全講座案内 春のおためしDay

参加費1,100円
別途教材費が必要な講座もあります。※要予約

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7100

WEBで簡単お申し込み

春のキャンペーン 体験後、3月中に入会なら **入会金**(5,500円)**が無料または半額**

①体験当日に受講手続きをいただくと「入会金無料」
②体験日翌日以降に受講手続きの方は「入会金半額」
※4月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く

★表の見方★ ●おためし欄にある日程は春のおためしDay対象日です。●講座名欄に赤字で記載しているものは新設講座です。●講座名に(30分)の記載があるものは「1人あたり30分の個人レッスン」を意味します。●曜日・時間欄にある「毎」は毎週、「①③」などの数字はそれぞれ第1週、第3週を意味します。●「★」は他の週の設定もある講座です。●曜日・時間欄にある時間は講座開始時間です。●表記の曜日・時間は都合により変更になる場合があります。最新の日程はホームページをご確認ください。●ジュニア講座は講座名に記載のある年齢から受講可能です。●語学の「☆」は当センター基準のレベル表示です。

文芸・教養・実務

おためし	講座名	曜日・時間		
	やさしいエッセイの書き方	②	月	13:30
	編集者だから知っている、文学賞を目指す小説のコツ	②④	月	15:30
	少人数制～エッセイの書き方	④	火	10:30
	俳句に親しむ	②④	火	13:00
3/8	童話の世界へ!	②	水	13:00
3/30	健康寿命をのばす発声と朗読	①③	木	10:30
	はじめての手話	②④	木	10:30
3/2	切絵図から見える おもしろ江戸文化	①	木	13:00
	物語として読む聖書	①③	木	13:00
	目で見て学ぶ『源氏物語』	①③	木	15:30
3/17	初めての写経	③	金	10:00
3/17	たのしい朗読	①③	金	13:00
3/3	美術鑑賞のすすめ	①	金	13:30
3/17	源氏物語の世界	③	金	13:30
	江戸時代探求「武士と町人の暮らし」	①③	金	15:30
3/18	やさしい朗読	①③	土	10:30
	俳句を楽しむ	②	土	13:00
	実践小説創作講座	①③	土	15:00
	子どもに伝わる魔法のほめ方・叱り方	④	日	10:00
3/26	古文書塾て・ら・こ・や	②④	日	13:00
	いますぐよみたい短歌教室 A B	④	日	13:00 15:15

外国語

対象レベル ☆入門 ☆☆初級 ☆☆☆中級以上

おためし	講座名	曜日・時間		
3/27	やさしいイタリア語☆☆	②④	月	10:30
3/28	フランス語 はじめの一歩☆☆	②④	火	10:00
3/14	ゆっくり気楽に英会話☆☆☆	毎	火	13:00
3/29	大人のやり直し英会話☆☆	①③	水	10:20
3/22	今から始める韓国語☆☆	②④	水	10:30
3/15	おとなのステップアップ英会話☆☆	①③	水	12:45
3/23	フランス語 初級Ⅱ☆☆	②④	木	10:30
	アンニョンハセヨ？韓国語☆☆☆	②④	木	10:30
	はじめての韓国語☆	②④	木	13:00
3/31	使える韓国語会話 中級Ⅰ☆☆☆	①③	金	10:30
3/24	中学英語で実践英会話☆☆☆	②④	金	10:30
3/24	ハワイアンソングで楽しむハワイ語☆☆	④	金	11:00
3/24	楽しく学ぶ総合英会話☆	②④	金	13:00
3/25	旅先で役立つ英語入門☆☆	②④	土	10:30
3/26	日曜韓国語レッスン☆☆	②④	日	10:30

野外

おためし	講座名	曜日・時間		
	東京今昔・歴史文化めぐり	②	木	10:30
	東京のお菓子を歩く	④	木	11:00
	多摩川周辺の野草を愛でる	①	土	10:00
	名庭園探訪	④	土	10:00
	訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①	土	10:30
	東京の寺めぐり	③	土	10:30
	田中ひろみの「仏像探訪」	②	土	13:00
	四季の鎌倉 自然散策	②	日	12:30

生け花・フラワー

おためし	講座名	曜日・時間		
	12か月のフローラルデザイン	④	月	13:00
	12か月を彩るプリザーブドフラワー	④	月	13:00
3/14	いけばな・小原流 〈フリータイム制〉	毎	火	14:00
	小原流いけばな 水曜	①②④	水	15:15
3/29	花アレンジ・基本スタイル	①③★	水	18:30
3/8	いけばな・相阿彌(そうあみ)流	②③	水	18:30
	小原流いけばな ナイトクラス	①②④	水	19:00
	暮らしを彩る花アレンジ	①	木	10:30
3/16	いけばな・池坊 〈立花〉	毎★ ②	木	10:30
3/17	金曜いけばな・小原流	①③★	金	10:30
	はじめてのプランツギャザリング®	② ④	金	13:30
3/24	季節を身近に「花」空間の飾り方	④	金	15:30
3/18	いけばな・小原流	①③	土	17:00
	のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜	②	日	14:00

