

#### バイオリンレッスン(個人)

桐朋学園大学音楽学部演奏学科(弦)卒 バイオリニスト 相原 千興 バイオリンを美しい音で弾ける基 礎や、音楽的なテクニックが楽しく 学べます。1枠30分。

❖每週火曜16:30 ~ 20:30 3か月12回59,400円

#### ハーモニカ教室

ハーモニカ振興会公認指導員 有光 信之 初めての人は音の出し方や楽譜の読 み方から、経験者は曲想豊かに演奏する ためのコツをお伝えします。 ❖第2・4金曜 初級13:00 ~ 15:00

中級15:10~17:10 各3か月6回22,440円 7/14~ 体験



ピアノ・鍵盤楽器	
初めてのピアノ弾き語り(個人45分) <b>N</b> ew	②月10:10
ときめきのピアノレッスン個人)	毎週月10:30 体験
	13.00
クラシックピアノを弾こう(個人)	②④月13:00 満員
グランドピアノで楽しいレッスン・大人個人	( ②④月 16:00 体験
ピアノで弾き語り個人)	②④月17:00 体験
А	10:30 体験
大人の簡単キーボード B	①③⑤ 火_11:30 満員
C	12:30 体験
マイペースピアノレッスン(個人)	毎週 火 14:50 体験
初めてのポピュラーピアノ(個人)	①③⑤火 16:30 体験
表現するピアノ塾(個人)	毎週 水 17:00 体験
笑顔でピアノレッスン(個人)	②④ 木 13:30 体験
癒やしのピアノレッスン(個人)	①35金13:00体験
土曜ピアノ(個人)	毎週 土 10:30 体験
アコーディオン・個人レッスン	②④ 土 10:30 体験
日曜ピアノ(個人40分)	①35日10:20体験
日曜朝のピアノ・サロン(個人)	②④ 日 10:30 体験
オカリナ・ハーモニカ・管楽器	
初めてのオカリナ(初級)	②④月13:00 体験
クラリネット個人レッスン	②④月 16:00 体験
はじめてのリコーダー <b>№</b>	②④ 木 10:30
クロマチックハーモニカ	①③⑤木 12:45 体験
中級コカリナースの	①3⑤木14:45
コガリテ 入門	16:15
楽しいオカリナ合奏	①35金13:00体験
ハーエニカ教会(初級)	②④ 金 15:00 体験
ハーモニカ教室(中級)	15:10
楽しいフルート(個人)	毎週 金 16:00 体験
フルートアンサンブル	②④ ± 10:30 体験
パンフルート(ナイ)・個人	24 ± 11:30

	00 1114
ウクレレ・ギター・弦楽器	
小出茂のウクレレと歌	①③月13:45 体験
初めてのスティールギター	①3月14:30 体験
マンドリン中級	①3月15:00 体験
憧れのバイオリン(個人)	①3⑤月15:30 体験
実践ウクレレ教室	②④月16:40 体験
はじめてのウクレレ	②④月 18:30 体験
二胡にチャレンジ(経験)	①3⑤火 10:15 体験
バイオリンレッスン(個人)	毎週 火 16:30 体験
やさしく学べるバイオリンレッスン個人	13水 12:00 体験
Α	10:30
心に響くライアー(竪琴) B	①③⑤ 水 13:00 体験
心に書く ブイ アー(Bay) C	15:00
(個人)	16:40
ふとしのウクレル 3 門	②④ ★ 13.00 休 日

	験
楽しい ヴァイオリン(個人) 毎週 木 15:00	
エレガントに奏でるミニハープ ①35 金 10:30 個	験
やさしいウクレレ (API) 24 金 10:30 (超入門)	験
(超入門) 11:30	司火
ギターの弾き語り 135 金 11:15 低	験
ハワイの歌と楽しいウクレレ ①3 土 10:30 0	験
(上級) 13:00	
50歳からのギター教室 (初·中級) 毎週 土 14:30 (4)	験
(入門) 16:00	
たのしいギター 初・中級 135 日 10:15	験
たのしいギター 入門 135 日 11:45	柳
日曜ウクレレ教室 24日 13:00 個	験
その他	

# ダンス

気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室 ③ 金 13:00 体験

生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 体験

## やさしいクラシックバレエ



ジェンベを叩こう

ダンサー・ダンスインストラクター 高田 彩佳 つ一つの動きに関して、 どう意識したら良いか、なぜこ の動きを練習するかなど、少 人数クラスで、わかりやすく伝 えていきます。

①35金19:00体験

❖第1・3・5金曜 入門18:30 ~ 19:30 入門ステップアップ19:45 ~ 20:45 各3か月7回22,330円 7/7~ 体験

## 上原まきのハワイアンフラ

上原まきHula Studioインストラクター 長明美 シンプルで踊りやす い選曲で、楽しく1曲を マスターできるようお手 伝いいたします。

❖第1・3・5木曜

社交ダンス



13:30

美調整ヨガ

ホーム・ヨーガ

栗原冬子のナチュラルライフ

60歳からのリフレッシュヨガ

癒やしのストレッチヨガ №ww

美活ピラティス&YOGA

14:15 ~ 15:45 3か月7回25,410円 7/6~ 体験 ❖第2・4木曜14:15 ~ 15:45 3か月6回21,780円 7/13~ 体験

中上級

社交ダンス 月曜の社交ダンス 入門・初級 中級・上級 毎週月 14.00 4 15:30 4 15:30 4 15:30 4 15:30 12:00

カントリーダンス	
スコティッシュ・カントリーダンス	①35水 18:00 体験
楽しいカントリーダンス	①35水19:00 体験
こころ弾むカントリーダンス	①35 木 19:00 体験
タップダンス	
楽しい火口タップダンス	毎週 火 19:15 体験
タップダンス・ニュ	135 木 11:45 体験
初級	13:00
座・タップ	①③⑤ 木 14:20 体験
タップダンス	毎週 土 17:00 体験
ジャズダンス	
はじめてのJAZZダンス	①⑤月 10:30 体験
基礎 ジャズダンス to	②③④ 月 10:30 体験
一般	13:00
60歳からのジャズダンス(月曜)	②④月14:45 体験
火曜のジャズダンス	②④ 火 11:00 体験
50歳からのジャズダンス	- 毎週 金 14:45   体験
60歳からのジャズダンス	世紀 並 16:20
名会物体でのぶっずが、こ 入門・初級	②④ + 18:20 体験
名倉加代子のジャズダンス 中級	24 ± 18:20 体験
フラダンス・タヒチアンダンス	
カレイナニ早川のビューティフル・フラ(月)	毎週月 12:30 体験
入門フラダンス	10:15 体験
超入門フラダンス	- ②④ 水 11:35 体験
カレイナニ早川のビューティフル・フラ(水)	
情熱のタヒチアンダンス	①35水19:30体験

