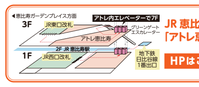

入会と受講のご案内

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、統一料金です。

- **入会金5500円**
- 70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料。
- 読売新聞購読または購読予定の方には特典があります。
- 70歳以上で読売新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、受講料割引券1000円分を進呈いたします。

- **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。
- 窓口では現金かクレジットカードー括払い、ホームページではクレジットー括払いなどご利用いただけます。
- 継続受講の方は、お支払いに銀行口座振替（自動引き落とし）をご利用いただけます。

- **維持費、教材費など**
- 受講料のほか、維持費がかかります。維持費は施設や道具の修繕、講座運営の諸経費保備などにあてさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。

ポイントのご案内

- 定期講座の受講料（税抜き）200円につき1ポイント（クレジットカード利用は400円で1ポイント）を差し上げます。
- たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまるとお500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。

※事前体験は 1 回分の受講料が必要です。
※お申込み人数が少ない場合、開講を中止することがあります。

秋のキャンペーン

事前体験後、9月中に入会なら
入会金が無料or半額
（5,500円）

❶ 体験当日に受講手続きをいただくと「入会金無料」
❷ 体験日翌日以降に受講手続きの方は「入会金半額」
※10月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く

メールが届いたらチャンス！
よみカル2000P or チャチャ丸当たる！
9月30日7時までに10月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済みの会員に応募メールを送信。応募された方に抽選でよみカルポイント2000Pかチャチャ丸アクリルスタンドをプレゼント

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うりランド、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。
よみうりカルチャーのホームページにログインして受講申し込みができます。登録方法など詳細は、よみカルのホームページをご覧ください。

NEW は新設講座　1DAY は入会金不要の公開講座

NEW ～素敵な一冊と出会う夜～月曜夜の月イチ読書会

作家　平山 譲

本との出会いは人との出会いにもつながります。小説やノンフィクションを手掛ける作家・平山譲さんと一緒に読書の魅力や「お気に入りの一冊」を楽しく語りあいましょう！初回は「秋の夜長に読みたい」あなたのお気に入りの一冊をご紹介いただきます。

★第4月曜19:00～20:30　10/23～
★受講料3か月3回9,900円
維持費1,155円

心に伝わる文章講座

ちょっとのコツを知ることで、美しく、味わい深く相手に伝わる心のこもった文章が簡単に書けるようになります。おひとりおひとりの目的にそって楽しく指導します。
★第2・4月曜13:00～14:30　10/9～
★受講料3か月6回19,800円 維持費2,310円

NEW はじめての朗読・読み聞かせ

俳優、朗読者　棗野 ミツル

朗読・読み聞かせは誰でも、いつからでも始められ、長く続けられる趣味です。初めての方も大歓迎！基礎を身につけて朗読検定チャレンジを目。年2回の発表会（希望者）あり。
★第1・3土曜14:30～16:00　10/7～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW 季節にあわせたブレンド薬膳茶づくり

薬膳料理研究家、国際中医師　小池 美枝

季節の変わり目の不調やストレスを緩和する茶材をブレンドして薬膳茶をつくりませんか。日々の暮らしの中に、お茶を気軽に取り入れてご自身をリラックスさせましょう。薬膳菓子と一緒に試飲を楽しみます。
★第3木曜19:00～20:30　10/19～
★受講料6か月6回23,430円 維持費2,970円

季節の不調を緩和する薬膳料理

身近な食材や旬の野菜を使ったおうちでできる薬膳料理と、生活に役立つ養生法を学びます。
★第3水曜13:30～15:30　10/18～
★受講料6か月6回23,430円 維持費2,970円

読売・日本テレビ文化センター
よみうりカルチャー恵比寿

JR恵比寿駅ビル アトレ7F

まなびいっぱい　SNSで発信中
☎03-3473-5005
＼ホームページで検索／　＼フォローはこちら／

2023年10月期

NEW ～脳トレにも役立つ～ これからはじめるボードゲーム

ボードゲームソムリエ
松水 直樹

「マツコの知らない世界」にも出演したボードゲームソムリエの講師が、厳選した世界各国のボードゲームをご紹介します。楽しく頭も使いつつ、参加者と交流を深めましょう。ルールが簡単なゲームもあるので、初心者も気軽に参加できます。

