おいしい時間

1day ゆるっと薬膳～夏バテ対策～

薬膳料理研究家、国際中医師　小池 美枝

熱中症や夏の冷えなど、夏バテ防止の薬膳料理と養生法を学びましょう。
★8/24(日)13:30～15:30
★受講料3,905円 維持費495円 教材費1,430円

1day 手軽に作れるフランス家庭料理

少人数料理教室 ボン・グー主宰　山木 成子

身近な野菜、旬の食材を使って野菜のケークサレ他2品作ります。ちょっとしたコツで一味違った味になります。
★7/25(金)18:30～20:30
★受講料3,850円
維持費495円
教材費1,980円

1day はじめてのアラブ菓子～マドルーア～

アラブ料理研究家
小松 あき

セモリナ粉を使った冷たいデザートを作ります。クリームとシロップをたっぷりかけていただきます。
★9/27(土)13:30～15:30
★受講料3,850円(会員3,300) 維持費495円
教材費1,980円

1day 世界のワインを楽しむ

日本ソムリエ協会シニアソムリエ
三輪 宗博

ワインをテイスティングしながら、料理とのペアリングやエピソードなどをお話しします。
★8/6(水)19:00～20:30
★受講料3,300円 維持費495円
教材費3,300円

北欧の風

1day はじめまして。ノルウェー

ノルウェー語講師・翻訳、通訳　青木 順子

首都オスロや世界遺産の街ベルゲンの写真を見つつ、ノルウェーの街歩きを体感します。また大自然が生みだした「フィヨルド」やノルウェー人のお家のすてきなインテリアもご紹介。ノルウェーを代表する食べ物、Brunost(ブラウンチーズ)の試食もありますよ。
★9/7(日)10:30～12:00
★受講料3,520円 維持費385円

1day ハーダンガー刺繍の可愛いチャーム作り

日本手工芸指導協会師範　本多 淑恵

レースの様な繊細な模様が特徴なノルウェーの伝統刺しゅうです。可愛いチャームを作ります。
★7/22(火)
15:00～17:00
★受講料3,850円
維持費385円
教材費1,000円

入会金不要！ 気軽に楽しむ 1dayレッスン

つまみ細工でつくるひまわり

WaCraft主宰　風来

つまみ細工の基本、丸つまみでボリューム感のあるひまわりを作ります。
★7/9(水)12:50～15:00
★受講料3,960円 維持費385円 教材費1,680円

ねんどで作る夏の味覚

よみうりカルチャー専任講師　村井 真紀

素材を工夫して涼しげなミニチュアサイズのかき氷を作りましょう。
★8/3(日)14:00～16:30
★受講料3,575円 維持費385円 教材費550円

ソーシャルマナー3級認定講座

日本マナーOJTインストラクター協会認定講師　三田 かおり

3時間の受講のみで履歴書に記載ができ、社会人として通用する資格を取得できます。
★9/20(土)13:00～16:00
★受講料3,850円(会員3,300円)
維持費385円 認定証代1,650円

2025 夏の弦楽セミナー

バイオリニスト、石神井インターナショナルオーケストラ音楽監督　西谷 国登

弦楽器のレッスンと合奏の楽しさを体感してみませんか。各パートをプロがサポートします。
★8/24(日)10:15～17:00
★受講料6,600円 維持費385円 教材費242円

真珠屋さんに習うパールネックレス

KOBE PEARL COLLECTION代表　所神根 孝二

※イメージ

真珠の街「神戸」より、講師が用意した様々なパール・天然石でお好みのアクセサリーを作ります。
★7/30(水)13:30～16:30
★受講料3,850円(会員3,300円)
維持費385円 教材費3,000円から

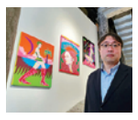
お仏壇にお供えするプリザーブドフラワー

ShuShu主宰　三浦 智子

水やり不要の生花を加工したプリザーブドフラワーで、仏様へのお供え花を手作りしませんか。
★6/28(土)13:00～16:00
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費407円 教材費3,700円(1個)

