

ダンス

社交ダンス(初級クラス)

プロダインストラクター 古賀 太一

社交ダンスの簡単なステップからベシックステップやバリエーションをわかりやすく丁寧に指導します。

第2・4土曜10:00～11:00 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/11 **【新設校】** 9/13

お昼のタップダンス

スタジオ「フロンティア」主宰 近藤 千恵

心身を柔軟にし、心地よい汗を流し、足先から手先まで体全体で感性を磨きますよ。

毎週月曜12:00～13:30
3か月12回39,600円
 図4,752円 初日 10/6 **【新設校】** 9/15

歌謡曲で踊る スローダンス(超入門)

ジャズダンス講師 明

ダンス未経験者大歓迎! ゆっくりとした曲を簡単な動きで、基礎から丁寧に習ります。

第1・3・5月曜15:10～16:10 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/6 **【新設校】** 10/6

ソウル&ディスコダンス 初級

JIN DANCE FACTORY 主宰 JIN 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6回19,800円
 図2,244円 初日 10/7 **【新設校】** 9/16

健康維持

健康維持カジュアルフラメンコ(入門・初級)

フラメンコ舞踊手 宮島厚子

身体や足に筋肉を付けながら健康維持を目指す楽しくフラメンコを踊っていきましょう。

毎週月曜10:30～11:30
3か月12回39,600円
 図4,752円 初日 10/6 **【新設校】** 9/15

リフレッシュ! フラ入門

スタジオ ナプア エコル主宰 ビューヴィ 小澤

ゆったりとしたハワイの癒しの音楽に合わせて、楽しく踊ってみませんか。

第1・3・5水曜18:30～20:00
3か月7回23,100円 図2,618円
 初日 10/1 **【新設校】** 9/17

ZUMBA®(ズンバ) 超入門

ZUMBA インストラクター 荒川 真実

ラテンのリズムで楽しく体を動かしましょう。講師の振り付けを見よう見まねで、ダンス初心者でも大丈夫。

第2・4火曜10:00～11:00
3か月6回19,800円 図2,244円
 初日 10/10 **【新設校】** 9/26

K-POPダンスを踊ろう

ダンスインストラクター 遠田 知江子

韓流スターのように美しく、そしてパワフルに踊ってリフレッシュしましょう。

第2・4火曜18:50～20:25
3か月6回19,800円 図2,244円
 初日 10/10 **【新設校】** 9/26

サレデモダンス

SAM(TRF)の健康イーージダンス

サレデモダンス認定インストラクター 石渡 大輔

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月12回39,600円
 第1・3・5、第2・4 各3か月6回19,800円
 第12回14,488円 (6回)2,244円
 初日 10/7 **【新設校】** 10/7

楽しく踊って健康に ダンスエクササイズ「ハートフライズ」

国際ハートフライズ協会 鈴木 康子

新ダンスエクササイズをはじめませんか? 1人で気軽に楽しくハートフライズ!

第1・3・5金曜13:15～14:15
3か月7回23,100円 図2,618円 初日 10/3 **【新設校】** 9/19

50歳からはじめるDANCE!

ダンスインストラクター YUKO

1時間でも色々な曲を使いつ体を動かしましょう。講師の振り付けを見よう見まねで、ダンス初心者でも大丈夫。

第2・4火曜11:45～12:45
3か月6回19,800円 図2,244円
 初日 10/14 **【新設校】** 9/23

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、一つずつ確実に」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
 図4,356円 初日 10/5 **【新設校】** 9/28

スポーツ

50歳からのピラティス

フルヤマアカデミー講師 榎本 幸江

姿勢や腰痛、体力ダウンが気になる方におすすめのエクササイズです。

第2・4金曜13:15～14:30
3か月6回19,800円 図2,244円
 初日 10/10 **【新設校】** 9/26

～介護のいない体づくり～ 足腰健康ステーション

介護予防運動指導員 立道 聡子

痛みを軽減し身のこなしを楽にしましょう! 体力アップの筋力トレーニングも。座って行う安全な体操教室です。

第1・3・5木曜14:00～15:15
3か月7回23,100円 図2,618円 初日 10/2 **【新設校】** 9/18

BOXOUT(フィットネスボクシング)

野口ボクシングジムトレーナー 野口 詩延

ボクサーのように引き締まった体を目標に、パンチやフットワークで効果的に脂肪燃焼を図ります。

毎週水曜19:00～20:00 3か月13回39,325円
 図5,148円 初日 10/1 **【新設校】** 9/24

【公認】西野流呼吸法

西野流呼吸法 認定講師 野村 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火曜10:00～11:10
3か月6回21,120円
 図2,244円 初日 10/8 **【新設校】** 9/24

中高年からの脳トレエクササイズ

日本ブレインアップジム所属講師 北脇 真澄

ウォーミングアップ、脳トレ、筋力トレーニングを行います。からだ作りと一緒に目指していきますよ。

第2・4木曜10:00～11:30 3か月6回18,975円
 図2,244円 初日 10/9 **【新設校】** 9/25

居合道入門・柳生新陰流

新陰流協会範範 小山 将生

健康運動、護身術、あるいは日本文化学習としても魅力的な講座です。

第1・3日曜17:00～18:00 3か月6回20,625円
 図2,244円 初日 10/5 **【新設校】** 9/21

イミ・クラヴマガ護身術

イミ・クラヴマガ護身術インストラクター 古賀 晋太郎

イスラエル発祥の護身術です。日々の練習を通じて、自分の中力や自信を育てていきます。

第1・3土曜9:45～11:00 3か月6回20,625円
 図2,244円 初日 10/4 **【新設校】** 9/20

一呼吸ひとつであなたも変わるーホーム・ヨーガ

日本ヨーガ学会 講師陣

インドの伝統ヨーガ「ハタ・ヨーガ」楽しく学びます。ハタとはサングスリットで「ハタ」のことです。

毎週火曜10:00～11:30 3か月12回37,950円
 図4,488円 初日 10/7 **【新設校】** 9/30

第2・4日曜10:00～11:30 3か月6回18,975円
 図2,244円 初日 10/19 **【新設校】** 9/28

歌わない声枯れ防止発声トレーニング 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、食べ物飲み込みづらくなった、などのお悩みにも…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6回19,800円
 図2,244円 初日 10/7 **【新設校】** 9/16

体を整えていくヨガ&ストレッチ

柔軟性改善ヨガインストラクター 大村 佳子

ご自分の体と向き合いながら、健康的な体づくりを目指していきます。

第1・3金曜10:00～11:15
3か月6回19,800円 図2,244円
 初日 10/3 **【新設校】** 9/19

ピラティス&体幹トレーニング

身体を整えて、美姿勢、機能的な身体づくりを目指していきます。

第2・4金曜10:00～11:15 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/10 **【新設校】** 9/26

魔法のストレッチ

柔軟性改善ストレッチ インストラクター 大村 佳子

痛くない&効果絶大のオリジナルストレッチで柔らかくします。今までのストレッチの概念が変わります。

第3木曜10:00～11:30
3か月3回14,256円
 図1,155円 初日 10/16 **【新設校】** 9/18

ジュニア

こども絵画・造形教室

東京未来大学 通信教育課程 特任教授 森高 光広

毎回異なる内容でさまざまな技法、画材に触れて、楽しく作品を作ります。(5歳～小学生)

第2日曜15:00～16:00
6か月6回19,800円 図2,112円
 初日 10/12 **【新設校】** 9/14

こども書道教室(木)

読売書法会理事 笹井 芝雪

書写から芸術まで書道を楽しんで、正しく美しく文字が書けるよう上達を目指します。級・段・公开展などにチャレンジできます。(小・中学生)

第2・4木曜17:00～18:00 3か月6回16,500円
 図2,112円 初日 10/9 **【新設校】** 10/9

～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「ゆくとび」主宰 基礎練習に加え、約1年毎の発表に向け作品を作ります。終演の達成感や貴重な経験になります。クラは応相談。

第1・3土曜15:20～16:20(未就学児)16:30～17:45(小学生) 18:00～19:30(中学生・高校生) 各3か月6回17,457円 図2,244円
 初日 10/4 **【新設校】** 9/20

こどもバレエ

クラシックバレエ講師 林 由希子

「正しく、一つずつ確実に」をモットーに、美しい体を作り、リズム感を身につけ、集中力を養います。

毎週日曜13:20～14:00(3～6歳) 3か月11回26,620円
14:00～15:00(小学1年～4年) 3か月11回29,221円
15:00～16:00(小学5年～中学生) 3か月11回31,460円
 図4,356円 初日 10/5 **【新設校】** 9/14

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バレエ(個人20分)

桐明学園大学卒 元桐明学園大学付属 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。(2歳～)

