【文芸・教養】

俳句はじめてみませんか

「小熊座」同人　津髙 里永子

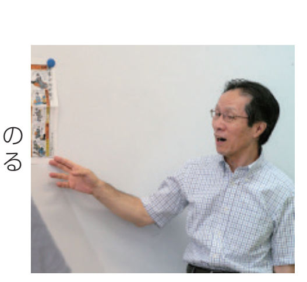
感じたことを短く表現する俳句を生活に取り入れて、より深く自分らしく過ごせる楽しさを身につけませんか？
★第3土曜13:00～15:00
★6か月6回22,176円　4/15～

楽しい歌舞伎の世界

元歌舞伎座支配人　金田 栄一

歌舞伎は優れた色彩感覚や、言葉の遊び、奇抜なアイデアがたくさん詰まり、まさに大人のワンダーランドです。そんな歌舞伎の世界を楽しくご案内します。
★第2・4火曜13:00～14:30
★3か月6回23,760円　4/11～

古文書くらぶ



江戸文化研究家　菅野 俊輔

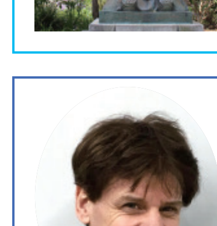
江戸時代の筆字の古文書や、出版物の版本を読んでいます。古文書経験のある方、まだ慣れない方も大歓迎です。
★第2・4木曜13:00～15:00
★6か月12回43,560円　4/13～

はじめての論語素読

論語塾講師　吉澤 久美子

論語の基本は素読と言われる音読です。まずは声に出して耳で聞いて論語を楽しみましょう。
★第3火曜10:30～12:00
★6か月6回23,100円　4/18～

【外国語】

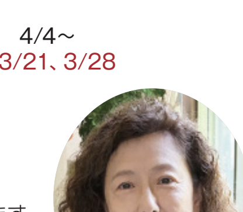


基礎から学ぶ英会話

よみうりカルチャー講師　ラッセル・ハリス

やさしい文型や役立つ慣用表現をおさらいしつつ、英語に親しむ訓練を身につけましょう。
★火曜13:00～14:30
★3か月13回49,764円　4/4～
★事前体験3/7、3/14、3/21、3/28

バーブ・ヒロコ流
英語プライベートレッスン



通訳案内士（京大英文科卒）　長辻 裕子

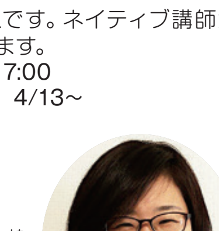
40分の個人レッスンで楽しく英会話を学びます。
★第2・4月曜14:40～16:50
★3か月6回33,000円　4/10～
★事前体験3/13、3/27

フランス語をはじめよう！

よみうりカルチャー講師
ヴァンサン・シャードンロー

入門者向けのクラスです。ネイティブ講師が基本から丁寧に指導します。
★第2・4木曜15:30～17:00
★3か月6回22,968円　4/13～
★事前体験3/9、3/23

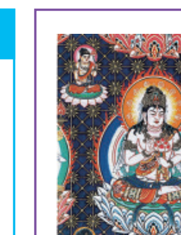
韓国語レッスン



よみうりカルチャー講師　オ・キョンア

音楽やドラマ、料理など魅力的な文化がある韓国。買い物や旅行で役に立つ基本会話を学びます。
★第2・4火曜10:30～12:00
★3か月6回21,450円　4/11～
★事前体験3/14、3/28

【絵画】



仏画と鳥獣戯画を描く

日本画家（仏画家）　染川 英輔

初めて仏画を描く人のために、基礎となる線描画から彩色画へと順を追って進めます。仏教美術研究家でもある講師が指導します。
★第4水曜10:30～12:30
★6か月6回27,720円　4/26～

花を描く透明水彩画

水彩画家　上野 ゆかり

季節の瑞々しいお花を透明水彩で描きませんか。2時間で描き切ることを目標にします。講師のデモがあるので初心者も安心です。
★第4月曜10:30～12:30
★6か月6回23,100円　4/24～
★事前体験3/27