茶道

おためし	講座名	曜日・時間		
3/20	月曜日の裏千家	①③	月	13:00
	ゆっくり学ぶ裏千家	①③	火	13:30
	月1回の表千家	④	火	14:00
	茶道・表千家 A B C	毎	水	9:45 13:00 9:45
	表千家・やさしい花月教室		水	13:00
	初めての月1回テーブル茶道	④	木	13:30
	茶道・表千家	①③	金	10:00
	金曜日の月1回裏千家	①	金	13:30
	初めての月1回テーブル茶道 A B	④	金	13:30 15:15
	はじめての茶の湯	②④	土	10:00
3/4	茶道・裏千家	①③	土	13:00
	茶道・表千家入門	②④	土	13:00
3/25	茶道・裏千家	②④	土	17:45
	煎茶・小川流 〈初級〉 〈上級〉	① ③	土	18:00
	日曜午後の表千家	①	日	13:00
	月1回から始める裏千家	④	日	13:00

美術

おためし	講座名	曜日・時間		
	日本画	②④	月	10:30
3/6 3/20	午前のやさしい絵の時間 A B	① ③	月	10:30
	風景画から始める透明水彩	①③	月	12:30
3/6	やさしい絵の時間	①	月	13:00
3/20	午後のやさしい絵の時間	③	月	13:00
3/20	初めての水彩画 〈少人数制〉	①③	月	15:30
3/6	夕方のやさしい絵の時間	①	月	15:30
	ボタニカルアート	①③	火	10:00
	ステップアップ・水彩画	①③	火	10:30
	林亮太のリアル色鉛筆画	④	火	10:15 13:30
	「ヘタでいいヘタがいい」絵手紙	②④	火	13:00
	描いて楽しむボールペン画	②	火	13:00
	季節を彩る墨彩画 A B	①	火	13:00 15:15
	水曜基礎デッサン	②④	水	10:00
	はじめての植物画(ボタニカルアート)	①③	水	12:30
3/29	色鉛筆・パステル画	①③	水	13:00
	手ぶらでOK!たのしいクラフト絵手紙	④	水	13:30
	中高年のための美術	①③	水	15:30
	気ままに楽しむ美術	②④	水	15:30
3/1	トルコ細密画 A B	①③⑤ ①②③	水	15:30 18:30
3/22	デッサン・色彩表現(入門～応用)	毎	水	18:30
	水彩のしらべ	毎	木	10:00
	小さなイラストスケッチ	③	木	12:30
	ボタニカルアート(植物画)	②④	木	13:00
	たのしい水墨画 A B C	②	木	13:45 15:45 18:00
	水彩画クラブ	①③	金	13:00
	描ける飾れる楽しいアクリル画	②④	金	13:00
3/17	清水航絵画教室・風景画コース	③	金	13:45
	デジタルイラスト・絵画入門	①③	金	19:15
3/11	おとなの水彩色鉛筆レッスン	②④	土	10:00
3/18	オイルパステル・パステル画	③	土	10:00
3/18	はじめてのデッサン・水彩画	①③	土	10:30
	初歩からの水墨画	①③	土	13:00
	初めてのパステル・色鉛筆・水彩画	②④	土	13:30
	人やペットの似顔絵	②④	土	13:30
3/26	清水航絵画教室	④	日	10:00
	えんぴつ1本ではじめるデッサン	①③	日	10:30
	東京カフェスケッチ	③	日	10:30
	色鉛筆で描く犬の肖像画	④	日	12:45
	犬の肖像画入門	④	日	15:00

音楽

おためし	講座名	曜日・時間		
3/6	英語で歌う・スタンダードポップス	①③	月	10:30
3/27	やさしいシャンソン	②④	月	10:30
	懐かしのポップス&フォークを歌う	②④	月	13:00
3/20	やさしいウクレレ・レッスン(経験者)	①③⑤	月	13:30
	楽しいウクレレソロ(30分)	②④	月	13:30
	プレイバック!昭和の名曲	③	月	14:00
3/27	やさしいピアノ(30分)	毎	月	15:00
	みんなで歌おう「童謡・昭和歌謡」	①③	火	10:00
	ウクレレステップアップ	①③	火	10:00
3/28	原語で歌うクラシックの名曲	②④	火	10:30
	ウクレレ入門	①③	火	11:15
3/28	サロン・ド・シャンソン	毎	火	12:00
	大人のフルートレッスン(30分)	①③	火	12:00
	声と健康・ボイストレーニング	①③	火	14:00
	午後のヒットパレード	②	火	14:00
3/7	藤本三重子の歌謡教室	①③⑤	火	15:00
3/28	うたって元気!日本の歌	②④	火	15:00
3/7	英語で歌う懐かしのジャズ・ポップス	①③	火	15:30
	スティールパン	①③	火	19:00
	うちやえゆかの夜のアニソン天国	②	火	19:00
	マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス(清水)	①③⑤	水	10:00
	楽しく歌おうボイストレーニング(30分)	②④	水	10:00
	楽しいコーラス	①③	水	10:30
3/8	美しい名曲の調べ	②④	水	10:30
	やさしいオカリナ入門	①③	水	13:00
3/22	クラシック・ヴォイストレーニングと名曲	②④	水	13:00
3/22	水曜大人のためのピアノ(30分)	①③ ②④	水	14:00
3/29	藤本三重子のザ・おしゃれ歌謡曲!	①③	水	15:00
3/22	中高年のための ENJOYピアノ	②④	水	15:00
3/22	ギターレッスン(30分)	②④	水	15:30
3/29	ゴスペルコーラス	①③	水	19:30
	楽しいピアノレッスン(30分)	②④	木	10:00
3/30	ゆっくりピアノ(30分)	①③	木	10:30
3/23	原語で楽しむ世界の歌	②④	木	10:30
3/16	フェイス・リフティング・ヴォイス	①③	木	10:45
	自分のためのピアノ時間(30分)	②④	木	12:30
3/30	ピアノでうたう抒情歌	①③	木	13:00
3/23	楽しいクラシックヴォイストレーニング	②④	木	13:00
	深江ゆかのシャンソンを唄う	②④	木	13:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	13:15
3/23	ティン・ホイッスルを奏でよう 〈入門〉 〈中級〉	②④	木	15:00 15:30
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	15:15
3/23	自由が丘フォーク歌声広場	②④	木	15:45
3/30	木曜のゆったりピアノ(30分)	毎	木	16:00
	ギター・ウクレレで弾くフラメンコ(30分)	①③	木	16:00
	ギター・ウクレレを楽しもう(30分)	②④	木	16:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	19:00
3/17	金曜ピアノ(30分)	①③	金	10:30
3/17	みんなの童謡・唱歌	①③	金	10:30
	シャンソン「私のパリ」	②④	金	10:30
	自由が丘でジャズボーカル	②④	金	10:30
3/17	清水由香の顔と声に効く ボイストレーニング	①③⑤	金	12:30
3/10	マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス〈高野〉	②④	金	12:30
	深江ゆかのシャンソンを唄う	②④	金	13:15
3/24	ジョージ松下・ハワイの歌	②④	金	14:20
3/31	賛美歌を歌おう	①③	金	14:30
3/24	ウクレレをハワイの歌に乗せて!	②④	金	16:00
	初級・中級者のためのライアー	②④	金	18:30
	カンツォーネ	毎	金	19:00
3/18	好きなポップスを歌う(30分)	①③	土	10:00
3/18	新しい弦楽器・ヴィオリラ(30分)	①③	土	10:00
3/18	癒やしの竪琴 ライアー(30分)	①③	土	10:00
	ミュージカル・ソング ソロクラス	①③⑤	土	13:00
3/25	好きな歌で「声」のトレーニング	②④	土	13:00
3/18	初めてのクラシック・ヴォイストレーニング	①③	土	13:30
3/18	土曜ピアノ教室(30分)	①③	土	14:00
	基礎から学べるジャズソング	②④	土	15:00
3/26	ポピュラーピアノ(40分)	②④	日	10:00
3/5	バイオリン教室(20分)	毎	日	10:20
	はじめよう 大人のケンハモ	①③	日	10:30
3/19	フルート教室(25分)	①③★	日	13:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	日	13:00
3/19	宝塚&ミュージカルソングを歌おう	①③	日	15:00
	ミュージカル・ソング ソロクラス	①③⑤	日	15:00

