

超初級 やさしい四柱推命	②土	15:00	3/8
超初級 やさしい西洋占星術	②土	10:30	3/8
週末タロット占い	②土	13:00	3/8
楽しく学ぶタロット占い入門講座	②月	13:00	3/10
新・タロット占い 絵から学ぼう	④木	13:00	3/27
New 暮らしに役立つ家相風水	④火	13:00	4/22
デジタルカメラを始めよう	①③土	10:30	3/1
New はじめての動画制作・投稿	①③水	13:00	4/2
楽しいカメラ教室	②④金	13:00	3/28
お勤め帰りのカメラ教室	②④水	18:00	3/26
カメラ技法	②④土	13:00	3/22
漢方とハーブの楽しみ方	②水	15:15	3/12
暮らしのアロマクラフト作り	①土	13:00	3/15
世界遺産を楽しく旅する	①③月	10:30	3/17

音楽

はじめてのオカリナ

オカリナ奏者 三瀬 八重子
その音色は気持ちを和らげます。指づかい、息づかいからやさしく指導します。

第1・3木曜
13:15~14:15
4/3~3か月6回
⑤16,500円
⑤2,244円
⑤330円
⑤体験日3/20



入門ジャズピアノ(個)	①③月	13:30	3/17
連弾しよう!(個)	②④月	10:30	3/24
シルバーからのピアノ(個)	①③土	10:30	3/15
	②④土	10:30	3/22
中高年から始めるやさしいピアノ(個)	①③⑤火	13:30	3/18
	②④火	13:30	満員
水曜日のピアノレッスン(個)	②④水	10:30	3/26
おとなのピアノ入門(個)	①③⑤木	10:30	満員
おとなの金曜ピアノ1・3(個)	①③⑤金	10:30	4/4
マイペースピアノ(個)	②④金	10:30	満員
ピアノ&イタリアーナ(個)	①③⑤日	14:00	3/30
New みんなのピアノレッスン(個)	①③火	16:15	4/1
自由にジャズ&ポピュラーピアノ(個)	①水	13:00	4/2
アコーディオン(土)(個)	①③⑤土	13:00	3/29
火曜フルート(個)	②④火	10:20	3/25
水曜フルート(個)	①③水	10:15	3/19
木曜フルート(個)	毎週木	16:00	3/27
金曜フルート	②④金	17:20	3/28
リコーダーで名曲を吹こう	②④木	10:30	3/27
はじめてのオカリナ	①③木	13:15	3/20
手軽に楽しく吹くオカリナ	①③木	14:30	満員
クロマチック・ハーモニカを吹こう	①③⑤木	10:10	3/20
	①③日	10:15	3/16
	②日	10:15	3/9
ギター	①③日	11:45	3/16
	②日	11:45	3/9
木曜マンドリン入門	②④木	13:00	3/27
小出茂のウクレレと歌	②④木	10:45	3/27
ウクレレ入門からプロコースまで	①③⑤日	13:15	3/16
ウクレレ入門	②日	14:45	3/16
エンジェルスハーブ	③土	13:00	満員
やさしいヴァイオリンレッスン(個)	①③金	18:30	3/21
入門		10:15	
A(中級・少人数)		11:55	
二胡	①③⑤月		3/31
B(中級・少人数)		13:15	
C(中上級・少人数)		14:35	
月曜ヴォイストレーニング	②④月	12:30	3/24
愛唱歌からオペラアリアまで	②④木	10:20	3/27
月1回のボイストレーニング(個)	④金	15:30	3/21
声楽個人レッスン・クラシック専科	②④土	16:00	3/22
声楽入門	②④月	13:45	3/24
たくさん歌って健康に!	②④月	10:30	3/24
嶋村純子のヴォーカル個人レッスン	①③⑤木	12:15	満員
月に一度のシニアの健康ポイントレ(個)	③水	13:00	3/19
シニアの健康ポイントレ(個)	②④金	12:00	4/11
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	④金	13:00	4/25
楽しい「うたごえひろば」	②水	15:15	3/12
はじめてのヴォイス・アンサンブル	②④土	13:30	3/22
日本のうた童謡・唱歌をうたう	②④土	14:40	3/22
ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ	②④土	10:30	3/8
やさしく歌える シャンソン&カンツォーネ	①金	14:00	3/7
		12:00	
ジャズ&ポップスを歌おう	②火	11:00	3/11
魂で歌うゴスペルコーラス	①③⑤水	14:30	3/19

