

大野 環フラメンコアカデミア「EL ANILLO」代表 大野 環

New

姿勢改善！フラメンコ入門エクササイズ

シニアや初心者にも出来るフラメンコの動きで姿勢改善や若々しい身体作りを行います。フラメンコシューズは不要です。

第1・3水曜 10:20～11:20 7/2～

体験日 7/2

New

歌って踊ろう！フラメンコ初級

フラメンコシューズを使用する経験者対象のクラスです。

第2・4水曜 10:20～11:50 7/9～

体験日 7/9

New

脳トレ！カスタネット

フラメンコのリズムでカスタネットを楽しみ鳴らして脳トレしませんか。

第1・3水曜 11:30～12:30 7/2～

体験日 7/2

各クラス 3か月6回 受18,480円 雑2,244円 教132円

New

トキメキ朗読

声を出して自分の感情を揺さぶってみませんか。束の間のトキメキを求めて！

第2・4日曜 13:00～15:00 7/13～3か月6回

受19,800円 雑2,112円 体験日7/13

New

リフレクソロジー検定2級～英国式～講座(3回コース)

マザーボーネ認定講師 伊藤 加代子

足裏の反射区を指の腹で優しく刺激することで、日々の疲れを解消します。お仕事のプラスαにも。

第4日曜 13:00～15:00 7/27～3か月3回

受13,200円 雑1,122円 教8,800円

スモッキング教室cerisier主宰 日本手芸賞及協会刺繍師範 吉竹 ゆきこ

New

はじめての スモッキング刺しゅう

かわいらしい印象のスモッキング刺しゅうを基礎から学びます。

第4金曜 10:15～12:15 7/25～3か月3回

受11,880円 雑1,122円 教1作2,000円～

事前体験会

ハンドスモッキングのピンクッション

6/20(第3金曜) 10:15～12:15

受3,960円 雑374円 教1,000円

New

新設講座

公開講座

入会金不要

受講料

教材費

維持費

保険料

よみカル45周年キャンペーン

日頃のご愛顧に感謝を込めて

よみカルポイント500P

または

チャチャ丸エコバッグ

6月30日18:00までに7月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。応募者から抽選します。キャンペーンの詳細はこちらから➡

New

シニアの楽しい英会話★

元早稲田大学本庄高等学院英会話講師 ロバート・マキニー

予習、復習は不要です。日本滞在30年のベテラン講師がユーモアを交えて指導します。

第1・3金曜 15:00～16:10 7/4～3か月6回

受18,480円 雑2,112円 教132円 体験日6/20

New

あみぐるみ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

「かぎ針1本」でかわいい人形や動物たちを編みましょう。初めての方でも楽しんで作れるよう指導します。

第4火曜 15:15～17:15 7/22～3か月3回

受9,240円 雑1,122円 教初回1,000円 体験日6/24 教600円

DanceSport Heritage所属プロフェッショナルダンサー 土屋 恵梨

New

SNSで使えるスペイン語ライティング(40分個人)