	毎週 水 14:45 体験
	①35水19:30体験
エンジョイフラ&タヒチアンダンス	②④ 水 19:30 体験
上原まきのハワイアンフラ 入門・初級	135 木 14:15 体験
50歳からのエレガントフラ	毎週 金 13:15 体験
やさしいフラ入門	①35金14:45体験
ウイラニ・フラ	①35 ± 10:20 体験
はじめての楽しいフラ	②④ 土 14:00 体験
月1回のフラダンス <b>New</b>	① 日 10:30 体験
気軽にフラダンス(月1回)	③ 日 10:30 体験
ベリーダンス	
はじめてのベリーダンス	②④ 木 19:15 体験
美と健康のベリーダンス	①35金13:00 体験
アラビアン・ダンス	①35 ± 16:00 体験
日曜のベリーダンス	①35 日 12:15 体験
バレエ	
大人のためのクラシックバレエ	毎週 水 10:30 満員
山川ストレッチバレエ(水)	毎週 水 18:30 体験
クラシックバレエ入門〜初中級	毎週 木 18:45 体験
やさしいクラシックバレエ 入門 入門ステップアッブ	,①③⑤ 金 <u>18:30</u> 19:45
ストレッチ&クラシックバレエ	0011000
ストレフノはノフノフノハレエ	②④ 土 12:00 体験
大人のバレエ	②④ ± 12:00 体験 ①③⑤ ± 12:30 体験
大人のバレエ	①③⑤ 土 12:30 体験 毎週 土 18:00 体験
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±)	135 ± 12:30 体験
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ	135 ± 12:30 体験 毎週 ± 18:00 体験 毎週 ± 19:10 体験
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ 大人のブラッシュアップバレエ	135 ± 12:30 体験 毎週 ± 18:00 体験 毎週 ± 19:10 体験
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他	①③⑤ ± 12:30 体版 毎週 ± 18:00 体版 毎週 ± 19:10 体版 毎週 日 10:30 体版
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New	①③⑤ ± 12:30 体版 毎週 ± 18:00 体版 毎週 ± 19:10 体版 毎週 日 10:30 体版
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般)	(13)(5) 土 12:30 体版 每週土 18:00 体版 每週土 19:10 体版 每週日 10:30 体版 24 月 13:45 体版 每週火 19:15 体版
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア 中極的	(13)(5) 土 12:30 体版 每週土 18:00 体版 每週土 19:10 体版 每週土 10:30 体版 每週日 10:30 体版 24 月 13:45 体版 每週火 19:15 体版 24 水 10:30 体脉
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア 中極的	(13)(5) 土 12:30 体版 每週土 18:00 体版 每週土 19:10 体版 每週土 19:10 体版 每週日 10:30 体版 24 月 13:45 体版 24 水 10:30 体版 24 水 18:45 体版
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容バレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス	(1)③(5) 土 12:30 (6)5 (6)5 (6)5 (6)5 (6)5 (6)5 (6)5 (6)5
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中報) 屋のソウルダンス	(1)③(5) ± 12:30 (本版) 年週 ± 18:00 (本版) 年週 ± 19:10 (本版) 年週 日 10:30 (本版) (本版) (本版) (本版) (本版) (本版) (本版) (本版)
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップパレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中配) 昼のソウルダンス 魅惑のフラメンコ 入門 夜のソウルダンス	(13) 第 土 12:30
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップパレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中配) 昼のソウルダンス 魅惑のフラメンコ 入門 夜のソウルダンス	(13) 第 土 12:30
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップパレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中配) 昼のソウルダンス 魅惑のフラメンコ 入門 夜のソウルダンス	(13) 第 土 12:30
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア(中枢) 昼のソウルダンス 魅惑のフラメンコ 入門 夜のソウルダンス	(13) 第 土 12:30
大人のバレエ 山川ストレッチバレエ(±) 美容パレエ 大人のブラッシュアップバレエ その他 50歳からのK-POPダンス New ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター(一般) はじめての大人チアダンス はじめてのズンバ ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア 中間と 屋のソウルダンス 魅惑のフラメンコ 入門 夜のソウルダンス 誰でもなりきりタカラヅカ 元気にサタデーダンス(男性クラス) New	(13) (13) (13) (13) (13) (13) (13) (13)

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HPで。

# 健康・スポーツ



「足・ひざ・腰・首」 足から未病対策講座

カサハラフットケア整体 横浜本院専属 みうら たけし 足裏のバランスを整えることで、 足・ひざ・腰・首の痛みや不調 (未病) を自分で改善しましょう。 ❖第2水曜15:30 ~ 17:00 3か月3回10,560円 7/12~ 体験