ダンス

楽しく踊ろうサンバエクササイズ

サンバダンス
サンバエクササイズ講師 AMI
サンバダンスをベースにしたエクササイズを行います。年齢を問わず楽しめる内容です。

木曜 10:15~11:45
4/3~3か月13回
⑤38,610円 ⑤4,862円
⑤286円
⑤体験日3/27



ソシアルダンス	初級・中級	毎週金	13:00	3/28
	入門		12:00	
New はじめての社交ダンス		毎週水	15:00	3/26
New お勤め帰りの社交ダンス			19:00	
屋下がりリズムタップダンス	毎週火	15:00	3/25	
腰掛タップダンス*	②④火	10:30	3/25	
中高年からのジャズダンス	①③⑤火	10:30	3/18	
お勤め帰りのJAZZ DANCE	毎週水	19:00	3/19	
大人のダンス入門	毎週火	19:00	4/1	
やさしいソウルディスコダンス	②④月	13:30	4/14	
懐かしの歌謡曲で踊ろう	①③⑤木	13:00	3/20	
フラメンコ舞踊	初級	毎週土	18:40	3/29
	中上級		19:45	
お勤め帰りのフラメンコ教室	毎週火	19:30	3/25	
ビューティフルフラ	オアフ	毎週木	13:45	3/27
	マウイ	毎週金	19:00	3/21
カウイフラ	毎週金	10:15	3/28	
ベーシックのフラ	②④土	10:25	3/22	
E・コモ・マイ・フラ	毎週火	18:30	3/25	
はじめましょうフラダンス	①③⑤月	10:30	3/31	
楽しく踊ろうサンバエクササイズ	毎週木	10:15	3/27	
ZUMBA® ~中高年も楽しく踊れるランダンス~	①③⑤火	12:30	3/18	
ベリーダンス&ベルシャダンス	①③⑤土	10:15	3/29	
優雅に踊る韓国舞踊	①③⑤土	10:30	3/15	
基礎からのクラシックバレエ	毎週月	19:25	3/31	
踊って感じよう!モダンバレエ	②④土	17:30	3/22	
大人のブラッシュアップバレエ	毎週土	19:30	3/29	
はじめての大人のバレエ	毎週火	10:30	3/25	

健康・スポーツ

沈再平の中国気功・太極拳

全日本医学気功師会常任理事
中国上海気功科学研究会会員
世界気功フォーラム2007年
最優秀表演賞受賞

沈再平
気の通り道の「経絡」を、体のすみずみまで開く自己鍛錬法を指導します。

月曜 16:30~18:00
4/7~3か月11回
⑤33,275円
⑤4,114円
⑤体験日3/24



シニア卓球教室A	毎週月	10:15	3/24
試合に勝つ!卓球教室		11:50	
古流剣術「新陰流」	②日	10:30	4/13
実践剣術天然理心流	毎週土	13:45	3/29
シネマアクション(殺陣)	毎週月	19:15	3/24
神道夢想流杖道	②④火	19:00	3/25
居合道(夢想神伝流)	毎週月	16:00	3/31
グレイシー柔術(護身術)	①③土	18:30	3/15
養神館合気道	毎週土	16:00	3/22
合気道	毎週日	10:15	3/30
健康空手道	毎週土	12:00	3/29
ジークフドー	①③⑤火	19:00	3/18
よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康!	①③⑤火	15:00	3/18
転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ	②④木	13:45	3/27
New 60才からの整体ストレッチ	②④木	10:30	4/10
New のんびり健康体操	①③⑤金	10:30	4/4
中高年のストレッチ&リズム体操	毎週水	13:00	3/26
土曜ジャズ体操	毎週土	14:45	3/29
背骨コンディショニング	①③⑤木	10:30	3/20
ひめトレ&セルフコンディショニング	②④月	10:30	3/24
椅子を使って筋トレ体操	②④火	13:00	3/25
健康のためのエゴスキュー・メソッド	①③⑤水	11:00	3/19
いきいき介護予防体操	①③⑤火	10:15	3/18
New ライフキネティック®	②④木	13:00	4/10
チェアバレエ・エクササイズ®	②④土	10:30	3/22
	②④水	10:20	3/26
一楽庵太極拳・気功	②④木	18:30	3/27

