

**植木鉢に作る
小さなイングリッシュガーデン**

園芸研究家 大野 好弘

イギリスでナーセリーやガーデナーから得た知識を元に、日本で栽培しやすい種類の寄せ植えを造ります。

※第3火曜 13:30～15:00
6か月6回 20,460円
随2,376円
10/20～

いけばな草月（基）

いけばな草月流師範 多田 晴鏡

「草月のいけばな」は、和・洋式の住居空間をどこでも、素材を限定せず、更にそれを飾る人は男女を問わず、自由に創作する喜びがあります。

※第1・3・5木曜
18:00～20:00
3か月7回 23,100円
随2,695円 10/1～

野の花・山の花・広山流いけばな

広山流本館理事 藤田 翠香

四季折々の花材と向き合い、一枝・一花・一葉をみつめ、学ぶことによって、生活空間を豊かなものに。

※第4火曜
13:00～15:00
6か月6回 21,120円
随2,310円 10/27～

フラメンコ入門

蘭このみスペイン舞踊団主宰 蘭 このみ
アシスタント 村田 麻里子

フラメンコの体の使い方、リズムの取り方、パソ（ステップの踏み方）などをゆっくり練習しましょう。

※木曜 11:00～12:00
3か月13回
42,900円
随5,005円 10/1～

はじめての社交ダンス入門初級

Ballroom Dancing Rondo 三浦 悟

「社交ダンスで世界を結ぼう」をモットーに、一流のプロフェッショナルが世界で通用するダンスを指導します。

※木曜 12:45～14:00
3か月12回 36,960円
随4,620円 10/1～

ハワイアン・フラ

プアナニ高橋フラスタジオ主宰 プアナニ 高橋

明るく楽しいハワイアン・ソングに合わせて踊ると、心身ともにリフレッシュされます。

※月曜 18:45～19:55 (Aクラス)
19:55～21:05 (Bクラス)
各3か月10回
31,900円
随各3,850円
10/5～

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 11:00 ●
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 ●
俺の一曲® ④土 13:00 ●
俺の楽しいキーボード ①③水 14:30 ●
大人のやさしいキーボード～好きな曲が弾ける喜びを～
①③水 12:30 ●
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 ●
ギターを弾いてみませんか ①③⑤水 19:00 ●
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 ●
楽しいギター（個人） ①③火 13:00 ●
楽しいバイオリン（個人） ②④月 11:45 ●
（初級） ②④木 10:00 ●
張会斌の二胡（入門） ②④木 11:05 ●
（個人） ②④木 12:10 ●
癒しの楽器ライアー ①③金 12:00 ●
はじめてのカリンバ ②④月 14:00 ●
①③火 10:00 ●
体幹・健康ヴォイストレーニング ②④土 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 ●
NEW 懐かしい歌を歌う！ 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 ●
はじめての声楽＆ヴォイスレッスン（個人） ②④火 10:30 ●
やさしいヴォイストレーニング（個人） ①③⑤土 10:30 ●
②④土 10:30 ●
楽しいシャンソン ①③水 13:00 ●
カンツォーネを楽しく！ ②④火 10:30 ●
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 ●
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 ●
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 ●
エンジョイ・カラオケ ②④水 18:30 ●
あなたのためのカラオケ ②④水 13:30 ●