## 美活ピラティス& YOGA

Studio Bandha FTP認定ピラティスインストラクタ-健康運動指導士 RIKU

ヨガとピラティスで体幹 を中心に鍛えます。きれい な筋肉をつけるトレーニン グです。 ◆第1・3・5木曜  $12:30 \sim 13:45$ 



3/5/月/回24,040円 7/019	P 38
武道	
空手教室	毎週月 19:00 体験
女性のための合気道	234月19:00 体験
合気道・入門(火曜)	毎週 火 18:30 体験
女性の空手	毎週 火 19:00 体験
居合道(2.88)	毎週 木 10:30
店日道 (入門)	节週 不 12:15 体験
女性のためのシステマ	135 木 19:00 体験
棒術エクササイズと殺陣	②④ 木 19:00 体験
空手教室(隔週)	135金19:00体験
居合•剣術(柳生新陰流)入門	②④ 土 12:00 体験
神道夢想流杖道入門	135 ± 19:00 体験
合気道・入門(日曜)	毎週 日 10:15 体験
ジークンドー	②④ 日 10:30 体験
忍法戸隠流道場	②④ 日 12:30 体験
太極拳·気功	
八段錦太極拳(月)	毎週月 10:30 体験
沈再平の気功法・太極拳(月)	毎週月 10:30 体験
焦鉄軍の気功教室	②④月12:15 体験
気功太極拳 入門	①35月15:00 体験
八段錦太極拳(火)	毎週 火 10:30 体験
新編28式総合太極拳と42式太極剣	毎週火 13:50 体験
健康のための正宗太極拳	毎週 水 15:15 体験
健身気功·太極養生杖初級講座	①35 木 16:00 体験
気功法	毎週 金 10:30 体験
沈再平の気功法・太極拳(金)	毎週 金 14:45 体験
夜の八段錦太極拳(隔週)	135金18:15体験
四十八式太極拳入門講座 New	②④ 金 18:30
楊式太極拳40式入門講座	②④ 土 15:00 体験
三十二式太極剣と基礎	135 ± 16:00 体験
太極ベンガン入門	①35 ± 16:45 体験
八段錦太極拳(日)	毎週 日 10:30 体験
ヨガ・ピラティス	
ホワイトスワン式バレエヨガ®	②④月14:00 体験
体メンテナンスにソフトピラティスを	毎週 火 12:15 体験
	00011

