

シニアのボイストレーニング	A	②④	月	10:30	満員
発声と歌	B	②④	火	11:30	体験
体幹・健康ヴォイストレーニング		②④	土	15:30	体験
声楽 佐治教室（個）		②④	土	13:10	体験
村上天子の声楽マスタークラス（個）		②④	木	18:15	体験
		毎週	金	10:30	体験
		水	18:00		
歌のよろこび（個）		②④	木	15:45	体験
声楽 鈴木教室（個）		①③⑤	木	17:30	体験
声楽 菅教室（個）		②④	月	11:00	体験
声楽 竹内教室（個）		②④	水	12:00	体験
声楽ゼロスタート!（個）		②④	土	16:30	体験
はじめよう 声楽プライベートレッスン（個）		①③	火	10:15	満員

美しく歌う歌曲	B	②④	木	11:55	体験
	C			13:45	
夜空に響け大人のコーラス		②④	月	19:00	体験
たくさん歌って健康に!		②④	水	10:30	体験
明るく楽しくたもう		①③⑤	火	13:30	体験
ちょっと素敵なミュージックサロン		①	月	12:00	体験
美しい声で歌う 世界の名曲		②	月	10:30	★
元気が出る歌のクラス		①	金	13:30	体験
愛唱歌を唄う		毎週	月	13:30	体験
あふれる想い 日本のうた		①③⑤	金	13:00	体験
深江ゆかのシャンソンを唄う		②④	土	15:00	体験
愛の唄 シャンソン		①③⑤	金	11:00	体験
川島豊とシャンソンを楽しむ		①③	水	15:15	体験
午後のシャンソン&カンツォーネ		②④	水	13:00	体験
夜に歌う シャンソン&カンツォーネ		②④	木	18:30	体験
ハワイアンを唄いましょう		①③	月	10:30	体験
ハワイアンボーカル		②④	日	16:30	満員
ありのまま ファドを歌う		②④	火	10:40	体験
ポップス&歌謡曲を歌いましょう		③	月	12:00	体験
宝塚の名曲をご一緒に		②④	日	11:00	体験
ミュージカルソングを歌いましょう		①③⑤	土	10:30	体験
おしゃれに歌う映画音楽		②④	火	13:30	体験
ゼロからはじめるミュージカルソング		②④	木	19:00	体験
ソロで歌うミュージカルソング		①③	土	14:00	体験
はじめてのボサノヴァ		③	水	10:30	体験
ジャズクラス		②④	水	17:00	体験
ジャズボーカル		①③	木	16:00	体験
ワンランクアップのジャズボーカル（初級）		①③⑤	月	19:00	体験
ゴスペル超入門		②④	日	10:15	体験
ゴスペル	Aクラス	②④	日	13:00	体験
	Bクラス		日	14:40	
横浜フォーク歌声広場		②④	木	13:40	体験

歌唱力アップの	日曜クラス（個）	①③	日	12:30	
カラオケレッスン	火曜クラス（個）	④	火	13:00	体験
	水曜クラス（個）	②④	水	12:00	
歌がニガてな人のカラオケレッスン		②④	水	15:15	体験
加藤おむもカラオケ歌謡教室		②④	金	12:45	体験
あなただのためのカラオケ		④	金	10:30	体験
演歌、歌謡曲専門ボイストレーニング		②④	木	10:30	体験

A	毎週	13:00	
B		15:30	
五城美穂歌謡教室 1・3週クラス	①③	木	13:00
2・4週クラスA			
2・4週クラスB	②④		15:30
五城美穂の楽しもう! 午前クラス	①③	木	10:45
カラオケ 午後クラス			15:30
五城美穂の楽しもうカラオケタ晝れ歌謡教室	①③⑤	木	17:30
ゼロからの作詞作曲教室	①③	土	15:00

ダンス

土曜社交ダンスゼロスタート 	
社交ダンスに興味のある方、基本的なステップから始めてみませんか。各々のペースで、ゆっくり楽しく踊りましょう。	
※毎週土曜 11:50～13:20 10/7～ 3か月12回38,280円 ￼4,620円	
社交ダンスに興味のあ る方、基本的なステッ プから始めてみせんか。 各々のペースで、ゆっ くり楽しく踊りましょ う。	
※毎週土曜 11:50～13:20 10/7～ 3か月12回38,280円 ￼4,620円	

土曜社交ダンスゼロスタート	毎週 土	11:50	体験
基礎（初心者対象）		13:00	
社交 応用（経験者対象）	毎週 月	14:30	体験
ダンス レディース（経験者対象）		16:00	体験
個人	①③⑤	木	15:30
お仕事帰りの社交ダンス		19:30	
社交ダンスでコミュニケーション	②④	火	10:20
カントリーラインダンス	②④	金	11:30
nanaのタップダンス	毎週 水	19:35	体験
タップダンス 初級	②④	日	13:10
中上級	毎週 日	14:40	体験
腰掛タップダンス® A	②④	月	13:20
B		14:30	体験
シニアのためのミュージカルダンス	①③⑤	木	10:15
俺のジャズダンス	毎週 水	19:00	体験
やさしいジャズダンス	毎週 火	10:30	体験
お勤め帰りのジャズダンス	毎週 火	19:40	体験
入門	①③⑤	火	10:10
名倉代子のジャズダンス	毎週 木	19:30	体験