俳画を楽しむ！

全日本積穂俳画協会師範　日笠 宏穂

難しい理屈は抜きにして、まずは思うように描きましょう。続けていくうちに自ずと俳味、俳趣がにじみ出ます。
★4火曜10:30～12:30
★6か月6回22,440円　4/25～
★事前体験3/28

初めての油絵

独立美術協会会員　松井 通央

日々の日常で感動した思いを油絵で表現してみませんか。一人一人ゆっくり丁寧に指導します。
★月曜13:00～15:00
★3か月11回41,140円　4/10～
★事前体験3/20

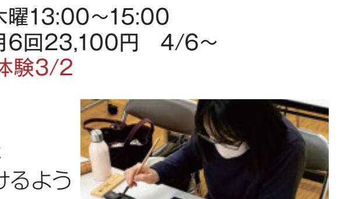
【書道・ペン字】

古代文字
アート書道教室

書家・グラフィックデザイナー　サノアツコ（翠嵐）

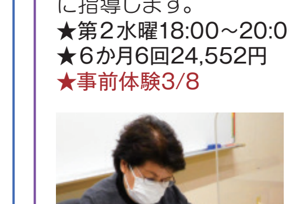
「絵文字」や「甲骨文字」などの「古代文字」が現在の漢字になるまでのルーツを学びつつ、アートとしての墨表現を学びます。
★第1木曜13:00～15:00
★6か月6回23,100円　4/6～
★事前体験3/2

日常の書道（月一）



薬師寺東京別院書道講師　小林 逸光

日常生活に役立つ書を美しく書けるように指導します。
★第2水曜18:00～20:00
★6か月6回24,552円　4/12～
★事前体験3/8

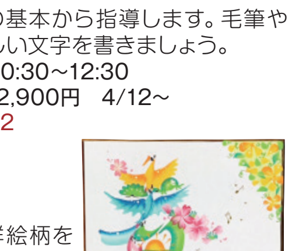


実用毛筆とペン習字

東京書芸協会　佐藤 利麗

楷書、行書の基本から指導します。毛筆やペン習字で美しい文字を書きましょう。
★第2・4水曜10:30～12:30
★6か月12回42,900円　4/12～
★事前体験3/22

幸せを呼ぶ「花文字」



日本花文字の会公認講師、認定作家　椛

一つ一つ縁起の良い意味がある吉祥絵柄を散りばめて願いを込めて描きます。プレゼントにもおすすめです。
★第2・4土曜10:30～12:00
★6か月6回21,450円　4/8～
★事前体験3/25

【茶道・生け花・フラワー】

季節のお花で楽しむ
フラワーアレンジメント

「宙花 sorahana」オーナーフローリスト
戸部 秀介

生花店のオーナーだからこそ知っているお花の雑学も交えながら楽しくレッスンします。
★第2火曜13:30～15:00
★3か月3回11,220円　4/11～

いけ花　池坊（初級）

華道家元池坊常任委員
東京みどり会支部元支部長　佐藤 淑子

「花」によってあなたの個性を表現してみませんか？初心者には基本形、自由花経験者には特別指導とレベルに合わせて指導します。初級クラスのほか、月一クラス、上級クラスもあります。
★第1・3・5土曜17:00～19:00
★3か月7回23,100円　4/1～

草月流いけばな

草月流師範会顧問　永井 葉泉

楽しくて深い生け花は癒やしと活力をプレゼントしてくれます。大切な基本を一人ずつ分かりやすく指導します。第1木曜日に月一クラスもあります。
★第1・3木曜13:00～15:00
★3か月6回19,800円　4/6～