### ### ### ### ### ### ### ### ### ##			,	
ホーム・ヨーガ (13)(5)	相川ヨガ	소	: 10:30	体験
中高年のためのやさしいヨガ ②4 土 13:00 ほうでしのヨーガ ②4 土 13:00 ほうで 13:00 ほうで 24 土 13:00 ほうで 25 で 77 で 8 世 8 世 8 世 8 世 8 世 8 世 8 世 8 世 8 世 8	<del></del>	(1)(3)(5)		
<ul> <li>癒やしのヨーガ</li></ul>				
元気ハツラツ 中高年からのピラティス ①3⑤ 土 14:15 体別 ピラティス&骨盤調整 毎週日 13:00 体別 その他 自彊術(じきょうじゅつ) ②4月 10:30 体別 美陽ストレッチ&セルフ整体術 ③月 16:15 体別 ストレッチ&リフレッシュダンス 毎週火 10:30 体別 経名ストレッチ のくり体操 New ①3⑤ 水 13:00 体別 整美体操 毎週 水 13:10 体別 ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・				
ピラティス&骨盤調整 毎週日 13:00 体験 その他 2 (4) 月 10:30 体験 15 (5) によっじゅつ) 2 (4) 月 10:30 体験 15 (5) によっじゅつ) 2 (4) 月 10:30 体験 15 (5) によっしゅう (5) によっしゅう) 2 (4) 月 10:30 体験 15 (5) によっしゃりをとせいつ整体術 3 月 16:15 体験 2 (4) 火 11:30 体験 15:00 km 15:				
音響術(じきょうじゅつ)   2(4) 月 10:30   10:3		$135 \pm$	14:15	体験
自彊術(じきょうじゅつ) 2 4 月 10:30 ほぼ	ピラティス&骨盤調整	毎週 日	13:00	体験
背骨コンディショニング       ①3⑤月 14:45         美陽ストレッチ&セルフ整体術       ③月 16:15         ストレッチ&リフレッシュダンス       毎週火 10:30         経絡ストレッチ       ②4火 15:00         井本整体       ②4火 15:00         ビューティーリズミックダンス       毎週水 10:30         ゆっくり体操 New       ①3⑤水 13:00         整美体操       毎週水 13:10         ストレッチ&呼吸法       ①3⑤水 15:00         [足・ひざ・腰・首]足から未病対策講座       ②水 15:30         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30         健康美体操       毎週木 11:00         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00         中高年のストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00         「偏子塾」の丹田腹式呼吸法       ②4木 15:20         健康体操 真向法       ②4木 16:00         整体師が教えるフィジカルアロマ New       ②4金 10:15         声と体の健康トレーニング       ①3⑤金 10:30         スポーツウエルネス吹矢       A 24金 16:10         大人の健康パトントワリング トワリング トー上級       13⑤生 10:30         大人の健康パトントワリング トー上級       13⑤生 10:30         若く美しく健康体操       ①3⑤生 10:30         病み知らずの体を作る姿勢改善体操 ①3⑤生 10:30       45         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②4生 11:00         選えん防止 ボイスサイズ®       24生 11:00	その他			
美陽ストレッチ&セルフ整体術ストレッチ&リフレッシュダンス 毎週火 10:30       毎週水 13:10       毎週水 13:10       毎週水 13:10       毎週水 13:10       毎週水 13:10       毎週水 13:10       毎週水 15:30       毎週水 15:30       毎週水 13:10       毎週水 10:30       日間水 10:3	自彊術(じきょうじゅつ)	24 F	10:30	体験
ストレッチ&リフレッシュダンス       毎週火 10:30       体験         接絡ストレッチ       ②④火 15:00       体験         井本整体       ②④火 15:00       体験         ピューティーリズミックダンス       毎週水 10:30       体験         ゆっくり体操 New       ①③⑤ 水 13:00       体験         整美体操       毎週水 13:10       体験         ストレッチ&呼吸法       ①③⑤ 水 15:00       体験         「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座       ②水 15:30       体験         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30       体験         位康美体操       毎週木 10:30       体験         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00       体験         中高年のストレッチを音楽体操       ①③⑤ 木 14:30       体験         「偏子塾」の丹田腹式呼吸法       ②④ 木 15:20       体験         産康体操 真向法       ②④ 金 10:15       体験         声と体の健康トレーニング       ①③⑤ 金 10:30       体験         大人の健康パトントワリング トール級       ①③⑤ 金 10:30       体験         大人の健康パトントワリング トール級       ①③⑤ 土 10:30       体験         若く美しく健康体操       ①③⑤ 土 10:30       体験         編み知らずの体を作る姿勢改善体操 ①③⑤ 土 10:30       体験         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②④ 土 11:00	背骨コンディショニング	135 F	14:45	体験
契絡ストレッチ       ②④火 11:30       (本)         井本整体       ②④火 15:00       (本)         ビューティーリズミックダンス       毎週水 10:30       (本)         摩美体操       毎週水 13:10       (本)         ストレッチ&呼吸法       ①③⑤水 15:00       (本)         「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座       ②水 15:30       (本)         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30       (本)         健康美体操       毎週木 11:00       (本)         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00       (本)         中高年のストレッチを音楽体操       ①③⑤木 14:30       (本)         「倫子塾」の丹田腹式呼吸法       ②4 木 15:20       (本)         建康体操 真向法       ②4 木 16:00       (本)         整体肺が教えるフィジカルアロマ New       ②4 金 10:15       (本)         声と体の健康トレーニング       ①③⑤金 10:30       (本)         オペーツウエルネス吹矢       A       ②4 金 10:15       (本)         大人の健康バトントワリング 中〜上級       入門へ初級 中へ上級       ①③⑤ 土 10:20       (本)         オペラウ 体を作る 姿勢改善体操 ①3 ⑤ 土 10:30       (本)       (本)         編み知らずの体を作る 姿勢改善体操 ①3 ⑤ 土 10:30       (本)       (本)         誤表人的防止 ボイスサイズ®       ②4 土 11:00       (本)	美腸ストレッチ&セルフ整体術	③月	16:15	体験
井本整体       ②④火 15:00         ビューティーリズミックダンス       毎週水 10:30         ゆっくり体操 New       ①③⑤水 13:00         整美体操       毎週水 13:10         ストレッチ&呼吸法       ①③⑥水 15:00         「足・ひざ・腰・首目足から未病対策講座       ②水 15:30         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30         健康美体操       毎週木 11:00         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00         中高年のストレッチを音楽体操       ①③⑤木 14:30         「倫子塾」の丹田腹式呼吸法       ②④木 15:20         健康体操 真向法       ②④木 16:00         整体肺が教えるフィジカルアロマ New       ②④金 10:15         産場体が教えるフィジカルアロマ New       ②④金 10:15         大ペの健康トレーニング       ①③⑤金 10:30         オペーツウエルネス吹矢       A         人門や一級       ①④金 14:30         オペーツウエルネス吹矢       A         大人の健康バトントワリング ヤー上級       ①③⑤ 土 10:20         オース・プーの体を作る姿勢改善体操 13⑤ 土 10:30       体部         痛み知らずの体を作る姿勢改善体操 13⑤ 土 10:30       体部         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②④ 土 11:00	ストレッチ&リフレッシュダンス	毎週 火	10:30	体験
ビューティーリズミックダンス       毎週水 10:30       体別         ゆっくり体操 New       ①3⑤ 水 13:00       体別         整美体操       毎週水 13:10       体別         ストレッチ&呼吸法       ①3⑤ 水 15:00       体別         「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座       ② 水 15:30       体別         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30       体別         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00       体別         中高年のストレッチを音楽体操       ①3⑤ 木 14:30       体別         「偏子塾」の丹田腹式呼吸法       ②4 木 15:20       体別         建康体操 真向法       ②4 木 16:00       体別         整体師が教えるフィジカルアロマ New       ②4 金 10:15       体別         声と体の健康トレーニング       ①3⑤ 金 10:30       体別         大人の健康パトントワリング トワリング トール級 中へ上級       13⑤ 土 10:30       体別         若く美しく健康体操       ①3⑤ 生 10:30       体別         痛み知らずの体を作る姿勢改善体操       ①3⑤ 土 10:30       体別         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②4 土 11:00       体別	経絡ストレッチ	②④ 从	11:30	体験