書道・ペン字

おためし	講座名	曜日・時間		
	書道に親しむ 入門 〈少人数制〉	②④	月	13:30
	書に親しむ「総合書道」	毎	月	15:15
3/20	書〈毛筆・ペン〉 〈フリータイム制〉	①③	月	17:30
3/27	基礎から始める漢字書道	毎★	月	18:45
3/7	美しく魅せるカリグラフィー	①③	火	10:30
3/28	篆刻&篆書体	②④	火	15:30
3/28	自分を極める書道〈フリータイム制〉	②④	火	17:30
	楽しみながら書写技能上達講座	②④	火	18:00
3/29	やさしい実用書道	①③	水	10:00
3/22	書 道	②④	水	13:00
	基礎から始める書道 〈少人数制〉	②④	木	10:30
	暮らしに役立つ小筆・硬筆〈フリータイム制〉	①③	木	15:30
3/9	やさしいかな書・実用書道	②④	木	15:30
3/24	学んで築く「書」	④	金	10:00
	日常に活かせるペン習字	①③	金	10:15
	月1回 字が上達する小筆・筆ペン A B C	② ④	金	10:15 13:15 13:15
3/10	勤め帰りのペン・かな書道〈フリータイム制〉	②④	金	18:30
	漢字・かな・破体書道	②④	土	13:00
	あなたの希望をかなえる美文字 A B	①	土	13:30 15:30
	寄席文字の書き方	①③⑤	土	14:30
3/19	初歩から始める「いろは書道」	①③	日	10:00
	日曜朝の大人のたしなみ美文字	③	日	10:00
	日曜書道	②④	日	13:00

ダンシング

おためし	講座名	曜日・時間		
3/20	大人のためのイサドラ・ダンカン・ダンス	①③	月	10:00
	カレイナニ早川のビューティフル・フラ	毎	月	13:45
3/20	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	月	19:30
	大人のクラシックバレエ入門	毎	月	19:30
3/28	体が硬い人のための大人バレエ	毎★	火	10:00
	火曜フラダンス	毎	火	12:00
3/28	タップダンス	毎	火	18:50
	大人のクラシックバレエ入門	毎	火	19:30
3/22	ストレッチ&ボディメイクバレエ	毎	水	14:30
3/29	宝塚ダンス～娘役を踊りましょう～	①③	水	15:00
3/29	水曜夜のフラダンス	毎	水	19:00
3/16	ベーシック・フラ	毎	木	13:00
4/6	気軽に社交ダンス 〈初級〉	毎	木	15:15
	大胡しづ子 はじめてのクラシックバレエ	②④	木	15:30
4/6	レベルアップ社交ダンス	毎	木	16:20
	木曜夜のクラシックバレエ	毎	木	19:30
3/31	チャーミング・フラ	毎	金	13:00
	腰掛タップダンス®	②④	金	13:00
3/17	40歳からの女性のためのひとりサルサ入門	①③	金	13:30
	アルゼンチンタンゴダンス〈フリータイム制(20分)〉	①③	金	14:30
3/24	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	金	15:30
	キレイを磨くベリーダンス&ペルシャダンス	①③	金	19:30
3/25	ジャズダンス	毎	土	18:00
	6回完結フラダンスレッスン	②④	日	10:00
3/19	もう一度ベリーダンス	①③	日	10:30
3/26	日曜フラダンス	②④	日	11:15
3/19	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	①③	日	12:30
	JAZZ TAP	②④	日	12:30

