

ダンス

社交ダンス(初級クラス)
古賀 太一
簡単なステップからベーシックステップやバリエーションまで丁寧に指導します。

楽しいフラメンコ(入門)
一般社団法人 フラメンコ協会副会長
曾我辺 靖子
バラムに合わせてフラメンコの世界に挑戦してみよう。

安達哲治監修 クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
年齢や経験に関係なくその人のレベルに合わせて無理なくレッスンを進めていきます。

ストリートタップダンス
ヒップダンススタジオ所属 MAYU
あらゆる曲に合わせて、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。

剣舞エクササイズ
刺舞会エッジ志伝流 代表/講師 志伝 飛龍
講師 南部 真希
刀と舞の所作で美しくかつこくよくなりましょう。

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、体操の苦手な方でも、楽しく健康づくりをしていきましょう。

はじめての太極拳
台湾の太極拳協会国際級教練 坂井 美恵
運動が苦手な方でも、形や流れを覚えていくうちに、自然と足、腰、体幹が鍛えられます。

合気道入門
公益財団法人合気道養神会 師範 清水 裕久
公益財団法人合気道養神会 師範代 嶋原 さおり
護身、美容、気力増進、精神修養などに効果があります。

大人の美容バレエ
舞踊家 滝沢 美保子
美しい音楽に合わせて大人リーナを目指しましょう。

カントリーライダダンス
HOWDY カントリーダンスインストラクター
飯塚 友浩
カントリー音楽だけでなく、ひとりで踊れるライダダンスを中心にレッスンします。

JAZZ DANCE!
JBB ダンススタジオインストラクター 谷口 美奈
ミュージカルなどで踊るシスター系ダンスです。

ペルシャダンス
監修 国際アラビヤダンス協会主宰ミナー・サレーノ
専属インストラクター Zita
ペルシャの宮廷で踊っているような優雅なスタイルが特徴の魅力的なダンスです。

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會員
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て、本物の中国気功太極拳をわかりやすく指導します。

居合道入門・柳生新陰流
新陰流協会の師範 小山 将生
健康運動、護身術に加え日本文化の学習としても最適な魅力的な講座です。

美活(セルフケア)カラダの中からキレイになる
ピラティスインストラクター 野口 恵永
内臓が正しい血流やリンパの流れが良くなり、代謝アップ、若返り、健康につながるります。

見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室
ライフフニク 理学療法士 阿部 裕哉
肩こり、腰痛、膝痛にも深く関連する猫背。その原因と改善するための運動をお伝えします。

リラックス・スロー・ジャズ
アーティスト YUKIHA
呼吸を通して、じっくりストレッチ。最後はやさしい音楽にあわせて踊ります。

バレエ入門
バレエ講師 鈴木 康子
新ダンスエクササイズははじめませんか?1人で気軽に楽しくハートフライズ!

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ははじめませんか?1人で気軽に楽しくハートフライズ!

東京ドームで踊ろう! ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール シスター(一般)
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」メンバー 高坂 咲舞
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」のダンススクールです。

中高年からのエクササイズ
ALLEXPERTS 認知症予防トレーナー 北脇 真澄
全身運動で脳や体に動きかけましょう。

寝たまま ゆらぎ体操
日本ゆらぎ体操セラピー協会認定講師 皆川 朋子
寝たまま身体を動かすことで、身体の不調を整える事が出来る体操です。

体を整えていくヨガ&ストレッチ
ご自分の体と向き合いながら、徐々に柔軟性を高めて、健康的な体づくりを目指していきます。

ピラティス&体幹トレーニング
ピラティスを整えて、機能的な身体作りを目指して行きます。

バレエ入門
バレエ講師 鈴木 康子
新ダンスエクササイズははじめませんか?1人で気軽に楽しくハートフライズ!

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ははじめませんか?1人で気軽に楽しくハートフライズ!

東京ドームで踊ろう! ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール シスター(一般)
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」メンバー 高坂 咲舞
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」のダンススクールです。

中高年からのエクササイズ
ALLEXPERTS 認知症予防トレーナー 北脇 真澄
全身運動で脳や体に動きかけましょう。

寝たまま ゆらぎ体操
日本ゆらぎ体操セラピー協会認定講師 皆川 朋子
寝たまま身体を動かすことで、身体の不調を整える事が出来る体操です。

体を整えていくヨガ&ストレッチ
ご自分の体と向き合いながら、徐々に柔軟性を高めて、健康的な体づくりを目指していきます。

ピラティス&体幹トレーニング
ピラティスを整えて、機能的な身体作りを目指して行きます。

見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室
ライフフニク 理学療法士 阿部 裕哉
肩こり、腰痛、膝痛にも深く関連する猫背。その原因と改善するための運動をお伝えします。

