私が出会った表現者たち

前橋文学館特別館長・多摩美術大学名誉教授 **萩原 朔美**

私が出会った様々なジャンルの表現者たち、三島由紀夫、谷川俊太郎などのエピソードについて萩原朔太郎の孫でもある講師が時代との関係性も踏まえて語ります。
※第３木曜 10:30～12:00
3か月3回11,880円 維1,056円 4/16～

「プーさん」でひらく英文学の扉

ロンドン大学ゴールドスミスカレッジ大学院修士課程（MA）修了　元編集者（日・英） **ワトソン 環**

児童文学の祖国、イギリス。時代を超えて愛される名作「くまのプーさん」を原文で味わいましょう。
※第２土曜
14:45～16:15
6か月6回22,440円 維2,112円 4/11～

ゆる体操

日本ゆる協会公認・ゆる体操正指導員上級 **河乃 祐季**

ゆっくりした動きで気持ちよく体がほぐれていき、コリや冷えがスッキリ解消。新陳代謝が活発になり若返ります。
※月曜 10:00～11:15
3か月13回 40,040円 維4,862円 4/6～

吾妻鏡の謎

NPO法人鎌倉考古学研究所所員 **久保田 和彦**

今期は、『吾妻鏡』に登場する北条氏の謎について解き明かしていきます。
※第２土曜
13:00～14:30
6か月6回 23,100円
維2,112円 4/11～

透明水彩教室「花を描く」

水彩人会員・日本スケッチ画会会員 **井上 奈保子**

お花のみずみずしい表情を描くコツや、透明水彩ならではの滲み、ぼかしの活かし方などをご指導します。
※第２木曜
10:00～13:00
6か月6回 26,400円
維2,244円 4/9～

女性のための麻雀入門

日本プロ麻雀連盟認定講師 **片倉 まち**
日本健康麻将協会レッスンプロ **金丸 ゆかり**

女性講師２人体制の、女性のためのクラスです。はじめて麻雀牌を触る人にも、講師が優しく指導します。
※第 1・3火曜
10:00～12:00、
13:00～15:00
3か月6回21,120 円
維2,112円 4/7～

楽しい篆刻（てんこく）

謙慎書道会常任理事 **土方 囂々**

篆刻は「刻（ほ）る」という書にはない不思議な魅力があります。お好きな言葉（印文）を選び自由に印を作りながら楽しみましょう。
※第1・3・5水曜
12:00～14:00
3か月7回 23,870円 維2,618円 4/1～

沖縄唄三線入門

沖縄三線音楽奏者 **眞境名 幸輝**

独自の文化を育んだ中から生まれた沖縄三線。島唄のメロディーを弾いてみましょう。
※第1・3木曜
10:30 ～ 12:00
3 か月6回 22,275円
維2,244円 4/2～

楽しい民謡教室

民謡歌手 **武花 烈子・武花 千草**

初心者でも楽しく民謡に親しみながら北は北海道から南は九州までの幅広い民謡を唄えるように指導します。
※第1・3月曜
10:00～11:30
3か月7回22,176円 維2,618円 4/6～

刺し子のふきん

刺し子作家 **安蒜 綾子**

日本に古くから伝わる伝統的な刺しゅうの刺し子を、オリジナルの図案で楽しみます。
※第2火曜 10:00～12:00
3か月3回11,220円 維1,122円 4/14～

月１回のテーブル茶道（6 回コース）

テーブル茶道教室紫音 **Maki**

日本の伝統文化である茶道をテーブルと椅子に座って学びます。道具は全て貸し出し可。お気軽にどうぞ。
※第3金曜
19:00～20:30
6か月6回 19,800円 維2,244円 4/17～

世界の５大ウイスキーに親しむ

ウイスキープロフェッショナル（ウイスキー文化研究所認定）
ソムリエ（日本ソムリエ協会認定） **上田 直明**

ウイスキーの起源、５大生産地（スコットランド･アイルランド･アメリカ・カナダ・日本）の風土、歴史、蒸留所、文化など、世界の有名ウイスキーの試飲とおつまみも楽しみながら学びます。
※第3土曜16:00～17:30
3か月3回11,220円 維1,188円 4/18～