アートの楽しみ方「アート投資入門」

アートコレクター　諸田 浩一



アートコレクションを通してアートの楽しみ方や資産形成の方法を紹介します。
★6/28(土)10:30～12:00
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円

夏に輝く 顔タイプ診断

顔タイプアドバイザー　アキ

輪郭と顔のパーツの特徴やバランスから8タイプに分析。夏に役立つファッションをお一人お一人にアドバイスします。
★7/19(土)13:00～15:00
★受講料4,180円 維持費385円

和風の布ぞうりを作ろう！(2回コース)

はっぴい布ぞうり主宰・創作手芸作家
小石 淑子

★8/21、9/18(木)13:30～16:00
★受講料9,900円(会員8,800円)
維持費770円 教材費3,000円

目からウロコ！慢性的な貧血から抜け出す根本的解決法

東方医療振興財団 日本東方医学会
東洋医学アドバイザー　舘山 悠

東洋医学と現代医学の知識をベースに、慢性的な「貧血」を解消するセルフケア方法を紹介します。
★7/5(土)13:00～15:00
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円 教材費220円

趣味の焚き火をはじめよう

森の焚き火演出家　三宅 哲之

焚き火の愉しさを学びませんか？木枝の薪から後片付けまで基本をレクチャー。
★9/17(水)13:30～15:00
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円 教材費1,000円

ゆかたの着付け

日本和裁士会着装士　亀岡 アキ子

★7/28(月)13:00～15:00
★受講料3,465円 維持費385円

草木染の麻布で作るチュモニ(ミニポーチ)

からむし工房　内田 久美子

カモミール・マスカット・あづきで染色した麻布でチュモニを作ります。韓国伝統の手法で仕上げます。(高さ12㎝×横16㎝×奥行4㎝)
★7/24(木)12:50～17:00
★受講料3,740円 維持費385円 教材費2,000円

大人の遠足ランチ

レストランガイド　山本 千恵

あきる野市に有形文化財の古民家を改装したフレンチレストランがオープン。地元の食材を愛したシェフの料理を堪能しませんか。
★8/29(金)12:00～15:30
★受講料4,400円(会員3,850円) 維持費220円 保険料100円
※ランチ代実費16,500円程

からだの科学―痛みと鎮痛のよもやま話―

元帝京平成大学大学院健康科学研究科教授　鶴岡 正吉

痛みや鎮痛に関するエピソードを紹介し、人間と痛みとの歴史を振り返り学びます。
★9/26(金)14:00～15:30
★受講料3,630円 維持費385円 教材費55円

羊毛フェルトで作るお顔チャーム

ウールーシュシュインストラクター　篠田 恵子

羊毛フェルトで「白黒猫」または「トイプードル」のお顔チャームを作ります。サイズは5㎝ほど。
★7/23(水)13:00～16:00
★受講料4,928円 維持費385円
教材費1,940円

株式会社たびえもん代表取締役　木舟 周作

海外旅行で子どもは育つ！

昨今メディアでも話題の「旅育」について学びませんか。押さえておきたい大切な点などを学術的なデータや実践例を交えて解説します。
★8/31(日)10:30～12:00
★受講料3,850円(会員3,300円)
維持費385円

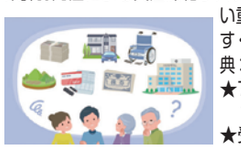
世界のお茶とカフェ巡りの旅

台湾・九扮の阿妹茶酒館、ベネチアのカフェ・フローリアン、パリのレ・ドゥ・マゴなど世界70か国を訪れた旅のプロがご案内します。
★9/21(日)13:30～15:00
★受講料3,850円(会員3,300円) 維持費385円

人生100年時代、認知症・介護の準備はできていますか？

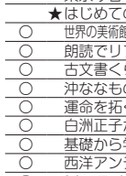
未来の自分と家族を守る！サードライフ(認知症・介護)への対策について学ぼう

人気のファイナンシャルプランナー



「認知症・介護の現状と課題」「今から準備すべき具体策」「認知症による資産凍結リスク」など、知っておきたい重要な情報を分かりやすく解説。※参加者特典：お菓子のお土産付き。
★7/15、9/16(火)
10:30～12:30
★受講料 無料(要予約)

