

お勤め帰りのカメラ教室	②④水	18:00	体験
カメラ技法	②④土	13:00	体験
New はじめての一眼ミラーレスカメラ	④水	13:00	体験
はじめての動画制作・投稿	①③水	13:00	体験
New 和漢薬膳 入門講座(全5回)	④木	13:30	
漢方とハーブの楽しみ方	②水	15:15	体験
暮らしのアロマクラフト作り	①土	13:00	体験
季節を感じる手作り石けん	③木	13:00	体験
世界遺産を楽しむ旅する	①③月	10:30	体験

音楽

中高年から始めるやさしいピアノ(2-4)

ピアノ講師 菅沼 節子
生涯楽しく続けられる趣味として、一緒にピアノを練習してみませんか。
第2・4火曜 13:30~16:00
4/14~ 3か月6回
受講 21,120円 総 2,442円
教 132円 体験日 3/24



歌唱力アップのカラオケレッスン

ボーカリスト 大関 かおる
発声の基礎と上手に歌えるコツをレクチャーします。好きな曲を楽しく歌う30分の個人レッスンです。
第2・4火曜 13:30~16:00
4/13~ 3か月6回
受講 23,100円 総 2,244円
教 462円 体験日 3/23



入門ジャズピアノ(個)	①③月	13:30	満員
連弾しよう!(個)	②④月	10:30	体験
中高年から始めるやさしいピアノ(個)	①③⑤火	13:30	体験
みんなのピアノレッスン(個)	①③火	16:15	体験
水曜日のピアノレッスン(個)	②④水	10:30	体験
おとなのピアノ入門(個)	①③⑤木	10:30	満員
New おとなの金曜ピアノ1・3(個)	①③金	10:30	満員
マイペースピアノ(個)	②④金	10:30	満員
シニアの健康ピアノ(個)	①③月	10:30	体験
シニアのピアノを楽しもう(個)	①③土	10:30	体験
シニアが楽しむピアノレッスン(個)	②④土	12:00	満員

ピアノ&イタリアーナ(個)	①③⑤日	14:00	体験
自由にジャズ&ポピュラーピアノ(個)	①水	13:00	体験
アコーディオン(土)(個)	①③⑤土	13:00	体験
火曜フルート・個人	②④火	10:20	体験
水曜フルート・個人	①③水	10:15	体験
木曜フルート・個人	木	16:00	体験
金曜フルート	②④金	17:20	体験
リコーダーで名曲を吹こう	②④木	10:30	体験
はじめてのオカリナ	①③木	13:15	体験
手軽に楽しく吹くオカリナ	①③木	14:30	体験
クロマチック・ハーモニカを吹こう	①③⑤木	10:10	体験

ギター	A	①③日	10:15
	A(月1回)	②日	10:15
	B	①③日	11:45
	B(月1回)	②日	11:45
木曜マンドリン入門	②④木	13:00	体験
小出茂のウクレレと歌	②④木	10:45	体験

ウクレレソロ	入門からプロセスまで	13:15	体験
	入門	①③日	14:45
エンジェルスハーブ	A	③土	13:00
	B	⑤	15:15
やさしいヴァイオリンレッスン(個)	①③金	18:30	体験
	入門	10:15	
	A(中級)	①③⑤月	11:55
	B(中級)	①③⑤月	13:15
	C(中上級)	①③⑤月	14:35

おてがるカリンバ	③火	10:45	満員
月曜ヴォイストレーニング	②④月	12:30	体験
声から心身を整える女性のための声のトレーニング	①土	13:00	体験
New ボイストレーニング	①③土	10:30	体験
愛唱歌からオペラアリアまで(やさしいボイトレ付き)	②④木	10:30	
月1回のボイトレトレーニング(個)	④金	15:30	体験
シニアの健康ボイトレ(個)	②④金	12:00	体験
月に一度のシニアの健康ボイトレ(個)	③水	13:00	体験
声楽個人レッスン・クラシック専科	②④土	16:00	体験
声楽入門	②④月	13:45	体験
嶋村純子のヴォーカル個人レッスン	①③⑤木	12:10	体験
たくさん歌って健康に!	②④月	10:30	体験