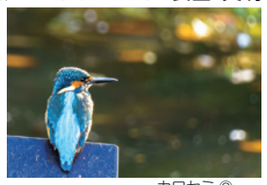
100ネエサン刺しゅう

手芸作家 **中島 一恵**

基本的な刺繍を習得しながら、生地に描かれた女の子（ネエサン）をスタイリングします。
※第３金曜
10:30～12:30
6か月6回
23,760円
維2,244円 4/17～

野鳥を知り、自然を知る

（公財）日本野鳥の会参与 **安西 英明**



カワセミ ©
撮影：半澤正樹

季節ごとの野鳥の見分け方から観察ポイントとともに幅広く楽しみ方や知ってお得な知識、最新情報を教えます。
※第４木曜 13:30 ～ 15:00
6か月6回 21,450 円
維2,112 円 4/23～

草木染め

草木染研究家 **川崎 壽子**

天然繊維、安全な媒染剤のみを使って楽しみます。どの色もやわらかく、安らぎを感じることができます。
※第３月曜
13:00 ～15:30
6か月6回25,080円 維2,244円 4/20～

三浦半島散策と戦争遺跡を訪ねて

東京湾要塞研究家 **デビット 佐藤**

忘れられたように残されている戦争遺跡の数々を、エリア毎に訪ね、周辺の自然や歴史もご案内します。
※第３木曜10:00～13:00
6か月4回 15,400円
維880円 保険料 400円 4/16～

申し込み　大森センター 03-5471-6311

一等無人航空機操縦士 **水野 二千翔**

New はじめてのドローン（初級）

話題のドローンの操縦に挑戦！小型のドローンを使って基本的な操縦を体験し、その活用方法や法律、ルールについて学びます。
◆第２日曜 10:30～12:00
3 か月 3 回 11,550円　維持費 1,056円
教材費 1,650円 4/12～

1day はじめてのドローン体験

◆3/29（日）10:30 ～ 12:00
3,850円　維持費 352円　教材費 550円

お問い合わせ お申し込みは **TEL 044-221-5590**

ジャンル別 講座一覧

◎講座名の次の表示は開講曜日と開始時間。
例えば「②④月 10:30」は「第２・４月曜日 午前10時30分開始」を意味します。
◎「●」表示のある講座は、１回分の受講料、維持費をお支払いいただければ、体験できる講座です。
定期講座へのお申し込み前に体験してみたい方は、お気軽にどうぞ。日程はお問い合わせください。
受講料、維持費のほか別に教材費や音楽著作権使用料が必要な講座もあります。
当日のお申し込みは受け付けられないことがあります。必ずご予約をお願いいたします。
◎申し込み人数が少ない場合などは開講できないことがあります。

入会金と受講料お支払いのご案内 ※表示の入会金、受講料等は消費税を含む金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

【入会金 5,500円】優待の併用は出来ません。
●70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
●読売新聞購読または購読予定の方には特典があります。
●70歳以上でで読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、よみカルポイント1000Pを進呈いたします。

【受講料のほか維持費がかかります】
維持費は施設や道具の修繕、講座運営の環境整備などにあてさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。

【お支払い方法】
●入会金と受講料のお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
●窓口では現金かクレジットカード一括払い、ホームページではクレジット一括払いをご利用いただけます。
●継続受講の方は、お支払いに銀行口座振替（自動引き落とし）をご利用いただけます。

よみカルポイント　定期講座の受講料(税抜)200円につき１ポイント（クレジットカード利用は 400円で１ポイント）を差し上げます。
たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500 ポイントたまると 500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。

会員に特典いろいろ

読響公演チケット 10%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金 3%割引など。詳しくは HP で。

月ぎめ(税込み) 550円 毎週木曜日発行
「学力」は新聞で育てる!!
読売KODOMO新聞
お申し込みは 最寄りのYC（読売センター）または、0120-4343-81へ