かっくり体操 New	井本整体	②④ 从	15:00	体験
整美体操       毎週水 13:10 体験         ストレッチ&呼吸法       ①③⑤水 15:00 体験         「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座       ②水 15:30 体験         ゴルフ・エアロビクス       毎週木 10:30 体験         健康美体操       毎週木 11:00 体験         60歳からのストレッチと筋力づくり       毎週木 13:00 体験         中高年のストレッチ&音楽体操       ①③⑤木 14:30 体験         「倫子塾」の丹田腹式呼吸法       ②4 木 15:20 体験         健康体操 真向法       ②4 木 16:00 体験         整体師が教えるフィジカルアロマ New       ②4 金 10:15 体験         声と体の健康トレーニング       ①③⑤金 10:30 体験         スポーツウエルネス吹矢 B       ②4 金 10:15 体験         大人の健康バトントワリング トーン級 中〜上級 中〜上級 13:05 土 10:30 体験         若く美しく健康体操       ①③⑤ 土 10:30 体験         痛み知らずの体を作る姿勢改善体操 ①③⑤ 土 10:30 体験         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②4 土 11:00 体験	ビューティーリズミックダンス	毎週 水	10:30	体験
ストレッチ&呼吸法 (13)⑤ 水 15:00 体 (13)⑥ 水 15:00 体 (13)⑥ 水 15:30 体 (13)⑥ 木 10:30 体 (13)⑥ 木 11:00 体 (13)⑥ 木 13:00 体 (13)⑥ 木 14:30 体 (13)⑥ 木 14:30 体 (13)⑥ 木 14:30 体 (13)⑥ 木 15:20 体 (13)⑥ 木 16:00 体 (13)⑥ 木 16:10 体 (13)⑥ 木 10:30 木 (13)⑥ 木 10:30 体 (13)⑥ 木 10:30 木 (13)⑥ 木 10:30 木 (13)⑥ 木 10:30 木 (13)⑥ 木 10:30 木 (13)⑥ 木 (1	ゆっくり体操 <b>New</b>	135水	13:00	体験
「足・ひざ・腰・首   足から未病対策講座 ② 水 15:30 体験 ゴルフ・エアロビクス 毎週木 10:30 体験 60歳からのストレッチと筋力づくり 毎週木 13:00 体験 中高年のストレッチ&音楽体操 ①③⑤ 木 14:30 体験 16:20 体験 16:20 体験 16:20 体験 16:10 km 16:10	整美体操			
「足・ひざ・腰・首   足から未病対策講座 ② 水 15:30 体験 ゴルフ・エアロビクス 毎週木 10:30 体験 60歳からのストレッチと筋力づくり 毎週木 13:00 体験 中高年のストレッチ&音楽体操 ①③⑤ 木 14:30 体験 16:20 体験 16:20 体験 16:20 体験 16:10 km 16:10	ストレッチ&呼吸法	135水	15:00	体験
健康美体操 毎週木 11:00 体	「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座	② 水	15:30	体験
60歳からのストレッチと筋力づくり 毎週木 13:00 体験 中高年のストレッチを音楽体操 13.5 木 14:30 体験 中高年のストレッチを音楽体操 13.5 木 14:30 体験 健康体操 真向法 2.4 木 16:00 体験 整体師が教えるフィジカルアロマ New 2.4 金 10:15 体験 声と体の健康トレーニング 13.5 金 10:30 体験 スポーツウエルネス吹矢 A B 2.4 金 14:30 体験 16:10 大人の健康バトントワリング 入門〜初級 13.5 土 10:20 中〜上級 13.5 土 10:30 体験 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 13.5 土 10:30 体験 編み知らずの体を作る 姿勢改善体操 13.5 土 10:30 体験 調えん防止 ボイスサイズ 2.4 土 11:00 体験	ゴルフ・エアロビクス	毎週 木	10:30	体験
中高年のストレッチ&音楽体操 136 木 14:30 体験 [倫子塾]の丹田腹式呼吸法 24 木 15:20 体験 健康体操 真向法 24 木 16:00 体験 整体師が教えるフィジカルアロマ New 24 金 10:15 体験 声と体の健康トレーニング 136 金 10:30 体験 スポーツウエルネス吹矢 A B 24 金 16:10 株験 16:10 大人の健康バトントワリング 入門〜初級 135 土 10:20 中〜上級 135 土 10:30 体験 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 135 土 10:30 体験 編み知らずの体を作る 姿勢改善体操 135 土 10:30 体験 調えん防止 ボイスサイズ® 24 土 11:00 体験	健康美体操	毎週 木	11:00	体験
「倫子塾」の丹田腹式呼吸法健康体操真向法       ②4 木 15:20 体験         健康体操真向法       ②4 木 16:00 体験         整体師が教えるフィジカルアロマ New       ②4 金 10:15 体験         声と体の健康トレーニング       ①3 ⑤ 金 10:30 体験         スポーツウエルネス吹矢 B       ②4 金 14:30 体験         美姿勢&簡単エクササイズ       ④ 土 10:15 体験         大人の健康バトントワリング 中へ上級中へ上級 中へ上級 「3 ⑤ 土 10:30 体験         若く美しく健康体操	60歳からのストレッチと筋力づくり	毎週 木	13:00	体験
「倫子塾」の丹田腹式呼吸法健康体操真向法       ②4 木 15:20 体験         健康体操真向法       ②4 木 16:00 体験         整体師が教えるフィジカルアロマ New       ②4 金 10:15 体験         声と体の健康トレーニング       ①3 ⑤ 金 10:30 体験         スポーツウエルネス吹矢 B       ②4 金 14:30 体験         美姿勢&簡単エクササイズ       ④ 土 10:15 体験         大人の健康バトントワリング 中へ上級中へ上級 中へ上級 「3 ⑤ 土 10:30 体験         若く美しく健康体操	中高年のストレッチ&音楽体操	1)3(5) 木	14:30	体験
整体師が教えるフィジカルアロマ New 24 金 10:15 体語 声と体の健康トレーニング 135 金 10:30 体語 スポーツウエルネス吹矢 B 24 金 16:10 体語 美姿勢&簡単エクササイズ 4 ± 10:15 体語 大人の健康バトントワリング 入門〜初級 135 ± 10:20 中〜上級 135 ± 10:30 体語 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 135 ± 10:30 体語 誤えん防止 ボイスサイズ® 24 ± 11:00 体語		②④ 木	15:20	体験
整体師が教えるフィジカルアロマ       New       ②4 金 10:15       体源         声と体の健康トレーニング       ①3 ⑤ 金 10:30       体源         スポーツウエルネス吹矢 B       A B 24 金 16:10       16:10         美姿勢&簡単エクササイズ       4 ± 10:15       体源         大人の健康バトントワリング 中へ上級 中へ上級 中へ上級 中へ上級 13 ⑤ ± 10:30       10:20 体源         若く美しく健康体操 13 ⑤ ± 10:30       体源         痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 13 ⑤ ± 10:30       体源         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②4 ± 11:00	健康体操 真向法	②④ 木	16:00	体験
スポーツウエルネス吹矢 A B 24 金 14:30 45 16:10 16:10 45 1		②④ 金	10:15	体験
大ホーツウエルネス収失 美姿勢&簡単エクササイズ       4 ± 10:15       体験         大人の健康バトントワリング 中~上級       入門~初級 中~上級       10:20 11:30       はま 11:30         若く美しく健康体操       ①③⑤ ± 10:30       体験         痛み知らずの体を作る姿勢改善体操       ①③⑤ ± 10:30       体験         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②④ ± 11:00       体験	声と体の健康トレーニング	135金	10:30	体験
大ホーツウエルネス収失 美姿勢&簡単エクササイズ       4 ± 10:15       体験         大人の健康バトントワリング 中~上級       入門~初級 中~上級       10:20 11:30       はま 11:30         若く美しく健康体操       ①③⑤ ± 10:30       体験         痛み知らずの体を作る姿勢改善体操       ①③⑤ ± 10:30       体験         誤えん防止 ボイスサイズ®       ②④ ± 11:00       体験	A		14:30	
大人の健康バトントワリング 中〜上級 ①③⑤ 土 10:20 中〜上級 ①③⑤ 土 11:30 本意 日 10:30 体 第 日	スポーツウエルネス吹矢 B	(2)(4) 盆		体験
大人の健康パトントワリング	美姿勢&簡単エクササイズ		10:15	体験
若く美しく健康体操 ①35 ± 10:30 体験 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 ①35 ± 10:30 体験 誤えん防止 ボイスサイズ® ②4 ± 11:00 体験			10:20	
若く美しく健康体操 ①35 ± 10:30 体験 痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 ①35 ± 10:30 体験 誤えん防止 ボイスサイズ® ②4 ± 11:00 体験	大人の健康バトントワリング 中~ ト級	(1)(3)(5) ±	11:30	- (体験)
痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操 ①③⑤ 土 10:30 体験 誤えん防止 ボイスサイズ® ②④ 土 11:00 体験		(1)(3)(5) +	10:30	体験
誤えん防止 ボイスサイズ <sup>®</sup> ②④ 土 11:00 体験				
足腰げんき教室 24 土 13:45 体験	足腰げんき教室			
健康のためのバレエエクササイズ 24 土 15:00 体験				
チェアバレエ・エクササイズ 24 ± 16:30 体験				_
<u> </u>	<u>, _, , , , , , , , , , , , , , , </u>			