ジュニア
子ども絵画教室
画家 比企 祥子
色々な素材に触れながら個性豊かな創造表現を目指します。

子ども書道教室
東洋書道芸術学会常任理事 太田 旭肇
学年と年齢に適した課題を用意し、一人ひとりの能力やペースに合わせた指導を行います。

子ども書道教室(木)
書道家 築地 恵子
前半に毛筆、後半に硬筆をやり、より深い習得・上達を目指します。

藤間流日本舞踊(ジュニア)個人
藤間流師範 藤間 正次
お子様一人ひとりの個性を大切に、年齢とレベルに合わせたお稽古をします。

子どもミュージカル
子どもミュージカル「ゆとびあ」主宰 のなか ゆみ
約1年毎の発表に向け、基礎練習を重ね、作品を作ります。

クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
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エーションででき細かく指導します。

谷桃子バレエ団 子どもバレエ
谷桃子バレエ団員 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。

手話教室(レベルアップクラス)
手話講師 頭金 多絵
手話学習が2年以上の知識のある方を対象としたレベルアップを目指す講座です。

花柳流日本舞踊(ジュニア)個人
花柳流師範 花柳 真寿輔
踊りを覚える中で、着物の着こなし、邦楽の知識、花鳥風月への興味、礼儀作法などが自然に身につきます。

ロボット工作教室
CLUB WAD 代表 染取 弘明
オリジナルの教材を使って最も基本的なライトレースロボットを通じて手作りロボット制作のヒントをつかみます。

子どもマジック教室
プロマジシャン 喜多 恵子
マジックは見るのも楽しいけれど、演じるのもっと楽しいですよ。

クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
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エーションででき細かく指導します。

谷桃子バレエ団 子どもバレエ
谷桃子バレエ団員 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。

安達哲治監修 クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
楽しい音楽にあわせて感性、リズム感を自然に養い、美しい姿勢を身につけていきましょう。

成功する人はここが違う あなたの自信と潜在能力を引き出すコーチング
コーチ倶楽部代表コーチ 佐藤 創紀
今の自分から一歩進みだすコーチングを皆さんに体験していただき、その実践方法を明確にしていきます。

やさしい手話(コミュニケーションクラス)
手話講師 田澤 美佐恵
手話で自己紹介ができれば、簡単な会話ができる方向けの講座です。

踊ろう! キッズジャズダンス
ダンスインストラクター 栗田 真希
楽しい音楽にあわせて元気に体を動かしましょう。

タップダンス(キッズ)
スタジオ「フアン」主宰 近藤 千恵
基礎からゆとりで指導します。足先から手先まで体全体で感性を磨きましょう。

子どもマジック教室
プロマジシャン 喜多 恵子
マジックは見るのも楽しいけれど、演じるのもっと楽しいですよ。

クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
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エーションででき細かく指導します。

谷桃子バレエ団 子どもバレエ
谷桃子バレエ団員 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。

安達哲治監修 クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
楽しい音楽にあわせて感性、リズム感を自然に養い、美しい姿勢を身につけていきましょう。

成功する人はここが違う あなたの自信と潜在能力を引き出すコーチング
コーチ倶楽部代表コーチ 佐藤 創紀
今の自分から一歩進みだすコーチングを皆さんに体験していただき、その実践方法を明確にしていきます。

やさしい手話(コミュニケーションクラス)
手話講師 田澤 美佐恵
手話で自己紹介ができれば、簡単な会話ができる方向けの講座です。

東京ドームで踊ろう! ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」メンバー 高坂 咲舞/野辺 真美子/風見 和
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」のダンススクールです。

子どもマジック教室
プロマジシャン 喜多 恵子
マジックは見るのも楽しいけれど、演じるのもっと楽しいですよ。

クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
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エーションででき細かく指導します。

谷桃子バレエ団 子どもバレエ
谷桃子バレエ団員 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。

安達哲治監修 クラシックバレエ
京都バレエ団 前澤 芽依
楽しい音楽にあわせて感性、リズム感を自然に養い、美しい姿勢を身につけていきましょう。

成功する人はここが違う あなたの自信と潜在能力を引き出すコーチング
コーチ倶楽部代表コーチ 佐藤 創紀
今の自分から一歩進みだすコーチングを皆さんに体験していただき、その実践方法を明確にしていきます。

やさしい手話(コミュニケーションクラス)
手話講師 田澤 美佐恵
手話で自己紹介ができれば、簡単な会話ができる方向けの講座です。

読売IDで受講申し込みができます!
読売IDに登録すると、読売新聞オンラインやよみぽランド、読売旅行など、読売グループ各社のサービスをご利用いただけます。

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。)

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like 社交ダンス, カントリーライダダンス, ジャズダンス, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like 素敵なフラ(入門), リフレッシュフラ入門, はじめてのフラダンス, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like 合気道(初心者から有段者まで), 合気道(初心者から有段者まで), 合気道入門, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like ①③全曜陶芸, 日曜陶芸, ミニチュア陶芸, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like スウェーデン刺繍サロン, ハーダンガー刺しゅう, ハーダンガー刺しゅう(第3金), etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like 体に優しいマクロビオティック料理, 鎌倉不器庵の鎌倉料理, 基本を大切にした日本料理, etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール リトル1(小学1年~3年), ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール リトル2(小学4年~6年), etc.

Table with columns: 体験, 講座名, 曜日, 開講時間. Includes courses like 野外, 訪ねて、見て、知る。文化遺産探訪, 大田道灌ゆかりの地を歩く, etc.