講座名	曜日	開始時間	体験

文芸・教養

短歌をたのしむ	③木	13:00	●
new 定年俳人デビュー養成講座	④土	15:30	●
句会をたのしむ	④土	13:00	●
こころの俳句	②火	13:00	●
俳句と暮らす	④火	10:30	●
俳句日和	③土	10:30	●
俳句でつながる	①月	10:30	●
川柳	②土	16:00	●
小説を書く	③土	10:30	●
初めての小説	②④日	10:00	●
エッセイ入門	③水	13:00	●
ライターから学ぶ文章の書き方	④木	10:30	●
読んで楽しむ「源氏物語」	②④金	10:30	●
吾妻鏡の謎	②土	13:00	●
江戸の古文書をよむ	②④土	13:30	●
new 徒然草を味わう	③月	11:00	●
new 古典文学講座Ⅰ	②火	12:45	●
私が出会った表現者たち	③木	10:30	●
歴史研究家と楽しく巡るご朱印ツアー	②土	10:30	
東京レトロチック散歩と名店巡り	②土	10:30	
「江戸名所図会」ゆかりの地を巡る	①火	10:30	●
土曜坐禅	②④土	16:00	●
魅力いっぱい！イギリス文化を楽しもう	②土	13:00	●
江戸時代の天才画家・伊藤若冲の魅力に迫る	①水	15:30	●
シェイクスピアを演じてみよう！	②④火	10:30	●
語り朗読	①③⑤木	10:30	●
new リフレッシュ音読サロン	①火	10:30	●
絶対上手くなる朗読	①③⑤土	10:00	●
ラジオ朗読劇・ナレーション	②④月	13:00	●
心に届く朗読	①③⑤木	13:30	●
朗読認識法・初めの一歩	②④日	10:30	●
日本昔ばなしからはじめる朗読	②④火	13:00	●
new 始める前に「絵本づくりのはなし」	②④金	19:00	●

外国語

★ 入門　★★ 初級A　★★★ 初級B　★★★★ 中級Ⅰ　★★★★★ 中級Ⅱ　★★★★★★ 上級

ステップアップ英会話★★★★	金	10:30	●
まだまだこれから！楽しいシニアの英会話★★★	①③木	10:30	●
昼の英会話初級★★★	金	12:45	●
楽しい英会話★★★	火	13:45	●
自信をつける英会話★★★★	水	19:00	●
トラベル英会話★★	②④金	15:00	●
スティーブン先生の基礎英会話★★	①③⑤金	14:45	●
英語de落語＆小噺（初級～中級）	②④水	10:00	●
ゆっくり英会話入門★	①③⑤水	19:00	●
「プーさん」でひらく英文学の扉★★	②土	14:45	●
中国語初級★★★	②④火	19:00	●
もっと好きになる台湾中国語（入門）★	②④日	10:00	●
ステップアップ韓国語★★★★	月	10:30	●
楽しく学ぶ韓国語（初級）★★	①③月	13:00	●
身につく韓国語★★★★★★	土	12:55	●
使える韓国語★★★★★	水	12:30	●
new 韓国語超入門★	②④日	11:45	●
韓国語・初級①★	②④日	10:00	●
韓国語・初級②★★	②④日	13:00	●
楽しい韓国語会話 初級上★★	①③土	15:30	●
new ゆっくりやさしい韓国語★	②④金	10:30	●

絵　画

木曜絵画教室	木	13:00	●
	①③木	13:00	●
	②④木	13:00	●
楽しい絵画教室	②④土	15:30	●
五感で感じる絵画教室	③日	15:00	●
感性をひらく癒しのアート	③金	13:00	●
やさしい水墨画	④土	15:45	●
若冲と琳派から学ぶ水墨画	①③金	15:30	●
筆ペンで描く おしゃれなプチ水墨	④火	13:00	●
はじめての水墨画	④日	10:30	●
new 春の花・光琳の杜若や花菖蒲を水墨画で描こう！（4回コース）	①③金	15:30	
楽しい俳画	②④月	10:15	●
水彩画入門	②④月	13:30	●
水彩画の世界	①③日	15:00	●
	②④日	13:00	●
はがきに描く透明水彩スケッチ入門	②④水	10:00	●
月１回の水彩画	④土	10:00	●
透明水彩教室「花を描く」	②木	10:00	●
new 透明水彩とパステルで描く小さな猫の絵	②④水	18:30	●
油絵	月	18:00	●
new 自由に描くアクリルアート	①土	12:45	●
パステル画入門	②④金	10:30	●
やさしいパステル画	④土	10:00	●
はじめての水彩色鉛筆	②④水	10:30	●
	②④土	17:00	●
水彩色えんぴつ画	①③⑤水	10:00	●
基礎からゆっくり水彩色鉛筆	①③木	13:00	●

