

大人の女性のための美味しい街歩き

エディター 吉田 ゆう子
～喜ばれる贈り物をさがしに(銀座編)
食のプロも絶賛する選り抜いた逸品や喜ばれる手土産のご紹介から、暮らしを彩るお店、ギャラリーまでご案内いたします。
★4/9(火) 11:00~13:00
★受講料4,070円(会員3,520円) 維持費220円 保険料100円 教材費110円



～五感を刺激する街へ(麻布台ヒルズ編)
今春、さらに店舗がオープン。まるでミュージアムのような「麻布台ヒルズ」を、講師が厳選した美味しいお店の紹介を含め、おすすめのルートでお案内いたします。
★6/4(火) 11:00~13:00
★受講料4,070円(会員3,520円) 維持費220円 保険料100円 教材費110円

イメージ&スタイルコンサルタント 若下 佳代
1DAY 骨格美人・眉&ハイライトレッスン
一人ひとりの顔型やパーツから、その人にあった眉とハイライトをご提案します。
★5/8(水) 13:00~15:00
★受講料4,576円(会員4,026円) 維持費385円 教材費450円

1DAY パーソナルカラー診断
春夏秋冬とは違うカラータイプ診断で、似合う色と組み合わせ、柄の選び方を多彩なカラードレープやサンプル服等を使ってお教えします。
★4/21(日) 13:00~15:00
★受講料4,576円(会員4,026円) 維持費385円

1DAY メイクを習ったことのない大人のための、初めてのメイクレッスン
一葉化粧品主宰・メイク講師 尾谷 一葉
一度一から教えて欲しい!という方向けのメイク講座です。お化粧品選び、自分に似合うメイクを見つけるヒントなど、誰でも簡単にできるメイク法をお伝えします。
★4/6(土) 14:00~16:00
★受講料4,180円(会員3,630円) 維持費385円

1DAY ナチュラルグリーンのスワッグとハーバリウムジェルキャンドル
ShuShu主宰 三浦 智子
春の花を楽しむ「スワッグ」と「ハーバリウムジェルキャンドル」からお好きな方、または両方を作ります。
★5/19(日) 13:00~16:00
★受講料4,290円(会員3,740円) 維持費407円 教材費3,300円(スワッグ) 2,800円(キャンドル)

1DAY 紙でつくる野の花ミニブーケ
ハンドメイド作家 藤枝 まつえ
植物に癒されたことはありませんか?植物には人を元気にする力があります。感情に働きかける自然療法、フラワーエッセンスの魅力をお教えします。
★5/9(木) 13:30~15:00
★受講料3,410円 維持費385円 教材費500円

1DAY 紙でつくる野の花ミニブーケ
ハンドメイド作家 藤枝 まつえ
植物に癒されたことはありませんか?植物には人を元気にする力があります。感情に働きかける自然療法、フラワーエッセンスの魅力をお教えします。
★5/9(木) 13:30~15:00
★受講料3,410円 維持費385円 教材費500円

外国語

NEW ~はじめようモンゴル語~
モンゴル草原のメモリー(入門講座)
ノックモンゴル語教室代表 バトエフ・アリウナ
初心者向けのモンゴル語講座です。最初にモンゴル語の文字(キリル文字)と発音から入り、毎回CDで会話表現を聞き、発音練習をします。旅行で必要なモンゴル語と簡単な日常会話の習得を目指します。
★第1・3火曜15:00~16:30 4/2~
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW 今から始める英会話入門
英語講師 Kyoko
趣味として英会話を始めたい、海外旅行を充実させたい、外国人とコミュニケーションをとってみたい方向けの、やさしい基礎英会話を学ぶ入門クラスです。基本的な日常会話を繰り返しレッスンして、少しずつ英会話力を身につけます。
★第2・4金曜13:30~15:00 4/12~
★受講料3か月6回22,968円 維持費2,112円

手芸

NEW ゆかたを縫おう
和裁技師 大橋 文子
お気に入りの柄で、ご自分の寸法にあった浴衣を作ります。
★第1・3火曜 13:00~15:30 4/2~
★8回コース(完成まで) 受講料 6か月8回 29,920円 維持費3,080円
★4回コース(裁ち~印付まで) 受講料6か月4回14,960円 維持費1,540円

ダイヤモンドペインティング
Diamond Painting sora主宰 sora
土台の上にビーズやビジュを貼り付けていくだけの簡単なクラフトです。色のコントラストの美しさからカラーセラピーに似た効果や手も使いますので、脳トレ効果も期待できます。
★第2火曜13:00~15:00 4/9~
★受講料3か月3回10,890円 維持費1,155円

邦楽・舞踊

NEW しのだ
琴風会師範 石高 万紀子
お祭りやお芝居の舞台などで親しまれてきた、しのだを楽しく演奏してみませんか。邦楽はもちろん洋楽も吹けるように丁寧に指導します。
★第1・3木曜 14:00~15:30 4/4~
★受講料3か月6回21,120円 維持費2,310円



はじめての大正琴
日本大正琴協会師範(大正琴研究会所属) 二宮 悠琴
大正琴はだれでも楽しめる楽器です。優しい音色で心ときめくメロディーを奏でましょう。まずは数字譜の読み方や指使いなどの基礎から始めます。
★第1・3金曜15:15~16:45 4/5~
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,442円

NEW やさしいお箏(生田流 個人レッスン)
生田流宮城会師範 新井 智恵
日本の和楽器、箏を始めてみませんか。古典の名曲から親しみやすいポップスまでお好みの曲に合わせてレッスンします。個人レッスン30分のクラスです。
★第2・4日曜 10:30~15:00 4/14~
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円



趣味・暮らし

NEW たのしい数秘術入門
たまゆら開運師 平田 純子
生年月日から導き出した数字から、自分の資質や可能性を知り、自ら人生をスタイリングする方法を学びます。
★第4土曜13:00~14:30 4/27~
★受講料6か月6回23,100円 維持費2,310円

ダンシング

NEW メキシカンダンス
メキシコ民族舞踊家 新井 有美子
メキシカンダンスをご存知ですか?太陽の国、メキシコには明るい音楽そして、楽しいダンスがあります。マリアッチの音楽に合わせて一緒に踊りませんか?微笑みながらステップを踏むうちに、心も体も健やかに幸せになりますよ!
★第2・4火曜19:00~20:10 5/14~
★受講料2か月4回13,640円 維持費1,760円
★事前体験4/23



スポーツ・健康

NEW ~座ってできる~ 40代からはじめる筋骨ピラティス
ピラティスインストラクター 宮井 典子
骨と筋肉にフォーカスした筋骨ピラティスは、運動習慣がない人や運動が苦手な人、体力に自信がない人でもチャレンジしやすい、イスに座ったままできるエクササイズとストレッチです。
★水曜10:30~11:40 4/3~
★受講料3か月12回42,240円 維持費4,620円

NEW リラックス瞑想ヨガ
日本ヨーガ瞑想協会 荒木 節子
体力がなくて運動が苦手な方、瞑想に興味がある方や深い心の静寂を作り出したい方におすすめです。疲れをとって、ゆったりとくつろぎましょう。
★第1・3・5水曜14:00~15:30 4/3~
★受講料3か月7回23,100円 維持費2,695円

NEW カサハラ式テーピング教室
カサハラフットケア整体専属講師 関野 ひろゆき
声がかすれたり、小さくなったり、のどの不調や声の衰えが気になる方に。実践的なトレーニングを中心に「健康声磨き」を実践し、自分の足を自分で整える方法を学びます。
★第4水曜10:30~12:00 4/24~
★受講料3か月3回10,560円 維持費1,155円



NEW はじめてのジョギング教室
日本ランニング協会認定インストラクター 里中 弘
走る前の準備運動やストレッチ、ウォーキングからのジョギング方法を無理のないようにトレーニングしていきます。
★第2・4日曜 13:00~14:30 4/14~
★受講料3か月6回20,460円 維持費2,310円
★事前体験3/24



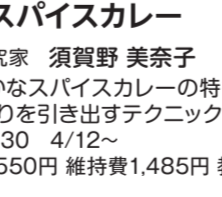
料理

おいしい韓国料理入門
韓国料理研究家、宮中飲食研究院修了 宮川 昌子
韓国料理は薬食同源といわれ、体に良くて美味しい料理がたくさんあります。日本と韓国の食に関する違いや、ちょっとした料理のコツをご紹介します。人気の韓国料理を基礎から学んでみませんか。
★第2日曜13:00~15:30 4/14~
★受講料6か月6回20,592円 維持費2,970円 教材費9,900円



世界で愛されるスパイスカレー
美容薬膳・スパイス研究家 須賀野 美奈子
各国ごとの個性豊かなスパイスカレーの特徴を知り、スパイスの基本的な取り扱い方から、香りを引き出すテクニックを学びます。
★第2金曜13:30~15:30 4/12~
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,485円 教材費4,950円

ジュニア・親子
NEW 子ども絵画教室
絵画講師、東京芸術大学院修了 ひづめ つかさ
子どもそれぞれの子の感性や個性、発想力を大切にしながら、自信や考える力を身につけます。3歳~小学生対象。
★第3金曜16:00~17:30 4/19~
★受講料6か月6回19,800円 維持費2,112円



子ども書道教室
新日本書道書友会師範 杉浦 典子
新日本書道書友会師範 津田 登鶴
字を書く喜びを味わいませんか。学年別のお手本を学用しながら、丁寧に指導をします。向上心や集中力を養います。小、中学生対象。
★第1・3水曜16:45~17:45 4/3~
★受講料6か月10回30,800円 維持費3,850円

日本語でshow and tellと文章講座
家庭教師「イクベタ家庭教師」著者 教育コンサルタント 中井 敦子
北米でも取り入れられている教育科目。人を認め称賛する心を養い、質問力やプレゼンテーション能力を高めながら学びます。また、言葉の表現の違いで印象が異なることも学び「文章力」も身につけます。小学生~中1対象。
★第3日曜10:15~12:15 4/21~
★受講料6か月5回20,350円 維持費1,760円
★スポット受講1回4,290円 維持費352円