SNSやメールでスペイン語を使う方におすめのレッスンです。

第2・4木曜 14:00～15:30 7/10～3か月6回

受33,000円 雑2,112円 体験日7/10

New

はじめての社交ダンス

社交ダンスで新しい仲間を作りませんか。楽しみながらストレス解消、姿勢改善や脂肪燃焼も。

第1・3・5水曜 15:00～16:00

New

キッズ社交ダンス

第1・3・5水曜 16:30～17:30

New

お勤め帰りの社交ダンス

第1・3・5水曜 19:00～20:00

各クラス 7/2～3か月7回 受21,560円 雑2,618円 体験日7/2

よみうりカルチャー 八王子

2025年 7月期 夏の講座 ご案内

JR八王子駅ビル CELEO 北館10階

お早めに

受講者 入会・体験・見学 ご予約を！

募集 中

042-622-6211

HPからもお申込みできます

New

眠りの質を高める ヨガとヨガニドラ

ヨガ瞑想講師 まつおか みなこ

体をほぐすやさしい動きと、講師の癒やしの声に包まれるヨガニドラで、心と体を深いリラクゼーションへ導きます。

第1・3土曜 17:00～18:30 7/5～3か月6回

受18,480円 雑2,244円 体験日7/5

New

養生茶をはじめよう

おうち食医 認定養生茶インストラクター Tamy

薬膳の食材でお茶をつくりませんか？ 効能や使い方、日常で無理なく取り入れる方法を学びましょう。

第2火曜 10:30～12:00 7/8～3か月3回

受9,240円 雑1,320円 教8,250円 体験日7/8

New

天才画家・伊藤若冲の 魅力に迫る

若冲研究家 株式会社社景和代表 景山 由美子

江戸中期に京で活躍した天才画家・伊藤若冲の人生と代表作、人柄などを紹介し、その魅力に迫ります。

第1水曜 10:30～12:00 7/2～3か月3回

受10,890円 雑1,056円 教66円

New

ジュエリーバッグ® とリボンバッグ

アトリエクルール主宰 有馬 由美子

エナメルテープやリボン、ファーを使ってオリジナルバッグを作ります。

第3土曜 13:00～15:30 7/19～3か月3回

受10,890円 雑1,122円 教1作4,500円前後 体験日7/19 教1,500円

New

美しいからだを作る ストレッチ

atelier MODI主宰 ストレッチ講師 辻 杏美

無理なく行えるプログラムで、柔軟性や筋力を向上し、美しいからだを作ります。

第1・3木曜 10:30～11:30 7/3～3か月6回

受18,480円 雑2,244円 体験日7/3

New

阿波踊り体操

徳島大学 人と地域共創センター公認 阿波踊り体操リーダー 小澤 雅

徳島県の伝統芸能である「阿波踊り」を取り入れた健康体操で、手軽に楽しく日々の健康づくりをしていきましょう。

第1・3・5金曜 13:00～14:00 7/4～3か月6回

受19,800円 雑2,244円 体験日6/20

New

サルサダンス基礎・入門

サルサインストラクター Katumbao

陽気なキューバの音楽で気持ちよく踊れることを目標に基礎から学びます。

日曜 13:00～14:30 7/6～3か月13回

受40,040円 雑4,862円 教286円 体験日7/6

New

プライベート リラックスヨガ

ヨガ講師 西村 百合子

一枠 50分のプライベートヨガで心も身体もリラックスしましょう。

第1・3・5金曜 12:30～16:20 7/4～3か月7回

受36,960円 雑2,618円 体験日6/20

New

踊らずにバレリーナボディへ！ 床バレエ・エクササイズ

床バレエ認定講師 堀江 裕子

床の上で無理なくバレエの動きを行い、バレリーナのような美しい身体に整えていきます。

第2・4木曜 10:30～11:30 7/10～3か月6回

受18,480円 雑2,244円 教132円 体験日7/10

New

和漢薬膳 入門講座 (4回コース)

和漢薬膳食医学会講師 板倉 なな子

和漢薬膳は、薬膳に現代栄養学を取り入れた日本型薬膳です。東洋医学(漢方)の基礎や自分の証(体質)を知り、各自に合う食材や和漢食材を学び、健康増進を図ります。

木曜 13:30～16:00 7/17～3か月4回

受20,240円 雑2,244円 教1回5,000円

公開講座

「オレンジジュリー美術館 オルセー美術館 コレクションより ルノワールxセザンヌーモダンを拓いた2人の巨匠」から 世界巡回展、日本唯一の開催・三菱一号館美術館で出会う 2人の巨匠の関係とは？

アートナビゲーター 日下 真美

展覧会の見どころや三菱一号館美術館の魅力を中心に、丸の内周辺のお勧めアートのスポットなどもご紹介いたします。

会期:5/29(木)～9/7(日)