new 始めよう！屋内風景スケッチ（3回コース）	①③木	13:00	
基礎からの色鉛筆	①③⑤火	10:30	●
林亮太のリアル色鉛筆画	①水	10:30	●
色鉛筆で楽しむ細密画	②土	13:00	●
はじめての色えんぴつ画	①金	13:00	●
デッサンから始める絵画入門	①③⑤水	13:30	●
水彩スケッチを始めましょう	②火	13:00	
楽しく描く似顔絵教室	③土	15:00	●
ボタニカルアート（植物画）	②④水	13:00	●
好きな動物（生物）を描こう	①水	10:30	●
仏画教室	①③火	13:15	●
心遊び・言葉遊び 絵手紙	③土	13:00	●
はじめてのチョークアート	①土	10:00	●
筆遊び・彩書～SAISHO～	①木	10:30	●
仏教美術の伝統技法「截金（きりかね）」	①③⑤火	19:00	●

書道・ペン字

日曜書道	①③日	13:30	●
	②④月	16:00	●
書道教室	①③水	15:30	●
	①③金	16:30	●
破体書道入門	②④水	10:30	●
初歩からの書道	②④水	10:30	●
夕方から学ぶ書道	①③月	18:00	●
かな・実用書道・ペン字	月	10:00	●
		13:30	●
実用書道・毛筆書道	②④日	10:30	●
美しいかな・漢字書道	②④木	13:30	●
一から始める書道	②④木	13:30	●
古典かな書道	②④木	13:30	●
日常の書道	①③木	10:30	●
見違える字になる書道とペン字	①③水	19:00	●
美しいペン字	①③土	13:00	●
くらしの書道	①③火	15:00	●
カリグラフィー	②④水	13:00	●
筆ペン・ボールペンが同時に学べる講座（初級）	①③土	10:00	●
	①③土	13:00	●
ペン字・筆ペン（火）	②④火	10:00	●
ペン字・筆ペン（金）	①③金	10:00	●
たのしい篆刻（てんこく）	①③⑤水	12:00	●
幸せを呼ぶ「花文字」	①金	10:30	●
はじめての梵字	①月	10:30	●
new 篆書・隷書講座	①②木	13:00	●
筆にのせる心「雅の書」	④木	10:30	●

茶道・生け花・フラワー

立礼席の茶の湯	②金	13:00	●
月１回のテーブル茶道	③金	19:00	●
志野流香道入門	②④火	10:30	●
いけばな草月	①③⑤木	18:00	●
いけばな小原流	①③⑤土	13:00	●
		15:00	●
いけばな池坊	水	17:00	●
		19:00	●
いけばな池坊　自由花		15:00	●
	④水	17:00	●
		19:00	●
いけばな池坊（隔週）		15:00	●
	①③⑤水	17:00	●
		19:00	●
		15:00	●
	②④水	17:00	●
		19:00	●
いけばな池坊　立花	②水	15:00	●
		17:00	●
池坊いけばな教室	②④金	18:00	●
池坊いけばな教室（立花クラス）	②④金	18:00	●
池坊いけばな教室（月1クラス）	②金	18:00	●
池坊いけばな教室（月1クラス･立花）	④金	18:00	●
野の花・山の花　広山流いけ花	④火	13:00	●
未生流いけばな教室	④土	13:30	●
ゼロから始める「いけばな雪舟流」	④日	13:00	●
ドイツ＆パリスタイル フローラルデザイン	④木	10:30	●
new はじめてのパリテイストフラワー	④木	14:30	●
カントリードライフラワー＆リース	②土	12:30	●
はじめてのドイツ＆パリスタイル	②土	15:00	●
FlowerParty のアレンジメント	④水	12:30	●
季節を楽しむフラワーリース	④木	13:00	●
高級造花で作るカリフォルニアスタイルのアレンジメント	③日	10:30	●
ソフトソラフラワー（SDGs サステナブルの花達）	②木	10:15	●
new ウォーターヒヤシンスで作る雑貨	②木	10:15	●
プリザーブビング＆トロッケンゲシュテック＆ソラフラワー	②木	13:00	●

邦楽・舞踊

長唄・三味線（個人）	火	15:30	●
楽しい民謡教室	①③月	10:00	●
山田流箏曲・三絃（個人）	金	14:15	
生田流お琴・三味線教室（水）（個人）	②④水	12:00	●
生田流お琴・三味線教室（土）（個人）	②④土	12:00	●

