

ダンス

社交ダンス (初級)

プロダンスインストラクター 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
第2,244円 初日 4/11 **【新設】** 3/28

カントリーラインダンス

HOWDY カントリーダンスインストラクター 飯塚 友浩
カントリー音楽を中心に、ひとりでも踊れるラインダンスをレッスンします。普段着で踊れます！
第1・3木曜 12:00~13:30 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/2 **【新設】** 3/19

お昼のタップダンス

スタジオ「フアンパ」主宰 近藤 千恵
心身を柔軟にし、心地よい汗を流し、足先から手先まで全体で感性を磨きましょう。
毎週水曜 12:00~13:30
3か月13回42,900円 第5,148円
初日 4/6 **【新設】** 3/30

フイル予約、認知症予防に効果的！腰掛タップダンス®

腰掛タップダンス® 公式インストラクター 元宝歌劇団員 荒川 真美
「目指せ寝たきりゼロ」を合言葉におしゃれなタップダンスで筋肉向上を目指します。
第2・4木曜 10:45~11:45 3か月6回19,800円
第2,310円 初日 4/9 **【新設】** 3/26

スロージャズダンス

ジャズダンス講師 明
ゆっくりとした曲を簡単な動きで、基礎から丁寧に踊ります。
第1・3・5火曜 13:45~15:15 3か月6回23,100円
第2,618円 初日 4/7 **【新設】** 4/7

蘭こみのフラメンコ

宝塚歌劇団出身 蘭こみ
蘭こみのスペイン舞踊団員 村田 麻里子、中島 貴友子
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
第4,752円 初日 4/4 **【新設】** 3/21

早川洋舞塾主宰 カレイナ早川/遠藤 真喜子/ノエウ 西村

スパリゾートハワイアンズ 早川洋舞塾

カレイナ早川のビューティフル・フラ

素敵なアラカイ(助手)がお相手します。心身ともに美しくなります。
毎週水曜 11:50~13:05 毎週水曜 13:10~14:25
3か月11回36,300円 第4,114円
初日 4/1 **【新設】** 3/25

Mr.フラダンス(男性フラ)

第1・3・5火曜 10:30~11:45 3か月7回23,100円
第2,618円 初日 4/5 **【新設】** 3/29

朝から ZUMBA® (ズンバ)

荒川 真美
ZUMBA FACTORY 主宰 JIN 講師 MIYUKI
ダンス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木曜 10:00~11:00 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/10 **【新設】** 3/27

K-POPダンスを踊ろう

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金曜 19:30~21:00 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/10 **【新設】** 3/27

NEW ボディバランス ストレッチ

JBB ダンススタジオインストラクター 谷口 美奈
体を動かして健康な体を維持したい方向けのクラスです。
第1・3木曜 18:30~19:45 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/2 **【新設】** 3/19

中高年から楽しむバレエ

北村 三佳子
中高年からのバレエ入門・基礎・初級まで幅広く対応しているクラスです。
毎週金曜 10:00~11:15(ストレッチ+入門) 11:30~12:45(初級)
各3か月13回42,900円 第4,862円
初日 4/3 **【新設】** 3/27

超入門ベリーダンス

ベリーダンスインストラクター Sylph
ベリーダンスは美容と健康に役立ち、女性らしいしなやかさを引き出していきます。
第1・3・5火曜 10:00~11:15 3か月7回23,100円
第2,618円 初日 4/5 **【新設】** 3/29

ソウル&ディスコダンス(初級)

井川 真美
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7回23,100円
第2,618円 初日 4/7 **【新設】** 3/31

スポーツ

居合道入門・柳生新陰流

新陰流流会師範 小山 将生
健康運動や護身術、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 第2,244円
初日 4/5 **【新設】** 3/29

今から始める。将来のための体づくり

理学療法士が教える!メディカル・フィットネス

理学療法士が一人ひとりの体の状態や動きを確認しながら教える、日常生活に役立つ体操です。
第2・4土曜 15:30~16:30 3か月6回13,200円
第2,244円 初日 4/11 **【新設】** 3/28

若返り健康体操

ピラティスインストラクター 野口 恵永
日常生活の動作を快適に、生き生き動いていけるようにしましょう!
毎週金曜 13:40~14:40 3か月13回41,112円
第4,862円 初日 4/3 **【新設】** 3/27

いまならまだ間に合う!