スポーツ・健康

おためし	講座名	曜日・時間		
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	月	10:00
	健康寿命を延ばす 筋力アップトレーニング	毎	月	10:00
3/27	60歳からのヨーガ	②④	月	10:00
	50歳からの健やかピラティス	毎	月	11:40
3/20	気分爽快・ダンスエクササイズ	毎	月	11:45
	中高年のストレッチ&リズムエクササイズ	毎	月	12:10
3/27	やさしい太極拳	毎	月	15:00
3/7	驚異のエゴスキュー	①③	火	10:00
	ストレッチ&リズム	毎	火	10:30
3/28	歪みに負けるな!「自分でできる骨盤調整ダイエット」	②④	火	10:30
	お昼のストレッチ&リズム	毎	火	12:10
3/28	陳式太極拳	②④	火	13:55
	心と体を癒す相川ヨガ	毎★	火	14:00
3/7	シニアのためのはつらつヨーガ	①③⑤	火	14:00
	カサハラ式あしけん体操	④	火	14:30
3/22	50歳からのアンチエイジング体操	毎	水	10:30
	女性のオーダーメイド体操	毎	水	10:30
3/29	極める楊式太極拳	毎	水	10:30
	女性のための楽しいビリヤード	②④	水	10:30
	ヨガピラティス	毎★	水	12:30
3/29	けいらくストレッチ	①③⑤	水	12:30
3/22	健美気功&ストレッチ	②④	水	12:30
	はじめての格闘技エクササイズ	①③	水	13:00
	ゆったりやわらかヨーガ	毎	水	14:00
	陳式太極拳(ナイトコース)	毎	水	18:30
3/30	ゆる体操 初級	①③	木	10:00
3/23	姿勢と呼吸を整えるBALLEVO®(バレボ)	②④	木	10:00
3/23	いきいき音楽体操	毎	木	10:30
	60歳からのヨーガ	毎	木	11:30
3/30	プレムヨーガ	毎	木	12:00
	甲野陽紀の身体匠工房in自由が丘 A B	毎	木	13:00 14:30
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	木	13:30
3/30	身体と心を鍛えるアクティブヨーガ	毎	木	16:00
4/6	運動不足解消エクササイズ	毎	木	19:30
	ヨガピラティス	毎★	金	10:00
	ゆったりやわらかヨーガ	毎	金	10:00
	楊名時の健康太極拳	②④	金	10:30
3/31	ストレッチ&ステップ	①③	金	11:00
	合気道	毎	金	19:15
	楊名時の健康太極拳	②④	土	10:30
3/25	フェルデンクライスメソッド	毎★	土	10:30
3/25	空手道	毎★	土	11:00
	フィリピノ・カリ(カリ・シラット)	毎	土	13:00
3/18	殺陣～武士の精神(こころ)を継ぐ～	①③	土	13:00
3/18	ジークンドー	毎	土	14:30 16:00
3/25	自分の身体を守る筋肉トレーニング〈初級〉	毎	土	17:15
3/25	常松 勝の通背拳	毎	土	19:00
3/12	やさしいフィットネスバレエ	②④	日	10:00
	日曜のゆったり太極拳	①③	日	10:30
	やさしい居合道	②④	日	11:00
3/19	阿波踊り体操	①③	日	13:00
3/26	居合・剣術(柳生新陰流)入門	②④	日	13:00
3/26	レディース空手	毎	日	13:15
3/26	日曜空手道場～松濤會空手道～	毎	日	14:35
	合気道	毎	日	14:45

邦楽・舞踊

おためし	講座名	曜日・時間		
3/27	気軽にお琴・生田流(30分)	②④	月	13:00
3/27	三味線を弾こう(30分)	②④	月	13:00
	狂言流・健康ボイストレーニング		月	13:30
	藤間流・日本舞踊〈フリータイム制〉(30分)	②④	月	13:30
3/27	尺八教室(30分)	②④	月	16:30
	歌舞伎囃子	①③	火	10:00
	花柳流・日本舞踊 〈初級・中級/個人〉 〈初級・中級/グループ〉	毎	火	12:30 13:30
3/7	津軽三味線(30分)	①③	火	17:00
3/23	初めての常磐津節・三味線(30分)	②④	木	10:00
3/30	はじめてのお琴・生田流(30分)	①③	木	13:00
3/30	いずみのやさしい三味線(30分)	①③	木	13:00
	花柳流・日本舞踊 〈経験者・上級〉	毎	金	11:40
	初歩からのやさしい三味線(30分)	①③	金	13:00
	小唄・三味線(30分)	②④	金	15:30
3/31	江戸寿獅子	毎	金	18:00
3/31	しの笛(横笛)・太鼓	毎	金	18:00
	民謡	①③	土	11:00
	民謡・三味線(30分)	①③	土	12:00
3/18	坂東流・日本舞踊	①③	土	14:30
3/25	中村流・日本舞踊	②④	土	14:30