楽しいシアタージャズダンス	①③⑤	金	16:00	★
大人になってから始める	A	②④	水	15:15
ヒップホップ	B	①③⑤		体験
ソウル&ディスコダンス	①③⑤	火	12:00	満員
はじめてのソウル&ディスコダンス	②④	火	12:00	体験
ソウル&ディスコダンス 日曜	①③⑤	日	13:00	体験
ソウルダンス	②④	木	10:20	体験
フラメンコ舞踊	②④	日	10:15	体験

ゼロスタート!	水	18:30	
初級	毎週	19:35	
初級		18:30	
蘭このみフラメンコ 中級	土	19:30	体験
スニーカー入門	①③⑤	日	12:30
初級		15:30	
ラテンを楽しむフラメンコ A	①③⑤	土	15:15
B		16:50	
60歳からのソフトフラメンコ入門	①③⑤	火	10:20
魅惑のアルゼンチンタンゴ	毎週 木	10:15	体験
		12:15	
ビュウティフル	(入門)		
・フラ レイププ（経験者）	毎週 火	13:50	体験
レイラニ（初心者）		15:15	
Mr.&Mis. フラ	毎週 金	19:45	体験
アロハ・ヒカケのエlegantフラ	毎週 水	10:15	体験
	毎週 水	13:30	体験
はじめて入門	②④	土	13:30
井上ケイのアロハフラ 初級			
中級	①③⑤		17:40

ゼロスタート!		16:00	
ハワイアン フラ Mahina（初級）	②④	木	19:20
Hoku（経験者）		20:25	
ソロで踊るハワイアン・フラ	①③⑤	日	19:00
シニアのためのゆったりフラ	①③⑤	火	15:30
少人数でフラ 入門・初級	①③⑤	水	18:00

癒やしのハワイアンフラ	①③⑤	水	19:00	体験
月1回の土曜フラダンス	②	土	13:00	体験
50歳からの健康促進ベリーダンス	①③⑤	月	10:15	体験
月1回のベリーダンス	①	土	13:00	体験
ポリネシアダンス	①③⑤	木	19:40	体験
ゆったりバリダンス	①③⑤	火	10:20	体験
基礎からはじめる韓国舞踊(毎週)	毎週火	火	15:00	体験
基礎からはじめる韓国舞踊	②④	火	15:00	体験
K-POPダンス	①③⑤	金	19:00	体験
フロア・パレエストレッチ	①③⑤	水	11:50	体験
はじめてのパレエダンス	②④	水	10:15	体験

パレエ教室			
A	土	14:20	
AB	木	16:40	
AB	金	16:20	
B	土	15:25	
C	月	17:00	
C	金	17:35	
C	土	16:40	
A（初級）幼児3歳～未就学	毎週 月	19:15	体験
B小学校低学年			
C小学校高学年	D	火	18:00
D中学生以上	DE	水	19:00
E大人	DE	金	19:05
	DE	土	19:15
	E昼	火	13:45
	E夜	火	19:30
	E	金	13:40

パレエ エlegantクラス		月	14:40
※経験者を対象とした	毎週 木	13:25	体験
初級レベルのクラス		18:30	
		12:55	

パレエ ストレッチクラス		月	13:40
※大人の女性を対象にした	毎週 木	15:00	体験
ストレッチクラス		土	18:10
初めてのポアント（大人）	①③⑤	火	15:15
ゆっくりパレエ	毎週 水	14:50	体験
気軽に!パレエ	毎週 金	15:15	体験
ヴァリエーションクラス（大人）	毎週 日	15:00	体験
憧れのヴァリエーション（小4 ～）	①③⑤	日	16:30
徹底的にポアント（小4 ～）	②④	日	16:30

健康・スポーツ

はじめての殺陣 	
映像や舞台の見せ場「殺陣アクション」。斬った張ったの立ち廻りを楽しみながら体感します。	
❖第2・4土曜10:30～12:00 10/14～ 3か月6回19,905円 ￼2,310円	
映像や舞台の見せ場「殺陣アクション」。斬った張ったの立ち廻りを楽しみながら体感します。	
❖第2・4土曜10:30～12:00 10/14～ 3か月6回19,905円 ￼2,310円	

実践剣術「天然理心流」	毎週 土	10:15	体験
琉球古武術	②④	日	13:00
	②④		体験
神道夢想流杖道入門	①③	土	16:00
			体験
居合道	毎週 水	11:45	体験
日曜居合道入門	②④	日	19:30
楽しいフェンシング教室	毎週 月	18:00	体験
はじめての殺陣	②④	土	10:30
護身術 イミ・クラヴマガ	①③⑤	火	19:40
「氣」と合気道	毎週 日	16:10	体験
健康合気道教室	①③⑤	日	13:10