★第1木曜
13:00～14:30
10/5～
★受講料6か月5回
19,250円
維持費1,925円

1DAY 「足のトリセツ」～正しい足の知識とセルフケア講座～

下北沢病院長　菊池 守

足の耐用年数は50年と考えられ、50歳を境にトラブルに悩まされる人が増えてきます。足病医療の統合病院院長による足の老化や病気を防ぐ方法と、フットケアナースによるご自宅でもできるセルフフットケア方法を学び、いつまでも歩き続けられる健康な足づくりをはじめましょう！

★10/22 (日)
11:00～12:30
★受講料3,850円
維持費385円

1DAY ～地球でともに生きる仲間たち～ 絵をとおした野生動物保護活動のお話と動物画を描く

野生動物画家（アメリカ The Society of Animal Artists Signature Member）
岡田 宗穂

動物画を描くことで、野生動物が生息する自然のことを考えてみませんか。前半は講師の15年におよぶ絵をとおした野生動物保護活動、生息地保全活動をお伝えします。後半は自分の好きな動物やペットを写真を元に描きます。形のとり方やレクチャーなど鉛筆での表現が中心です。講師の添削もあるので初心者もご受講いただけます。

★11/25 (土) 15:00～17:30
★受講料4,400円 維持費385円

1DAY 睡眠＝生きるチカラ！？ 最新脳科学が明らかにする良質な睡眠の大切さ

東京大学大学院理学系研究科 教授
筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 客員教授　林 悠

多くの人を苦しめる不眠の実体が「睡眠の量の減少」ではなく「睡眠の質の悪化」であることが科学的に分かってきています。「睡眠の質とは何か？」や「睡眠の質が悪いと健康や精神にどのような影響が出るのか？」などについて最新の研究をご紹介します。あなたも快眠を手に入れませんか？

★10/21 (土)
13:30～15:00
★受講料3,850円
維持費385円

秋の名曲を楽しむ

NEW 風の音譜 ta chanson～貴方の唄～

シャンソン歌手、日本シャンソン協会正会員　高崎 啓子

シャンソンは人生の機微を語り、ドラマを繰り広げます。発声、読譜、そして課題曲と自由曲を楽しく歌いながら、3か月後には自分の音域で唄うことを目指します。

★第2・4金曜
11:00～12:30
10/13～
★受講料3か月6回23,760円
維持費2,310円

NEW 歌おう！大好きな昭和歌謡

コーラスグループ「ソウル&ポップス」代表　こーま

誰もが知っている昭和歌謡の名曲を楽しく歌います。一人で歌うのが恥ずかしい方も、仲間と一緒なら大丈夫。簡単なボイストレーニングと、歌い方のコツなども丁寧に指導します。
★第2・4月曜
13:00～14:30　10/9～
★受講料3か月6回19,800円 維持費2,310円
★事前体験9/25

NEW テノール歌手によるボイストレーニング

テノール歌手　佐藤 洋

ヨーロッパを中心に10か国以上で研鑽を積んだ講師によるボイストレーニングです。初めての方には「正しく息を吸う」ことから始めます。初心者からプロ志望まで、二人三脚で丁寧に指導します。30分の個人レッスンです。
★第2・4月曜13:30～15:30　10/18～
★受講料6か月6回42,900円 維持費2,640円
★事前体験9/25

NEW 歌謡曲de「整体ボイトレ」

歌謡曲、ジャズ、シャンソン歌手　関口 マサト

日常生活の肩こりや、腰痛予防、姿勢矯正をしながら良く通る声が出るようにレッスンします。ますはお尻のストレッチから始めましょう。
★第2・4水曜11:00～12:30　10/12～
★受講料3か月6回23,430円
維持費2,310円

日本オペラ協会会員、声楽家（ソプラノ）
小林 悦子

NEW やさしい声楽&ボイスレッスン

声の基本的なトレーニングとともに、日本・世界の名曲、ミュージカル、ポピュラーなど、それぞれの個性にあった楽曲を指導します。30分個人レッスンです。
★第1・3・5水曜
10:30～13:00　10/4～
★受講料3か月7回50,050円
維持費3,080円

NEW 元気になるボイストレーニング

美しい歌を楽しく歌い、明るく元気になりましたか。トレーニングで体とり呼吸を整え、自分にあう歌い方を身につけます。
★第2・4水曜10:30～11:30　10/11～
★受講料3か月6回23,100円
維持費2,310円
★事前体験9/27