見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室

ライフプリク 理学療法士 阿部 裕哉
その肩こり、腰痛、実は「猫背」が原因かも。根本から改善する「正しい体の動かかし方」を 専門家が直接お伝えします。
第1・3月曜 10:15~11:15 3か月6回17,820円
第2,244円 初日 4/6 **【新設】** 3/16

背骨から整う 美と健康のためのバレトン®

元宝歌劇団員 大西 海呼
バレトンはフィットネス+バレエ+ヨガといった3つの要素を含んだ有酸素運動です。音楽に合わせて全身を動かします。
第2・4火曜 10:00~11:00 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/11 **【新設】** 3/24

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でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル体操で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 第4,114円
初日 4/1 **【新設】** 3/18

徳島の伝統×エクササイズ

徳島踊り体操

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
阿波の響きを楽しみながら行うフィットネス。健康科学に基づく確かな動きでボディメンテナンスを習慣させましょう。
第1・3・5水曜 10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2,618円 初日 4/4 **【新設】** 4/4

アンチエイジング・ヨガ

からだが目覚めるヨガ

国際総合生活ヨガ研修会講師 竹内 かおる
無理のないヨガのポーズで深い呼吸ができ、心身を目覚めさせていきます。
毎週水曜 10:00~11:30 3か月11回34,787円
第4,114円 初日 4/1 **【新設】** 3/25

からだを整える太極拳

前田法人日本太極拳協会 公認指導員 岡 志津子
体に無理のないゆったりとした動きと自然な呼吸で、カラダの芯から新陳代謝を活性化し自然治癒力を高めまます。
第1・3・5金曜 20:00~21:30 3か月7回22,137円
第2,618円 初日 4/3 **【新設】** 3/20

一緒に太極拳をはじめましょう

はじめての楊名時太極拳(水)

楊名時八段錦太極拳 師範 市野瀬 洋美
8つの医療体術功「八段錦」と太極拳24の型を指導します。
第2・4水曜 18:30~20:00 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/8 **【新設】** 3/25

やわらかく、気に満ちた健康な体作り

24式太極拳

太極養生会会長 水田 春雄
体の「内力」を外力に換えて練習をします。中医理論を取り入れた太極拳の真髄を伝えます。
毎週土曜 11:15~12:45 3か月12回37,950円
第4,488円 初日 4/4 **【新設】** 3/28

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 相澤 美穂
声が出づらい、かすれ等の悩みを抱えている方、呼吸法や発声法で改善し、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
第2,244円 初日 4/2 **【新設】** 4/2

ジュニア

子ども絵画・造形教室

植草学園大学 発達教育学部 名誉教授 森高 光広
毎回完成する造形内容。さまざまな技法、画材に触れて、楽しく工夫ができます。
第2日曜 15:00~16:00 6か月6回19,800円 第2,112円
初日 4/12 **【新設】** 3/8

美しいかきかたを身につけよう

子ども書道教室

東洋書道芸術学会常任理事 太田 旭肇
学年と年齢に合った課題を用意し、一人ひとりの能力やペースに合わせた指導を行います。
第1・3日曜 12:30~14:00 3か月6回18,216円
第2,244円 初日 4/5 **【新設】** 3/15

読書書法会理事 笹井 芝雪

書写から芸術まで、書道を楽しむ上達を目指しましょう。級・段・公募展などにもチャレンジできます。
第2・4木曜 17:00~18:00 3か月6回16,500円
第2,112円 初日 4/9 **【新設】** 3/26

未就園児〜対象!