（女性のみ）	月	19:00	
合気道（初心者から有段者まで）	毎週 火	18:30	体験
（初心者から有段者まで）	木	18:00	
（初心者から有段者まで）	土	14:00	
合気道入門（土）（日）	毎週 土	10:30	体験
空手教室	①③⑤	日	10:30
伝統空手	①③⑤	日	16:50
		15:40	
女性の空手レッスン（初級）（上級）	毎週 土	17:20	体験
空手道 KARATE	①③	水	12:00
リズムワーク・カンフー	毎週 月	19:30	体験
ジークンドー	②④	金	19:30
フリリピン武術「カリ」	①③	木	19:00
はじめよう!八極拳	②④	水	19:45
デューク更家式ウォーキングブレッソン(土)	①③	土	10:20
パレティス®	②④	火	10:30
体力アップ元気体操	①③⑤	火	15:15
ピラティス・ストレッチ（毎週/隔週）	毎週 月	12:15	体験
ゆる体操 初級	②④	月	12:40
	火	13:20	
60歳からの素敵に音楽体操（木）	毎週 木	10:10	体験

整美体操（月）（金）	毎週 月	10:30	体験
中高年のバランスボール	①③⑤	月	13:20
ピラティスで美しい身体づくり	①③	火	13:45
シニアの健康（マイルド・コース）	毎週 月	11:50	体験
エクササイズ（リフレッシュ・コース）	②④	木	12:45
60歳からの筋膜リリース体操	①③	木	13:30
アロービックダンシング	毎週 火	18:30	体験
ストレッチ&新アロービックダンス	毎週 木	11:50	体験
ボディメイク&ソフトエアロビクス	①③	土	11:40
中高年のストレッチ&音楽体操	毎週 金	13:00	体験
整体ピラティス	②④	水	19:30
	火	10:15	満員
驚異のエゴスキュー体操（水）（火）	①③⑤	火	15:30
気・リンパ体幹ストレッチ	①③	水	10:30
始めてみよう けんこう太極拳	②④	土	12:10
			体験
総合太極拳 A（中上級）	毎週 土	13:30	
B（初級）		15:00	
三十二式太極剣と基礎	①③⑤	日	10:15
四十二式総合太極剣講座	②④	日	10:15

太極拳 上級	毎週金	10:15	体験
初級		11:55	
八法五歩と規定楊式太極拳	毎週火	18:00	体験
二十八式太極扇入門	②④日	12:00	体験
太極拳入門	①②③月	19:30	体験
太極拳&氣功 (水)	②④水	11:50	体験
(木)	①②③木	14:45	
楊式太極劍新規定套路	①③⑤日	12:00	体験
シニア健身氣功	②④水	10:30	体験
沈再平の 氣功法・太極拳 (水)	毎週水	13:30	体験
(土)	土	18:10	
今日から始める東洋医学入門	①③火	13:00	体験
女性のための東洋医学	②④火	12:30	体験
中国武術と健身	毎週日	15:10	体験
アイアンガー・ヨガ (火)	毎週火	13:00	体験
(木)	木	13:30	
健康ヨガ	毎週木	11:50	体験
からだにやさしい みんなのヨガ	②④月	10:30	体験
ヨガ ピラティス	毎週水	14:40	体験
タイ式ヨガ ルーシーダットン (水)	毎週水	19:20	体験
(金)	①③金	13:30	
無理なくできるインドのヨガ	①③⑤金	15:00	体験

リフレッシュ・ヨガ	毎週 木	11:30	体験
パレリーナヨガ	①③⑤	日	10:30
やさしい広池ヨーガ健康法	①③⑤	水	13:00
気の療教室	毎週 土	19:20	体験
自強術	②④	火	13:00
のどを鍛える「健康声磨き」レッスン	①③⑤	月	13:00
誤えん防止（アドバンス）	①③⑤	月	10:20
ボイスサイズ（入門）	②④	月	11:30
			★
丹田呼吸法	①	日	10:15
	②④	火	
スポーツウエルネス吹矢	②④	日	10:10
天のひふみ法	①③⑤	日	15:30
ジャイロキネシス	②④	日	10:30

工芸

北欧の手しごとと「ネーベルスロイド」

スウェーデンで昔から親しまれてきた伝統工芸ネーベルスロイド（白樺樹皮工芸）。まずは基本のパンかごからスタートします。	
❖第3土曜 13:00～15:00 10/19～ 6か月6回 20,460円 ￼2,310円	
スウェーデンで昔から親しまれてきた伝統工芸ネーベルスロイド（白樺樹皮工芸）。まずは基本のパンかごからスタートします。	

	③	日	13:30
	①③	日	14:10
			10:10
	②	木	12: