ダンシング

社交ダンス（水）
JDSF・PD 関東甲信越ブロック
運営委員会 PD 公認審判員
富田 勇美子

やさしいステップのダンスから、基本のステップを繰り返し踊り、無理なく習得していきます。
毎週水曜15:30〜17:00　3か月13回42,900円
[雑] 4,862円　初日 4/2　事前体験 3/26

ソウル&ディスコダンス
JIN DANCE FACTORY 講師　MIYUKI

ソウルミュージックに乗り、懐かしいステップやファンキーなディスコダンスを踊ります。
第1・3・5火曜19:00〜20:30　3か月7回23,100円
[雑] 2,618円　初日 4/1　事前体験 3/18

ペルシャンダンス
国際アラビアンダンス協会
専属インストラクター　Zita

ペルシャの宮廷で踊っている様な優雅なスタイルが特徴の魅力的なダンスです。
第2・4木曜18:30〜19:45　3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/10　事前体験 3/27

ベーシックバレエ
ユキ・バレエアートアソシエーション
石井 あゆ

バレエの基礎を学び、優雅な音楽に乗って、体を動かしてみましょう。
毎週木曜18:00〜19:15　3か月12回39,600円
毎週木曜18:00〜18:45（ポワント入門）3か月12回44,550円
[雑] 4,488円　初日 4/3　事前体験 3/27

Funk a Step
ストリートタップダンス
ヒグチダンススタジオ所属　MAYU

あらゆる曲に合わせ、リズムに重点を置いて、ヒップホップなスタイルで踊ります。
毎週日曜16:00〜17:30　3か月12回39,600円
[雑] 4,752円　初日 4/6　事前体験 3/23

蘭このみのフラメンコ（土曜・入門）
蘭このみスペイン舞踊団　蘭 このみ
村田 麻里子

魂の喜び、悲しみ、すべての感情をぶつけてフラメンコを踊ってみませんか。華麗な振りを覚えましょう。
毎週土曜18:30〜19:30
3か月12回38,016円　[雑] 4,752円
初日 4/5　事前体験 3/22

50歳からのK-POPダンス
よみうりカルチャー講師　洪 載善

格好良いK-POPの振付をベースにアレンジしてゆっくり楽しく進めていきます。
第1・3月曜11:00〜12:30
3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/7　事前体験 3/17

谷桃子バレエ団〜ダンス・クラシックの基礎〜
クラシック・バレエ A（初心者）
谷桃子バレエ団教師　下川 真恵美

「正しく、ひとつずつ確実に」をモットーに、美しい身体を作り、リズム感を身につけ、集中力を養います。
毎週日曜10:00〜11:30
3か月11回36,300円　[雑] 4,356円
初日 4/6　事前体験 3/23

スロージャズダンス
ジャズダンス講師　萌

ゆっくりな曲で簡単な動きなので、初心者でも踊れた実感や達成感が味わえます。踊って、リフレッシュ!
第1・3・5月曜14:00〜15:30　3か月7回23,100円
[雑] 2,618円　初日 4/7　事前体験 3/17

50歳からはじめるDANCE!
ダンスインストラクター　YUKO

1時間で色々な曲を使い体を動かします。日常生活に運動を取り入れましょう。
第2・4火曜11:45〜12:45
3か月6回19,800円　[雑] 2,244円
初日 4/8　事前体験 3/25

ダレデモダンス
SAM（TRF）の健康イージーダンス
ダレデモダンス認定インストラクター
石渡 大輔

TV・新聞でも大反響! SAMプロデュースによるシニアの方々が無理なく楽しめるプログラムです。
毎週火曜11:50〜12:50　3か月13回42,900円
[雑] 4,862円　初日 4/1　事前体験 3/18

チェアバレエ・エクササイズ®
日本バレエ・ワークアウト協会認定インストラクター
堀川 法子

クラシックの音楽に合わせ、バレエの美しさをイメージした筋トレ、ストレッチを座ったまま行います。
第1・3水曜14:00〜15:00
3か月6回20,460円
[雑] 2,244円　初日 4/2　事前体験 3/19

スポーツ

中高年の卓球
日本スポーツ協会公認コーチ4・元全日本チャンピオン／ほか　阿部 博幸／講師陣

心地よい汗を流し、心肺機能を高め、血行を良くして、生涯スポーツとして楽しみましょう。
第1・3金曜10:00〜11:15　初日 4/4　第2・4金曜10:00〜11:15
初日 4/11　3か月6回18,150円　[雑] 2,244円
事前体験 お問合せください