1DAY アクティブシニアのボイストレーニング

声楽家、二期会会員　本多 厚美

正しい発声こそが健康の源。ストレッチ体操、呼吸・発声の基本、低い音から高い音まで個々の声帯の特質を生かした最新プロードウェイの発声法を欧米で研鑽した経験豊かな講師がお伝えします。3名限定少人数レッスン。
★10/14 (土)
12:00～13:00
★受講料4,400円
維持費385円

1DAY ～本当のあなたの声を見つけましょう～ 声出しやすくしませんか？

声楽家　伊藤 正

自分の声と向き合い、世界で1つしかない楽器として作り上げるトレーニングです。今までなんどなく出していた声が頭の中で整理され、今までとは違った感覚で体から離れていくのを体感してみませんか。
★11/4 (土)
13:00～14:30
★受講料3,850円
維持費385円

1DAY 公開講座

1万以上の仏像を拝観した芸人が楽しく解説

お寺・仏像研究家芸人　みほとけ

仏像のキホンⅠ～仏像界の役割分担と基礎知識～

仏像の成り立ちや仏像界の役割分担を紹介します。仏像は難しいと思っている方も親しみやすく基礎から解説します。

★9/29 (金)
19:00～20:30

仏像のキホンⅡ～仏像巡れはじめの一歩～

初心者さんに行ってほしい、仏像スポットを経験談とともに紹介します。ご近所にもきっと「会いに行ける仏像」がありますよ。
★10/24 (火) 19:00～20:30
★各日受講料3,850円（会員3,300円）　維持費385円

大人の女性のための街歩き

エデイター　吉田 ゆう子

秋の『日比谷・丸の内』編

ちょっと贅沢な一流ホテルの味土産のご案内をはじめ、日比谷エリアから丸の内伸通りの秋の街並みを散歩しながら人気のお店やおすすめスポットをまわります。女子のウワンク上の楽しみ方をご紹介します。

★12/12 (火) 11:00～13:00
★各日受講料4,070円（会員3,520円）
維持費220円　教材費110円　保険料100円

『お正月の味支度』東銀座・築地編

年末年始の食卓を豊かな味わいにするために。東銀座から活気のある築地場外市場の数步を楽しみながら、食のプロ御用達食品や、手土産に最適な品などをご紹介します。
★12/12 (火) 11:00～13:00
★各日受講料4,070円（会員3,520円）
維持費220円　教材費110円　保険料100円

～俳画で描く～晩秋の風景

読売書法会参与　潮田 瑞拐

穏りの秋から冬に向かう季節変わりの"晩秋"。ちょっとの悪しいの模様を俳画（詩・画・書・三位一体の境）で表現してみませんか。
★10/28 (土) 12:45～14:30
★受講料3,740円 維持費385円

切らずに作る「作り帯」

和装技能士
大橋 文子

お持ちの帯を切らずに二重太鼓や名古屋帯などの作り帯に仕立てます。糸を切らずに元の長い帯になります。
★10/17(火)
13:00～16:00
（名古屋帯持参の方）
★受講料5,500円（会員4,950円）
維持費385円
★10/31(火)11:30～15:30（袋帯持参の方）
★受講料6,600円（会員6,050円）
維持費385円

文庫本ノート改装（ハードカバー仕立て）

バッグと製本教室ふくろう堂　中西 ちえみ

文庫本サイズのノートをハードカバー仕立てに改装します。好きな生地で表紙を作り、手製本の技術を学びます。
★9/29 (金)
13:00～16:30
★受講料3,850円
（会員3,300円）
維持費385円
教材費3,000円

和柄の素敵な布ぞうりを作ろう！！

はっぴい布ぞうり主宰、創作手芸作家　小石 淑子

足裏に気持ちいい素敵な布ぞうりを作ってみませんか。色々な柄や色から好きなものを選んでいただけます。
★10/19 (木) 14:00～17:30
★受講料4,950円（会員4,400円）
維持費385円　教材費2,800円

かわいいバッグブーケ

MOMOフラワーデザインスクール代表　長谷川 もも

素敵でロマンティックなデザインと癒やされるイングリッシュガーデンの様な色合わせのバッグブーケ。ご自分用でお部屋に飾っても贈り物にも喜ばれます。
★11/25 (土) 13:00～15:00
★受講料4,125円（会員3,575円）維持費385円
教材費5,995円