占星学入門～星々からのメッセージ～

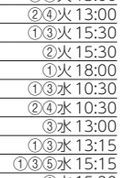


石川源晃アストロサークル　大杉 のりい

★第3火曜13:00～14:30　7/15～
★受講料3か月3回12,243円
維持費1,155円

ファン先生の楽しい英会話

よみうりカルチャー講師
ファン・カスティーヨ



★月曜10:30～12:00　7/7～
★受講料3か月10回38,280円 維持費3,520円

ヨーガ＆呼吸コントロール

日本ヨーガ講師アカデミー主宰
松田 真理

★第2・4金曜18:30～20:00　7/11～
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,442円

おいしい韓国料理入門

韓国料理研究家、韓国料理調理師資格
宮中飲食研究院修了　宮川 昌子

★第2日曜13:00～15:30　7/13～
★受講料3か月3回10,296円 維持費1,485円 教材費4,950円

かな書道(百人一首で学ぶ)

花扇会会長　積山 聴雨
花扇会副会長　積山 陽嶽

★第1・3火曜13:00～15:00　7/1～
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,310円

体幹・健康ボイストレーニング

ザルツブルク大聖堂専属歌手　小川 素子

★第2・4土曜10:30～12:00　7/12～
★受講料3か月6回23,430円
維持費2,310円

全講座一覧 恵比寿センター ☎03-3473-5005

JR恵比寿駅ビル「アトレ恵比寿」7F　HPはこちら

表の見方
- 「火」は毎週火曜日、「①③火」は毎月第1と第3火曜日の略です。
- 受講料のほかに教材費、維持費、音楽著作権使用料などがかかります。
- ◆は満員、または若干名募集する講座。★は新設講座、○は体験が可能な講座です。
- 受講料、講師名、日程など詳しい内容はHP、お電話で問い合わせください。

体験	講座名	曜日	時間
	文芸・教養		
○	朗読劇のたのしみ	①③⑤月	10:30
	★シニアのための発声と滑舌、音読講座	①③月	13:00
○	短歌実作	②月	13:00
	◆俳句<星野教室>	④月	13:00
○	心に伝わる文章講座	②④月	13:00
	★シェイクスピアを演じてみよう！	②④月	18:30
○	しっかり学ぶ仏像の見方	②火	10:30
○	初めての論語素読	③火	10:30
○	上野歩の書き方のツボ	②④火	10:30
○	源氏物語に親しむ	②④火	11:00
○	楽しい歌舞伎の世界	②④火	13:00
○	心で読む「古事記」	④火	13:00
○	詩の時間	②④火	13:00
○	朗読セラピー	①③火	13:30
○	古文書教室・解読実践上級クラス	①③火	15:30
○	古代の祝詞(のりと)を読む	④火	15:00
	鈴木健.ｔｘｔの体感文法講座	②④火	19:00
	ご一緒に江戸っ子あるき	④水	10:00
	東京スリバチ地形探訪	①水	10:30
	江戸「それホント？」めぐり～水曜コース～	②水	10:30
○	俳句の手ほどき	②水	10:30
○	はじめての古典文学～名作の名場面を読む～	②④水	10:30
○	大人のそろばん・暗算教室	②④水	13:00
○	はじめての「文学国語」-近現代の名作を味わう	②④水	13:00
	東京すてきな建物ゆったり散歩	③水	13:30
○	レベルアップ朗読者養成講座	①③木	10:30
○	千利休と侘び茶の世界	③木	10:30
○	俳句で学ぶ日本の四季	③木	10:30
	東京今昔・歴史文化めぐり	②木	10:30
	★はじめてのドラマリーディング	①③木	13:30
○	世界の美術館めぐり－人類の美と叡智を集めて－	③木	13:00
○	朗読でリフレッシュ！	②④木	13:00
○	古文書くらぶ	②④木	13:00
○	冲ななもの短歌教室	②木	13:30
○	運命を拓く　中村天風の教え	④木	15:45
○	白洲正子が愛した日本の古美術	②木	15:15
○	基礎から学ぶ朗読	①③金	10:30
○	西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	[オンライン]西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	きっと歌舞伎が好きになる！	③金	13:00
○	朗読・ナレーション	①③⑤金	19:00
	◆地図と地形で探る東京今昔散歩	①土	10:00
○	美術館を3倍楽しむ秘密！	①土	13:00
○	琵琶奏者とともに読む「平家物語」	①土	14:40
	★シナリオの書き方	①③日	13:00
	地図と地形でブラッと歩き	④日	10:00
○	能の魅力	④日	13:00
	外国語		
○	☆～☆☆ファン先生の楽しい英会話	月	10:30
○	☆～☆☆ダミアンの簡単英会話	月	10:30
○	☆中学英語でおとなの表現	①③月	13:00
○	☆☆英語でおもてなし	②④月	13:00
	◆バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン	②④月	14:40
○	☆楽しい韓国語(入門クラス)	①③月	19:00
○	☆☆韓国語レッスン	②④火	10:30
○	☆☆☆基礎から学ぶ英会話	火	13:00
○	☆はじめてのモンゴル語(入門講座)	①③火	15:30
	★ゼロから始めるベトナム語	②④火	19:00
○	英語の人生相談から読み解くアメリカ文化	④水	14:30
○	☆やさしいイタリア語入門	①③⑤水	13:30
	★楽しむドイツ語(入門クラス)	①③水	19:00
○	☆☆☆フランス語初級	②④木	13:30
○	☆☆フランス語をはじめよう！	②④木	15:30
	◆バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン	②④木	15:30
○	☆☆これから始める韓国語	①③金	10:30
○	☆今から始める英会話	②④金	14:00
	◆◆ファン先生のプライベート英会話レッスン	①③土	17:00
		②④土	17:00