趣味・くらし・おしゃれ

おためし	講座名	曜日・時間		
	モダン盆栽	③	月	10:00
	モダン盆栽お手入れ専科	③	月	10:00
	マイペース着つけレッスン	④	月	10:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	①③	月	13:30
	自由が丘きもの学	④	月	13:30
	旅行気分で満喫 世界遺産の魅力	②④	月	15:30
	趣味の大人のそろばん・暗算教室	②④	火	14:30
	自分を知り、幸せに導く西洋占星術	①③	火	19:00
3/7	ダンディGOの簡単ジャグリング	①③	火	19:35
	基礎から学ぶ九星気学	①③	水	10:30
3/29	水曜囲碁入門	①③	水	13:00
	九星気学 〈中級〉	①③	水	13:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	②④	水	13:00
	私だけのアロマ時間・初級編	④	水	10:30
	実践ポートレート撮影入門	②④	水	19:00
	着つけと着こなし	①	木	10:15
	楽しむ着つけと着こなし	③	木	10:15
	ハッピー手相講座	①	木	13:00
	はじめてのモダン盆栽	②	木	13:00
	モダン盆栽お手入れ専科	②	木	13:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	①③	木	14:00
3/23	あなたにも書ける!「落語作家への道」	①③⑤	木	19:30
4/20	タロットカード講座	③	木	19:30
	自由が丘夫人 はじめての健康麻雀	②④	金	10:00
	ベストカラーでハッピーライフ〈初級〉	④	金	10:30
	女性のためのフォトレッスン	①	金	13:00
3/25	対局を楽しむ囲碁 〈初～中級〉	毎★	土	10:00
	和菓子を楽しむ	③	土	14:00
	四季を楽しむ着つけとマナー	②④	日	10:00

手芸・工芸

おためし	講座名	曜日・時間		
	紅型(びんがた)	②④⑤	月	10:00
	髙橋恵美子の「手ぬいの着物リメイク」	②	月	10:00
	モラ	③	月	10:00
	ポーセリンペインティング	①③	月	10:30
	フリーソーイング	②④	月	10:30 13:00
	古木明美の紙バンドで作る手作り雑貨	④	月	10:30
	「BEYOND THE REEF」の手編みバッグ	③	月	12:30
	パンチニードルで作る北欧小物たち	①	月	13:00
3/7	戸塚刺しゅう A B	①③	火	10:00 13:00
	月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ	②	火	10:00
	気軽に楽しむ七宝焼	②	火	10:00
	ジュエルニットバッグを編みましょう	②	火	10:30
	はじめて作るワイヤークラフト	②	火	10:30
	久家道子の「プチポアン」刺繍	④	火	10:30
	ポジャギ	④	火	10:30
	オシャレなつまみ細工 〈初級〉	①③	火	13:00
3/7	暮らしに生かすエコクラフト	①	火	13:00
	手作りわんこ服	③	火	13:00
	かぎ針で作る編みぐるみブローチ	③	火	13:00
	大切な器が蘇る"金継ぎ"	①	水	10:00
	日々を彩る水引	②	水	10:00
	仏像彫刻	①③	水	10:20
3/22	気軽にパッチワークと布小物	②④	水	10:30
	自由に楽しむ手編み	②④	水	10:30
	鷲沢玲子のパッチワークキルト	③	水	10:30
	つるし飾り	①	水	12:30
	夢を描くグラスリッツェン	②④	水	13:00
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	②	水	13:00
3/16	カラフル和紙のモダン切り絵	③	木	10:00
	メッシュクラフト&メタルメッシュリボン	①	木	10:30
3/23	やさしい手作り帽子	②④	木	13:00
3/2	大人エレガントなグルージュエリーデコ	①	木	13:00
	森本さちこのスタンプワーク刺しゅう	③	木	13:00
	はじめてのワンポイント刺しゅう	④	木	13:00
3/2	スパイス香るデコフラワー	①	木	13:30
	ポジャギ	③	木	13:30
	こわれた器が蘇る「金継ぎ」	①	金	10:00
	はじめての「蒔絵と螺鈿」	①	金	10:00
3/17	「手まり」色彩のハーモニー	①③	金	10:30
	着物お直し・お仕立て工房	①③	金	10:30
3/24	手縫いの革工芸	②④	金	10:40
	紙バンドで作るミニチュアインテリア	①	金	13:00
	幸せを呼ぶ手仕事「ブラックワーク刺しゅう」	③	金	13:00
	彫金アクセサリー 〈フリータイム制〉	②④	金	15:30
	ワックス モデリング〈フリータイム制〉	②④	金	15:30
	日本刺しゅう	②④	土	10:30
	かわいいミニチュアフード(基礎)	①	土	10:30
	ゆきりんのsweetなフェイクスイーツ A B	①	土	13:00 15:45
3/11	ハンギングから始める～マクラメ～	②	土	13:30
	はじめてのミニチュア陶芸	①③	日	10:30
3/12	石猫	②	日	10:30
	ミニチュア陶芸	①③	日	13:00
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	①	日	13:00
	リアルで可愛いミニチュアフラワー A B	① ③	日	13:00
	伝統とモダンの花結び	③	日	13:00

ジュニア

おためし	講座名	曜日・時間		
3/27	やさしいお琴のおけいこ(30分)〈年中〉	②④	月	13:00
3/27	子どもの三味線(30分) 〈小3〉	②④	月	13:00
	キッズウクレレ(30分)〈子供・親子/年中〉	②④	月	13:30
3/27	リトルピアニスト(30分) 〈年長〉	毎	月	15:00
3/27	こども舞踊(フリータイム制30分)〈年少〉	②④	月	15:00
3/20	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小1〉 〈小4〉	毎	月	15:30 16:30 18:00
3/27	はじめてのジュニアフェンシング〈小3〉	②④	月	17:30
3/14	いけばな・小原流 〈小1〉	毎	火	15:30
3/28	子ども空手教室～はじめての極真空手～〈年少〉	毎★	火	16:30
	月一回の火曜こども作文教室〈小1〉	③	火	16:45
3/7	想像力を伸ばすこどもアートアトリエ(絵画)〈小1〉	①	火	16:45
3/28	新体操リズム&フレックス 〈年長〉 〈小4〉	毎	火	17:10 18:20
3/28	上達できるこども書道〈フリータイム制〉〈小1〉	②④	火	17:30
3/28	子どものタップダンス 〈年中〉	毎	火	17:45
3/22	水曜こどもピアノ(30分) 〈年長〉	毎	水	14:00
3/22	ギターだいすき(30分) 〈3歳〉	②④	水	15:30
	ジャイアンツヴィーナスダンススクール〈3歳〉 〈小1〉	毎	水	16:00 17:15
3/22	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小4〉 〈中2〉	毎	水	16:00 17:30 19:00
	ジュニア書道～毛筆・硬筆～ 〈年長〉	②④	水	16:30
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	水	16:30
3/30	はじめての子どものお琴(30分)〈年中〉	①③	木	13:00
3/30	子どもの三味線(30分) 〈小3〉	①③	木	13:00
3/30	ピアノ教室(30分) 〈3歳〉	毎	木	16:00
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	①③	木	16:30
	楽しく書こう、こども作文教室〈小1〉	②	木	16:30
3/23	大胡しづ子のバレエ教室 〈小4〉 〈中2〉	毎	木	17:30 19:00
	忍者ナイン 〈年少〉 〈年中〉 〈小1〉	毎	金	15:45 16:45 17:45
	TENTOジュニアプログラミング教室〈小3〉	毎★	金	16:30 18:30
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	金	16:30
3/17	観察力を高める こども絵画教室〈小1〉	③	金	16:30
	基礎運動から始める ジュニア新体操〈年中〉	毎	金	16:45
3/24	大胡しづ子のバレエ教室 〈小1〉	毎	金	17:00
3/25	子ども空手道 〈親子/年長〉 〈小4〉	毎★	土	10:00 11:00
	ジュニア民謡・三味線教室(30分)〈年中〉	①③	土	10:00
3/11	リズムダンス キッズクラス 〈年長〉	②④	土	13:00
3/18	こども日舞・坂東流 〈年中〉	①③	土	13:30
3/18	土曜のこどもピアノ(30分) 〈小1〉	①③	土	14:00
3/25	サタデーピアノ(30分) 〈小1〉	②④	土	14:00
	土曜ジュニア書道～毛筆・硬筆～〈年長〉	②④	土	14:00 16:30
3/18	サタデー・子どもフラ 〈年中〉	①③	土	15:00
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	土	16:00
	TENTOジュニアプログラミング教室〈小3〉	毎★	土	16:30 18:15
	ジャイアンツヴィーナスダンススクール〈小1〉 〈小4〉 〈中1〉	毎	土	16:30 17:45 19:00
	おもしろ科学実験教室 〈年長〉	①	土	17:30
3/19	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小1〉	①③	日	10:00 11:00
3/5	キッズ・バイオリン教室(20分)〈年中〉	毎	日	10:20
	考える力を伸ばす 子ども作文教室〈小2〉	②	日	10:30
	月1回のこども作文教室 〈小1〉	③	日	10:30
	宇宙技術を学ぼう 〈親子/小1〉	④	日	10:30
	親子できわめる書道レッスン(親子/小1)	①③	日	11:10
	観察力を高める こども絵画教室〈小1〉	④	日	12:45

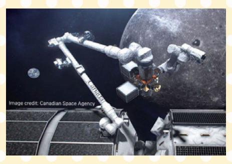
伸びるチカラを応援します! ジュニアスクール

自由が丘ジュニアスクール Q検索

アイコンの説明 NEW 今期、新設の講座。未入会の方は会員登録が必要となります。 公開 入会金不要で受講可能なジュニア向け短期講座。
会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の料金です。(維持費等含む) おためし 対象日は通常よりお得な金額で講座を体験できます。

NEW ～君も宇宙の子～ 宇宙技術を学ぼう 小1～小3/親子

一般社団法人宇宙カルチャー推進協会理事
和田 直樹



人間が宇宙へ飛び出すには地球と異なる発想が求められます。ロボットアームやロケットなど、宇宙空間で必要な技術について、工作や対話を通して学びます。
●第4日曜10:30～11:30 ●4/23～3か月3回13,200円
体験 4/23 4,686円 教材費1,200円

NEW おもしろ科学実験教室 年長～小6

科学実験講師 **中村 美穂**

毎月違った実験テーマに取り組んで、子どもの好奇心や想像力を育みましょう。
●第1土曜17:30～19:00
●4/1～6か月6回18,480円
体験 4/1 3,366円
教材費1,430円

ジャイアンツヴィーナスダンススクール Ⓐキッズ(3歳～未就学児) Ⓑリトル(小学生) Ⓒジュニア(中高生)

講師 **菊池 桃子/三品 優李**

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナス」のダンススクールです。現役や元ヴィーナスが直接指導。未経験者大歓迎。まずは体験にお越しください。
●水曜Ⓐ16:00～17:00
　Ⓑ17:15～18:15
●4/5～3か月12回26,400円
●土曜Ⓑ16:30～17:30
　Ⓑ17:45～18:45
　Ⓒ19:00～20:30
●4/1～3か月12回Ⓑ26,400円 Ⓒ33,000円

GIANTS VENUS DANCE SCHOOL
※別途スクール登録料がかかります。

NEW 月一回の火曜こども作文教室 小学生

詩人(日本現代詩人会会員)・ライター **壱岐 梢**

作文を通じ、言葉で自由に表現しながら、思考力、感性も育みます。文章力は一生の宝物です。
●第3火曜16:45～18:15 ●4/18～6か月6回14,520円

NEW 楽しく書こう、こども作文教室 小学生

詩人(横浜詩人会会員)
元神奈川県立高校国語科教諭 **冨田 民人**

書くことは積み重ねることで慣れていき、考える力を伸ばします。言葉で表現する楽しさを知りましょう。
●第2木曜16:30～18:00
●4/13～6か月6回14,520円

観察力を高めるこども絵画教室 小学生

多摩美術大学大学院日本画修了
清水 航

●第3金曜16:30～18:00
●4/21～6か月6回15,840円
おためし 3/17

～松山バレエ学校自由が丘支部～ 大胡しづ子のバレエ教室 Ⓐ3歳～6歳 Ⓑ小1～小4

松山バレエ学校校長 **大胡 しづ子**
同校講師 **星山 朱奈**

●月曜Ⓐ15:30～16:30
　Ⓑ16:30～17:45
●4/3～3か月12回27,720円 おためし 3/20
●水曜Ⓐ16:00～17:00
●4/5～3か月12回27,720円 おためし 3/22
●金曜Ⓑ17:00～18:15
●4/7～3か月12回27,720円 おためし 3/24
●第1・3日曜Ⓐ10:00～11:00 Ⓑ11:00～12:30
●4/2～3か月6回13,860円 おためし 3/19

NEW 基礎運動から始める ジュニア新体操 年中～小6

新体操インストラクター **湯澤 美樹**

運動の基礎となる柔軟性やバランス力へのアプローチを大切に、新体操の動きへ繋げていきます。
●金曜16:45～17:55
●4/7～3か月11回26,620円
体験 4/7 2,706円

公開 羊毛フェルトで作る「トイ・プードル」 小1～小2/親子 小3～小6

atelier KC主宰 **佐藤 有紀子**

羊毛を手で丸めて特殊な針を刺し、小さく可愛いトイ・プードルを作ります。
●3/31(金)13:00～15:00
●2,838円 教材費1,470円

公開 鉛筆のもちかた Ⓐ小学生/親子 Ⓑ中学生～大人

「硬筆ペン字専門 いろは塾」主宰
伊藤 こづゑ

筆記の美しいフォームは生涯の宝です。お悩みに沿ってトレーニング法をアドバイスします。
●3/26(日)10:00～11:00
●Ⓐ3,608円 Ⓑ3,278円 教材費220円

リトルピアニスト(個人30分) 年長～高3

国立音楽院認定講師 **尋賀 さくら**

●月曜15:00～19:00
●4/3～3か月12回33,000円
おためし 3/27

忍者ナイン Ⓐ年少～年中 Ⓑ年中～小1 Ⓒ小学生

忍者ナイン専任インストラクター

●金曜Ⓐ15:30～16:20
　Ⓑ16:25～17:15
　Ⓒ17:20～18:10
●月額6,600円 諸費用他別途
詳細はお問い合わせください。

無料体験随時!
お申し込み お問い合わせは 0120-923-697 http://www.ninja9.jp/

広域募集講座

お申し込み、お問い合わせは
事業担当 ☎03-3642-4301へ

■役者と制作者が語る 国立劇場の歌舞伎
【講　師】歌舞伎役者 中村 又五郎/国立劇場理事 大和田 文雄
【日　時】3/21(火・祝)15:30～17:00
【受講料】3,300円(会員2,750円)
【会　場】国立劇場内、伝統芸能情報館3階

初代国立劇場さよなら公演

■事前レクチャー付き 3月歌舞伎
「歌舞伎名作入門」一條大蔵譚(いちじょうおおくらものがたり)・五條橋(ごじょうばし)
【出　演】中村 又五郎ほか
【日　時】3/26(日)12:00開演、事前レクチャー11:00
【受講料】9,000円(会員8,500円)(1等席)

【会　場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」

■プラネタリウム100周年連続宇宙講座(全12回)
◆4/9(日)プラネタリウムの誕生
【講　師】明石市立天文科学館館長 井上 毅
◆5/28(日)人はなぜ宇宙に魅せられるか？
【講　師】国立天文台准教授 縣 秀彦
◆6/24日(土)電波でさぐる『目に見えない』宇宙
【講　師】国立天文台講師 平松 正顕
【時　刻】すべて13:30～15:00
　(アフタートーク15:10～15:40)
【受講料】3,300円、オンライン2,750円
　(共に1週間のアーカイブ配信付き)

■ルーヴル美術館展の「愛の名画」を100倍楽しむ
【講　師】美術評論家 谷岡 清
【日　時】4/22(土)13:00～14:30
【受講料】3,850円(会員3,300円)

■熊本城 復旧の現場から
【講　師】熊本大学元教授 伊東 龍一
【日　時】5/20(土)14:00～15:30
【受講料】3,630円(会員3,080円)

会員に特典いろいろ

読響公演チケット20%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など。詳しくはよみうりカルチャーホームページで。

「学力」は新聞で育てる!! 読売KODOMO新聞 月ぎめ(税込み)550円 毎週木曜日発行
お申し込みは 最寄りのYC(読売センター)または、0120-4343-81へ

「月刊よみカル英文メールマガジン」
(毎月15日に無料配信)を希望する方は
e-mail:yomiten@ync.ne.jpまで

入会と受講のご案内

※表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。
会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の料金です。