中島伸子の才能を開花させる

子どもピアノ塾(個人20分)

桐華学園大学卒 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 9:40~10:40 3か月6回22,770円
第2,508円 初日 4/12 **【新設】** 3/22

簡単なキットから始める

ロボット工作教室

CLUB WAD 代表 染取 弘明
オリジナル教材で基本的なラインレースロボットから始め、自作ロボット製作のヒントを学びます。
第2・4土曜 16:30~18:30 6か月12回34,914円
第4,224円 初日 4/11 **【新設】** 3/21

〜歌って踊ってお芝居も!〜

子どもミュージカル

子どもミュージカル「ゆうとびあ」主宰 いけだ やすこ さいの あやみ
基礎練習に加え、約1年毎の発表に向け作品を作ります。終演の達成感は無量な経験になります。
第1・3土曜 15:20~16:20(未就学児) 3か月6回17,457円 第2,244円
初日 4/4 **【新設】** 3/21

安達哲治監修 バリ・オペラ座メソッドによる

クラシックバレエ

京都バレエ団 前澤 芽依
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、目的に合わせてバリ・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(小4~小6) 3か月11回29,221円
毎週土曜 15:15~16:30(小4~小6) 3か月11回36,300円
第4,356円 初日 4/11 **【新設】** 3/28

音楽

生演奏で楽しむクラシック名曲サロン

新日本フルハーモニオ交響楽団
バイオリン首席奏者 ビルマン 聡平
ピアニスト・作曲家 中山 博之
クラシック名曲の魅力を生演奏を交えながら楽しく、分かりやすく解説します。
その他土曜 18:00~19:30 6か月5回20,625円
第1,100円 初日 5/16 **【新設】** 3/14

オカリナ奏者 広瀬 波子

初歩からのオカリナ

オカリナやサクセスを使って一人ひとりのペースにあわせて基本からじっくりレッスンします。
第2・4金曜 13:00~14:15 3か月6回21,120円
第2,244円 初日 4/10 **【新設】** 3/27

オカリナ&サクセス(個人40分)

第1・3火曜 15:30~20:20 3か月6回26,400円
第2,244円 初日 4/7 **【新設】** 3/17

アンデスの笛ケナーを吹く

プロ・ケナー奏者 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2・4金曜 12:00~13:30 3か月6回19,800円
第2,244円 初日 4/10 **【新設】** 3/27

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、アイルランドフルート奏者 豊田 耕三
映画「タイタニック」で有名な小さなたて笛です。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
第2,244円 初日 4/12 **【新設】** 4/12

はじめてのハーブ(個人40分)

ハーブ奏者 浅野 華
轟大卒のハーブ奏者が丁寧に指導します。音楽経験がなくても安心ください。一緒に楽しく学びましょう。
第1・3火曜 13:00~17:00 3か月6回26,400円 第2,244円
初日 4/1 **【新設】** 3/18

桐華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メンバー募集

よみカルアンサンブル! ~初心者から~

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 第2,244円
初日 4/7 **【新設】** 4/7

はじめましてチェロ(個人40分)

人の声にとても近いと言われるチェロの音色。美しい音とびびきを感じてください。
第1・3火曜 10:00~12:00 初日 4/7 **【新設】** 3/17
第1・3金曜 9:45~13:45 初日 4/3 **【新設】** 3/20
各3か月6回33,000円 第2,244円

心地よい音色 カリンバ

おてがるカリンバ協会® 認定講師 元木 美紗/竹林 晴美
音楽経験がなくても親指だけで弾けます!心地よい音色と合奏を楽しみましょう。
第2・4月曜 13:30~14:45 初日 4/13 **【新設】** 3/23
第2・4火曜 10:15~11:30 初日 4/11 **【新設】** 3/24
第2・4土曜 10:00~11:15 初日 4/1 **【新設】** 3/28
各3か月6回21,120円 第2,244円