イス席で楽しむ茶の湯

江戸千家グループウェイブいずみ会代表　井上 皓心
講師　藤田 裕雪

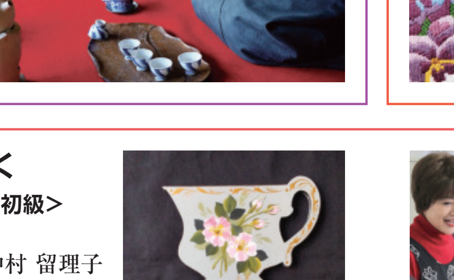
イスに腰掛けながら、茶道の持つ凛とした静寂さと和の精神を学びます。
★第1土曜11:00～13:00
★6か月6回21,450円　4/1～

楽しい煎茶道　テーブルコース

煎茶道 黄檗幽茗流 家元
三浦 佑晃

可愛いお猪口くらいの大きさのお茶碗で、煎茶、玉露、冷茶などをおいしく淹れる手順と頂き方を学びます。
★第2・4月曜10:30～12:30
★6か月6回22,440円　4/10～

マルチローディングで描く
フラワートールペイント<初級>



エニッド・ホッシンガー
公認マルチローディング認定講師　中村 留理子

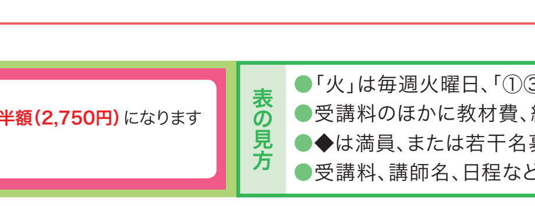
図案を転写し、絵の具10色、1本の丸筆でバラや様々な花を描きます。小物類や壁掛けなどに描き生活に潤いをもたせませんか。初めての方も楽しめます。
★第1・3木曜10:30～12:30
★3か月6回22,110円　4/6～
★事前体験3/16（3月までは13:00～15:00）

ナンタケットバスケット

New England Nantucket Basket Association
公認インストラクター　諸橋 弘子

アメリカ東海岸に浮かぶ小さな島、ナンタケット島の伝統的技法で編む気品あふれるバスケットを作ります
★第2・4水曜10:30～12:30
★3か月6回31,020円　4/12～

ねんどで作るミニチュアフード&ファンシーグッズ



よみうりカルチャー専任講師　村井 真紀

ねんどを絵の具（水彩・アクリル）で着色して、本物そっくりのフルーツや野菜、スイーツや料理、動物や花を作ります。世界で1つのミニチュア・ワールドを作って楽しみましょう。
★第1日曜14:30～16:30
★6か月6回21,450円　4/2～
★事前体験3/5

【手芸】

タティング・レース

オリーボ認定タティングレース講師
山野 千代子

小さなシャトルと糸を使い、アクセサリー、インテリアなど、おしゃれな小物を簡単に作ります。
★第2・4水曜10:30～12:30
★3か月6回23,760円　4/12～

アヤクーチョ刺繍

刺繍講師　山森 サキ

鮮やかな毛糸を使って花や鳥のモチーフを刺繍で楽しみ、小物を作っていきます。独自のふっくらとした仕上がりになります。
★第1水曜13:00～15:00
★6か月5回18,150円　4/5～

江戸つまみ細工

Wa Craft 主宰　風来

古典的なかんざしから、アレンジしたアクセサリーやクラフトまで季節に応じた作品を作ります。
★第3水曜13:00～15:00
★6か月6回23,760円　4/19～

スウェーデン刺繍サロン

日本手芸普及協会刺繍師範
ドレスメーカー学院刺繍非常勤講師
高木 ヒロカ

規則的に布目をすくって刺していく簡単な技法で、はじめての方でも気軽に始められます。
★第2・4金曜10:30～12:30　★3か月6回23,100円　4/14～

英国ニードルポイント

ラグジュアリーニードルポイント主宰
稲村 栄子

中世ヨーロッパで生まれ、英国貴族に愛されてきた刺しゅうをあなたの手で一枚のアートに仕上げてみませんか。
★第1・3金曜13:00～15:00
★6か月10回46,200円　4/7～