舞気功花架拳・花扇功	毎週月	12:20	3/31
健康養生太極拳	毎週水	13:00	3/26
沈立君の健康気功法	毎週月	13:30	3/24
養生気功健康法	毎週火	13:15	3/18
沈再平の中国気功・太極拳	毎週月	16:30	3/24
カラダとココロに優しいヨガ	毎週月	10:30	4/7
	①③⑤月	10:30	4/7
世界一簡単なヨガ	②④水	10:30	3/12
心と身体を整えるリラックスヨガ	①③⑤金	10:30	3/21
【公認】西野流呼吸法®	②④金	10:20	3/28
New 自強術(じきようじゅつ)	毎週火	12:30	3/25

工芸

自分らしい暮らしをデザイン! デコパージュ

美しい絵柄のペーパーをさまざまな素材に貼り、自分好みに仕上げます。

デコパージュ教室 Atelier M miyo

第4水曜
10:30~13:30
4/23~
6か月6回
⑤25,080円
⑤2,244円
⑤2,000円~
⑤体験日3/26



New かわいいミニチュアフード・基礎	②土	10:30	3/29
ロマンドール	①③火	10:15	
New ポーセラーツで作るインテリアお皿とカブ	④木	13:00	4/24
一筆彩花	③水	10:30	3/19
アメリカントールペイント	①③⑤土	10:30	3/29
水彩紙で楽しむトールペイント	①③⑤土	10:30	3/29
暮らしの中で茶を楽しむ	②④日	13:30	
金継ぎ	②④日	13:30	
金繕い	①木	13:00	
始めよう!金工	②月	12:30	3/10
七宝 初級(4時間/2時間コース)	①日	10:30	3/2
インテリアステンドグラス(土曜)	②④土	13:00	3/22
暮らしに溶け込むステンドグラス	②④日	13:00	3/9
はじめてのステンドグラス	②④月	10:30	満員
		13:00	3/20
とんぼ玉をつくろう	①③⑤木	15:30	3/20
		18:30	
ミクロモザイク	①木	10:30	3/6
手軽に楽しむグラスアート	③金	10:30	3/21
はじめてのタイルクラフト	①土	13:00	3/1
鎌倉彫	②④火	13:00	3/25
日曜・鎌倉彫	①③日	13:00	3/16
仏像彫刻	②④金	13:00	満員
日曜ソープ&フルーツカッピング(ホビ/検定コース)	②日	10:15	3/9
	②④月	10:30	3/24
籠を編む	②月	10:30	3/10
	④月	10:30	3/24
あけびで作るつる籠	④日	10:30	
ナンタケットバスケット	①③土	10:30	
レザークラフト	①③⑤木	10:30	3/20
初めてのキャンドルカービング	②日	10:15	3/9
キャサリンのすてきなカルトナージュ	①水	10:20	3/5
自分らしい暮らしをデザイン!デコパージュ	④水	10:30	3/26
すてきなクラフトバンド	①月	13:00	3/3
裏打ち&掛軸入門	②④火	15:30	3/25
草木染め	④金	10:15	3/28

料理

健美ごはんと低糖質スイーツ

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃
健康で美しくなることを目指した美味しいごはんをご提案していきます。

第1日曜
11:00~13:00
4/6~
6か月6回
⑤18,480円
⑤2,640円
⑤10,560円
⑤体験日4/6



健美ごはん&低糖質スイーツ	①日	11:00	4/6
コーヒー倶楽部へようこそ!	③土	13:30	4/19
英国紅茶サロン	③金	10:30	3/21
香りと味を楽しむ茶会(緑茶・煎茶・プアル茶・花茶)	④木	10:30	3/27
日本酒入門	③土	18:30	4/19
エンジョイ ワイン笑講座	④水	19:00	満員

キャリアアップ・実務

カウンセラー養成 基礎

日本カウンセリング研究会 本部 竹下 志磨
悩む人の話を聞いて良き相談相手になれるよう、実践的に学びます。一定期間修了後認定資格が得られます。

月曜 13:00~15:00
4/7~3か月11回
⑤33,396円 ⑤3,872円
⑤無料説明会
3/24(月)15:15~15:45
第2・4土曜 15:30~17:30
4/12~3か月6回
⑤18,216円 ⑤2,112円
⑤無料説明会
3/22(土)17:45~18:15
いずれも要予約