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ら、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
第2,618円 初日 4/5 **【新設】** 3/29
第2・4水曜 12:00~13:30 3か月6回23,100円
第2,244円 初日 4/8 **【新設】** 3/25

心に残る美しい歌、目を閉じれば

浮かんでくる懐かしいメロディー

なつかしの愛唱歌

声楽家 侯野 瞳
童謡や唱歌、世界の国々の歌、映画音楽など楽しく歌います。素敵な歌と出会い幸せな時を過ごしましょう。
第2・4月曜 10:00~11:30 3か月7回23,100円
第2,618円 初日 4/13 **【新設】** 3/23

国立音楽大学声楽科卒業 川合 真奈美

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。
毎週水曜 10:30~12:00 3か月11回36,300円
第4,114円 初日 4/2 **【新設】** 4/2

声楽(個人30分)

クラシックを基本に、発声大切に、一曲一曲丁寧に仕上げさせていただきます。1人30分。
第2・4火曜 10:00~13:30 3か月6回28,875円
第2,244円 初日 4/10 **【新設】** 3/24

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。対象:小学5年生~大人
第1・3水曜 19:00~20:30 3か月6回23,100円 第2,244円
初日 4/1 **【新設】** 3/18

JPOP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を。おためし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
第2,244円 初日 4/13 **【新設】** 3/23

みちがえる

カラオケトレーニング(個人30分)

ヴォイストレーナー 宮本 けんじ
顔の表情筋や舌の運動から始め、正しい声の出し方を学ぶことができます。
第1・3日曜 10:00~13:00 初日 4/5 **【新設】** 3/29
第1・3月曜 18:30~21:30 初日 4/6 **【新設】** 3/16
各3か月6回24,750円 第2,244円

オペラの楽しみ

都立文科大学専任講師 声楽家 中村 仁
講師がピアノを弾き、自ら歌いながら、さまざまなオペラ作品の魅力をわかりやすくご紹介いたします。
第4月曜 10:30~12:30 6か月6回21,780円
第2,244円 初日 4/27 **【新設】** 3/23

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
○	うたごえろび 午後	日	13:50
○	なつかしの愛唱歌	日	10:00
○	よみカル混声合唱団(日)~初心者から~	日	11:30
○	よみカル混声合唱団(水)~初心者から~	水	12:00
○	シンシオン・カンオーネ・ポップス	毎週	12:00
○	シンシオン・ポピュラー教室	毎週	13:10
○	楽しいシンシオン	日	11:30
○	土曜カンオーネ&オペラアリア	土	11:15
○	日曜カンオーネ&オペラアリア	日	10:00
○	英語でシンシオン・カンオーネ	日	13:45
○	小出氏のハワイアン・歌おひ	日	10:45
○	ピアノ伴奏で歌う韓国ソング	日	15:00
○	英語で歌おう! ポップス	日	13:15
○	歌がうまくなる! 歌声教室	日	15:10
○	みんなで歌おう! 合唱ナイト	日	19:00
○	歌って 踊って! ショークラブ	日	11:45
○	よみカル ミュージカル部	日	10:30
○	楽しく歌おう! 宝塚	日	13:15
○	やさしいボサノバ	日	10:30
○	歌おう! コスベル!!	日	13:30
○	JPOP でヴォイストレーニング	日	20:15
○	昭和の歌謡ポップス	日	10:00
○	楽しく! ポップス 14:00 クラス	日	14:00
○	楽しく英語でポップス	日	14:00
○	カラオケ定番曲をマスターしよう	日	16:30
○	演歌・歌謡曲ヴォイストレーニング	日	10:00
○	歌謡教室	日	11:45
○	カラオケ 1・3・5 全(個人20分)	日	14:00
○	カラオケ 2・4 全(個人20分)	日	14:00
○	カラオケ(個人30分)	毎週	14:00
○	歌は人生とともに(少人数カラオケレッスン)	日	12:30
○	みちがえるカラオケトレーニング(日)(個人30分)	日	10:00
○	みちがえるカラオケトレーニング(月)(個人30分)	日	18:30
○	KUSANO NAOKIのヴォーカル歌うまカラオケレッスンA	日	15:00
○	KUSANO NAOKIのヴォーカル歌うまカラオケレッスンB	日	16:20
○	月1回からの演歌レッスン②土(個人30分)	日	10:00
○	月1回からの演歌レッスン③土(個人30分)	日	10:00
○	楽しい「カラケ演歌」(個人30分)	日	12:30
○	レゾ名曲ソロ~やさしい解説と演奏~	日	12:00
○	やさしい作詞・作曲入門!	日	15:30
○	ちびうさの泉	日	9:45
○	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!	日	19:00
○	社交ダンス(水)	毎週	15:30
○	社交ダンス(初級クラス)	毎週	10:00
○	カントリーラインダンス	毎週	12:00
○	タップダンス	毎週	18:30
○	お昼のタップダンス	毎週	12:00
○	腰掛タップダンス	毎週	10:45
○	50歳から始める青春歌謡ダンス~懐かしい名曲で踊ろう~	日	15:00
○	スロージャズダンス	日	13:45
○	JAZZ DANCE!	毎週	20:00