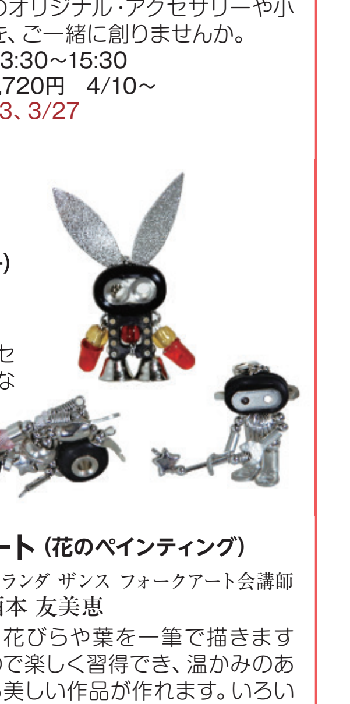
【工芸】

芹洋子とガラスアート

ステンドアートクリエイター　芹 洋子

ガラス素材のオリジナル・アクセサリーや小物などの作品を、ご一緒に創りませんか。
★第2・4月曜13:30～15:30
★3か月6回27,720円　4/10～
★事前体験3/13、3/27

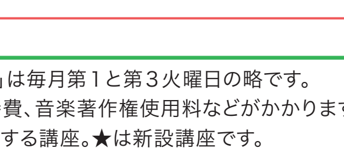
ロボピース®（電子パーツアクセサリー）



ユトリ☆ヴレ代表・想形家
えんどう あや

パソコンパーツで作る新感覚のアクセサリー。とってもクールでキュート！どなたにも楽しくお作りいただけます。
★第2土曜10:30～12:00
★3か月3回11,137円　4/8～
★事前体験3/11

オランダ ザンス フォークアート（花のペインティング）



オランダ ザンス フォークアート会講師
酒本 友美恵

花びらや葉を一筆で描きますので楽しく習得でき、温かみのある美しい作品が作れます。いろいろな素材に描けるのも魅力です。
★第2・4火曜10:30～12:30
★3か月6回22,440円　4/11～
★事前体験3/14、3/28

【マナー・おしゃれ】

楽しく・やさしい着付け

全日本和装協会常任理事
東京中央支部支部長　戸村 房子

きものを一人で着られるようになりませんか。初心者からの着付けの講座です。
★第1・3土曜10:30～12:30
★3か月5回17,875円　4/1～

装道 承認 きもの教室

装道礼法きもの学院承認久保田きもの教室講師
久保田 紀惠子

本格的な着装教育として50年の実績を持つ装道の講座です。わかりやすいテキストと充実したカリキュラムで、楽しく学びます。着物美人に変身しましょう。
★第2・4火曜13:30～15:30
★3か月6回19,140円　4/11～

【邦楽】

津軽三味線

津軽三味線奏者　山本 芳花

力強いバチさばきから生み出される迫力と哀愁が漂う津軽三味線の独特な音色。あなたも挑戦してみませんか。
★第1・3土曜17:30～18:30
★3か月6回23,100円　4/1～
★事前体験3/4、3/18

琵琶をひいてみよう

監修・琵琶奏者　田原 順子
琵琶奏者　藤高 りえ子
アシスタント　青峰 有加
アシスタント　藤井 真奈美

幽玄な琵琶の音色をご一緒に楽しみましょう。できるだけ個人レッスンに近いかたちで丁寧に指導します。
★第1・3土曜13:00～14:00
★6か月11回44,770円　4/1～
★事前体験3/4、3/18

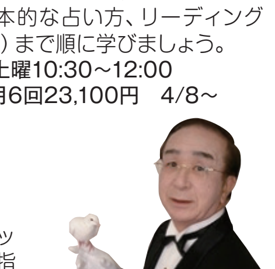
【趣味・暮らし】

やさしいタロット占い入門

Fortune Jyujyu 主宰　伊東 寿珠

あなたの感性と直感で、カードが語りかけてくるメッセージを読み取っていきましょう。78枚のカードの意味と基本的な占い方、リーディング（解読法）まで順に学びましょう。
★第2土曜10:30～12:00
★6か月6回23,100円　4/8～