可愛いあみぐるみの動物たち

あみぐるみ・ニット作家 横田 美奈

かぎ針で毛糸を編んで作るあみぐるみ。人形や小物のカバーケースなど身の回りを彩る物を楽しみながら作ります。

※第3水曜 18:00～20:00
6か月6回 21,780円
随2,310円 10/21～

手作りドール服

アートマスターズスクール衣装学科
主任講師 河津 明美

お気に入りのお人形にぴったりサイズの衣装を作ります。

※第1・3日曜
10:30～12:30
3か月6回 23,100円
随2,310円
10/4～

静花流・日本刺しゅう

日本刺繍静花流師範 中村 恵子

絹糸のしなやかさと色の組み合わせによってつくられた作品を創作します。独自の世界を演出することが出来ます。

※第1・3・5土曜
10:00～12:00
3か月7回 32,340円 随2,695円 10/3～

クラフトバンドで作るかごとバッグ

クラフトバンドエコロジー協会認定講師准教授 能登原 万里

再生紙で作られた紐を組んで、かごやバッグを作る手芸です。初めての方でも簡単に作ることが出来ます。

※第3水曜
10:30～12:30
6か月6回 21,120円
随2,310円 10/21～

チャーミング・フラ

プアラニ・フラ・スタジオ主宰 プアラニ 高橋
川島 ふじ子

ハワイアンミュージックの歌詞の意味を、美しく優雅に、時にはセクシーに表現するのがフラダンスです。

※木曜 13:00～14:30
3か月13回 41,470円
随5,005円 10/1～

お勤め帰りのタップダンス

ヒグチダンススタジオインストラクター emi

軽快なリズムに乗って、音楽に合わせてステップを踏む楽しさを味わってみませんか。

※月曜 18:45～20:00
3か月11回 39,567円
随4,235円 10/5～

大人のためのクラシックバレエ（初級）

谷桃子バレエ団ファーストソリスト 齊藤 耀

大人の初心者のためのクラス。谷桃子バレエ団現役ダンサーが丁寧に指導し、美しく健康な体を得ることを目指します。

※土曜 16:00～17:25
3か月10回 33,000円
随3,850円 10/3～

大人のための歌時間 ②④水 15:15 ●
ゼロからの作詞作曲教室 ①③金 14:30 ●
歌って脳トレピアノ ③水 10:30 ●

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 ●
（中級上級） 木 14:00 ●
（ノーマル） ①③土 10:00 ●
カントリーラインダンス（中級） ②④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 ●
NEW 腰掛タップダンス ②④木 14:00 ●
アクティブシアタのジャズダンス ①③⑤金 10:30 ●
ペアフット・ビート ②④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 ●
やさしいフラメンコ（入門） 土 11:45 ●
（初級） 土 12:15 ●
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 18:00 ●
（月1回） ②水 18:00 ●
ソロで踊るフラ（初級） ①③水 11:50 ●
（中上級） ①③水 10:00 ●
サンデーフラ ②④日 11:00 ●
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 ●
北インド古典舞踊 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 日 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（プチポイント付き） 火 13:15 ●
火 13:15 ●
やさしいトウシューズ入門 ①③⑤水 18:30 ●
②④水 18:30 ●