イミ・クラヴマガ護身術
イミ・クラヴマガ護身術　古賀 晋太郎

欧米各国の警察や軍隊にも採用されているイスラエル発祥の護身術。日常の中でどのように自分や大切な人を守るかを学びます。
第1・3土曜9:45〜11:00　3か月5回17,187円
[雑] 1,870円　初日 4/5　事前体験 4/5

骨盤ピラティスストレッチ
フルヤアカデミー講師　榎木 幸江

骨盤の歪みを調整、下半身強化で、運動不足や体力ダウンの方におすすめです。
第2・4金曜13:15〜14:30　3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/11　事前体験 3/28

誤えん防止 ボイスサイズ®
ボイスサイズ® 講師
すなこさなえ

声がかすれる、こもりがち、食べ物が飲み込みづらくなった、などのお悩みに…新しい発声エクササイズです。
第1・3火曜14:00〜15:00　3か月5回16,500円
[雑] 1,870円　初日 4/1　事前体験 4/1

剣舞エクササイズ
剣舞会エッジー志伝流一
代表／講師　志伝 飛龍
南部 真希

刀と日舞の所作で美しくかっこ良くなりましょう! ぜひチャレンジしてみてください。
第2・4金曜20:00〜21:30　3か月6回20,460円
[雑] 2,244円　初日 4/11　事前体験 3/28

阿波踊り体操
徳島大学 人と地域共創センター公認　阿波踊り体操リーダー　小澤 雅

徳島県の伝統芸能である「阿波踊り」を取り入れた健康体操で、手軽に楽しく日々の健康づくりをしていきましょう。
第1・3・5土曜10:15〜11:15　3か月7回23,100円
[雑] 2,618円　初日 4/5　事前体験 3/15

やさしくできる健康づくり
60歳からのストレッチ体操
木村桂子ヘルシースタジオ主宰　木村 桂子

体力に自信のない方、体操が苦手な方でも、楽しく健康づくりをしていきましょう。
毎週水曜10:00〜11:15　3か月11回34,787円
[雑] 4,114円　初日 4/2
第1・3・5水曜10:00〜11:15　3か月6回18,975円
[雑] 2,244円　初日 4/2

【公認】西野流呼吸法®
西野流呼吸法総本部
旭 宏晃／根本 航平／橋内 昇

体の隅々の細胞に酸素を行き渡らせる足芯呼吸やさまざまな心地よい呼吸動作で、充実した体を培います。
第2・4水曜10:00〜11:10　3か月6回21,120円
[雑] 2,244円　初日 4/9　事前体験 3/26

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世界気功フォーラム 2007 年最優秀表演賞受賞　沈 再平

5歳から武術家の父に師事した講師が、越劇トップスターの経験を活かし、本物の中国気功太極拳を分かりやすく指導します。
毎週木曜10:15〜11:45　毎週木曜18:15〜19:45
初日 4/3　事前体験 3/27
毎週火曜14:00〜15:30　初日 4/1　事前体験 3/25
3か月12回38,280円　[雑] 4,488円

ツボ押しと薬膳スープやお灸でリフレッシュ
元気になる「ツボ」セルフケア
鍼灸師　佐川 聖子

薬膳スープやお灸でリフレッシュ。健康で美しく病気知らずのツボを伝授します。
第3月曜13:00〜14:30　6か月6回23,100円
[雑] 2,244円　初日 4/21　事前体験 4/21

はじめての楊名時太極拳
楊名時太極拳　師範　半田 紀子

年齢や体力、性別を問わずどなたでもできる健康法です。ゆったりとした動きと深い呼吸で心と体を整えます。
第2・4月曜11:00〜12:30　3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/14　事前体験 3/24

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン
（一社）日本声磨き普及協会
認定インストラクター　加藤 真梨子

声が出づらい、かすれる等の悩みを抱える方、呼吸法や発声法を改善し、心と体の健康を目指しましょう。
第1・3木曜10:00〜11:30　3か月6回20,625円
[雑] 2,244円　初日 4/3　事前体験 3/20

ジュニア

こどもアート〜楽しくかいてつくろう!
東京未来大学 通信教育課程 特任教授　森高 光広

1回ごとに違う内容です。さまざまな絵や工作が楽しめます。
第2日曜15:00〜16:00（年長〜小3）
第2日曜16:10〜17:10（小4〜中学）
6か月6回19,800円　[雑] 2,112円
初日 4/13　事前体験 3/9

こどもマジック教室
プロマジシャン　喜多 恵子

マジックは見るのはもちろん、演じるともっと楽しいですよ。遊びの中で集中力や洞察力も身につきます。
第4土曜12:30〜14:00　6か月6回16,698円
[雑] 2,112円　初日 4/26　事前体験 3/22

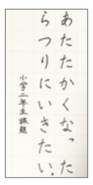
〜歌って踊ってお芝居も!〜
こどもミュージカル
こどもミュージカル「ゆうとびあ」主宰／インストラクター
のなか ゆみ／池田 泰子／才野 彩美

基礎練習に加え、約1年毎の発表に向け作品を作ります。終演の達成感は貴重な経験になるでしょう。
第1・3土曜15:20〜16:20（幼児〜小学2年）
第1・3土曜16:30〜17:45（小学3年〜6年）
第1・3土曜18:00〜19:30（中高生〜）
各3か月6回17,457円　[雑] 2,244円　初日 4/5　事前体験 3/15

パリ・オペラ座メソードによる
クラシックバレエ（4歳〜小学2年）
バレエ講師　島田 梨帆

初めての方にも、本格的に習いたい方にも、目的に合わせてパリ・オペラ座メソッドできめ細かく指導します。
毎週土曜14:00〜15:10　3か月12回31,878円
[雑] 4,752円　初日 4/5　事前体験 3/22

こども書道教室（木）
書道家　築地 恵子



書道（毛筆）と硬筆を同時に習うことをおすすめします。併修でより深い習得・上達を目指します。
第2・4木曜17:00〜18:00
3か月6回16,500円
[雑] 2,112円　初日 4/10　事前体験 3/27

サントリーホールでデビュー!!
未就園児〜対象! 中島伸子の才能を開花させるこどもピアノ塾（個人20分）
桐朋学園大学卒　元桐朋学園大学付属
子供のための音楽教室講師　中島 伸子

生徒をコンクール優勝に導いた講師が、最短時間で上達する、独自の様々な練習法をお教えします。
第2・4日曜9:40〜12:40　3か月6回22,770円
[雑] 2,508円　初日 4/13　事前体験 3/23

タップダンス（キッズ）
スタジオ「プンプン」主宰　近藤 千恵

基礎からゆっくり指導します。足先から手先まで体全体で感性を磨きましょう。
毎週火曜18:30〜19:30
3か月13回36,179円　[雑] 5,148円
初日 4/1　事前体験 3/25

こどもバレエ
クラシックバレエ講師
林 由希子

クラシック・バレエは、400年以上の伝統をもつ総合芸術で、すべての踊りの基礎となります。
毎週日曜13:20〜14:00（3〜6歳）　3か月11回26,620円
毎週日曜14:00〜15:00（小1〜小4）　3か月11回29,221円
毎週日曜15:00〜16:00（小5〜中学）3か月11回31,460円
[雑] 4,356円　初日 4/6　事前体験 3/23

音楽

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏〜メンバー募集
よみカルアンサンブル!〜初心者から〜
桐朋学園大学チェロ科卒、チェロ音楽教室講師　福田 えり

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏しませんか? 希望の楽器パートをお伝えください。
第1・3火曜12:30〜14:00　3か月6回26,400円
[雑] 2,244円　初日 4/1　事前体験 4/1

アイルランドのたて笛　ティン ホイッスル
ティン&ローホイッスル、アイリッシュフルート奏者　豊田 耕三

映画「タイタニック」で有名になった小さなたて笛です。美しい民謡やダンス音楽などを吹いてみませんか。
その他日曜15:00〜16:30　3か月6回21,450円
[雑] 2,244円　初日 4/13　事前体験 4/13

ギターを一緒に弾けるメンバー募集!
みんなで昭和のヒットソングを歌おう
カラフルパレット　ボーカル&ギター　あきひろ

講師と受講者のギター伴奏で、皆さんと楽しく歌いまくります。
第1・3水曜13:30〜15:00　3か月6回23,100円
[雑] 2,244円　初日 4/2　事前体験 4/2