[アリアに挑戦]あなたにも歌える	④金	13:00	体験
はじめてのヴォイス・アンサンブル(セミプライベートレッスン)	②④土	13:30	体験
楽しい「うたごえひろば」	②水	15:15	体験
日本のうた童謡・唱歌をうたう(セミプライベート)	②④土	14:40	体験
ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ	②④土	10:30	体験
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ	A	①金	12:00
	B	①金	14:00
ジャズ&ポップスを歌おう	②火	11:00	体験
魂で歌うスペシャルコーラス	①③⑤水	14:30	体験
歌唱力アップのカラオケレッスン(個)	②④月	13:30	体験

ダンシング

はじめての大人のバレエ

元NBAバレエ団団員 別府 春香
バレエが全くはじめての方でも、やさしく丁寧に指導します。
火曜10:30~12:00
4/7~ 3か月11回
受講 32,670円 総 4,114円
教 154円 体験日 3/31



懐かしの曲で踊ろう

ダンスインストラクター madoka
1960年代から1980年代の曲で踊り心も体も生き生きと!
第1・3・5木曜 13:00~14:30
4/2~ 3か月7回
受講 20,790円 総 2,618円
教 154円 体験日 3/19



ソシアルダンス	初級・中級	金	13:00	体験
	入門	金	12:00	
New はじめての社交ダンス	水	15:00	体験	
New お勤め帰りの社交ダンス	水	19:00	体験	
リズムタップダンス	火	15:20	体験	
腰掛タップダンス*	②④火	10:30	体験	
大人のためのダンスホール	①③⑤火	10:30	体験	
お勤め帰りのJAZZ DANCE	水	19:00	体験	
大人のダンス入門	火	19:00	体験	
大人のためのDISCOダンス	②④月	11:00	体験	
大人のK-POPダンス	①③木	11:50	体験	
やさしいソウルディスコダンス	②④月	14:10	体験	

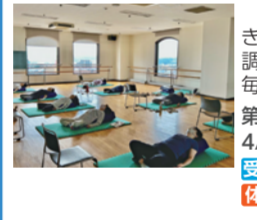
懐かしの曲で踊ろう	①③⑤木	13:00	体験
フラメンコ舞踊	初級	土	18:40
	中上級	土	19:45
お勤め帰りのフラメンコ教室	火	19:30	体験
大人のダンス入門	オアフ	木	13:45
ビューティフルフラ	マウイ	金	19:00
カウイフラ	金	10:15	体験
ベーシックのフラ	②④土	10:25	体験
エ・コモ・マイ・フラ	火	18:30	体験
50才からの楽しいフラダンス	①③⑤月	10:30	体験

New 踊って若返るサンバエクササイズ	②④木	10:15	体験
ZUMBA®~中高年も楽しく踊れるランダンス~	①③⑤火	12:30	体験
サルサダンス基礎・入門	土	12:30	体験
ベリーダンス&ベルシャダンス	①③⑤土	10:15	体験
優雅に踊る韓国舞踊	①③⑤土	10:30	体験
基礎からのクラシックバレエ	月	19:25	体験
大人のブラッシュアップバレエ	土	19:30	体験
はじめての大人のバレエ	火	10:30	体験

健康・スポーツ

カラダとココロに優しいヨガ

日本ヨーガドクター健康協会 廣澤 妙日祐
男女問わず誰でも無理なくできる基本を丁寧にヨガが、調身・調息・調心で心身を整え、毎日を元気に過ごしましょう。
第1・3・5月曜 10:30~12:00
4/6~ 3か月6回
受講 17,820円 総 2,244円
教 154円 体験日 3/30



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 沈再平
5歳から武術家の父に師事した講師が、越劇トップスターの経験を活かして分かりやすく指導します。
月曜 15:30~17:00
4/6~ 3か月11回
受講 33,275円 総 4,114円 体験日 4/6



