



ギターソロ
心に響くギターの音色は素晴らしいものです。ギターソロ曲を好みに合わせて学びます。グループ練習ですが、個人に指導しますので、初心者も安心して受講できます。

ウクレレソロ
右手親指だけでもメロディー伴奏を弾くことができます。映画音楽、ポップス、クラシックなどお好みの曲で練習しましょう。

大人の鍵盤ハーモニカ
音楽+呼吸法で健康増進
SUZUKIケンハモ認定講師
ケンハモ音楽呼吸法トレーナー 小倉 さちこ
日本人に馴染み深い鍵盤ハーモニカ。呼吸を意識し、アンサンブルの楽しさや音を奏でることの喜びを感じましょう。健康増進にも役立ちます。



二胡(中国胡弓)初級
張会斌二胡アカデミー講師 高田 福江
中国民族音楽を中心に、日本、西洋、クラシック、ポピュラーなど幅広い楽曲を勉強します。30分個人レッスンです。



琵琶をひいてみよう(グループ)
監修・琵琶奏者 田原 順子
千年以上の歴史を紡いできた琵琶。その歴史を感じる音色を体験してみませんか。個人レッスンに近いかたちでの指導なので、初心者の方でも大丈夫です。

【邦楽・舞踊】

市川流日本舞踊
市川流師範 市川 翠扇
日本舞踊市川流は九代目市川團十郎を祖とする流派。まずは着物の着方に始まり、1曲が踊れるようになることを目指します。



今藤流 長唄・三味線
今藤流 今藤 郁子
長唄、三味線のどちらか、または両方レッスンできます。初心者から経験者までレベルに合わせて稽古します。(お1人約20分)



高輪派・清元教室(個人レッスン)
清元協会会員 清元 美三郎
清元節の江戸情緒に気分に酔っていませんか。初心者から経験者まで丁寧に指導します。個人レッスンお1人30分。



【スポーツ・健康】

居合道入門(心と体をつくる)



日本古武道振興会会員
都剣連居合道部会幹事兼支部長
安生 和之
居合は老若男女、体の強弱を問いません。自分の中の強さと向き合い1年で剣道連盟居合道の初段獲得を目指して、楽しく稽古します。

食から考える健康

順天堂大学医学部非常勤講師
日本細菌学会名誉会員 熊沢 義雄
病気が「炎症」が原因。炎症をいかに制御するかが「運動」と「何を食べるか」の重要性を本講座で学びます。教室での対面講座以外にもご自宅でzoomを使ったオンライン受講も可能です。



★第2土曜13:00~14:30 10/14~
★受講料3か月6回22,275円 維持費2,442円

～時代劇でおなじみの立ち回り～殺陣道

菊池 竜志
テレビや英語の時代劇でおなじみのちゃんばらアクション「殺陣(たて)」。演技表現として美しい「型」を習得しながら、伝統文化の「心」を合わせて学びます。老若男女どなたにも楽しんでいただけます。



★第2・4日曜13:00~14:30 10/8~
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,310円

～中高年の～ストレッチ&音楽体操

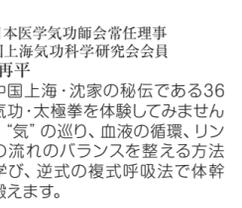
横田フィットネス アソシエーション
横田 由紀子
健康な体づくりをより一層、楽しく行うために生まれた音楽体操は、年齢や運動能力に関係なく、あらゆる人のための健康エクササイズです。自分にあつた動きを無理なく行い、膝、腰、肩こりなどが自然に解消していきます。



★第2・4日曜13:00~14:30 10/8~
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,310円

沈再平の気功法・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
中国上海・沈家の秘伝である36式気功・太極拳を体験してみませんか。「氣」の巡り、血液の循環、リンパの流れのバランスを整える方法を学び、逆式の呼吸法で体幹を鍛えます。

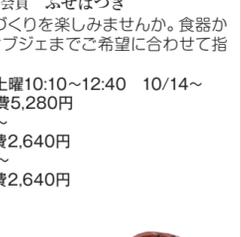


★水曜10:30~12:00 10/4~
★受講料3か月11回38,115円 維持費4,235円

【工芸】

ツチトテ～暮らしの陶芸～

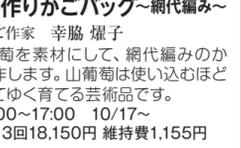
新潟彫協会員 ふせはづき
焼き物づくりを楽しみませんか。食器から大物、オブジェまでご希望に合わせて指導します。



★第2・4土曜10:10~12:40 10/14~
★受講料3か月6回23,760円 維持費5,280円
★第2土曜10:10~12:40 10/14~
★受講料3か月3回11,880円 維持費2,640円
★第4土曜10:10~12:40 10/28~
★受講料3か月3回11,880円 維持費2,640円

山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ～網代編み～

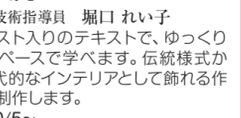
アトリエ月、かご作家 幸脇 耀子
国産の山葡萄を素材にして、網代編みのかごバッグを制作します。山葡萄は使い込むほどに魅力が増してゆく育てる芸術品です。