【語学プログラム受講の主な目安】
☆　(基礎)　初歩からやり直したい方
☆☆　(初級A)　挨拶程度ができる方
ヒアリングに自信のない方

体験	講座名	曜日	時間
	絵画		
○	俳画と書	①③⑤月	10:30
○		②④月	10:30
○		①③⑤月	15:30
○		②④月	15:30
○	南画・水墨画	①③⑤月	10:30
○	水彩画教室	①③月	13:00
○	初めての油絵	月	13:00
○	花を描く透明水彩画	④月	10:30
○	俳画を楽しむ	④火	10:30
○	楽しい現代水墨画	①火	13:00
○	油絵<高岡教室>	①③⑤火	15:30
○	夜の基礎絵画	③火	18:30
○		①③火	18:30
○	デッサン＆ドローイング	②④火	18:30
○	楽しもう水彩スケッチ	①水	10:30
○	ポストカード似顔絵教室	③水	10:30
○	気ままに水彩画教室	②④水	10:30
	仏画と鳥獣戯画を描く	④水	10:30
○	やさしい日本画	②④水	13:00
○	やさしいチョークアート	②④水	13:00
○	(月1)	②水	13:00
	★楽しいボタニカルアート	①③水	13:00
○	絵手紙	①③⑤木	10:30
○	小さな水彩画	②木	10:30
○	たのしい木版画	①③木	15:30
	◆日本画(仲教室)	①③⑤金	10:10
○	月1回の色えんぴつ画	②金	10:30
○	50歳からの基礎絵画	②④金	10:30
○	はじめての鉛筆画	②④金	10:30
○	日本画を描こう (黒部教室)	②④金	13:00
○	楽しい万年筆画入門	③金	13:30
○	日本画材で描く絵画教室	①③⑤金	13:00
○	はじめての水墨画～四季折々を楽しむ～	④金	15:30
○	美しい透明水彩画入門	①③金	18:50
○	はじめての絵画	①③土	10:30
	◆日本画・琳派大和絵塾と水彩写生	②④土	10:30
○	自由に楽しむ木版画	②土	10:30
○	土曜俳画	②④土	12:45
○	雪舟と琳派から学ぶ水墨画	②④土	13:00
○	大人のための「塗り絵」教室	③土	13:00
○	基礎からの日本画	②④土	15:30
○	武田信吾の楽しい透明水彩画 (午前)	①日	10:30
○	(午後)	①日	14:00
○	ひと月ひと花の透明水彩	④日	10:30
○	ガリ版アート	③日	13:00
	◆日本画(仲教室)	日	13:30
	書道・ペン字		
○	暮らしに役立つペン習字	②④月	10:30
○	美しいかな書道	②月	10:30
○	かな書道・ペン字	②④月	13:00
○	アラビア書道	①③火	13:00
○	かな書道(百人一首で学ぶ)	①③火	13:00
○	書道(初級A)	②④火	13:00
	かなと実用書道	①③火	15:30
○	寄席文字を楽しむ	②火	15:30
○	書を楽しむ	①火	18:00
○	書道(塙)	①③水	10:30
○	実用毛筆とペン習字	②④水	10:30
○	大人のペン字教室	③水	13:00
	書道くらぶ	①③水	13:15
○	暮らしの書	①③⑤水	15:15
○	福を呼ぶ花文字	③水	15:30
○	書道 (中級)	②③④水	15:30
○	(初級B)	②③④水	18:00
	デザイン書道家になるための6回講座	②水	18:00
○	古代文字アート書道教室	①木	13:00
	★本格カリグラフィー	②④木	10:30
○	基本を大切にする実用書道	②④木	13:00
○	美しいペン字・筆ペン字	①③金	10:30
○	実用筆ペン・ボールペン字	①③金	10:30