スポーツ・健康

居合・剣術（柳生新陰流）入門 ②④水 19:00 ●
はじめての殺陣 ②④日 16:00 ●

ミクロモザイク

ミクロモザイク協会認定講師 石井 ゆみ

ミクロモザイクは、色とりどりの小さなガラスを使った伝統工芸品です。

※第3木曜 10:30～12:30
3か月3回 10,758円
随1,155円 10/15～

グラスリッツェン

グラスリッツェン 스튜디오主宰 宮崎 純子

ガラス器に下絵を写してダイヤモンド粒子付きのペンで描きしていきます。

※第3金曜 10:30～12:30
3か月3回 11,880円
随1,155円 10/16～

メルヘン刺しゅう

戸塚刺しゅう協会講師 加藤 勝子

パステルカラーの糸でかわいらしい少女やきれなお花を描く、人気のプチ刺しゅうです。

※第2・4水曜
13:30～15:30
3か月6回 19,140円
随2,310円
10/14～

押し花アート

ふしぎな花倶楽部押し花インストラクター 胡口 玲子

押し花にはたくさんの「楽しい」が詰まっています。アイデアいっぱいの押し花アートをお楽しみください。

※第2・4金曜 10:00～12:00
3か月6回 19,800円
随2,310円 10/9～

鎌倉彫

鎌倉彫教授連盟副会長・龍山の会会長 松永 龍山
龍山の会専任講師 松永 匠一

伝統工芸、鎌倉彫には、彫りと漆塗りの工程があります。講座では、彫りと刀の研ぎ方を細やかに指導します。

※第1・3金曜 13:30～15:30
3か月6回 21,120円
随2,310円 10/2～

仏像彫刻

からくさ会彫刻科講師 高瀬 恒夫

仏像彫刻のイロハから伝統技法までを指導します。精確込めて彫り上げた仏像は、優しく美しいものです。

※第1・3月曜
10:00～12:00（午前クラス）
13:00～15:00（午後クラス）
各3か月6回 24,420円
随各2,310円 10/5～

野鳥を知り、自然を知る

日本野鳥の会参与 安西 英明

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 21,780円
随2,178円 10/22～

護身術 イミ・クラヴマガ ②④火 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・体幹を整えるからだ改善トレーニング 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 15:30 ●
セルフボディメイク ②④水 10:00 ●
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 ●
痛み解消エクササイズ ①③火 13:00 ●
やさしい太極拳 月 14:50 ●
①③金 13:30 ●
楊名時八段錦・太極拳 ②④土 10:30 ●
日曜・気功太極拳 ②④日 12:00 ●
北派燈籠拳 ②④土 18:45 ●
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 ●
水 10:00 ●
相川ヨガ（第1・3クラス） ①③水 10:00 ●
（第2・4クラス） ②④水 10:00 ●
癒しのヨガ・ゆるストレッチ ②④月 12:00 ●
ナイト Yoga ①③⑤火 18:40 ●
週末のストレス解消「リラックスヨガ」 ①③日 14:00 ●
ホワイー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 ●
セルフリンパマッサージ&ストレッチ①③日14:30 ●
スポーツウエルネス吹矢 ②④土 16:30 ●
NEW【足・ひざ・腰・首】あなたの足指指ではないですか？足から姿勢が良くなる講座 ④火 13:30 ●

工 芸

創作ビスクドール ①③水 10:00 ●
かわいいミニチュアフード（応用） ④土 10:00 ●
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 ●
アリスドール ①③水 10:00 ●
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 ●
①③水 13:00 ●
金継ぎと蒔絵 ①金 10:00 ●
②土 10:00 ●
ミクロモザイク ③木 10:30 ●
①③水 13:00 ●
とんぼ玉 ②④日 13:00 ●
グラスリッツェン ①③金 10:30 ●
鎌倉彫 ①③水 12:30 ●
①③金 13:30 ●
仏像彫刻 ①③月 13:00 ●
フルーツ&ベジタブル、ソーブ・カービング ②土 15:00 ●

楽しくマラソン講座

日本ランニング協会ランニング・インストラクター 満口 裕司

マラソン大会未経験者初心者から大会経験者、ランニング初中級者の人まで指導します。

※第1・3・5土曜
10:00～11:30
3か月6回 20,460円
随2,376円 10/3～

中高年のストレッチ＆音楽体操

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 北野 知恵

軽やかなリズムに乗って行う体操とストレッチで、自分のペースでできる体に無理のないプログラムです。

※水曜クラス 水曜 13:00～14:15
木曜クラス 木曜 15:30～16:45
各3か月12回 36,960円
随各4,620円
水曜クラス10/7～ 木曜クラス10/1～

ゆる体操初級

日本ゆる協会公認・ゆる体操正指導員上級デモストレーター 4thGrade 河乃 裕季

新陳代謝が活発になり、体が元気に、見違えるほど若返ります。

※月曜 10:00～11:15
3か月12回 39,600円
随4,620円 10/5～

セルフボディメイク

ボディメイクインストラクター 横山 あや

たるんだ二の腕やお腹、背中など気になる部位のシェイプアップを目指します。

※第2・4水曜 10:00～11:00
3か月6回 20,460円
随2,310円 10/14～

ロボットを作ろう

CLUB WAD 代表 染取 弘明

競技用ロボットの製作にチャレンジしていく講座です。初めは、CLUB WAD オリジナルの床の黒い線をとる「ライントレースロボット」キットを製作します。（小学生以上。小学生の場合は保護者の付き添いも可）