マンドリン教室
日本マンドリン連盟参事　竹内 郁子

楽器をお持ちの経験者が対象です。マンドリンは演歌にもよく合います。合奏を楽しみながら、指導をします。
第1・3水曜11:45〜13:30　初日 4/2　事前体験 4/2
第1・3土曜10:00〜12:00　初日 4/5　事前体験 4/5
3か月6回19,800円　[雑] 2,244円

楽しく歌ってイタリア気分
カンツォーネ&オペラアリア
イタリア国立パルマ音楽院卒　日向 由子

親しみやすい曲を中心に、まずはイタリア音楽の魅力を味わいましょう。
第2土曜11:15〜12:45　6か月6回19,800円
初日 4/12　事前体験 4/12
第2・4日曜10:00〜11:30　3か月6回19,800円
初日 4/13　事前体験 4/13
[雑] 2,244 円

楽しいウクレレ
高木ブー&ニューハロナ・メンバー　西里 慶

未経験者の方、楽譜が読めない方など、みんなでのんびり楽しく合奏や歌を楽しみましょう。
第1・3火曜14:30〜16:00　3か月5回16,500円
[雑] 1,870円　初日 4/1　事前体験 3/18

シャンソン・ポピュラー教室
ヴォーカリスト　米田 まり

声の高さに合わせた伴奏で歌えます。リズムや発声も学び最後は自由に自分ならではの表現で歌を歌いましょう。
第1・3木曜13:10〜14:40　3か月6回20,625円
[雑] 2,244円　初日 4/3　事前体験 4/3

歌って 踊って! ショークワイア
脚本・演出　もとき あつ子

みんなで一つの作品を創り上げて行く喜び。みんなで歌い、踊る、ホットな時間をすごしませんか。
第1・3火曜11:45〜13:00　3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/1　事前体験 4/1

よみカル混声合唱団〜初心者から〜
国立音楽大学声楽科卒　二期会会員　新宮 由理

初心者から経験者まで年齢問わず歌が好きな方合唱を楽しみましょう。楽譜が読めなくても大丈夫です。
第1・3・5日曜11:30〜13:00
3か月7回26,950円
[雑] 2,618円　初日 4/6　事前体験 4/6
第2・4水曜12:00〜13:30　3か月6回23,100円
[雑] 2,244円　初日 4/9　事前体験 4/9

J−POPでヴォイストレーニング
リズム&ブルース・シンガー　村上 智里

人気のJ−POPの名曲などを楽しく歌うグループレッスンです。お勤め帰りでも間に合う夜のクラスです。
第2・4月曜20:15〜21:45
3か月6回20,790円
[雑] 2,244円　初日 4/14　事前体験 3/24

リコーダー奏者　福岡 恵

リコーダー（個人30分）
身近で魅力的な楽器リコーダーを演奏してみましょう。1人30分。
第2・4火曜15:00〜21:30
3か月5回20,625円
[雑] 1,870円　初日 4/8

リコーダーアンサンブル
アルトリコーダーからはじめ、徐々にソプラノなどを加えアンサンブルの楽しさを味わって頂きます。
第2・4火曜17:00〜18:20　3か月5回16,500円
[雑] 1,870円　初日 4/8　事前体験 3/25

五城美穂の歌謡教室

●五城美穂歌謡教室主宰
キングレコード専属歌手　五城 美穂

演歌・歌謡曲ヴォイストレーニング
歌いたい曲でヴォイストレーニングしますので、歌に自信のない方でも安心してレッスンできます。
第1・3・5水曜10:00〜11:30　3か月7回23,100円
[雑] 2,618円　初日 4/2　事前体験 3/19

歌謡教室
グループレッスンですが、一人ひとり好きな曲を教えます。個々のレベルに合わせて指導します。
第1・3・5水曜11:45〜13:45　3か月7回24,062円
[雑] 2,618円　初日 4/2　事前体験 3/19

●五城美穂歌謡教室講師　石鍋 ヤエ

カラオケ（個人）
初めての方から大会出場を目指す方まで、個々のレベルや目的に応じてレッスンをします。1人20分。
第1・3・5金曜14:00〜17:00　3か月6回20,592円
[雑] 2,244円　初日 4/4
第2・4金曜14:00〜17:00　3か月6回20,592円
[雑] 2,244円　初日 4/11
毎週金曜14:00〜17:00　3か月12回41,184円
[雑] 4,488円　初日 4/4