○	楽しい書道(毛筆・筆ペン・ペン習字)	②④金	13:00
○	大人の品格　美文字講座	③金	19:00
	てん刻	①③土	15:30
○	基礎から楽しむ日曜書道	②④日	10:30
○	楽しいモンゴル文字書道	③日	14:00
	茶道・生け花・フラワー		
○	ヨーロッパ・花のデザイン　月曜クラス	①③⑤月	13:00
		①月	13:00
○	草月流＆アレンジブーケ	①③⑤月	15:30
○	朝のいけばな(草月流)	①火	10:15
○	ヨーロッパ・花のデザイン　火曜クラス	①火	10:30
○	季節のお花で楽しむフラワーアレンジメント	②火	13:30
○	いけばな草月流&フラワーコーディネート	①③⑤火	18:00
○	嵯峨御流	④火	18:30
○	茶の湯と生け花を楽しむ	①火	18:00
○	パリテイストフラワー	①水	11:00
○	フラワーデザイナー資格対策講座	①水	13:30
○	テーブル茶道 スタート＆ステップ《武者小路千家》	③水	19:00
○	★テーブルでお稽古 楽しい煎茶道	①③木	10:30
○	ヨーロッパ・花のデザイン　木曜クラス	①木	10:30
○	タエコ・マーヴェリーフラワースクール	①③木	10:30
○	四季の花アレンジメント	④木	10:30
○	草月流いけばな	①③⑤木	13:00
○	(月1回クラス)	①木	13:00
	いけばな池坊・立花クラス	②木	13:30
○	いけばな池坊	②木	13:30
○	木の実とドライ花のアート　トロッケンゲビンデ (月1コース)	③木	13:30
○	(研究科)	③木	13:30
○	ハワイアンレイ	②木	19:00
	New Yorkフラワーデザイン&テーブルデコレーション	②④金	10:30
○	お仕事帰りの生け花入門	②④金	18:30
○	四季の茶花と茶趣の花	②金	18:30
○	イス席で楽しむ茶の湯	①土	11:00
○	お花と布のときめく物作りの世界	④土	13:00
○	池坊・選花教室　(土曜)	①土	13:00
○	ヨーロッパ・花のデザイン　土曜クラス	②土	13:00
○	暮らしにそえる和の薫り	③土	13:00
○	(ベーシックマスタークラス)	③土	13:00
○	Flower Party のレッスン (インストラクター養成コース)	③土	13:00
○	(プロフェッショナル)	③土	15:00
○	和を楽しむ古流の花入門	④土	15:30
	6か月で覚える花の基礎講座	③土	15:30
○	いけ花　池坊	①③⑤土	17:00
○	(月1回クラス)	①土	17:00
○	池坊・選花教室(日曜)	④日	13:00
	邦楽		
○	長唄・三味線(個人30分)	月	10:30
○	日本舞踊　紫派藤間流	月	15:45
○		①③月	15:45
○	三藤祥素女のやさしい新舞踊	①③⑤木	10:30
○	花柳流 日本舞踊	①③⑤火	10:30
○	新舞踊・藤川流	②④火	11:00
	日本舞踊を楽しむ	火	15:30
◆	日本舞踊を楽しむ(個人30分)	①③火	17:00
◆		②④火	17:00
	やさしいお箏(生田流個人レッスン)	②④水	10:30
○	長唄宗家　一科目・二科目	水	13:00
○	今藤流　長唄・三味線	①③⑤水	15:00
○	山田流お箏(こと)(個人30分)	①③⑤水	15:00
○	端唄・俗曲・三味線	①③水	18:30
○	能楽 観世流　謡曲・仕舞(仕舞)	①③⑤水	10:15
○	能楽 観世流　謡曲・仕舞(謡曲)	①③⑤水	11:15