さあ！琵琶を弾いてみよう	①③日	10:30	●
大正琴を楽しもう 初等科	②④火	10:30	●
大正琴を楽しもう 高等科	②④火	10:30	●
沖縄唄三線入門	①③木	10:30	●
津軽三味線	①③月	15:30	●
藤本流三味線	①③④水	14:30	●
暁流しの笛（個人）	①③火	10:00	
尺八教室（個人）	②④水	14:30	●
	②④金	19:00	●
和太鼓教室☆耀座	①③日	15:30	●
	②④日	15:30	
花柳流日本舞踊（月）	月	19:00	●
花柳流日本舞踊（金）	②④金	13:00	●
坂東流日本舞踊	②④木	15:00	●
みんなで盆踊り	②④木	10:30	●

マナー・おしゃれ・キャリアアップ

火曜朝の着付け教室　基本科	②火	10:00	●
やさしい着付け	②④水	15:30	●
顔トレーニングで輝く笑顔をつくろう	④火	10:30	●
美しい姿勢と歩き方教室	①土	19:00	●
着付け舞	②火	10:00	●
学び直し大人のメイク基本の＜き＞	①木	13:00	●
	④火	13:00	●
new 50歳からの素敵コーディネート	②火	13:00	●
	①③土	10:30	●
賞状書士養成講座（実力）	①③土	10:30	●
賞状書士養成講座（大学）	①③土	10:30	●
new 注目業界への分散投資を学ぶ	②④木	13:15	●
わかりやすい株式投資【初級】	③土	13:00	●
わかりやすい株式投資【入門】	③土	15:00	●
楽しい日本手話【初級】	木	19:00	●
楽しい日本手話【入門】	②④水	18:30	●

趣味・暮らし・料理

囲碁教室 入門	②④金	13:00	●
囲碁教室 中級～上級	②④金	15:30	●
たのしい麻雀	②④月	10:30	●
レディース麻雀	①③⑤金	13:00	●
女性のための麻雀入門	①③火	10:00	●
女性のための麻雀入門	①③火	13:00	●
使える手相入門	②④土	10:30	●
はじめの一歩　四柱推命	②④火	15:45	●
幸せのタロット	③火	13:00	●
楽しいタロット占い	②水	14:30	●
季節の移ろいを撮る	②④木	10:00	●
new スマホで映える鎌倉路地裏カフェツアー	④木	10:30	
new はじめての写真	④日	13:30	●
new 心と家が整うお片づけ講座	①火	13:00	●
植木鉢に作る小さなイングリッシュガーデン	③火	13:30	●
コケテラリウムと季節の草花	③金	13:30	●
四季の鎌倉自然散策	①木	10:30	●
四季の鎌倉自然散策	①土	10:30	●
花の鎌倉・坂道ウォーク	①火	10:30	●
里山のんびりウォーキング	①水	10:30	●
東京のお菓子を歩く	④木	11:00	●
ぶらりパン散歩	③日	10:30	●
三浦半島散策と戦争遺跡を訪ねて	③木	10:00	
昭和100年記念　昭和レトロを歩く	④水	10:00	
野鳥を知り、自然を知る	④木	13:30	●
横浜中華街　季節の点心づくり	③木	11:00	
楽しく作る韓国家庭料理	②月	13:00	●
new 田中弥生アイシングクッキー	④日	15:30	●
練り切り和菓子	④土	10:30	●
英国紅茶サロン	①月	13:00	●
倉嶋紀和子の古典酒場部（増設クラス）	①土	14:00	●
	①土	16:00	●
やさしいワインとチーズのレッスン	④土	13:30	●
日本のワインを楽しむ	④水	19:00	●
世界の5大ウイスキーに親しむ	③土	16:00	●
new 台湾茶教室	①③金	13:30	●

