット決済は400円につき1ポイント)を差し上げます。

事業企画・大手町スクール
お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301
新編演舞場 スーパー歌舞伎『ものけ姫』
スーパースター歌舞伎初演から40周年を迎える本年、人々に愛され続ける不朽の名作『ものけ姫』が、壮大なスケールとダイナミックな演出で魅了する。

お話し場の内、お茶付き
歌舞伎座
八月納涼歌舞伎
通称の歌舞伎公演に比べて演出時間も短く、涼やかな演出と観みやすい演出目線で、歌舞伎の楽しさを堪能できると毎年大人気です。

プロードウェイミュージカル
ピーターパン 2026
46年目を迎えた本作。今年の世界最大の子どものための、そして大人たちにも、夢と冒険の世界をお届けします。

舞台「ハリイ・ポッターと呪いの子」
【魔法の巨匠! マジック体験会付き】
日本公演累計観客数140万人を突破、通算1400回を達成した当舞台は今年12月で幕を閉じます。

皇居三の丸尚蔵館 連続講座
「皇居三の丸尚蔵館」で収蔵されている、皇室ゆかりの品々をご紹介します。
トクジョー
漫画家・成田美名子が語る少女漫画の世界
1977年に高校生でデビューし、「エイリアン通り」や「CIPHER」。

語訳と音楽のための怪談「雪おんな」
& 小泉八雲とセツ
語りと音楽の会「ともだち」(たにかすこ代表)の皆さんと、小泉八雲の孫・小泉真由美(小泉八雲記念館館長)とのコラボレーション講座です。