●五城美穂歌謡教室講師　楠 みどり
NEW **歌は人生とともに（少人数カラオケレッスン）**
60分3名までの少人数レッスン、発声の基礎トレーニングをしながら歌う楽しさ、喜びを感じましょう。
第1・3火曜10:30〜14:30　3か月6回19,800円
[雑] 2,244円　初日 4/1　事前体験 3/18

国立音楽大学声楽科卒業　川合 真奈美

心とからだに音楽を　声楽（個人30分）

クラシックを基本に、発声を大切にし、一曲一曲丁寧に仕上げていきます。1人30分。
第2・4火曜10:00〜13:30　3か月6回28,875円
[雑] 2,244円　初日 4/8

女声合唱クラス　やさしいハーモニー
様々なジャンルの中からやさしい曲を選び、自然で正しい声の出し方を練習します。女声合唱クラスです。
毎週木曜10:30〜12:00　3か月12回39,600円
[雑] 4,488円　初日 4/3　事前体験 3/27

読売iD で受講申し込みができます!

TEL 03-5625-2131　kinshicho@ync.ne.jp　ホームページ　よみカル錦糸町 検索　（申し込み人数が少ない場合などに開講を見送ることがあります。）

体験	講座名	曜日	開始時間
○	なつかしの愛唱歌	②④月	10:00
○	たっぷり歌おう 歌謡クラブ	②④水	11:30
○	[オンライン] たっぷり歌おう 歌謡クラブ	②④水	11:30
○	よみカル混声合唱団（日）〜初心者から〜	①③⑤日	11:30
○	よみカル混声合唱団（水）〜初心者から〜	②④水	12:00
○	シャンソン・カンツォーネ・ポップス	毎週月	12:00
○	シャンソン・ポピュラー教室	①③木	13:10
○	楽しいシャンソン	①③⑤水	11:30
○	土曜カンツォーネ&オペラアリア	②土	11:15
○	日曜カンツォーネ&オペラアリア	②④日	10:00
○	笑顔でシャンソン・カンツォーネ	②④火	13:45
○	小出茂のハワイアン歌おう!	①③火	10:45
○	ピアノ伴奏で歌う韓国ノレバン	①③金	15:00
○	英語で歌おう! ポップス	①③⑤土	13:15
○	歌って 踊って! ショークワイア	①③火	11:45
○	やさしいボサノバ	②④日	13:00
○	歌おう! ゴスペル!!	②④土	13:30
○	J−POPでヴォイストレーニング	②④月	20:15
○	昭和の歌謡ポップス	①③月	10:00
○	楽しいカラオケ 14：00 クラス	毎週水	14:00
○	カラオケ定番曲をマスター 演歌バージョン	①③水	16:30
○	カラオケ定番曲をマスターしよう	②④水	16:30
○	演歌・歌謡曲ヴォイストレーニング	①③⑤水	10:00
○	歌謡教室	①③⑤水	11:45
○	カラオケ 1・3・5 金（個人20分）	①③⑤金	14:00
○	カラオケ 2・4 金 （個人20分）	②④金	14:00
○	カラオケ （個人20分）	毎週金	14:00
○	歌は人生とともに（少人数カラオケレッスン）	①③火	10:30
満員	みちがえるカラオケトレーニング（日）（個人 30 分）	①③日	10:00
○	みちがえるカラオケトレーニング（月）（個人 30 分）	①③月	18:30
○	KUSANO NAOKIのメキメキ上達 A	②④土	15:00
○	KUSANO NAOKIのメキメキ上達 B	②④土	16:20
○	月1回の演歌レッスン②土（個人30分）	②土	10:00
○	月1回の演歌レッスン④土（個人30分）	④土	10:00
○	心で歌う人生演歌 （個人20分）	②④水	12:30
○	やさしい作詞・作曲入門!	②④火	19:00
○	くちぶえの泉	②④土	9:45
○	Myパソコンで楽譜をつくってみよう	①③水	12:30
	ダンシング		
○	社交ダンス （水）	毎週水	15:30
○	社交ダンス （初級クラス）	②④土	10:00
○	カントリーラインダンス	①③木	12:00
○	タップダンス	毎週火	18:30
○	お昼のタップダンス	毎週月	12:00
○	ストリートタップダンス	毎週日	16:00
○	腰掛タップダンス®	②④木	10:45