体験	講座名	曜日	開始時間
○	ソウル&ディスコダンス(1・3・5) 初級	日	19:00
○	ソウル&ディスコダンス(2・4) 中級	日	19:30
○	夜のフラメンコ(初・中級)	毎週	18:30
○	夜々のフラメンコ(中・上級クラス)	毎週	19:40
○	趣味のジャズ・フラメンコ(中・上級) 中高年クラス	毎週	10:00
○	健康維持カジャ・フラメンコ(入門・初級)	毎週	10:30
○	蘭こみのフラメンコ(土曜・入門)	毎週	18:30
○	蘭こみのフラメンコ(土曜・初級)	毎週	19:30
○	楽しいフラメンコ(入門)	日	9:55
○	Mr. フラダンス	日	13:10
○	リフレッシュ! フラ入門	日	18:30
○	カレイナ早川/遠藤 真喜子/ノエウ 西村	毎週	11:50
○	カレイナ早川/遠藤 真喜子/ノエウ 西村	毎週	13:10
○	アブナニ高橋のハワイアン・フラ月曜入門	毎週	18:45
○	アブナニ高橋のハワイアン・フラ月曜入門	毎週	13:30
○	アブナニ高橋のハワイアン・フラ火曜初級	毎週	19:15
○	アブナニ高橋のハワイアン・フラ火曜初級	毎週	13:30
○	アブナニ高橋のハワイアン・フラ水曜	毎週	15:30
○	朝から ZUMBA® (ズンバ)	日	17:50
○	超入門ベリーダンス	日	12:10
○	ベリーダンス・サンデークラス(入門)	日	13:30
○	ヘルシージョギング	日	18:30
○	ジャズダンス ヴィーナダンススクール・リトル(一般)	毎週	19:00
○	K-POPダンスを踊ろう	日	19:30
○	50歳からのK-POPダンス	日	11:00
○	SAM (TRF) の健康エイジダンス	毎週	11:50
○	SAM (TRF) の健康エイジダンス	日	11:50
○	健康エイジダンス 1・3・5	日	11:50
○	SAM (TRF) の健康エイジダンス 2・4	日	11:50
○	健康エイジダンス【ハートフライズ】	日	13:15
○	クラシック・バレエA(初心者)	毎週	10:00
○	クラシック・バレエB(経験者)	毎週	11:40
○	基礎から始めるバレエ	毎週	18:30
○	安達哲治監修 クラシックバレエ(木)	毎週	16:00
○	クラシックバレエ(ブラッシュアップ)	毎週	12:30
○	クラシックバレエ(大人)	毎週	16:50