真珠屋さんに習うパールネックレス

KOBE PEARL COLLECTION代表　所神根 孝二

※イメージ画像

真珠の街「神戸」より、講師が用意した様々なパール・天然石でお好みのアクセサリーを作ります。
★10/30 (月)
13:30～16:30
★受講料3,850円（会員3,300円）
維持費385円　教材費3,000円から

コズモスのポーチ

オランダザンスフォークアート会講師　酒本 友美恵

どなたにでも楽しくできるお花のペインティングです。今回はポーチに可愛なコズモスを描きます。
★9/26 (火) 10:30～12:30
★受講料4,290円（会員3,740円）
維持費385円　教材費1,500円

ソーシャルマナー3級認定講座

日本マナーOJTインストラクター協会認定講師
赤石 衣理

3時間の受講のみで、履歴書に記載ができる社会人として通用する資格を取得できます。自分の魅力を再発見して、社会で役立つ好印象スキルを身につけましょう。
★9/18 (月) 13:00～16:00
★受講料3,850円（会員3,300円）
維持費385円　認定証代1,650円

2世帯住宅・賃貸併用住宅成功の秘訣

住宅コンサルタント　栗原 清文

賃貸住宅で新たな収入を得る方策、揉めない2世帯住宅の作り方、相続対策に成功した実例を紹介します。
★10/29 (日) 10:30～12:30
★受講料　無料（要予約）

イメージ＆スタイルコンサルタント　岩下 佳代

骨格美人メイク

一人ひとりの顔型やパーツを見て、その人にあった眉とハイライトをご提案します。
★10/22 (日) 13:00～15:00
★受講料4,576円（会員4,026円）
維持費385円　教材費500円

ストールもスカーフ スタイリングレッスン

ちょっとしたコツで差がつく巻き物着映え術をお伝えします。すぐに使える簡単で素敵なアレンジ、コーディネートなどワンランク上のおしゃれを個別対応で実習します。
★10/4 (火) 13:00～15:00
★受講料4,576円（会員4,026円）
維持費385円

高島屋和菓子バイヤーが紹介する和菓子の魅力

高島屋和菓子バイヤー
ジュンティーニ・キアラ

テレビ出演で大注目のイタリア人和菓子バイヤーが、独自の視点で和菓子の魅力を お届けします。和菓子の試食付き。
★11/29 (水) 13:00～14:30
★受講料3,300円（会員2,750円）
維持費495円　教材費1,760円

手前みそづくり

みそソムリエ　蔵迫 みどり

国産の蒸し潰し大豆と生麹で、味わい深い味噌づくりにチャレンジしてみませんか（お1人分約2.5kg）
★11/26 (日)
13:00～14:30
★受講料2,970円　維持費495円　教材費2200円

ガラスのコースターをつくる

ガラス作家　野口 由佳

ステンドグラスの技術を使い、涼しげなガラスのコースターをつくります。（※写真のうち、いづれか1点）
★9/28 (木) 15:30～18:00
★受講料4,015円（会員3,465円）
維持費385円　教材費2,000円

はじめてのWebライター講座（資格取得）

JWCAエグゼクティブ講師、Webライター・作家
上原 瑠璃子

Webライターの仕事内容やライティングスキルなど、Webライターに必要な基礎知識をゼロから学びます。1日で「Webベーシックライター」の資格が取得できます。
★10/20 (金) 19:00～21:00
★受講料12,000円 維持費385円

魔法の一本針で編むサコッシュ

ヴォーグ編物講師、魔法の一本針インストラクター
安田 寛美

肩から掛けたり、バッグに下げてみたり、使い方はいろいろ。今回は携帯入れにピッタリな2色使いのミニ・サコッシュを編みます。
★10/19 (木)
10:30～12:30
★受講料4,290円（会員3,740円）
維持費385円　教材費2,000円程

大人も子どももプログラミングに挑戦！

プログラミングスクール&×9・ハックラボ代表
寺岡 聖文

NEW 50歳から始めるプログラミング体験！ マインクラフトで学ぶ大人のプログラミング

マインクラフトで学ぶ大人のプログラミング講座です。パソコンの基本操作からプログラミングまで遊び感覚で新しいスキルを習得してみませんか？
★第2・4木曜
19:30～21:00　10/12～
★受講料3か月6回39,600円
維持費2,310円
★事前体験9/28