−	腰掛タップダンス® 9:40	②④月	9:40
○	スロージャズダンス	①③⑤月	14:00
○	JAZZ　DANCE！	毎週木	20:00
○	ソウル&ディスコダンス（2・4）	②④火	19:30
○	ソウル&ディスコダンス（1・3・5）	①③⑤火	19:00
○	夜のフラメンコ（初心者・基礎・初級クラス）	毎週月	18:30
○	夜のフラメンコ（中・上級クラス）	毎週月	19:40
−	趣味のカジュアルフラメンコ（中・上級）中高年クラス	毎週月	10:00
○	健康維持カジュアルフラメンコ（入門・初級）	毎週月	11:10
○	蘭このみのフラメンコ（土曜・入門）	毎週土	18:30
−	蘭このみのフラメンコ（土曜・初級）	毎週土	19:30
○	楽しいフラメンコ （入門）	①③火	9:55
○	M r. フラダンス	①③⑤日	10:30
○	HULA KAHIKO （古典フラ）	①③⑤木	20:00
○	近代フラ	①③⑤金	20:00
○	はじめてのフラダンス	①③⑤木	19:00
○	リフレッシュ! フラ入門	①③⑤水	18:30
○	日曜のリフレッシュ! フラ入門	①③⑤日	11:50
○	カレイナニ早川のビューティフル・フラ水曜 （経験者A）	毎週水	11:50
○	カレイナニ早川のビューティフル・フラ水曜 （経験者B）	毎週水	13:10
−	やさしいフラダンス （木）	毎週木	13:40
−	やさしいフラダンス （2・4 木）	②④木	13:40
○	プアナニ高橋のハワイアン・フラ 月曜夜初級	毎週月	18:45
○	プアナニ高橋のハワイアン・フラ 月曜入門	毎週月	13:30
○	プアナニ高橋のハワイアン・フラ 火曜初級	毎週火	19:15
−	プアナニ高橋のハワイアン・フラ 水曜	毎週水	15:30
○	たのしく踊ろうフィットネスダンス	①③⑤金	19:00
○	超入門ベリーダンス	①③⑤日	10:00
○	ベリーダンス・サンデークラス（入門）	①③日	13:30
○	ベルシャンダンス	②④木	18:30
○	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール シスター （一般）	毎週月	18:50
○	K−POPダンスを踊ろう	②④金	18:50
○	K−POPダンスを踊ろう （入門）	②④金	20:30
○	50歳からの K-POP ダンス	①③月	11:00
○	SAM（TRF）の健康イージーダンス	毎週火	11:50
満員	SAM（TRF）の健康イージーダンス1・3・5	①③⑤火	11:50
○	SAM（TRF）の健康イージーダンス2・4	②④火	11:50
○	ダンシングエクササイズ「ハートフライズ」	①③金	13:15
○	［オンライン］ダンシング エクササイズ 「ハートフライズ」	①③金	13:15
○	50歳からはじめる DANCE!	②④火	11:45
○	クラシック・バレエ A （初心者）	毎週日	10:00
−	クラシック・バレエ B （経験者）	毎週日	11:40
○	基礎からはじめるバレエ	毎週日	16:00
○	安達哲治監修　クラシックバレエ	毎週木	18:30
○	大人のプラシュアップバレエ	毎週土	12:30
○	クラシックバレエ（大人）	毎週土	16:50
○	大人からはじめるバレエ	毎週金	11:30
○	ゼロからはじめるバレエ	毎週金	10:00
○	Beauty バレエ	①③⑤火	10:00
○	基礎バレエ	毎週金	20:15
○	大人の美容バレエ	①③⑤水	9:45
○	バレエ・プライベートレッスン（個人30分）	②④月	13:30
○	ベーシックバレエ	毎週木	18:00
○	ベーシックバレエ （ポワント入門）	毎週木	18:00
○	チェアバレエ・エクササイズ®	①③水	14:00
	スポーツ・健康		
満員	楽しいピンポン A	①③金	11:15
満員	楽しいピンポン B	②④金	11:15
○	中高年の卓球 A	①③金	10:00
○	中高年の卓球 B	②④金	10:00
○	居合道入門・柳生新陰流	②④土	16:30
○	居合道入門・柳生新陰流	①③日	17:00
○	剣舞エクササイズ	②④金	20:00