#### # 4

## 鎌倉彫

伝統工芸士 鎌倉彫教授連盟副会長 松永 龍山

龍山の会副会長 松永 龍勢 刀の持ち方、彫りの基本を 初心者にもわかりやすく指導し ます。漆を塗り仕上げます。 ❖第2・4木曜10:15 ~ 12:15 3か月6回23,100円 7/13~ 体験

#### グラスリッツェン

「ガラスの妖精たち」インストラクター 小原 羊子 ガラス器などにペン型のダ イヤモンド針で、絵を描くよう な気軽さで花柄や文様を彫り ます。

刺繍を楽しむカルトナージュ

❖第2金曜13:00 ~ 15:00 3か月3回11,220円 7/14~ 体験



シンプルでかわいいタッセル	<sup>4</sup> H 13:30 🚯	敍
A 金継ぎと蒔絵(月) _	⊕ <u>10:30</u>	
上 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		<u>員</u>
伊勢型紙・型彫入門教室	③月 10:30 🐠	験
<u>ヨーロピアンチャイナペインティング</u>		
<u>クラフトバンド</u>	③月 13:00 🚯	敍
ねんどで作るフラドール	④月 13:00	
スペイン&ポルトガルタイル	①月 14:00 🐠	
とんぼ玉アート	①火 10:15 🐠	
<u>コンテンポラリーステンドグラス</u>		敍
タイルモザイク	②④ 火 13:00	
はじめてのレザークラフト	③火 13:00 🕼	験
カラーを楽しむカルトナージュ	②火 13:30 🔼	験
美しい万華鏡の世界	③火 14:30 🔼	敍
オランダペインティング	②④水 10:15 🚯	敍
イチから始める籐アート	①35水10:30 個	敍
王朝継ぎ紙	②④水 10:30 🚯	敍
箔アレンジメント	③水 10:30 🐠	験
七宝焼	③水 12:15 🐠	敍
フルール・ラポール	④水 13:00 🚯	敍
金継ぎと蒔絵(水)	①水 14:00 満	Į
鎌倉彫	②④木 10:15 🚯	_
面打ち	②④木 13:00 個	験
はじめての仏像彫刻	24 木 13:00 体	EA.
仏像彫刻	15:30	狭
ソープ&フルーツカービング (株ピコース)	②木 13:00 体	験
		験
キャラクターとんぼ玉	③木 14:35 個	 験
表装(掛軸·屏風)	000001015	_
裏打ち専科	-①3⑤金10:15 —	_
かわいいミニチュアフード(応用編)	②金 10:30	
かんなリボンで作る小物たち 💦 🗛	④ 金 10:30	
暮らしを彩るペーパークイリング	①③金13:00 個	敍
つるを編む	① 金 13:00 個	敍
グラスリッツェン	②金 13:00 個	敍

ı	表装(掛軸·屏風)	(1)(3)(5) 金	10.15	
	裏打ち専科	1000 m	10.13	
	かわいいミニチュアフード(応用編)	② 金	10:30	
	かんなリボンで作る小物たち New	④ 金	10:30	
	暮らしを彩るペーパークイリング	①③ 金	13:00	体験
	つるを編む	① 金	13:00	体験
	グラスリッツェン	② 金	13:00	体験
	基礎の草木染め	② 金	13:00	体験
	かわいい切り絵	③ 金	13:00	体験
	ステンドグラス	24金	18:30	体験
	シャドーアート	135 ±	10:30	体験
	一閑張り	3 ±	13:00	体験
	楽しい手作り製本講座 New	<b>4</b> ±	13:00	
	とんぼ玉〈バーナーワーク〉	24 🖯	10:15	
	竹を編む	1 🖯	10:15	満員

#### 手 云

## イギリスのステキなお繕い ダーニング

テキスタイルデザイナー 野口光 監修 HIKARU NOGUCHI公認ダーニング講師 神山 彩子

キノコ型のダーニングマッ シュルームという道具を使って、 洋服や小物、インテリアの傷み を繕うヨーロッパの伝統的な修 繕技術です。初心者でも取り組 みやすい内容で進めます。 ❖第2水曜10:30 ~ 12:30 3か月3回20,625円 7/12