※第2・4日曜 13:00～15:00
3か月6回 19,140円
随2,178円 10/11～

おもしろ科学実験塾

科学実験講師 ウラン

毎月違うテーマでお子さまの興味を引き出し、オリジナルテキストを使い理解を深めていきます。

※第1日曜 10:00～12:00
6か月6回 20,460円
随2,178円 10/4～

ジュニア・フェンシング教室

DFA（2024年第24回全日本ベテラン選手権サード個人優勝）
小川 智史

講座を通してフェンシングの理論（勝ち方）が身に付きます。小学4年生～中学生対象。

※第2・4日曜
13:00～14:30
3か月6回 18,480円
随2,178円 10/11～

レイシーフラワー ②金 10:15 ●
ドラードティンクト ②金 13:00 ●
伊勢型紙を彫ろう ②火 10:30 ●
クラフトバンドで作るかごとバッグ ③水 10:30 ●
カルトナージュ ③水 10:00 ●
草木染め ③月 13:00 ●
石猫 ④日 15:30 ●

手 芸

楽しい折り紙 ④金 13:00 ●
押し花アート ②④金 10:00 ●
季節のペーパークラフト ②水 12:30 ●
創作人形 ②④月 15:00 ●
手作りドール服 ①③日 10:30 ●
心なごむてまり ①③火 12:45 ●
古布で作るがま口とバッグ ①土 13:00 ●
静花流・日本刺しゅう ①③⑤土 10:00 ●
戸塚刺しゅう ②④水 10:30 ●
13:30 ●
ハーダングー&アジュール刺しゅう ①③⑤木 10:30 ●
12:40 ●
ヨーロッパ刺しゅう ②④火 12:45 ●
メルヘン刺しゅう ②④水 13:30 ●
100ネエサン刺しゅう ②金 10:30 ●
ござん刺し ③水 10:30 ●
ござん刺し～ハリノヲト～ ④火 10:10 ●
手縫い仕立ての刺子 ②木 10:30 ●
刺し子のふきん ②火 10:00 ●
ハワイアンキルトとハワイアンプリントで作る小物 ①③金 10:00 ●
①③月 10:30 ●
ハワイアンキルト ①③水 19:00 ●
はじめてのタヒチアンキルト（ティファイファイ） ④金 13:00 ●
ボジャギ ②④土 10:00 ●
10:30 ●
絹・麻・綿の針仕事～ボジャギほか～ ①火 13:00 ●
NEW はじめてのパンチニードル ①木 10:30 ●
はじめての手編み靴下・手袋・小物 ②④土 10:00 ●
手編み～かぎ針・棒針～ ①③火 10:00 ●
①土 13:00 ●
ニット de 和・語・輪 ②④月 10:15 ●
シェットランドレース ②④月 10:15 ●
①③木 12:30 ●
はじめての手編み ②④金 18:00 ●
大久保啓子の細方眼編み ②④金 15:00 ●
ニット・ア・ラ・モード ③水 18:00 ●
お勤め帰りの基礎からの手あみ ③水 18:00 ●
タティングレース ③水 13:00 ●
本格手縫い 火 12:30 ●
イキモノたちのビーズ刺繍ブローチ ②木 10:30 ●
②土 10:30 ●
NEW CandyGarden のヴェネチアンビーズフラワー ③木 10:30 ●
羊毛フェルトの動物たちとお人形 ②④木 13:00 ●
④火 10:30 ●
羊毛フェルトで愛犬（愛猫）を作ろう！ ③金 13:00 ●
①日 10:30 ●