○	イミ・クラヴマガ護身術	①③土	9:45
−	合気道（初心者から有段者まで）日曜クラス	毎週日	10:00
−	合気道（初心者から有段者まで）火曜クラス	毎週火	18:30
−	合気道入門	毎週木	20:00
○	はじめての柔道	②④土	17:30
○	BOXOUT	毎週水	19:00
○	はじめてのジョギング教室	①③土	13:00
○	ヒザの痛みを和らげる運動「ヒザトレ」	②④火	13:30
○	中高年からの脳トレエクササイズ	②④木	10:00
○	美活（セルフケア）カラダの中からキレイになる	毎週金	13:40
○	見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室	①③月	10:15
○	健康経絡ストレッチ	①③⑤火	13:30
○	きくち体操	毎週月	13:00
○	バトン® ソール・シンセシス	②④火	10:00
○	60歳からのストレッチ体操	毎週水	10:00
○	60歳からのストレッチ体操（1・3・5週）	①③⑤水	10:00
○	阿波踊り体操	①③⑤土	10:15
満員	寝たまま　ゆらぎ体操 （月）	②④月	10:00
○	寝たまま　ゆらぎ体操 （火）	②④火	15:45
○	かんたん! ヤムナ&ピラティス	②④火	17:50
○	ヨガピラティス	毎週木	12:10
○	ピラティスマットエクササイズ	②④日	10:30
○	骨盤ピラティスストレッチ	②④金	13:15
○	体を整えていくヨガ&ストレッチ	①③金	10:00
満員	ピラティス&体幹トレーニング	②④金	11:30
○	元気に楽しく中高年からの音楽体操	②④金	10:00
○	足腰健康ステーション	①③⑤木	14:00
−	魔法のストレッチ	③木	10:00
○	ボディバランス・エクササイズ	毎週木	10:45
○	24式太極拳	毎週土	11:15
○	からだを整える太極拳	①③⑤金	20:00
○	はじめての太極拳	毎週金	15:00
○	はじめての楊名時太極拳	②④月	11:00
○	からだにやさしい気功体操	毎週火	10:30
○	沈立君の健康気功法 （初級）	毎週土	10:00
○	リフレッシュ気功エクササイズ	毎週金	18:30
○	沈再平の気功法・太極拳	毎週木	10:15
○	沈再平の気功法・太極拳	毎週木	18:15
○	沈再平の気功法・太極拳	毎週火	14:00
−	沈立君の健康気功 （上級）	毎週土	11:30
−	沈立君の医療健康気功 （高級）	①③⑤土	11:30
○	ホーム・ヨーガ （火曜クラス）	毎週火	10:00
○	ホーム・ヨーガ （日曜クラス）	②④日	10:00
○	からだが目覚めるヨガ	毎週水	10:00
○	ヨーガ&呼吸コントロール	②④水	18:30
○	相川ヨガ	①③⑤水	18:25
○	金曜ストレッチヨーガ	②④金	15:00
○	肩こり・腰痛の「ツボ」セルフケア	③月	13:00
○	スポーツウエルネス吹矢	②④水	11:45
○	カサハラ式［足から未病］改善法	④水	12:30
○	のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン （新規）	①③木	10:00
○	【公認】 西野流呼吸法®	②④水	10:00
○	誤えん防止　ボイスサイズ®	①③火	14:00
	工芸		
○	夜の陶芸	②④水	18:30
○	②④水曜陶芸	②④水	12:30
○	金曜陶芸	毎週金	12:30
○	①③金曜陶芸	①③金	12:30
○	日曜陶芸	①③日	13:00
満員	ミニチュア陶芸 （午前）	①③⑤水	10:00
満員	オーブン粘土で楽しむミニチュア陶芸	①③⑤水	12:30
満員	ミニチュア陶芸 （12:30 クラス）	①③⑤水	12:30
満員	ミニチュア陶芸 （午後）	①③⑤水	15:00
○	ねんどで作るフラドール （金）	③金	9:45
−	かわいいミニチュアフード・基礎	④日	10:30
−	かわいいミニチュアフード・趣味	④日	13:00
○	ハワイアンステンシル	③月	10:00
○	はじめてのボーセラーツ	④月	13:30
−	貝合わせを日本画で描く