①35火15:00 体験

①35 木 12:30 体験

毎週 木 13:00 満員

②④ 木 14:30 体験

②4 木 19:30 体験

④ 木 10:45 満員

## 四季折々 楽しい折り紙

おりがみ会館講師 今井 聡子 手染めの和紙などを使って、季 節の花や日々の暮らしに役立つ 折り紙などを作ります。楽しい時 間を過ごしましょう。

❖第3火曜10:30 ~ 12:30 3か月3回10,560円 7/18~ 体験

津軽こぎん刺し ④月10:10 体験

_		
はじめてのタティングレース	②月	10:15 体験
アヤクーチョ刺繍	①月	10:30
絽刺し(ろざし)	②月	10:30 体験
おしゃれシニアのアクセサリー教室	②月	10:30 体験
10+1\ +T/4T A	<b>—</b> ———————————————————————————————————	15:15
和裁 初級 C B	毎週 月	18:30
	①③ <b>月</b>	16:00 体験
飯田深雪のアートフラワー(普通科)		10:15
中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り(月1回)		10:15
日本刺しゅうを学ぶ		(10:30 体験
四季折々楽しい折り紙		(10:30 体験
すてきにパッチワークキルト(火)		
糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ(火)		(15:00 体験
	①35 火	
	①35水	(10:15 体験)
マスコアートの花 入門・基礎	24水	(10:15 体験)
花の和刺しゅう(初級)	24水	:10:15 体験
気軽に楽しむ手編み教室	24水	(10:15 体験)
パラグアイのニャンドゥティ(レース編み)	2(4) 7k	:10:30 体験
イギリスのステキなお繕い ダーニング		10:30
糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ(水)		13:00 体験
自分の帽子を楽しく作ろう		13:30
はじめての手作りニット		(17:30 体験)
でしめてのチャリーット アトリエFilの立体刺繍		17.30 体験
やさしく始める戸塚刺しゅう		12:30 体験
久家道子のプチポアン刺繍		12:45 体験
オシャレな花の連続モチーフ編み(カスパリー編み)		13:00 体験
手織り・裂き織り		13:00
古布で作るがま口とバッグ	④ 木	13:00 体験
欧風・スペイン刺繍	④ 木	13:00
オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー	④ 木	13:00 体験
ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	② 木	14:00 体験
手まり入門		: 15:00 体験
古布ハンドメイドバッグ		10:15 体験
5回で完成!手作り古布バッグ		10:15
水引で楽しむアクセサリー&雑貨 New		10:30
A アイデア洋裁 B	24金	10:30
В		13:00
楽しいボビンレース		10:30 体験
		10:40 体験
ビーズ織りとビーズ刺しゅう		13:00 体験
琉球紅型染め	①③ 金	13:00 体験
革・布から作る花のアクセサリー	② 金	13:00 体験
和服地の簡単リメイク	② 金	13:00 体験
創作・アンティークドールと市松人形	24金	14:50
ファッショナブル ソーイング	135金	: 15:15
羊毛フェルトで作るほっこりこもの	24 ±	10:15 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット	24 ±	10:15 体験 10:30 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー	24 ± 13 ±	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工	24 ± 13 ± 1 ± 2 ±	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー	24 ± 13 ± 1 ± 2 ± 3 ±	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工	24 ± 13 ± 1 ± 2 ± 3 ±	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕車 ポジャギ	24 ± 13 ± 1 ± 2 ± 3 ±  135 +	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 满員 13:00
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕事 ポジャギ A B	24 ± 03 ± 0 ± 2 ± 3 ± 0 35 1 ± 4 ±	10:15 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 满員 13:00
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕事 ポジャギ B マクラメ編み(土)	24 ± 13 ± 1 ± 2 ± 3 ± 135 1 ± 4 ± 4 ±	10:15 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 体験 10:30 満員 13:00 体験 13:00 体験
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕事 ポジャギ B マクラメ編み(土) スウェーデン刺繍サロン	2(4) ± (1) 3(1) ± (2) ± (3) ± (1) (3) 5 (1) ± (4) ± (4) ± (2) 4 ± (2)	10:15 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 满員 13:00 体版 13:00 体版 13:30 体版
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕事 ポジャギ B マクラメ編み(土) スウェーデン刺繍サロン たのしい服作り	2(4) ± (1) 3(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 5(5) ± (2)	10:15 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 满員 13:00 体版 15:30 体版 13:00 体版 13:00 体版 13:30 体版
羊毛フェルトで作るほっこりこもの 土曜ニット ビーズで作る素敵ジュエリー 江戸つまみ細工 お仕立て簡単な刺繍小物作り クルーウェル刺繍 韓国の針仕事 ポジャギ B マクラメ編み(土) スウェーデン刺繍サロン	2(4) ± (1) 3(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 4(5) ± (2) 5(5) ± (2)	10:15 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 体版 10:30 满員 13:00 体版 13:00 体版 13:30 体版

#### 季節の健康薬膳



薬膳料理研究家 国際中医師 小池 美枝 普段の食事の中 で、手軽に取り入れ られる薬膳をお伝え し、季節ごとの不調 を緩和する養生法を お伝えします。

❖第1金曜10:30 ~ 12:30 3か月3回11,220円 7/7 ~

## はんなり和スイーツ

やまだ ゆうか 伝統的な和菓子やかわ いくて華やかな練り切り、



❖第1水曜10:30 ~ 12:30 3か月3回11,880円 7/5 ~ ❖第3水曜10:30 ~ 12:30 3か月3回11,880円 7/19 ~

おうちで簡単!かわいいラテアート New	②月	10:30	
香りと味を楽しむ台湾茶・世界茶の時間	④ 火	13:00	満員
楽しい手打ちそば	④ 水	10:15	満員
はんなり和スイーツ		10:30	
家庭で作る中国点心	③水	14:00	-
	②水	14:30	
トワイライトに世界ワイン巡り	③ 木	14:30	体験
季節の健康薬膳	① 金	10:30	
英国紅茶サロン	① 金	13:00	体験
日本酒入門	② 土	18:30	体験
<b>倉嶋紀和子の古典酒場部</b>	<u></u> 3 H	14:30	体験

## キャリアアップ・実務

#### 断捨離で心地よい住まいづくり やましたひでこ公認断捨離®ト



福祉朗読講座

渡辺 美濃子 自分にとって本当に必要でお気 に入りのモノだけを選び残して、住 まいの空間をスッキリ整えましょう。 ❖第1水曜10:30 ~ 12:00 3か月3回11,550円

7/5~ 体験 毎週 火 13:00 満員 ②④ 火 16:00 基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資 New 断捨離で心地よい住まいづくり ①水 10:30 体験 カウンセラー養成・水曜<sup>(属)</sup> 基礎

カワンセフー額	沙儿"小唯(些)	研修	(1)(3)(5)	小	12.45	
カウンセラー美		基礎	100	マレ	10.15	
カウンセラー養成・水曜(夜)		研修 ①35水	小	10.15		
手話で話そうは	勿中級)		124	木	10:15	体験
再チャレンジ!	手話(初中級)				13:00	
	(中級)				10:30	
手話を学ぼう	(初中級)		135	土	13:00	体験
	(超入門)			-	15:00	
気づいていない自分	を発見するコー	チング	135	土	13:30	体験
説明力・スピー	チレッスン		24	土	18:00	体験



# 専修 ジュニア・親子

基礎 New

研修

専門

## 子どもハワイアンフラ

カウンセラー養成・日曜

KaPaHa'aOKaLokomaika'i主宰 秋山望

手話の要素があるフラ■ は、想像・理解・表現力を 学べ、アップテンポの曲を 踊ることでリズム感も養え ます。5歳~小学生対象。 ❖第2・4土曜 16:45 ~ 17:45