◆見学
・一部講座を除き、原則として20分間、無料で見学できます。
◆一日体験
・講座1回分の受講料・維持費で体験できます。
・指定日制や対象外講座もあります。お電話又はWEBでご予約下さい。教材費・音楽著作権使用料がかかる講座もあります。
◆入会金5,500円
・70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料
・小学生以下を除く入会金無料の対象者で、読売新聞購読、または購読予定の方に受講料割引券1,000円分を進呈します。
◆受講料のほか維持費がかかります。教材費、保険料等が必要な講座もあります
・維持費は、新型コロナウイルス感染防止に必要な消耗品類の調達、オンライン受講環境の整備、野外講座の運営、施設や道具の修繕などにあてる費用です。
◆表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です
◆お支払い方法
・入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
・窓口では現金、キャッシュレス決済、クレジットカード一括払い、ホームページではクレジット一括払いが利用できます。
・2期目以降の受講継続のお支払いは、口座振替(自動引き落とし)が利用できます。

春のおたのしみ抽選会 10,000円の商品券が当たる!

期間 受付開始～6月末 ※景品がなくなり次第終了
対象 自由が丘センターにて4月期の定期講座に手続きいただいたお客様

魚菜学園 自由が丘お料理学校

〒158-0083
東京都世田谷区奥沢5-27-5
魚菜ビル3階

公式HP 魚菜学園 Q検索 Twitter @gyosai_cooking
各コースやイベントの詳細、スケジュール等はホームページでご確認下さい。
お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7111
受付時間 10:00～18:00
土曜10:00～16:00
日・祝 休業日

基礎コース

和・洋・中の基本がしっかり身につきます。旬の食材を取り入れたお料理を紹介します。

メニュー例
・五目寿司
・おかひじきと油揚げのおひたし
・貝のお吸物

ここがポイント
◎和・洋・中を織りまぜた充実のカリキュラム
◎毎回3品のメニューを習得
◎ちょっとしたおもてなしにも

家庭コース

家庭ですぐに役立つ実践コース。定番のお惣菜に、毎回お菓子も習えるお得なコースです。

メニュー例
・ポークソテー
　～バルサミコソース
・空豆のクリームスープ
・ケークサレ

ここがポイント
◎家庭ですぐに使える定番メニューを厳選
◎毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得
◎入門からのステップアップに最適!

入門コース

お料理の上達に欠かせない基本をしっかりマスター!初心者の方も丁寧に指導します。

第1回 だしの取り方・オムレツ
第2回 野菜の切り方・いりどり
第3回 魚のおろし方・鯵フライ

●木曜10:00～、土曜13:00～
●1か月3回11,495円
※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要です

マンツーマンコース

実習をメインにした個別指導で苦手を克服。メニューは希望に合わせカスタマイズできます。

●火曜～土曜
　10:00～17:00(予約制)
●4か月6回60分 56,529円～
※初回のみ入学金11,000円、教材費6,600円が必要です

春の入学キャンペーン 5月末迄

最大10,000円OFF
対象コース 基礎・家庭・速成・チケット

春の特別講座

母の日に 笑顔いっぱい😊スマイルタルト 小学生
魚菜学園 専任講師 **柴田 美由紀**

キュートなスマイルタルトに、季節のフルーツとカスタードクリームをトッピング。ママの笑顔もゲットしちゃおう!
※一人一台お持ち帰り
●5/14(日)10:30～13:00
●3,080円 材料費1,900円

～春の食材を愉しむ～ いかめし と メカブトロロ
魚菜学園 専任講師 **田中 陽一**

麦イカに香り高い春野菜ともち米を詰め蒸しあげます。旬のワカメを使った色鮮やかな、メカブトロロも紹介します。
●4/21(金)13:30～16:00
●3,080円 材料費2,420円

アンジェロPapaの マルゲリータピッツア 小学生
バッポアンジェロ オーナーシェフ **アンジェロ・コッツォリーノ**

もちもちの生地にこだわりの食材をのせた本格ピッツア。ティラミスの作り方もデモ形式で紹介します。(※自作の生地は持ち帰り・ミニ試食付き)
●3/31(金)14:30～17:00
●3,135円 材料費2,500円

あったら便利 作り置き!! 忙しい毎日に"おき飯"春
魚菜学園 専任講師 **奥山 静代**

隙間時間にパパっと数品作り置き。お肉屋さんの新ジャガコロッケ・筍の有馬煮など全4品を実習。自宅でそのまま"おき飯"として活用できます!
●5/6(土)・5/10(水)
　13:30～15:30
●3,080円(1回) 材料費2,145円

男の料理教室

一人暮らしの方、外食中心で健康が気になる方、家族に手作り料理を振る舞いたい方、同じ趣味の仲間とお料理上手を目指しませんか。

●第1・3月、火、木、
　第2・4金、土曜日10:00～12:00(曜日選択制)
●3か月全6回 28,440円
※初回のみ入学金6,600円、教材費1,100円が必要です

一日体験 1,100円

始めたい!と思ったらまずは体験してみませんか?
◆対象コース ●基礎 ●家庭 ●男の料理(お1人様1回のみ、要予約)
◆持ち物 ●エプロン ●バンダナ(三角巾) ●筆記用具

幸せをはこぶパン教室

パン教室conemaru(こねまる) **弘中 智子**
●4/14、5/12、6/9(金)13:30～16:00
●3,300円(1回) 材料費2,600円
4/14 オニオンブレッド
5/12 ベーグル
6/9 リュスティック(田舎風フランスパン)

5/12 ベーグル