1DAY AIとゲームの楽しいコラボレーション プログラミングでマインクラフトの生物に命を吹き込もう！

マインクラフトとプログラミングツールScratchと今注目のAI、ChatGPTを使ってマインクラフトの生き物にセリフ生成させ自由に操る、楽しさと学びがつまったワークショップです。ぜひご参加ください！
※対象 小・中学生（小学生保護者同伴）
★10/1 (日) 11:00～12:30
★受講料6,600円　維持費385円
教材費1,100円（PCレンタルの場合）

NEW よみカル ONLINE 0からはじめて中級になれるネット麻雀～4人限定～

マージャンカフェ楽主宰　白井 新悟

初心者の方が短期間で中級レベルに上達する短期集中型オンライン麻雀講座。4人限定で連続講義だからどんどん覚えられ、ご自宅で効率よく学べるのが魅力です。
★20:30～21:30　10/2～
★受講料3か月10回38,500円
維持費3,850円

NEW よみカル ONLINE くり返し学べる分散投資講座（全6回）

認定テクニカルアナリスト（CMTA®）　川田 英利

全6回の株式講座（中級クラス）を10/1～12/31までくり返し観れるオンライン講座です。株式投資に生かすための業界地図研究をはじめ、今の注目業界を「楽しく、深く、広く」知るために最適な内容をお届けします。
★日時10/1～12/31（視聴期間）
★受講料3か月8,480円 維持費220円

NEW ～目からウロコ？！訪ねて知る東京の歴史と文化～ 東京スリバチ地形探訪

東京スリバチ学会会長　皆川 典久

地形マニアとして「タモリ倶楽部」や「ブラタモリ」などに出演もされた、東京スリバチ学会の皆川典久会長が地形をテーマに東京の知られざる名所を案内する究極の町歩き講座です。現地集合。
★第1水曜10:30～12:30　10/4～
★受講料6か月6回23,760円 維持費1,320円

NEW 基礎から学べる水彩・パステル

新作家美術協会委員　澤田 嘉郎

日常の中に絵を描く時間をもってみませんか。親しみやすい水彩やパステルを通して、自分だけの世界を表現しましょう。一人一人講師がお手本を描き説明するので、初心者も安心してご受講できます。
★第2・4水曜10:30～12:30　10/11～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

NEW 星と宇宙への誘い

元五島プラネタリウム解説員　金井 三男

夜空に広がる星空を眺めて、不思議に思ったことはありませんか。季節ごとに宇宙にまつわるお話と、映像、最新の天体情報もご楽内します。
★第1水曜13:00～14:30　10/4～
★受講料6か月5回18,480円 維持費1,925円

NEW 川柳の実作と鑑賞

柳人、川柳スパイラル同人　飯島 章友

川柳は五七五の詩です。季語も、切れも必要ありません。前半では有名な柳人（川柳家）の作品を解説、鑑賞し、後半は句会を楽しみます。そのほか参考書やアンソロジー、結社情報など役立つ情報もお伝えします。
★第1・3日曜13:00～14:30
10/1～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW めんそーれ♪沖縄三線

沖縄三線音楽奏者　眞境名 淳輝（まじきな じゅき）

島唄、民謡、古典、ポップスを弾き唄います。三線の姿勢と弾き方から入りますので初めての方でも大丈夫です。沖縄口（うちなーぐち）で歌詩の音読と発声、意味も学びます。沖縄の青い空と海。ゆったりとした時の流れで育まれた三線で心にうるおいと癒やしを体感して下さい。
★第1・3木曜18:30～20:00　10/5～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

NEW 漢字・かな・実用書道

毎日書道展会員　横山 美水

日々の生活から少し離れて、自分だけの時間で集中し、筆を持つ楽しみを感じてみませんか。基本から古典の追究、創作や実用など自分のペースで学べます。段級取得や展覧会出品も可能です。
★第2・4水曜11:00～12:30　10/12～
★受講料3か月5回16,500円 維持費2,035円

NEW 透き通る花のオブジェとアクセサリー

フラワーデザイナー協会フィエルテ代表
村山 友栄

カラフルな花々を閉じ込めた石鹸置きや箸置き、贅沢な花時計、ワイヤーを利用したワーキャーリングにネックレスなどを制作します。
★第3火曜10:30～12:30　10/17～
★受講料6か月6回19,800円 維持費2,442円