第2・4日曜9:40～12:40 3か月6回22,770円
 図2,508円 初日 10/12 **【新設校】** 9/14

簡単なキットから始める(小学生より) ロボット工作教室

CLUB WAD 代表 梁取 弘明

オリジナルの教材を使って最も基本的なプログラミングロボットを作り自作ロボット制作のヒントをつかみます。

第2・4土曜16:30～18:30 6か月12回34,914円
 図4,224円 初日 10/11 **【新設校】** 9/27

初心者でも安心 DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》

東京藝術大学作曲科卒 作曲家 庄司 絵美

パソコンで音を選び入力すれば、誰でも簡単に音を出すことができます。(小学生5年～)

第1・3水曜19:00～20:30 3か月6回23,100円
 図2,244円 初日 10/1 **【新設校】** 9/17

こどもマジック教室

プロマジシャン 喜多 恵子

マジックは見るのももちろん、演じるの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。(小・中学生)

第4土曜12:30～14:00 6か月6回16,698円
 図2,112円 初日 10/25 **【新設校】** 9/27

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～

桐明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
 図2,244円 初日 10/7 **【新設校】** 9/16

中高年の楽しいキーボード

カシオミュージックサークル講師 上山 晴美

キーボードの基本操作を覚えながら、演歌でもポップスでも、好きな曲が両手で弾けるよう指導します。

第2・4土曜15:00～16:30
3か月6回16:30～18:00
各3か月6回21,384円 図2,508円 初日 10/8 **【新設校】** 9/24

インカ帝国、神秘の調べ アンデスの笛ケーナを吹く

プロ・ケーナ奏者 長岡 竜介

インカ時代からの歴史、風土、文化、音楽などの話も交えながら楽しく進めてまいります。

第1・3水曜11:30～12:45
3か月6回19,800円 図2,244円 初日 10/10 **【新設校】** 9/26

アイルランドのたて笛 ティン ホイッスル

ティンホイッスル、アイリッシュフルート奏者 豊田 耕三

映画「タイタニック」で有名なたて笛です。美しい民謡やダンス音楽など吹いてみませんか。

日曜15:00～16:30 3か月6回21,450円
 図2,244円 初日 10/5 **【新設校】** 10/5

癒やしの楽器ライアー

ライアー奏者 光枝 康子

楽器の持ち方から指導。簡単なメロディから弾いてみよ。楽器の貸し出しもあります。

第2・4火曜10:00～11:30
3か月6回28,875円 図2,244円
 初日 10/8 **【新設校】** 9/24

女声合唱クラス やさしいハーモニー

国立音楽大学声楽科卒業 川合 真奈美

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。

毎週木曜10:30～12:00
3か月12回39,600円
 図4,488円 初日 10/2 **【新設校】** 9/25

心に残る美しい歌、目を閉じれば浮かぶ懐かしいメロディー なつかしい愛唱歌

声楽家 侯野 瞳

童謡や、唱歌、世界の国々の歌、映画音楽など色々な歌を楽しく歌います。素敵な歌と出会い、幸せな時間を過ごしましょう。

第2・4月曜10:00～11:30 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/13 **【新設校】** 9/22

シャンソン・ボピュラー教室

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。リズムや発声も表現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
 図2,244円 初日 10/2 **【新設校】** 9/4

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
初日 10/11 **【新設校】** 10/11

第2・4日曜10:00～11:30
初日 10/12 **【新設校】** 9/14

6か月6回19,800円 図2,244円

歌って 踊って! ショークワイア

脚本 演出 もとさ 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、踊り、演じ、創造する。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 図2,244円 初日 10/7 **【新設校】** 9/16

誰でも楽しく! 歌おう! ゴスペル!!

The Voices of Japan (VOJA) 水橋 香織

テレビや映画でお馴染みのゴスペル!お腹の底から声を出す爽快感と一体感、仲間と歌い上げる喜び、心を通わせる感動をぜひ体験してください。

第2・4土曜13:30～15:00 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/11 **【新設校】** 9/27

土曜ポップス歌謡教室 KUSANO NAOKIのヴォーカル歌うまカラオケレッスン

元元都立、NEXUS JAPAN 歌手 Kusano Naoki

カラオケ機材とピアノを使ったボイストレーニングとグループ・個人のレッスンです。

第2・4火曜15:00～16:10
第2・4土曜16:20～17:50
各3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/11 **【新設校】** 9/27

初心者でも安心 DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!