はじめての殺陣

総神師林邦史公認監里香塾 増田 幸弘

護身術や武器術を用いた表現の基礎から学び、斬った張ったの立ち廻りを演じる楽しさを体感します。

※第2・4日曜 16:00～17:30
3か月6回 21,120円
随2,310円
10/11～

護身術 イミ・クラヴマガ

イミ・クラヴマガ護身術インストラクター 細谷 祐治

クラヴマガとは、欧米各国の警察や軍隊にも採用されているイスラエルの護身術です。

※第2・4火曜 19:00～20:30
3か月6回 20,790円
随2,442円 10/13～

日曜・気功太極拳

博山太極拳担当講師 神山 由美子

運動不足の方のための入門講座です。呼吸法、瞑想法、音楽療法、気功を通して心と体をリラックスさせながら、ストレスを解消し楽しく続けられるカリキュラムです。

※第2・4日曜 12:00～13:30
3か月6回 19,800円
随2,310円 10/11～

ホワイースワン式バレエヨガ®

ホワイースワン式バレエヨガ®主宰 みのみや ふじこ

バレエのやさしい動きやヨガの呼吸法も取り入れながら元気に動ける身体づくりを目指します。

※第1・3金曜
14:45～16:00
3か月6回 17,160円
随2,310円 10/2～

こども書道・硬筆教室

東京書芸協会準師範 宮崎 幾鳳

東京書芸協会の実り誌を使用して、毎回毛筆と硬筆の両方を練習し、1か月2回で清書を提出します。

※第1・3火曜
15:00～18:30
3か月6回 17,160円 随2,178円 10/6～

こども囲碁教室

日本棋院アマ七段・日本棋院普及指導員 宮島 和夫

囲碁は集中力と注意力を必要とするゲームなので、他の学習や活動においても役立ちます。

※第2・4月曜 17:00～18:00
3か月6回 13,860円
随2,178円 10/12～

申し込み 大森センター 03-5471-6311

**1day 腸から整える秋の薬膳茶
～初秋と晩秋の梨茶飲み比べ～**

日本薬膳協会薬膳アドバイザー・国際薬膳師 田中 道子

秋の乾燥対策に。腸から潤す梨茶を飲み比べ、季節の養生が学べます。

◆10/29（木）
15:30～17:00
3,850円 維持費 385円 教材費 693円

韓国結び「メドゥプ」 ④金 13:00 ●
14:30 ●
中秀流水引工藝 ②④火 10:00 ●
つまみ細工のアクセサリー ①火 10:00 ●
好きなものが作れる洋裁教室 ②日 10:00 ●
③月 13:00 ●
②日 13:30 ●
好きなものが作れる洋裁教室～個人レッスン～ ②日 15:30 ●
③月 16:00 ●
和服地の簡単リメイク ②土 10:00 ●
和裁入門 ①③火 10:00 ●
革・着物地からつくるコサージュ ④水 13:00 ●

ジュニア・親子

そろばんで脳力アップ！（年長さんの9月から） 土 16:00 ●

わくわくこども造形教室（幼児～小学校低学年） ②④金 15:15 ●
（小学校3年生～6年生） ②④金 16:10 ●
子供絵画造形教室（年中～小6） ②④土 10:00 ●
NEW こどもアート教室（3歳～小学校低学年） ②④水 15:45 ●
（小3～小6） ②④水 17:00 ●
こども絵画教室（小学生） ③日 13:00 ●
②④月 16:00 ●
②④水 15:30 ●
①③金 16:30 ●
夕方から楽しむ書道（子ども）（5歳～中3） ①③月 18:00 ●
こどもの書道・硬筆教室 ①③火 15:00 ●
書道のおけいこ・日曜 ②④日 10:30 ●
こども囲碁教室 ②④月 17:00 ●
ロボットを作ろう ②④日 13:00 ●
2歳から始めるこどものためのピアノ塾（個人） ②④月 14:00 ●
（幼児～小3） 土 14:00 ●
こどもモダンバレエ（小4～小6） 土 15:30 ●
（中学生） 土 17:00 ●
こどもクラシックバレエ（幼児4歳～小学生） 火 16:00 ●
火 17:15 ●
日曜クラシックバレエ（ジュニアクラス小学生・トウシューズ）日 14:40 ●
（ジュニアクラス・幼児～小1） 日 14:40 ●
（ジュニアクラス・小2～小6） 日 14:40 ●
クラシックバレエ（キッズクラス3歳～年長） 土 13:45 ●
（ジュニアクラス小1～小6） 土 14:45 ●
こども合気道（小学生） 土 17:45 ●
こども空手（5歳～小学生） 金 17:30 ●
ジュニア・フェンシング入門（小4～中学生） ②④日 13:00 ●
こどものためのリズム体操 de フラメンコ（3歳～） ①②③土 13:45 ●
みんなでつなげる KIDS 手話（小学生） 土 15:00 ●
おもしろ科学実験塾（幼稚園年中～小6） ①日 10:00 ●