○	篠笛(しのぶえ)入門	④水	19:00
○	能楽入門・観世流初歩の謡曲	①③木	13:00
○	しの笛	①③木	14:00
○	篠笛(しのぶえ)入門	④木	10:45
○	高輪派・清元教室(個人30分)	金	10:15
○	能楽基礎ワークショップ	②④金	10:30
○	日本舞踊　宗家藤間流	①③金	15:00
○	宿題なしのおこと三絃(個人20分)	②金	15:30
○	はじめての大正琴	①③金	15:15
○	小鼓と太鼓(個人30分)	②④土	10:45
○	市川流　日本舞踊	②④土	13:30
○	琵琶をひいてみよう(グループ)	①③土	13:00
◆	琵琶をひいてみよう(個人30分)	①③土	14:00
○	津軽三味線	①③土	17:30
○	気軽にはじめる日本舞踊	②④日	10:30
	マナー・おしゃれ		
○	着装(着付)教室	④月	13:00
○	着物コーディネート術(上級)	①金	13:30
○	装道承認 きもの教室	②④火	13:30
○	楽々着付	④日	10:30
○	着物コーディネート術(初級)	④日	11:00
	趣味・暮らし		
◆	ゼロからはじめるマダムの麻雀	①③⑤月	10:30
	幸せをよびこむ家相風水	③月	10:30
○	チェス入門	②④月	10:30
○	優雅に楽しむマダムの麻雀(午後クラス)	①③⑤月	13:30
	KATY ONDAのおしゃれ生活しませんか	不定期火	10:30
◆		④火	10:30
	花の鎌倉・坂道ウォーク	①火	10:30
○	九星気学の三命占法	②④火	10:30
○	占星学入門～星々からのメッセージ～	①火	13:00
○	レディース麻雀	火	13:00
○	楽しく学ぶデジタルカメラ入門	②④火	15:00
○	実践デジタルカメラ講座	②④火	19:00
◆	大江戸グルメウォーキング (第1週)	①火	10:00
	(第2週)	②水	10:00
◆	恵比寿ではじめるミセスの麻雀	①③⑤水	10:30
	里山のんびりウォーキング	①水	10:30
◆	ぐるり山手線30駅の旅	②水	10:30
◆	大江戸グルメウォーキング・アンコール(第3週)	③水	10:00
★	女性のための鉄道さんぽ	③水	10:30
◆	松本きよりと楽しむ韓国カルチャー	②水	11:00
○	デジカメ写真教室	②④水	13:00
◆	大江戸グルメウォーキング・アンコール(第4週)	④水	10:00
	昭和100年記念 昭和レトロを歩く	④水	10:00
★	丁寧に教えるスマホカメラ教室	④水	10:30
	東京散歩	②木	10:00
○	初歩からはじめる女性のための麻雀	②④木	10:30
○		②④木	13:30
◆	東京のお菓子を歩く	③木	11:00
○	初めてのコントラクトブリッジ	①③木	13:00
	空から眺める街を歩く	②木	13:00
○	運勢を知る四柱推命講座・基礎入門編	③木	15:00
○	手相学～ステップアップクラス～	①金	10:30
○	手相学入門	①③⑤金	13:00
○	ぶくぶく可愛い！多肉植物の寄せ植えワークショップ	①金	13:30
○	石倉昇九段の囲碁教室(6級～五段程度)	金	13:00
◆	美味しいお散歩ランチ～世界旅行編～	④金	11:15
○	四柱推命と気学 (中級)	②④金	13:00
○	(初級)	②④金	14:45
○	土曜の朝の楽しいタロット占い入門	②土	10:30
		(A) ①③⑤土	10:30
◆	鉄道車輌模型を作る	(B) ①③⑤土	13:30
		(C) ①③⑤土	16:00
○	(入門)	土	10:30