NEW 若葉マークのスペイン語（入門）

よみうりカルチャー講師　ホワン・カルロス

スペイン料理やフラメンコ、おいしいワインなど魅力溢れる国の言葉を学んでみませんか。
★第1・3・5火曜15:30～17:00　10/3～
★受講料3か月7回25,025円 維持費2,464円

NEW 楽しいセルフジェルネイル

flora代表　may

プロ用の商材を使い、自分で定番フレンチネイルや最新のデザインネイルができるようにテクニックを学びます。
★第3月曜19:00～21:00　10/16～
★受講料3か月3回16,500円 維持費1,155
※初回道具セット17,720円

NEW パソコン音楽制作入門

トキリミュージック代表、作・編曲講師
常盤 正徳

DTM（デスクトップミュージック）と呼ばれる、パソコンを使った音楽制作を学びますか。音楽理論やコード進行など基礎的な知識や音楽ソフトの扱い方、曲のブラッシュアップのコツなど丁寧に指導します。
★第1・3水曜11:00～12:30　10/4～
★受講料6か月12回46,860円 維持費4,620円

NEW 日常の活きる書道

監修、薬師寺東京別院書道講師　小林 逸光
墨満会常任委員　松宮 翠玲

書道の基本となる楷書、行書を中心に練習します。ますは大筆で半紙に書くことから始めましょう。実用細字やペン字も練習でき、希望者には段・級の取得も可能です。日常生活に役立つ書を楽しく書くことを目指します。
★第2・4土曜
15:30～17:30
10/14～
★受講料3か月
6回24,552円　維持費2,310円

NEW 人に好印象を持たれる話し方・聞き方・接し方

スリーウェイアソシエーション代表　中島 晃

自分の考えが相手に伝わる方法、好感度を増す聞き方、感じの良い接し方など、アナウンサー指導経験豊富な講師が、実践に役立つコミュニケーション能力向上のノウハウをお教えします。
★第1・3水曜19:00～20:30　10/4～
★受講料3か月6回21,120円 維持費2,310円

NEW 楽しく手話を！

役者　長谷川 翔平

ネイティブサイナー（日本手話を第一言語とする人）の講師が英会話のように単語一つ一つを丁寧に教えつつ、手話の魅力と楽しさをお伝えします。講師とのコミュニケーションを通じて、「すぐに使える生きた手話」を身につけましょう。
★第1・3・5火曜19:00～20:30　10/3～
★受講料3か月7回26,950円 維持費2,695円

NEW 世界で愛されるスパイスカレー

スパイス研究家　須賀野 美奈子

スパイスカレーは世界で1番愛されている家庭料理です。各国ごとの特徴を知り、スパイスの基本的な扱い方を学びます。五感を使い香りを最大限引き出す調理のポイントをつかみましょう。調合したオリジナルスパイスはお持ち帰りいただけますので、ご自宅でも本格スパイスカレー作りを楽しめます。
★第2金曜13:30～15:30　10/13～
★受講料3か月3回11,550円 維持費1,485円

元NYバーテンダー&ビバレッジプロモーター
堀江 淳

NEW 簡単！自宅でカクテル講座

元バーテンダーの講師が、自宅で手軽に楽しめる本格的なカクテル作りと、カクテルの基本やお酒、飲料の知識も交えてご紹介します。
★第3金曜19:00～20:30　10/20～
★受講料3か月3回9,900円 維持費1,485円

1DAY 秋に飲みたい大人のカクテル講座

秋の果物りんごを使用した本格カクテルから紅茶を使ったノンアルコール・カクテルまで、自宅でも簡単に作れる1Dayレッスンです。
★9/15 (金) 19:00～20:30
★受講料3,300円 維持費495円
教材費2,200円

NEW 認知症予防音楽ケア体操 指導員資格認定講座

キャリア開発センター認定講師、音楽療法士
奥山 京子

音楽と運動で脳を活性化し、「楽しみながら」学べて、修了後には国際技能・技術振興財団の資格を取得できます。高齢者施設等でレクリエーションの実践指導者として活躍を目指したい方や、地域でのボランティア、ご家族の介護にも役立ちます。
★第2・4木曜13:00～16:00　10/12～
★受講料3か月6回56,100円 維持費2,310円
★無料説明会&ミニレッスン
9/28（木）13:00～14:15