東京藝術大学作曲科卒 作曲家 庄司 絵美

パソコンで音を選び入力すれば、誰でも簡単に音を出すことができます。

第1・3水曜18:30～20:00
3か月6回23,100円 図2,244円
 初日 10/1 **【新設校】** 9/17

やさしいギター教室

(社)日本ギター連盟正会員 滝波 嗣雄

心に響くギターの音色。クラシック、映画音楽、歌謡曲など好きな曲を学びます。

A 第1・3金曜17:00～18:30
B 第1・3金曜18:30～20:00
3か月6回19,800円 図2,244円 初日 10/3 **【新設校】** 9/26

※月1回クラスABあり (4金曜同時刻)

懐かしい昭和歌謡を歌いましょう 昭和の歌謡ポップス

オフィスVMC講師 陣川 真里

懐かしい昭和の曲を歌いましょう。発声から始め、講師のピアノに合わせて皆さんと一緒に歌います。

第1・3月曜10:00～11:30 3か月6回19,800円
 図2,244円 初日 10/6 **【新設校】** 10/6

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は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2・4火曜12:00～13:30
3か月6回23,100円
 図2,244円
 初日 10/8 **【新設校】** 9/24

第1・3・5日曜11:30～13:00 3か月7回26,950円
 図2,618円 初日 10/5 **【新設校】** 9/21

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	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間		
○ オペラの楽しみ		②月	10:30	○ 歌謡曲で踊る スローダンス(超入門)	②③④月	15:10	体験	○ 中高年の卓球 A	②③金	10:00	○ 誤えん防止 ボイスサイズ®	②③火	14:00	○ 体に優しい マクロビオティック料理	②木	10:30	○ こどもマジック教室		②土	12:30	
○ やさしいハーモニー		毎週木	10:30	○ JAZZ DANCE!		毎週木	10:30	○ 中高年の卓球 B	②③金	10:30	○ 夜の陶芸	②④水	18:30	○ 楽譜が読めない方への楽譜指導講座	②④木	18:00	○ ロボット工作教室		②④土	16:30	
○ うたごえひろば 午後	②④金	13:50	○ ソウル&ディスコダンス(2・4) 中級	②④火	20:30	○ 居合道入門・柳生新陰流	②③日	17:00	○ 金曜陶芸	毎週金	12:30	○ モロコジフーズ刺繍	②金	19:00	○ カラダ整うと食膳料理	②土	13:30	○ 未就園児～対象! 中島伸子の才能を開花させるこどもバレエ(個人20分)		②④日	9:40
○ うたごえひろば 午前	②④金	10:00	○ ソウル&ディスコダンス(1・3・5) 初級	②③火	19:00	○ 剣舞エクササイズ	②④金	20:00	○ ①③全曜陶芸	②④金	12:30	○ スペイン刺繍と世界の刺繍	②木	12:30	満員 鎌倉不慮庵の精進料理	②日	10:30	○ DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》		②③水	19:00
○ なつかしい愛唱歌	②④月	10:00	○ 夜のフラメンコ(初心者・基礎・初級クラス)	毎週月	18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金	9:45	○ 日曜陶芸	②③日	13:00	○ ハーダンガール・刺しゅう (第3金)	③金	14:30	満員 魚の目利き・さばき・料理教室④土曜	②土	14:00	○ こどもミュージカル(未就学児)		②③土	15:20
○ よみカル混声合唱団(日)～初心者から～	②③④日	11:30	○ 夜のフラメンコ(中・上級クラス)	毎週月	19:40	― 合気道(初心者から有段者まで)日曜クラス	毎週日	18:30	― ②④水曜陶芸	②④水	12:30	○ ハーダンガール・刺しゅう (2・4金)	②④金	10:00	○ やさしい韓国の家庭料理入門	②土	10:00	○ こどもミュージカル(小学生)		②③土	16:30
○ よみカル混声合唱団(水)～初心者から～	②④水	12:00	○ 健康維持カジュアルフラメンコ(入門・初級)	毎週月	10:30	― 合気道(初心者から有段者まで)火曜クラス	毎週火	10:00	満員 ミニチュア陶芸(午前)	②④水	10:00	○ 韓国伝統菓子と薬膳茶を楽しむ	②日	13:00	○ 韓国伝統菓子と薬膳茶を楽しむ	②日	13:00	― こどもミュージカル(中学生・経験者)		②③土	18:00
○ シャンソン・カンツォーネ・ポップス	毎週月	12:00	― 趣味のジャグラーフラメンコ(中・上級) 中高年クラス	毎週月	10:00	― 合気道入門	毎週木	20:00	満員 ミニチュア陶芸(午後)	②③金	15:00	○ おいしい台湾ごはん&スイーツ	③水	13:30	○ おいしい台湾ごはん&スイーツ	③水	13:30	○ タップダンス (キッズ)		毎週火	18:30
○ シンソン・ボピュラー教室	②③金	13:10	○ 蘭ここのみのフラメンコ(土曜・入門)	毎週土	18:30	○ はじめての柔道	②③土	17:30	満員 ミニチュア陶芸(12:30クラス)	②③金	12:30	○ 魚の目利き・さばき・料理教室④土曜	②土	17:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月1(小学1年～3年)月	毎週月	16:30	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月1(小学1年～3年)月		毎週月	17:40
○ 楽しいシャンソン	②③④水	11:30	○ 蘭ここのみのフラメンコ(土曜・初級)	毎週土	19:30	○ BOXOUT	毎週水	19:00	○ ねんどで作るフダール(金)	②金	9:45	○ ボジャックと韓国刺しゅう	②火	12:30	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月2(小学4年～6年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月2(小学4年～6年)月		毎週月	17:40