シニア卓球教室A	月	10:15	体験
シニア卓球教室B	月	11:50	体験
古流剣術「新陰流」	②日	10:30	体験
実践剣術天然理心流	土	13:45	体験
シネマアクション(殺陣)	月	19:15	体験
神道夢想流杖道	②④火	19:00	体験
居合道(夢想神伝流)	月	16:00	体験
グレイシー柔術(護身術)	①③土	18:30	体験
養神館合気道	土	16:00	体験
合気道	日	10:15	体験
健康空手道	土	12:00	体験
よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康!	①③⑤火	15:00	体験
転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ	②④木	13:45	体験
中高年のストレッチ&リズム体操	水	13:00	体験
土曜ジャズ体操	土	14:45	体験
背骨コンディショニング	①③⑤木	10:30	体験
ひめトレ&セルフコンディショニング	②④月	10:30	体験
椅子を使って筋トレ体操	②④火	13:00	体験
健康のためのエゴスキュー・メソッド	①③⑤水	11:00	体験
楽しみながら頑張る体操	①③⑤火	10:15	体験
60才からの整体ストレッチ(1・3)	①③木	10:30	満員
60才からの整体ストレッチ(2・4)	②④木	10:30	満員
美しいからだを作るストレッチ	①③木	10:30	体験
姿勢改善エクササイズ~ホモサピエ体操~	①③⑤水	10:30	体験
60才からのピラティス	②④木	12:20	体験
チェアバレエ・エクササイズ*	②④土	10:30	体験

シニアも輝くベリーダンスエクササイズ	②④木	10:30	体験
New はじめてのパレト	①③⑤日	10:30	体験
New カラダめぐりメンテナンス	②④月	12:30	体験
New 阿波踊り体操	②④火	14:30	体験
一楽庵太極拳・気功(水)	②④水	10:20	体験
一楽庵太極拳・気功(木)	②④木	18:30	体験
舞気功花架拳・花扇功	月	12:20	体験
健康養生太極拳	水	13:00	体験
沈立君の健康気功	月	13:30	体験
養生気功健康法	火	13:15	体験
沈再平の中国気功・太極拳	月	15:30	体験
いきいき長生き楽しい気功	水	15:00	体験
カラダとココロに優しいヨガ	①③⑤月	10:30	体験
世界一簡単なヨガ	②④水	10:30	体験
世界一簡単なヨガ(入門)	①③月	13:30	体験
心と身体を整えるリラックスヨガ(1・3・5)	①③⑤金	10:15	体験
眠りの質を高めるヨガ	①③土	17:00	体験
プライベート リラックスヨガ	①③⑤金	12:30	体験
自彊術(じきょうじゆつ)	火	12:30	体験
【公認】西野流呼吸法	②④金	10:20	体験

楽しい手まりかがり	②金	13:00	体験
テディベア&フレンズ	②水	12:30	体験
がま口とバッグ	④月	13:00	体験
茶の仕置と袋もの	④土	13:00	体験
戸塚刺しゅう	①③水	10:30	
	①③⑤金	13:00	
日本刺しゅうで綴る文様の世界	①木	13:00	体験
フランス刺繍	④水	13:30	体験
楽しいハーダンガー刺しゅう	①③金	12:40	
はじめての白糸刺繍(少人数制)	①水	13:00	
	③水	13:00	
はじめてのスマッキング刺しゅう	④金	10:15	体験
津軽ござん刺し	③金	10:30	体験
アロハハワイアンキルト	②④火	13:00	体験
週末夜のハワイアンキルト	②金	19:00	体験
パッチワークキルト	①金	10:30	体験
モラ ~カリブの民族手芸~	③金	10:20	体験
韓国のパッチワーク・ボジャギ	④火	13:00	体験
水曜日の手編み	①③⑤水	13:00	体験
はじめてさんの編み物レッスン	②④金	10:30	
	13:30	満員	
心ほどける編み物の時間	②金	18:30	体験
あみぐるみ	④火	15:15	満員
	④土	13:00	満員
タティングレース	③月	13:00	体験
ポピンレース	③土	13:00	体験
本格手織り	水	12:30	
裂織り&手織り	①火	13:00	体験
ピーズ織り&ピーズ刺しゅう	③火	12:30	体験
お花のピーズアクセサリー	③水	13:00	体験
羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう	②水	10:30	満員
	④木	10:30	
水引工芸	①③火	13:00	体験
くみ組(ひも)	②木	15:30	体験
つまみ細工	②④木	10:30	体験
ちりめんのお細工物	②金	10:15	体験
はじめての帽子づくり	②金	10:10	
和服地の簡単リメイク月曜クラス	①③⑤月	10:15	体験
New 簡単リメイクでアップサイクル	③火	13:15	体験
New 和服地の簡単リメイク木曜クラス	③木	10:30	体験
マイペース和裁	②④金	10:30	満員