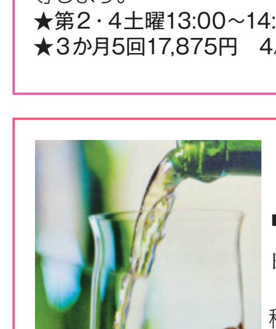
マジック入門



日本奇術協会認定師範　依岡 眞

身の回りにある小物を使った即席マジックからパーティーマジックまで、基礎から指導します。
★第2・4土曜13:00～14:30
★3か月5回17,875円　4/8～

【料理】



ワインの魅力を楽しむ

日本ソムリエ協会シニアソムリエ　三輪 宗博

今期はフランスとイタリアがテーマです。数種類を味わい、ワインについての知見を深めます。
★第2水曜15:00～17:00
★3か月3回9,900円　4/12～

セツコマンマの元気がでるイタリアン

イタリア料理教室「イゾラーラ」主宰
イタリアAISO認定オリーブオイルソムリエ
大島 節子

イタリアの家庭料理を日本の食卓に取り入れられるように、手に入りやすい材料でおいしく作れるコツを紹介します
★第4水曜13:30～15:30
★6か月4回15,620円　4/26～

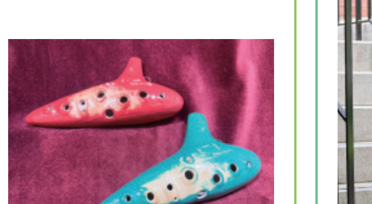
【音楽】

クラリネット（個人）

クラリネット奏者　山口 由夏

基礎から練習曲、デュエット等。部活や楽団の曲のレッスンも可能です。初心者もどうぞ。45分個人レッスン。
★第2・4火曜15:30～21:30
★3か月6回30,360円　4/11～
★事前体験3/14、3/28

癒やしのオカリナ個人レッスン



フルート・オカリナ講師　高橋 双葉

なつかしさがこみ上げる土笛の音色を楽しみながら、お好みの曲を吹いてみましょう。お1人30分間の個人レッスンです。
★第1・3・5月曜10:30～12:30
★3か月7回32,340円　4/3～
★事前体験3/6、3/20

楽しい愛のシャンソン

シャンソン歌手、三重県四日市市文化協会会員・評議員
橘 妃呂子

休日のひととき、癒やしのシャンソンで楽しく過ごしませんか。腹式呼吸で身体も鍛えられます。映画音楽やシャンソンの美しい歌詞を一緒に歌いましょう。
★第2・4日曜13:00～14:30
★3か月6回23,430円　4/9～
★事前体験3/12、3/26

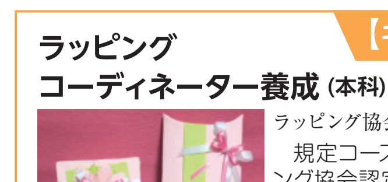
陽気にカンツォーネ

東京芸術大学声楽科卒業
イタリア国立パルマ音楽院卒業　日向 由子

まず声を出して伸び伸びと歌ってみましょう。イタリア音楽の魅力を思う存分味わってみませんか？
★第1・3月曜10:30～12:00
★3か月6回21,450円　4/3～
★事前体験3/6、3/20

【キャリアアップ・実務】

ラッピング
コーディネーター養成（本科）



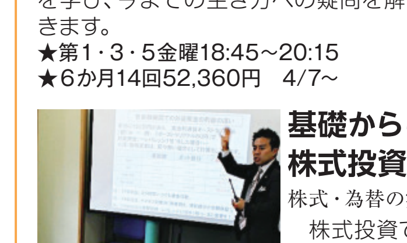
ラッピング協会講師　大島 安紀子

規定コース（半年）終了後、希望者はラッピング協会認定のコーディネーター資格取得試験を実技講習免除で受験できます。
★第2・4火曜19:00～21:00
★3か月6回25,740円　4/11～