★第3火曜13:00~17:00 10/17~
★受講料3か月3回18,150円 維持費1,155円

フランス額装の愉しみ

額装家 巽 英里
生活芸術としての額装を基礎から学びます。古典的なものから、ポップなものまで自由に楽しみましょう。



★第1水曜10:30~12:30 10/4~
★受講料6か月5回19,800円 維持費1,925円

衣装入門

表導会技術指導員 堀口 れい子
イラスト入りのテキストで、ゆっくり自分のペースで学べます。伝統式から、現代的なインテリアとして飾れる作品まで制作します。



★第1・3・5木曜10:15~12:15 10/5~
★受講料6か月6回22,770円 維持費2,310円

【キャリアアップ・実務】

新しい自分を発見するコーチング

コーチ倶楽部代表コーチ 佐藤 創紀
成功へ導くためのコミュニケーションスキルを学び、今までの生き方への疑問を解決していきます。



★第1・3・5金曜18:45~20:15 10/6~
★受講料6か月13回48,620円 維持費5,005円

基礎からしっかり学ぶ株式投資講座(初級)

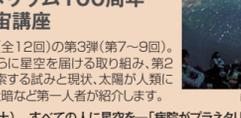
株式・為替の実践スクール経営 川田 英利
株式投資での成功者が実践している投資法を会社四季報や経済新聞を使って分かりやすく解説をします。



★第2・4土曜10:30~12:00 10/14~
★受講料3か月6回20,625円 維持費2,310円

やさしい米国株のはじめかた(初級)

ファイナンシャルプランナー 坂田 善輔
少額から始められる米国株投資が話題になっています。株式投資の初心者でも無理なくご参加できます。とっておきの会社も深掘り学習します。



★第3水曜19:00~20:00 10/18~
★受講料3か月3回14,850円 維持費1,155円

事業企画・大手町スクール

初代国立劇場 さよなら公演
バックステージツアー付き
9月・10月歌舞伎公演
通し狂言 姉背山婦女庭訓

会場：読売新聞東京本社3階「新聞教室」

猫学(ニャンコロジー) <全4回>
講演&実践
チェアパレエ・エクササイズ

プラネタリウム100周年
連続宇宙講座
◆10/21(土) すべての人に星空を「病院がプラネタリウム」の実践から

【手芸】

人形・ぬいぐるみの洋服作り

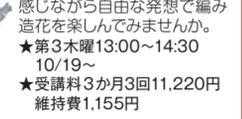
人形作家 遠藤 亜希子
自分のお気に入りの人形やぬいぐるみのために、世界でただ一着のオリジナル服を手作りしてみませんか。洋裁の基礎から型紙制作までマイペースで学びます。



★第1・3・5土曜10:30~12:30 10/7~
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

美術九重編造花

日本手芸普及協会・レース編師範、日本近代藝文史研究者 北川 ケイ
九重編造花は編み造花の元祖で、すべての基本が網羅されています。伝統手芸の歴史も学びハイカラさんの生活を感じながら自由な発想で編み造花を楽しんでみませんか。



★第3木曜13:00~14:30 10/19~
★受講料3か月3回11,220円 維持費1,155円

羊毛フェルトで作るかわいいペットたち

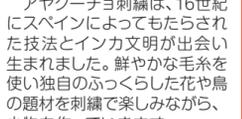
ウール・ジュエリー代表
羊毛フェルト作家 榎添 恵子
羊毛フェルトで可愛い動物を作りませんか。お好きな動物からペットまで立体から刺繍、3D額縁など好きな作品が楽しめます。



★第3水曜13:30~16:30 10/18~
★受講料6か月6回29,568円 維持費2,310円

アヤクチョ刺繍

刺繍講師 山森 サキ
アヤクチョ刺繍は、16世紀にスペインによってもたらされた技法でインカ文明が由来に生まれました。鮮やかな糸を使い独自のふっくらした花や鳥の題材を刺繍で楽しみなながら、小物を作っていきます。



★第1水曜13:00~15:00 10/4~
★受講料6か月5回18,150円 維持費1,925円

着物コーディネート術

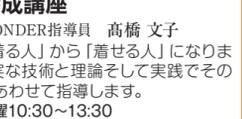
着物カルチャー倶楽部「着楽会」主宰
中川 時次
着物のおしゃれ術、格式攻略、素材学習など多岐にわたる多角的な視点で学ぶ講座です。最新のコーディネート実例解説も好評です。



★第1金曜13:30~15:00 10/6~
★受講料6か月5回17,050円 維持費1,925円

着付士養成講座

KIMONOWONDER指導員 高橋 文子
着物を「着る人」から「着せる人」になりませんか。確かな技術と理論そして実践でその人の経験にあわせて指導します。



★第1・3日曜10:30~13:30 10/1~
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,310円

【マナー・おしゃれ】

マナー・おしゃれ



Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like ライアー, 聴感の聴く音楽を楽しむ, リコーダー, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like スポーツ・健康, 猫学, 講演&実践, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like ナンタケット(バスケット), 本塗で金継ぎ修理, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like 香りの花しげん, アントフォの創作人形, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like ダンシング, 聴掛タップダンス, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like スポーツ・健康, 居合道入門, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 時間. Includes courses like ナンタケット(バスケット), グラスリッツェン, etc.

Multiple promotional boxes for events like 料理, キャリアアップ・実務, ジュニア・親子, 月刊よみカル英文メールマガジン.