工芸

マイクロモザイク

日本マイクロモザイク協会認定講師 阿波谷 幸恵
花びらや葉っぱなど色鮮やかなパーツを使い、アークセラーを中心とした様々なイタリアの伝統工芸マイクロモザイクを作ります。
第1木曜 10:30~12:30
4/2~ 6か月6回
受講 19,800円 総 2,244円 教 初回5,500円 体験日 3/5



New 小さな宇宙万華鏡の世界	①金	10:30	体験
ロマンドール	①③火	10:15	
New かわいいミニチュアフード・基礎	②土	10:30	体験
New プレイクチュール	③月	10:30	体験
一筆彩花	③水	10:30	体験
ボードに描くトールペイント	①③⑤土	10:30	体験
水彩紙で楽しむトールペイント	①③⑤土	10:30	体験
暮らしの中で漆を楽しむ	②④日	13:30	
金継ぎ	②④日	13:30	
金繕い	①木	13:00	
沈金(ちんきん)	④月	13:00	体験
七宝 初級(4時間/2時間コース)	①日	10:30	体験
インテリアステンドグラス(土曜)	②④土	13:00	体験
暮らしに溶け込むステンドグラス	②④日	13:00	体験
はじめてのステンドグラス	②④月	10:30	満員

とんぼ玉をつくらう	A	13:00	体験	
	B	①③⑤木	15:30	体験
	C	18:30		
マイクロモザイク	①木	10:30	体験	
手軽に楽しむガラスアート	③金	10:30	体験	
はじめてのタイルクラフト	①土	13:00	体験	
鎌倉彫	②④火	13:00		
日曜・鎌倉彫	①③日	13:00		
仏像彫刻	②④金	13:00	体験	
日曜ソープ&フルーツカービング(ホビー/検定コース)	②日	10:15	体験	
	②④月	10:30		
籠を編む	②月	10:30	体験	
	④月	10:30		
あけびで作るつる電	④日	10:30		
レーザークラフト	①③⑤木	10:30	体験	
初めてのキャンドルカービング(日曜)	②日	10:15	体験	
キャサリンのすてきなカルトナージュ	①水	10:20	体験	
New ローズウィンドウ	②火	10:30	体験	
New 切り絵アート	②④日	10:30	体験	
すてきなクラフトバンド	①月	13:00	体験	
裏打ち&掛軸入門	②④火	15:30	体験	
草木染め	④金	10:15	体験	
New 暮らしを彩る型染め	③土	13:00		

マイクロモザイク	①木	10:30	体験
手軽に楽しむガラスアート	③金	10:30	体験
はじめてのタイルクラフト	①土	13:00	体験
鎌倉彫	②④火	13:00	
日曜・鎌倉彫	①③日	13:00	
仏像彫刻	②④金	13:00	体験
日曜ソープ&フルーツカービング(ホビー/検定コース)	②日	10:15	体験
	②④月	10:30	
籠を編む	②月	10:30	体験
	④月	10:30	
あけびで作るつる電	④日	10:30	
レーザークラフト	①③⑤木	10:30	体験
初めてのキャンドルカービング(日曜)	②日	10:15	体験
キャサリンのすてきなカルトナージュ	①水	10:20	体験
New ローズウィンドウ	②火	10:30	体験
New 切り絵アート	②④日	10:30	体験
すてきなクラフトバンド	①月	13:00	体験
裏打ち&掛軸入門	②④火	15:30	体験
草木染め	④金	10:15	体験
New 暮らしを彩る型染め	③土	13:00	

手芸

はじめてのスマッキング刺しゅう

スマッキング教室Carisier主宰 吉竹 ゆきこ
スマッキング刺しゅうの基礎から、小物へのミシン縫製まで丁寧に学べます。
第4金曜 10:15~12:15
4/24~ 6か月6回
受講 23,760円 総 2,244円
教 初回2,000円 体験日 3/27



がま口とバッグ

布作家 sova* イシカワ カオル
古布を使い、様々な形のがま口やバッグを楽しく作っていきましょう。
第4月曜 13:00~16:00
4/27~ 6か月6回
受講 23,100円 総 2,244円
教 1,500円~ 体験日 3/23



楽しい折り紙	①月	13:00	体験
和紙あそび 季節の折り紙	①③⑤木	10:30	体験
押し花アート	③木	10:15	体験
楽しく作る創作人形	①③金	13:00	
ちりめん細工 7ツ織・押絵	①火	10:30	体験
和紙あそび和紙人形	②木	10:30	体験