音　楽

火曜ピアノ教室（個人）	②④火	13:15	●
ポピュラー＆クラシックピアノ（個人）	①③水	10:30	●
60歳からのピアノ（個人）	①③月	10:30	●
楽しいピアノレッスン（個人）	②④土	14:00	●
のんびりピアノ（個人）	②④月	10:00	●
はじめてのピアノ教室（個人）	①③火	16:00	●
自宅練習なしでも上達できる ブラインドタッチで弾く全く初めてのピアノ（個人）	②④月	13:20	●
魅惑のピアノをご一緒に（個人）	②④金	17:00	●
中高年の楽しいキーボード	①③水	14:30	
これから始める大人の鍵盤ハーモニカ	②④月	13:15	●
楽しいオカリナ　初級	②④土	10:30	●
楽しいケーナ（入門～）	②④日	10:30	●
楽しいサンポーニャ	②④日	12:15	●
ハーモニカ入門	①③⑤	13:00	●
基礎から楽しくクラリネット（個人）	②④土	10:00	●
ギターを弾いてみませんか	①③⑤水	19:00	●
楽しいギター入門	①③日	13:00	●
マンドリン	①③金	12:30	●

月曜ウクレレ教室	①③月	14:15	●
はじめてのウクレレ	②④金	10:30	●
はじめてのウクレレ（入門）	①③⑤土	13:00	●
ウクレレ（個人）	①③⑤土	10:30	●
		14:30	●
楽しいギター（個人）	②④火	13:00	●
楽しいバイオリン（個人）	②④月	11:45	●
張会斌の二胡（初級）	②④木	10:00	●
張会斌の二胡（入門）	②④木	11:05	●
張会斌の二胡（個人）	②④木	12:10	●
癒しの楽器ライアー	①③金	10:30	●
		12:00	●
はじめてのカリンバ	②④月	14:50	●
体幹・健康ヴォイストレーニング	①③火	10:00	●
Enjoy! ヴォイストレーニング（個人）	①③木	16:00	●
楽しい声楽アンサンブル	①③土	10:30	●
抒情歌～楽しく声のトレーニング～	③火	11:00	●
やさしい声楽（個人）	①③⑤金	15:00	●
映画音楽で楽しむヴォイストレーニング	②④火	12:40	●
元気になるヴォイストレーニング	①③⑤土	14:40	●
やさしいヴォイストレーニング（個人）	①③⑤土	10:30	●
はじめての声楽＆ヴォイスレッスン（個人）	②④火	10:30	●
楽しいシャンソン	①③⑤木	13:00	●
カンツォーネを楽しく！	②④火	10:30	●
レイ先生のウクレレ＆ ハワイアンソング	②④金	13:00	●
英語で歌おう！青春のポップス	②④金	10:30	●
歌がうまくなる！歌声教室	②④木	10:30	●
		14:30	●
宝塚＆ミュージカルソングを歌おう	①③日	12:00	●
ジャズヴォーカル	②④土	14:30	
生ピアノで歌う Jazz Vocal	①③火	15:00	●
歌おう！ソウル＆ポップス	②④月	10:00	●
カラオケ歌謡教室	金	10:00	●
実践！カラオケ歌唱法	②④火	14:00	●
演歌ヴォイス＆歌唱指導	②④水	10:15	●
あなたのためのカラオケ	②④水	13:30	●
エンジョイ・カラオケ	②④水	17:30	●
ゼロからの作詞作曲教室	①③金	14:30	●
はじめての音楽制作入門	①③日	15:00	●