新しい自分を発見するコーチング

コーチ倶楽部代表コーチ　佐藤 創紀

成功へ導くためのコミュニケーションスキルを学び、今までの生き方への疑問を解決していきます。
★第1・3・5金曜18:45～20:15
★6か月14回52,360円　4/7～



基礎からしっかり学ぶ
株式投資講座（初級）

株式・為替の実践スクール経営　川田 英利

株式投資での成功者が使用している投資法を会社四季報や経済新聞を使って分かりやすく解説をします。
★第2・4土曜10:30～12:00
★3か月6回20,625円　4/8～

やさしい米国株のはじめかた（初級）

ファイナンシャルプランナー　坂田 善種

米国株投資をはじめたいけど難しそう…全く大丈夫です！英語不要、日本株投資未経験でもご安心ください。
★第3水曜19:00～20:00
★3か月3回14,850円　4/19～

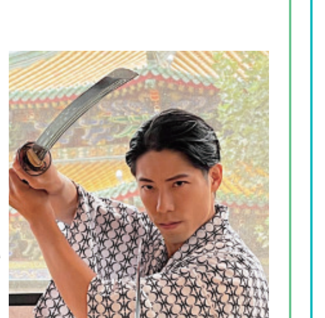
【スポーツ・健康】

美ウォーキング&
コアエクササイズ

VICTOIRE JAPAN 代表
本名 由香里

無理なくできる体幹（コア）エクササイズと基本のウォーキングで体の軸となる基本姿勢を整えます。自分に自信がつくトータルビューティーを目指しましょう。
★第2・4火曜10:30～12:00
★3か月6回21,120円　4/11～

林流殺陣指導［亜里香塾］
はじめての殺陣



指導員　龍志

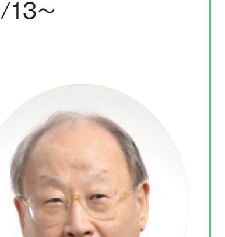
映画や時代劇、舞台などの迫力のある殺陣には目を奪われてしまいます。そんな殺陣を体験してみませんか。刀の握り方から美しい殺陣まで！心と体を鍛えます！
★第2・4土曜18:30～20:00
★3か月6回21,120円　4/8～
★事前体験3/11、3/25

心とからだの癒しのヨガ

「心と身体の癒しのヨガ」主宰
健康管理士上級指導員
長田 一美

人間が本来備えもっている回復力を高め、身体と心を健全な状態へと導きます。
★第2・4木曜14:30～16:00
★6か月12回39,600円　4/13～
★事前体験3/9、3/23

食から考える健康



順天堂大学医学部非常勤講師、日本細菌学会名誉会員
熊沢 義雄

病気は「炎症」が原因。炎症をいかに制御するか、「運動」と「何を食べるか」の重要性を本講座で学びます。※オンライン（zoom）でも受講できます。
★第2土曜13:00～14:30
★6か月6回22,275円　4/8～　★事前体験3/11

はじめての楊名時太極拳

楊名時太極拳師範
半田 紀子

楊名時太極拳は年齢や性別、体力を問わずどなたでもできる健康法です。比べない競わないがモットーです。
★第1・3木曜14:00～15:15
★3か月6回19,800円　4/6～
★事前体験3/2、3/16

居合道入門

夢想神伝流居合道教士七段
志村 勇岳

和の精神を基とした人間形成を目的とする講座です。各自の体力、技能に合わせて順序よく実技を指導します。
★金曜10:30～12:00
★3か月11回36,300円　4/7～
★事前体験3/3、3/10、3/17、3/24、3/31

【ジュニア・親子】

こどもの絵画教室（3歳～）

絵画講師（東京芸術大学大学院油画専攻卒）　ひづめ つかさ

のびのびと描く楽しさや素晴らしさを学び感性や個性、発想力を大切にし自信や考える力を身につけます。対象は3歳から小学生です。
★第3金曜16:00～17:30
★6か月6回19,800円　4/21～
★事前体験3/17