カウンセラー養成 基礎	毎週月	13:00
※修了後、研修、専門、専修へと進みます	②④土	15:30
NISAではじめる初めての株式投資	④金	18:00
ゼロからはじめる手話	①③月	10:30 3/17
手話をはじめてようステップアップ	②④土	10:30 3/22
手話応用	②④木	10:30 3/27
シニアのためのスマホレッスン	①③火	13:00 4/1
New ハンドリフレクソロジー検定2級	第4土	15:30

がま口とバッグ	④月	13:00	3/24
茶の仕置と袋もの	④土	13:00	3/22
戸塚刺しゅう	①③水	10:30	4/2
	①③⑤金	13:00	3/21
和の刺しゅう	①木	13:00	3/6
フランス刺繍	④水	13:30	3/26
楽しいハーダンガー刺しゅう	①③金	12:40	満員
スペイン刺繍(少人数制)	③水	13:00	3/19
New はじめての白糸刺繍(少人数制)	①水	13:00	4/2
New はじめてのスモッキング刺しゅう	④金	10:15	3/28
津軽ごぎん刺し	③金	10:30	3/21
アロハ!ハワイアンキルト	②④火	13:00	3/25
週末夜のハワイアンキルト	②金	19:00	3/14
パッチワークキルト	①金	10:30	3/7
モラ ~カリブの民族手芸~	③金	10:20	3/21
韓国のパッチワーク・ボジャギ	④火	13:00	3/25
水曜日の手編み	①③⑤水	13:00	3/19
はじめてさんの編み物レッスン	②④金	10:30	満員
タティングレース	③月	13:00	3/17
ポピンレース	③土	13:00	3/15
本格手織り	毎週水	12:30	
裂織り&手織り	①火	13:00	4/1
ビーズ織り&ビーズ刺しゅう	③火	12:30	3/18
お花のビーズアクセサリー	③水	13:00	3/19
羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう	②水	10:30	
	④木	10:30	
水引工芸	①③火	13:00	3/18
くみ紐(ひも)	②木	15:30	3/13
つまみ細工	②④木	10:30	3/27
ちりめんのお細工物	②金	10:15	3/14
はじめての帽子づくり	②金	10:15	
		10:15	3/17
和服地の簡単リメイク	①③⑤月	12:45	3/17
和服地を使って洋服と小物づくり	③木	10:10	満員
マイペース和裁(初級/中・上級)	②④金	10:30	

料理

健美ごはん&低糖質スイーツ

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃
健康で美しくなることを目指した美味しいごはんをご提案していきます。

第1日曜
11:00~13:00
4/6~
6か月6回
⑤18,480円
⑤2,640円
⑤10,560円
⑤体験日4/6



健美ごはん&低糖質スイーツ	①日	11:00	4/6
コーヒー倶楽部へようこそ!	③土	13:30	4/19
英国紅茶サロン	③金	10:30	3/21
香りと味を楽しむ茶会(緑茶・煎茶・プアル茶・花茶)	④木	10:30	3/27
日本酒入門	③土	18:30	4/19
エンジョイ ワイン笑講座	④水	19:00	満員

キャリアアップ・実務

カウンセラー養成 基礎

日本カウンセリング研究会 本部 竹下 志磨
悩む人の話を聞いて良き相談相手になれるよう、実践的に学びます。一定期間修了後認定資格が得られます。

月曜 13:00~15:00
4/7~3か月11回
⑤33,396円 ⑤3,872円
⑤無料説明会
3/24(月)15:15~15:45
第2・4土曜 15:30~17:30
4/12~3か月6回
⑤18,216円 ⑤2,112円
⑤無料説明会
3/22(土)17:45~18:15
いずれも要予約

カウンセラー養成 基礎	毎週月	13:00
※修了後、研修、専門、専修へと進みます	②④土	15:30
NISAではじめる初めての株式投資	④金	18:00
ゼロからはじめる手話	①③月	10:30 3/17
手話をはじめてようステップアップ	②④土	10:30 3/22
手話応用	②④木	10:30 3/27
シニアのためのスマホレッスン	①③火	13:00 4/1
New ハンドリフレクソロジー検定2級	第4土	15:30

ジュニア

こどものフラダンス

ファイオ・ブアリリリア秋山主宰 ブアリリリア秋山
ファイオ・ブアリリリア秋山インストラクター
カ・レリア 佳那ボーマイカイ秋山
身体能力発達と情操教育を兼ねて、ハワイの伝統芸能であるフラを楽しく踊ってみませんか。3歳以上対象。

第2土曜
17:00~18:00
4/12~6か月6回
⑤16,500円
⑤2,112円
⑤体験日4/12