3か月6回16,830円 7/8~ 体験

毎週 日 10:15

135 日 13:15

#### 楽しくおどろう! ジュニアバレエ



元NBAバレエ団芸術監督 文化庁芸術祭受賞 安達 哲治 監修 ミタカバレエアカデミー講師 別府 春香 美しいクラシックの音楽にのせて楽し く体を動かすことでリズム感を養い、美し

ハ姿勢や感性を育てます。 小学生対象。

毎週日曜12:45 ~ 14:00 3か月12回40,920円 7/2~体験 ・第2・4日曜12:45 ~ 14:00

	3か月6回21,	780円 7/9~ 体験
	 こどものそろばん(小学2~6年)	毎週月 16:00 体験
	プランドピアノで楽しいレッスン・こども個人(5歳~中学生)	②④月16:00 満員
	ー A 子ども空手教室 B (5歳~中学生)	毎週月 16:15 体験
	楽しく踊ろう!キッズダンス(小学生)	毎週月 17:20 体験
	Let's start! Hip Hop(中高生)	18:30
	火曜総合発展コース 年中(2018年4月2日~19年4月1日)	15:30
	大曜ドムス 特進2年生コース 特進4年生コース	毎週 火 15:45 体験 16:20
	子ども空手教室(5歳~中学生)	毎週火 17:30 体験
	カラフル絵画と工作教室(5歳~小学生)	①火 17:30 体験
	ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル(小学生)	毎週 火 18:00 体験
	水曜総合発展コース 年少(2019年4月2日~20年4月1日)	毎週 水 15:00 体験
	児童(3~6歳未就学児)	15:00
	ジュニアB(小学1~3年) ジュニアバレエ ジュニア B(小学1~3年)	毎週 水 17:00 体験
	フュニアハレエ ジュニアA(小学4~6年)	节週 小 17:00
	アドバンス (中学生以上)	18:00
	初めてのジュニアダンス (小学生)	①③水 16:30 体験
	こどもの書道(年長~中学生)	②④水 16:30 体験
	木曜総合発展コース 3歳児(2020年4月2日~21年4月1日)	毎週木 10:10 体験
	キッズ(3歳~未就学児) 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)	毎週 木 16:45 体験 18:00 満員
	ウイッキーさんの子ども英会話(小学1~5年)	
	特進1年生コース 金曜ドムス 特進3年生コース	毎週 金 16:00 体験
	こどもの書道(年長~中学生)	①35金16:30 体験
	エンジョイアート キッズ絵画(年長~小学生) <b>N</b> EW	①③ ± 10:30 体験
	動きと学ぶ幼児のプレ・ピアノ(2018年4月2日~20年4月1日)	②④ 土 12:00 満員
	幼児(3~5歳年中組)	14:35
ı	児童(5歳年長組~小学1年)	
П	ジュニアバレエ ジュニアB(小学2~3年)	毎週 土 16:35 体験
ı	ジュニアA(小学4~6年)	17:35
	アドバンス (中学生以上)	
	子どもハワイアンフラ(5歳~小学生)	
	楽しく書こう!こども習字⑴中学生)	②④ 日 10:30 体験
		10:30 満員
	1 334 41 464	000 = 1000

②④ 日 13:00 小学生絵画教室(小学生) 体験 14:30 楽しくおどろう!親子バレエ(2~5歳と親) New 123 日 11:50 体験 <u>毎週</u>日 12:45 体験 楽しくおどろう! ジュニアバレエ(小学生) こどものプレバレエ入門(3歳~) 14:30 体験

こどものバレエ入門 A(3歳~小学2年) 毎週日 B(小学3~中学生) 杉並区子育て応援券対象講座 ベビーから幼児のリトミック(6か月~2歳) ステップアップ幼児リトミック(2~4歳未就園児) 11:10

ベビーから幼児のリトミック(2021年4月2日~6か月以上) 10:20 24 ± 11:10 ステップアップ幼児リトミック(2019年4月2日~21年4月1日) **人**(6か月~1歳) 10:15 音楽ムーブメント (2)(4) <del>|</del>

# 東京・ネコ路地さんぽ

おさんぽライター 森田 奈央 ネコがのんびり過ごしている路地 のような、懐かしい街の風景を見つ けに出かけましょう。 ❖第2木曜10:30 ~ 13:30

3か月2回7,260円 7/13~



## 東京まちなか超低山さんぽ



東京の寺めぐり

草花・樹木と語る旅

東京ワンデイ・スキマ旅

イラストレーター 中村 みつを 歴史文化を味わいながら、散 歩の気分で江戸東京の街中に 鎮座する超名山を目指します。 ❖第4木曜10:30 ~ 13:00 3か月2回7,260円 7/27~

摩・武蔵野を歩く	①火	9:00		
図読みと里道・里	山ハイキング	③火	9:00	
形探検ウォーク	① 水	9:30		
	(第1週)			
江戸グルメウォーキング	(第2週)	2) 7k	10:00	满昌
11 / 1// / / / / / / / / / / / / / / /	アンコール		10.00	/1415-2
	アンコール (第4週)	4		
アレブな街散歩		③ 水	10:00	
一緒に 江戸っ	子あるき	④ 水	10:00	

アンコール (第4週)	4
セレブな街散歩	③水 10:00
ご一緒に 江戸っ子あるき	④水 10:00
これがホントの上手な街さんぽ	④水 10:00
東京近郊の川をめぐる	③水 10:30 体験
「江戸の名物」を歩く	②水 13:30
オシャレで個性豊かな洋館めぐり	③水 13:30
「江戸名所図会」歴史散歩	④ 木 10:00 体験
木と花と自然を感じる旅	②木 10:30
東京・ネコ路地さんぽ	②木 10:30
ホッと癒やしの神社めぐり	④ 木 10:30 体験
東京まちなか超低山さんぽ	④ 木 10:30
東京のお菓子を歩く	③ 木 11:00 満員
美味しいお散歩ランチ 世界旅行編	④ 木 11:00 満員
四季の鎌倉 自然散策(第2木)	②木 12:30 体験
空から眺める街を歩く	②木 13:00
ご一緒に 江戸っ子あるき(金)	④金 10:00
多摩・武蔵野を歩く(土)	① ± 9:00
訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	① ± 10:30

③ ± 10:30

③ 日 13:30

月1回日 10:30