こども書道教室（小・中学生）

新日本書道書友会師範　杉浦 典子
新日本書道書友会師範　津田 登鶴

対象は小学生以上です。中学生には行書、かなの指導もします。希望者は昇級・段の認定を受けられるチャンスがあります。
★第1・3水曜16:45～17:45
★6か月10回30,800円　4/5～
★事前体験3/1、3/15

クラシック・バレエ（児童初級）

（一財）谷桃子バレエ団団員、Mamu's Ballet Class 主宰
山田 真由美

「正しく、ひとつずつ確実に」をモットーに美しい身体、リズム感を身につけます。対象は小学生です。
★土曜14:30～15:30
★3か月12回36,960円　4/1～
★事前体験3/4、3/11、3/18、3/25

技を磨け！ こどもの居合道（小学生）

新陰流協会準師範　末岡 志保美

型稽古を中心に、素振りや体さばきなどの鍛錬に取り組み、心と体を磨いていきます。小学生対象です。
★第1・3日曜15:30～16:30
★3か月6回18,480円　4/2～
★事前体験3/5、3/19

【ダンシング】

趣味の
カジュアルフラメンコ入門・初級

鶴見ラスグァパスフラメンコスタジオ主宰　宮島 厚子

フラメンコを踊ってみたいけど初めてでちょっと不安、そんな方のためにもわかりやすく個々のペースに合わせて進めていきます。
★土曜17:20～18:20
★3か月11回38,115円　4/1～
★事前体験
3/4、3/11、3/18、3/25

申し込み・問い合わせ　事業担当 03・3642・4301

プラネタリウム100周年連続宇宙講座（全12回）

◆4月9日（日）プラネタリウムの誕生
井上　毅（明石市立天文科学館館長）
◆5月28日（日）人はなぜ宇宙に魅せられるか？
縣　秀彦（国立天文台准教授）
◆6月24日（土）電波でさぐる「目に見えない」宇宙
平松　正顕（国立天文台講師）
◆すべて13:30～15:00（アフタートーク15:10～15:40）
◆読売新聞東京本社3階「新聞教室」
◆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）

明石市立天文科学館提供

ルーヴル美術館展の「愛の名画」を100倍楽しむ

美術評論家　谷岡　清

話題の「ルーヴル美術館展　愛を描く」（3/1～6/12 国立新美術館）出品の名画から、神話を題材にした様々な「愛のかたち」を読み解きます。
◆4/22（土）13:00～14:30
◆読売新聞東京本社3階「新聞教室」
◆3,850円（会員3,300円）

フランソワ・ジェラール《アモルとプシュケ》1798年　パリ、ルーヴル美術館　Photo © RMN-Grand Palais (musée du Louvre) /Tony Querrec / distributed by AMF-DNPartcom

事業企画・大手町スクール　お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301

講座情報をもっと詳しく！

明治座創業百五十周年記念

■お弁当付き　壽 祝桜四月大歌舞伎
「義経千本桜」「大杯觴酒戦強者」「お祭り」

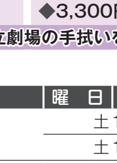
名作歌舞伎、歌舞伎狂言、舞踊と祝祭感あふれる多彩な演目をお楽しみください。
◆出演　中村梅玉　中村又五郎　中村芝翫　片岡孝太郎　松本幸四郎　片岡愛之助 ほか
◆4/23（日）11:00開演
◆16,000円（会員15,500円）（一等席）

■お弁当付き　市川猿之助奮闘歌舞伎公演
歌舞伎スペクタクル
「不死鳥よ 波濤を越えて―平家物語異聞―」

平家の名将・平知盛が海を渡り中国大陸に落ち延びたという大胆な設定。猿之助の宙乗りにもご期待ください。
◆出演　市川猿之助ほか
◆5/14（日）11:30開演
◆16,000円（会員15,500円）（一等席）

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・五條橋



平清盛が栄華を極める時代に、源氏の再興を志す人々の物語がドラマチックに展開します。
◆出演　中村又五郎ほか
◆3/26（日）12:00開演、事前レクチャー11:00
◆9,000円（会員8,500円）（一等席）

国立劇場提供

役者と制作者が語る 国立劇場の歌舞伎

歌舞伎役者　中村又五郎
国立劇場理事　大和田文雄

国立劇場建て替えに伴う特別企画。3月歌舞伎出演の又五郎さんと制作に長く携わる大和田理事に、現場の思い出や苦労話、今後の抱負や期待をお話しいただきます。
◆3/21（火・祝）15:30～17:00
◆会場　国立劇場内、伝統芸能情報館3階
◆3,300円（会員2,750円）

セット申し込みで1,100円お得&国立劇場の手拭いをプレゼント!