○	石倉昇九段の囲碁教室 (20級～初段程度)	土	10:30
○	(3級～五段程度)	土	14:00
	苔玉・ミニ盆栽	②土	13:00
○	やさしい西洋占星学	②土	13:00
○	はじめてのテーブルマジック	①日	13:00
	四季の鎌倉 自然散策	①日	10:30
	プラモデル製作を楽しもう！	②日	13:00
	鉄道車輌模型を作る(D)	②④日	10:30
	音楽		
○	フルートA(個人30分)	①③⑤月	10:30
○	癒やしのオカリナ個人レッスン(30分)	①③⑤月	10:30
○	陽気にカンツォーネ	①③月	10:30
○	シャンソン・カンツォーネを歌う	②④月	11:00
○	楽しく上達！バイオリンレッスン(個人30分)	①③⑤月	13:00
○	気軽にボイストレーニング(個人30分)	②④月	13:00
○	マンドリン入門	②④月	15:00
○	フルートC(個人30分)	②④月	16:30
★	大人の鍵盤ハーモニカ～音楽+呼吸法で健康増進～	①③⑤月	16:00
○	声と健康・ボイストレーニング	①③月	16:40
○	高齢者が楽しむホームソング	④日	13:00
	ダンシング		
○	腰掛タップダンス®	①③月	10:30
○	えまお　ゆう　の若さを保つシアターダンス	①③⑤月	15:00
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール ジュニア(中高生)	月	19:15
○	井上ケイのアロハフラ 中級	火	10:30
○	初級	火	12:05
○	カントリーラインダンス　初中級	①③火	14:10
○	社交ダンス初級それから	火	15:45
○	メキシカンダンス	②④火	19:00
◆	ジャイアンツヴィーナスダンススクール ジュニア・シスター(中高生～)	火	19:30
○	カレイナニ早川のビューティフルフラ	水	13:30
○	はじめてのK-POPダンス	①③水	19:00
○	蘭このみ フラメンコ教室 初級	①③⑤水	18:30
○	中級	①③⑤水	19:30
○	超入門！ベリーダンス	②④水	19:30
○	やさしいタップダンス	②④水	19:30
○	ソウル＆ディスコダンス	①③⑤水	19:15
○	フラダンス初級クプナ	①③⑤木	12:15
○	社交ダンス　初級　基本のその一歩	木	17:00
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール シスター(一般)	木	19:40
○	フラメンコを楽しみましょう	①③⑤金	13:30
○	★ソウル＆ディスコダンス 初級クラス	②④金	13:15
○	カレイナニ早川のお勤め帰りのフラダンス	金	18:45
○	安達哲治監修　クラシック・バレエ	金	18:50
○	ジャイアンツヴィーナスダンススクール シスター(一般)	金	20:10
○	クラシック・バレエ (A)	土	10:30
○	(F)	土	18:00
○	★ZUMBA	①③土	11:00
○	マダムのためのクラシック・バレエ	土	12:00
○	情熱のアルゼンチン・タンゴ・ダンス	①③⑤土	15:30
○	Ole! みんなでフラメンコ！(個人)	②④土	15:45
○	趣味のカジュアルフラメンコ 入門・初級	土	17:20
○	中上級	土	18:30
○	ときめきフラ	①③⑤日	10:30
○	☆Girls Free Style☆	日	13:00
○	蘭このみ フラメンコ教室　上級	②日	15:15
	スポーツ・健康		
○	やさしい広池ヨーガ