ダンシング

金曜社交ダンス　初級	②④金	12:30	●
はじめての社交ダンス（入門初級）	木	12:45	●
はじめての社交ダンス（中級上級）	木	14:00	●
カントリーラインダンス ノーマル	①③土	10:00	●
カントリーラインダンス 中級	①③土	11:25	●
お勤め帰りのタップダンス	月	18:45	●
Funk a Step	土	14:45	●
ヒグチタップダンス	②④水	15:40	●
クラブ系 JAZZ DANCE	月	20:00	●
アクティブシニアのジャズダンス	①③金	10:30	●
ベアフット・ビート	①③日	16:30	●
ディスコダンス	②④火	15:30	●
フラメンコ　初・中級	木	12:00	●
フラメンコ初級	①③⑤月	14:30	●
フラメンコ入門（木）	木	11:00	●
スニーカーでフラメンコ	②④木	10:00	●
やさしいフラメンコ（初級）	土	12:15	●
やさしいフラメンコ（入門）	土	11:45	●
フラ入門～ビギナーのためのフラダンス～	②④金	10:30	●
お勤め帰りのフラ	木	18:30	●
井上ケイのアロハフラ	月	13:00	●
ハワイアン・フラ	月	18:45	●
		19:55	●
チャーミング・フラ	木	13:00	●
土曜フラ	②④土	11:20	●
シャイニング・フラ	火	13:00	●
アンチエイジング・フラ（月２回）	②④水	10:00	●
アンチエイジング・フラ（月１回）	②水	10:00	●
ソロで踊るフラ（中上級）	①③水	10:00	●
ソロで踊るフラ（初級）	①③水	11:50	●
サンデーフラ	②④日	11:00	●
new フラエレガンス律	①③火	16:00	●
new （プロ養成コース）	①③火	18:30	●
サルサダンス	②④月	20:10	●
はじめて踊るベリーダンス	水	20:00	●
やさしいベリーダンス（入門）	①③⑤木	19:00	●
北インド舞踊　カタック	②④火	19:00	●
美・韓国舞踊	①③月	11:00	●
韓国舞踊・基礎	①③月	13:30	●
韓国舞踊		12:30	●
初めての大人のＪ＆K-POP	②④火	19:30	●
大人のためのステップアップバレエ	月	18:30	●
日曜クラシックバレエ	①③⑤日	16:15	●
レディスクラス	②④日	16:15	●
大人のためのクラシックバレエ（初級）	土	16:00	●
モダンバレエ	土	18:30	●
大人のやさしいバレエレッスン（金）	金	18:30	●
大人のやさしいバレエレッスン（火）	火	13:15	●
大人のやさしいバレエレッスン(プチポワント付き)	火	13:15	●
やさしいトウシューズ入門	①③⑤水	18:30	●
	②④水	18:30	●
new ミス&ミセスのためのバレエレッスン	木	17:00	●
new 男性のためのバレエレッスン	木	18:30	●

スポーツ・健康

居合・剣術（柳生新陰流）入門	②④水	19:00	●
合気道（日）	日	10:00	●
心身統一合気道教室	土	19:00	●
楽しくマラソン講座	①③⑤土	10:00	●
デューク更家ウォーキングレッスン	①③⑤金	19:00	●
骨盤エクササイズ	②④水	11:30	●
体幹を意識しながらストレッチ	水	13:30	●
中高年のストレッチ＆音楽体操	水	13:00	
	木	15:30	●
セルフボディメイク	②④水	10:00	●
new 笑って鍛える ソフトボディメイク	①③水	15:00	●
ゆる体操初級	月	10:00	●
中高年のための体幹トレーニング	①③木	10:45	●
痛み解消体操エゴスキュー	①③火	13:00	●
やさしい太極拳	月	14:50	●
楊名時八段錦・太極拳	①③金	14:45	●
	②④土	10:30	●
日曜・気功太極拳	②④日	12:00	●
北派螳螂拳入門	②④土	18:45	●
骨盤調整ヨガ＆ストレッチ	①③水	19:30	●
心とからだの癒しのヨガ	①③木	15:00	●
癒しのヨガ・ゆるストレッチ	②④月	12:00	●
相川ヨガ	水	10:00	●
相川ヨガ（第１･３クラス）	①③水	10:00	●
相川ヨガ（第２･４クラス）	②④水	10:00	●
ナイト yoga	①③⑤火	18:40	●
週末のストレス解消「リラックスヨーガ」	①③日	14:00	●
ホワイトスワン式バレエヨガ®	①③金	14:45	●
肩甲骨ストレッチ	②④金	10:30	●
スポーツウエルネス吹矢	②④土	16:30	●
セルフマッサージ＆ストレッチ	①③日	14:30	●
はじめての殺陣	②④日	16:00	●
new【足・ひざ・腰・首】あなたの足と腰大丈夫ですか？足から姿勢を良くする	④火	13:30	●
new ウォーキングレッスン	②④水	15:00	●
new 護身術 イミ・クラヴマガ	②④火	19:00	●

工　芸

創作ビスクドール	①③水	10:00	
アリスドール	①③水	10:00	
new かわいいミニチュアフード（基礎）	④土	10:00	
new 手のひらサイズの幸せミニチュアフードレッスン	④土	13:00	
パンフラワー	②④金	13:00	●
香りの花石けん	①③月	13:00	●
パンの花	①③月	13:00	●
シースルークレイフラワー	①③月	13:00	●
竹を編む	②火	14:00	
金継ぎと蒔絵（月）	①月	13:00