NEW カサハラ式テーピング教室

カサハラフットケア整体専属講師
関野 ひろゆき

体の土台である「足裏から全身を、重力とのバランスを整える」ことで、自然と正しい歩行が促され姿勢が良くなり、「未病状態」を自分で改善できます。不調を改善したいなら、まず足から整えましょう！
★第4水曜10:30～12:00　10/25～
★受講料3か月
3回10,560円 維持費1,221円

NEW チェアバレエ・エクササイズ®

日本バレエ・ワークアウト協会代表　稲垣 領子

クラシック音楽にあわせてバレエの雰囲気を楽しみながら、椅子に座った動きを中心にエクササイズを行います。プレバレエにもおすすめです！
★第1・3金曜
13:00～14:00
10/20～
★受講料3か月5回
16,500円
維持費1,925円
★事前体験10/6

NEW はじめてのタヒチアンダンス

ポノポノフラ代表　西澤 優花

南国の楽園タヒチに古来より伝わるダンスです。腰の動きやハンドモーション、ステップなど、基礎から丁寧に指導します。運動不足の方にもおすすめ。ドラムビートのリズムで踊るオテアと、歌詩を表現しながら踊るアパリマ、どちらもバランスよく習得できます。
★第1・3・5木曜13:30～14:30　10/5～
★受講料3か月7回24,255円 維持費2,695円

NEW 英語でストレッチ体操

JSA認定ストレッチングトレーナー　堀江 淳

簡単な英語を使い、脳を活性化させる言語習得と日々の不調改善が期待できるストレッチで心身を鍛えます。英語は体の部位や基本動作などのキーフレーズを使用します。
★第3金曜
17:00～18:00
10/20～
★受講料3か月3回9,240円 維持費1,155円
★事前体験9/15

ステンドグラス工房

松井ステンド主宰　松井 高広

ステンドグラスでランプシェードなど様々な小物を作ってみませんか。できた作品はインテリアとしても楽しめます。
★第1・3月曜
10:30～12:30
10/2～
★受講料3か月6回20,790円
維持費2,442円
※初回工具セット12,000円

NEW ハワイアンリボンレイ

アウウィリボンレイサロン主宰
ナオコ・アウウィ・椎葉

ハワイ生まれのクラフト「リボンレイ」を本場の材料を使って楽しみます。インテリアやアクセサリー、ブレゼントにもおすすめ！ゆっくりと穏やかな気持ちでハワイアンリボンレイを作り、南国の風を感じましょう。
★第2月曜10:30～12:30　10/9～
★受講料6か月6回21,780円 維持費2,310円

これからの季節にうってつけ！

1DAY ～こころがあったかくなる～ 大人可愛い、和柄のツリーライト

アトリエPaperMoon　冬野 朋子

上質な友禅和紙を使い、甘すぎず、でも大人可愛い、リビングにも飾れるツリーライトを作ります。電池式なのでコードも無く、サイドテーブルや棚にも置けます。
★12/3 (日)
10:30～
12:30
★受講料3,300円 維持費385円
教材費1,980円

1DAY ナチュラルドライフラワー

POSTRE　主宰・主任講師　山崎 直子

※イメージ画像

農家直送の鮮やかなドライフラワーを使い、他にはないPOSTRE オリジナルのデザインで制作します。初めての方にも丁寧にお教えします。お花で生活と心に彩を添えてみませんか！
★11/30 (木)
13:00～15:00
★受講料4,730円（会員4,180円）
維持費407円
教材費4,200円

1DAY クリスマス★ラッピングレッスン

ラッピング協会講師　大島 安紀子

今年のクリスマスは心のこもったラッピングで、大切な人にプレゼントを贈りましょう♪
★12/12 (火)
19:00～
21:00
★受講料
4,290円
維持費385円
教材費550円

1DAY クリスマスのチョークアート

モニークチョークアート協会認定
ゴールドティーチャー　ゆあさ まき

チョークアートでクリスマスを彩るボードを作ります。下書きがあるので、ぬり絵感覚で楽しめます。インテリアとして飾ったり、クリスマスのプレゼントにも。
★12/13 (水) 15:30～17:30
★受講料3,740円 維持費385円　教材費500円

1DAY 練り切りで作る ハロウィンの可愛い和菓子

東日本アイシングクッキー協会代表　田中 弥生