能楽基礎ワークショップ

能楽シテ方室生流師範 紀井 規子
世界最古の演劇と言われる能楽には深い魅力があります。研ぎ澄まされた舞台芸術でもあり、神事に近い芸能とも言えます。全12回で基礎を学びつつ魅力を紐解いていきます。
★第2・4金曜 10:30~12:30 4/12~
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,640円
★事前体験3/22



日本舞踊 宗家藤間流
宗家藤間流師範 藤間 勘舞恵
歌舞伎舞踊から小唄まで、初めての方に基本から分かりやすく指導します。
★第1・3・5金曜 15:00~17:00 4/5~
★受講料3か月7回27,335円 維持費3,080円

琵琶をひいてみよう(グループ)
監修・琵琶奏者 田原 順子
1000年以上の時の流れを生きてきた楽器、琵琶を弾いてみましょう。個人指導に近い形でレッスンします。幽玄な琵琶の音楽を一緒に楽しみましょう。
★第1・3土曜 13:00~14:00 4/6~
★受講料6か月12回48,840円 維持費4,620円



工芸

NEW ポイジャータロット講座
ヒーリングサロン・マリアライト主宰
ポイジャータロット講師 マリアライト
従来のタロット占いは異なる21世紀のタロットです。78枚のカードから自分の潜在意識の中に眠る答えを導き出します。
★第2・4木曜10:30~12:00 4/11~
★受講料3か月6回20,460円 維持費2,310円



手縫いの革工芸
レザークラフト作家、アトリエ「HISAO」主宰 新井 直実
手縫いを中心に染色、カービングなどを学び、一人一人違う作品に取り組みます。バッグなどオリジナル作品を楽しく作りましょう。
★第2月曜13:30~16:30 4/8~
★受講料6か月6回27,720円 維持費2,310円



マナー・おしゃれ

NEW 表情筋トレーニング・アップアップメソッド
アップアップメソッド協会認定講師陣
もう年だからと諦めていませんか。アップアップメソッド(表情筋トレーニング)は、いつまでも若々しい顔を自分で作れるようになるセルフ整形術です。晴れやかな心と輝く笑顔のために始めませんか。
★第1・3月曜13:00~14:00 4/1~
★受講料3か月6回19,800円 維持費2,310円



茶道・生け花・フラワー

NEW ドライフラワーの和飾り
POSTRE 主宰・主任講師 山崎 直子
和の素材(和紙・竹細工・和籠・枝など)と合わせながら四季を大事にアレンジします。選り抜いた新鮮な花材のドライフラワーを使い、和をテーマにお届けします。
★第4水曜19:00~21:00 4/24~
★受講料3か月3回12,540円 維持費1,221円



NEW のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン

日本声磨き普及協会認定インストラクター 浅井 卓弥
声がかすれたり、小さくなったり、のどの不調や声の衰えが気になる方に。実践的なトレーニングを中心に「健康声磨き」を実践し、自分の足を自分で整える方法を学びます。
★第2・4火曜10:30~12:00 4/9~
★受講料3か月6回20,460円 維持費2,310円
★事前体験3/26



NEW ~時代劇でおなじみの立ち回り~ 菊池流殺陣道

菊池流殺陣道塾師範 菊池 竜志
時代劇やテレビでおなじみのチャンバラアクション「殺陣(たて)」に挑戦してみませんか。ストレス解消、ダイエット効果にもおすすめです。どなたでもご参加いただけます。
★第2・4日曜 13:00~14:30 4/14~
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,310円
★事前体験3/24



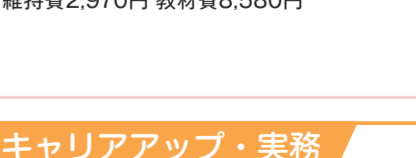
NEW 点心と中国茶のペアリング ~ゆったり茶時間~

薬膳料理研究家、国際医師 小池 美枝
薬膳の効能や養生法なども学びながら、お家でもできる飲茶の作り方を講師のデモンストレーションとともに体験します。熱々の出来立てと毎月点心に合わせた中国茶とのペアリングを味わいながら、楽しい茶時間を過ごしましょう。
★第3水曜11:00~13:00 4/17~
★受講料6か月6回23,430円 維持費2,970円 教材費8,580円



季節の不調を緩和する薬膳料理

季節ごとに起こる不調を緩和する薬膳料理を学びます。毎月旬の野菜を使ったお家でできる献立を2品作ります。
★第3水曜13:30~15:30 4/17~
★受講料6か月6回23,430円 維持費2,970円 教材費8,580円



キャリアアップ・実務

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
初心者でも学べる株式投資講座です。NISA(少額非課税制度)で結果を出したい方、将来の経済動向を知りたい方は必見です。
★第2・4土曜10:30~12:00 4/13~
★受講料3か月6回20,625円 維持費2,310円