7/12(土) 13:00～14:30 受4,290円(会員3,740円) 雑220円 教44円

クワガタロボットを作ろう

CLUB WAD主宰 梁取 弘明

大きなあごを動かしながらバウフルに進むクワガタロボットを作ります。小学生以上対象、小3以下保護者同伴。

8/2(土) 10:30～13:30 受3,190円 雑220円 教3,850円

入会金不要 要予約

お問い合わせ・お申し込み

よみうりカルチャー八王子

042-622-6211

若々しく 美肌和漢薬膳の秘訣

和漢薬膳食医学会講師 板倉 なな子

美肌ケアは薬膳の得意分野です。オリジナル和漢膳茶の試飲、人気の美肌レシピ付き。

6/26(木) 13:30～15:00 受3,300円 雑220円 教1,000円

親子で作る ガーデンフォカッチャ

ニッポン クッキングパートナー

粉から自分の手でパンを作り、野菜などを自由にのせて焼いていきます。小学生以上対象。

8/6(水) 14:00～17:00 受親子1組 3,300円 雑220円 教880円

親子で昆虫・植物とあそぼう

日本女子大学非常勤講師 元東京都立小学校校長 森田 弘文

昆虫の標本づくりや植物マジックを通して、植物と昆虫の不思議な世界を親子で体験しましょう。小学生対象、保護者同伴。

8/20(水) 10:30～12:00 受2,530円 雑220円

かき氷の食品サンプル作り

食品サンプルインストラクター 並木 智子

夏に食べたいアイスとフルーツをトッピングしたかき氷を、本物そっくりに作ります。小学生以上対象、小2以下保護者同伴。

7/20(日) 13:00～15:00 受3,630円(会員3,080円) 雑220円 教2,420円

手付きポットにふんわりアレンジ

国際平和美術会特別会員 原山 照江

飾って可愛いプリザーブドフラワーのアレンジです。

7/26(土) 13:00～15:00 受2,860円 雑220円 教2,650円

フォーチュンクッキーをめぐる占い文化

神奈川大学講師 中町 泰子

中華街でも楽しめるフォーチュンクッキーはアメリカ生まれ！日本・アメリカ・中国の古いと食の文化が交差する謎解きをしてみましょう。

7/10(木) 18:00～19:30 受3,300円 雑220円

整理収納アドバイザー 2級認定講座

ハウスキーパー協会 整理収納アドバイザー 杉江 麻理子

家庭も職場もすっきりして気持ちよく生活しましょう。1日で資格取得できます。

7/13(日) 10:15～17:15 受19,800円 雑220円 教7,100円

夏バテ予防 ツボ押しセルフケア

日本ボディケア学院認定インストラクター 久保川 文代

東洋医学の「経絡」に沿ったツボ押しセルフケアで、夏バテを防ぎ、元気に夏を乗り切りましょう！

7/20(日) 10:30～12:00 受3,300円 雑220円

ふたり一緒に パーソナルカラー診断

カラーリスト 田中 菜々子

あなたの魅力をアップ！2人90分ずつのレッスン。

6/22(日)、7/27(日) 各日10:30～17:15 1人 受6,050円(会員5,500円) 雑220円 教600円

夏を乗り切るキリッと冷えた 白ワインとタパス

料理研究家 Assiette de Kinu主宰 尾田 衣子

夏にぴったりな健康で簡単に作れるタパスをご紹介します。キリッと冷えた白ワインと一緒に味わいましょう。

7/31(木) 11:00～13:00 受3,080円 雑220円 教2,200円

ハイキングシューズの履き方・選び方

柔道整復師 シューズフィッティングアドバイザー ミツ廣やわらか整形外科院長 白川 倫敬

シューズをきちんと選んで履くだけで疲れにくくなります。目からウロコの感覚を是非ご体験ください！

7/27(日) 10:30～12:00 受3,300円 雑220円 教110円

初心者でも安心！ 「老後にトクする お金の教養講座」

人気のファイナンシャルプランナー 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よう！上手なお金の増やし方、守り方、お金のプロがやさしく伝授します。お菓子のお土産付き。

8/2(土) 14:00～16:00 受無料(要予約)

自分の名前で開運UP！ 美文字レッスン(30分個人)

筆跡診断士 二藤部 秋佳

筆跡心理学を取り入れ、自分の名前を美しく書く方法を学びながら、開運に繋がる書き方を学びます。

7/9(水) 10:30～12:30 受3,300円 雑220円 教300円

日本マナーOJTインストラクター協会認定講師 中村 裕美

ソーシャルマナー講座

履歴書に記載ができる、社会人として通用する資格を習得できます。各級どちらかのみの受講も可能です。

3級認定講座 8/3(日) 10:30～13:30 受3,850円(会員3,300円) 雑220円 教1,650円

2級対策講座 8/31(日) 12:00～17:00 受16,500円 雑220円 教3,480円

アンガーマネジメント講座

上手な怒りの伝え方を教えます。子育てや仕事、友人関係など、あらゆる場面で役立ちます。

7/6(日) 13:00～14:30 受3,300円 雑220円

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

3ホールを専属プロが常同します。ラウンド経験5回以上の方対象。

7/29(火)、7/30(水) 各日9:00～16:30 受各日23,320円(飲食代と70歳未満の方の利用税1,200円別)

コツメカワウソをもっと知ろう&餌やり体験

HANA・BIYORI 飼育スタッフ

人気のコツメカワウソの生態を飼育スタッフが楽しく解説します。解説後は餌やり体験もあります(小学生以下のみ)。

8/20(水) 11:00～11:45 受1,320円(入園料別) 雑220円 保100円

【会場】フラーパーク[HANA・BIYORI] (よみうりランド隣接)

【申し込み・問い合わせ】事業担当03-3642-4301

大好評の夏限定特別企画

ジャイアンツ練習見学&ぐるっと東京ドーム 日曜チケット付

通常は見られないジャイアンツの打撃練習をスタンドで見学し、普段は入れない施設を見て回ります。案内後は観光巨人車の公式マスコット「ガルヴィーナス」で、ジャイアンツの記念撮影や応援グッズのプレゼントも。ソラー後は野球観戦をお楽しみください。

7/21(月・祝) vs 阪神 9:40(試合14:00)

8/2(土) vs DeNA 10:40(試合15:00)

8/3(日) vs DeNA 9:40(試合14:00)

8/23(土) vs DeNA 9:40(試合14:00)

8/24(日) vs DeNA 9:40(試合14:00)

【参加費】7,750円

【申し込み・問い合わせ】事業担当03-3642-4301