○ 土曜カンツォーネ&オペラアリア	②土	11:15	○ 蘭ここのみのフラメンコ(土曜・初級)	毎週土	18:30	○ ヒズの痛みを和らげる運動「ヒザトレ」	②③火	13:30	○ かわいいミニチュアフード・応用	②④日	10:30	○ ぼろ織り	②木	10:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月3(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月3(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 日曜カンツォーネ&オペラアリア	②④日	10:00	○ 楽しいフラメンコ(入門)	②③火	9:55	○ 中高年からの脳トレエクササイズ	②④金	10:00	○ かわいいミニチュアフード・趣味	②④日	13:00	○ 津軽ごちん刺し	②月	12:30	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月4(小学4年～6年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月4(小学4年～6年)月		毎週月	17:40
○ 笑顔でシャンソン・カンツォーネ	②④火	13:45	○ M. フラダンス	②③④日	10:30	○ 実活(セルフケア)	②④金	13:40	○ ハワイアンステンシル	②③月	10:00	○ 手縫し立ての刺子	②④木	10:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月5(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月5(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 小笠原のハワイアン歌謡	②④火	10:45	○ リフレッシュ! フラ入門	②③④水	18:30	○ カダのからかきになる	②③月	10:15	○ はじめてのハワイアン刺しゅう(全)	②③金	10:00	○ はじめてのバッチワークキット	②③④木	10:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月6(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月6(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ ピアノ伴奏で歌う韓国ソナタ	②④金	15:00	○ カレイニ朝のビュティフル・フラA	毎週水	11:50	○ 合気道(初心者から有段者まで)日曜クラス	毎週日	18:30	○ ねんどで作るフダール(金)	②金	9:45	○ ボジャックと韓国刺しゅう	②火	12:30	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月7(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月7(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 英語で歌おう! ポップス	②③土	13:15	○ カレイニ早川のビュティフル・フラB	毎週水	13:10	― 合気道入門	毎週木	20:00	○ かわいいミニチュアフード・応用	②④日	10:30	○ 津軽ごちん刺し	②月	12:30	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月8(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月8(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 歌がうまくなる! 歌謡教室	②③土	15:10	○ やさしいフラダンス(木)	毎週水	13:40	○ はじめての柔道	②③土	17:30	○ かわいいミニチュアフード・趣味	②④日	13:00	○ 手縫し立ての刺子	②④木	10:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月9(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月9(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 歌って 踊って! ショークワイア	②④日	11:45	○ プアナニ高橋のハワイアン・フラ月曜夜初級	毎週月	18:45	○ 60歳からのストレッチ体操	毎週水	10:00	○ はじめてのボー・セラーズ	②③月	10:30	○ 魚の目利き・さばき・料理教室④土曜	②土	14:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月10(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月10(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ やさしいボサノバ	②④日	13:00	○ プアナニ高橋のハワイアン・フラ月曜夜初級	毎週月	18:45	○ 健康維持カジュアルフラメンコ(入門・初級)	毎週月	10:30	○ 合気道入門	毎週木	20:00	○ ぼろ織り	②木	10:00	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月11(小学5年～7年)月	毎週月	17:40	○ ジェイアントヴィーナスダンススクール 月11(小学5年～7年)月		毎週月	17:40
○ 歌おう! ゴスペル!!	②④土	13:30	○ プアナニ高橋のハワイアン・フラ月曜入門	毎週月	13:30	○ 剣舞エクササイズ	②④金	20:00	○ はじめての柔道	②③土	17:30	○ 津軽ごちん刺し</									