会場：読売新聞東京本社3階「新聞教室」

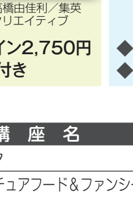
熊本城　復旧の現場から

熊本大学元教授　伊東龍一

熊本地震から7年。天守・小天守の復旧が終わり、宇土櫓の修理に進みます。復旧の過程で新発見が相次ぐ熊本城の現在を、建築史の立場からお話しします。

◆5/20（土）14:00～15:30
◆3,630円（会員3,080円）

漫画家・高橋由佳利が語る「トルコで私も考えた」



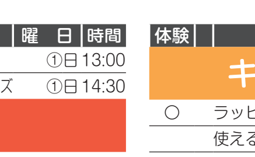
1978年に「りぼん」（集英社）でデビュー、現在は人気エッセー漫画「新・トルコで私も考えた」を執筆中の高橋さんが、国際結婚で知った文化の違いや楽しさ、苦労、トルコの今と昔などエピソードを交え紹介します。

©高橋由佳利／集英社クリエイティブ

◆5/7（日）13:00～14:30
◆3,850円（会員3,300円）、オンライン2,750円
それぞれ1週間のアーカイブ配信付き

HANA・BIYORI（よみうりランド隣り） コツメカワウソの子育て記録と餌やり体験

春休みはコツメカワウソに会いに行こう！飼育スタッフによる子育て記録の動画解説と餌やり体験（小学生以下のみ）がセットになった講座です。



◆3/31（金）11:00～11:45
◆1,100円 ※別途入園料

第3回 日本語力をスキルアップ～校閲オンライン講座

読売新聞東京本社　前校閲部長　鳥居美樹

校閲・校正の仕事だけでなく、報告書や企画書、エントリーシートなどの作成、日本語のスキルアップにも。間違いやすい事例を問題形式で学びます。
◆4/16（日）10:00～11:30
◆3,850円　※Zoomウェビナーで実施

よみカル ONLINE　オンライン講座はこちら

全講座一覧　恵比寿センター ☎03-3473-5005

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

❶体験当日に受講手続きをいただくと入会金無料
❷体験日翌日以降から3月末までに受講手続きの方は入会金半額（2,750円）になります
※4月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く
○がついている講座が事前体験対象講座です

表の見方
- ●「火」は毎週火曜日、「①③火」は毎月第1と第3火曜日の略です。
- ●受講料のほかに教材費、維持費、音楽著作権使用料などがかかります。
- ●◆は満員、または若干名募集する講座。★は新設講座です。
- ●受講料、講師名、日程など詳しい内容はHP、お電話で問い合わせください。

文芸・教養

体験	講座名	曜日	時間
○	朗読劇のたのしみ	①③⑤月	10:30
○	短歌実作	②月	13:00
○	俳句<星野教室>	④月	13:00
○	心に伝わる文章講座	②④月	13:00
	★「開運巡り」神社・寺院参拝	①火	10:30
○	しっかり学ぶ仏像の見方	②火	10:30
○	初めての論語素読	③火	10:30
○	上野歩の書き方のツボ	②④火	10:30
○	源氏物語に親しむ	②④火	11:00
○	楽しい歌舞伎の世界	②④火	13:00
○	心で読む「古事記」	④火	13:00
○	朗読セラピー	①③火	13:30
○	大人のための印象を良くする話し方・朗読教室	②④火	14:30
○	詩の時間	②④火	15:00
○	古文書教室・解読実践上級クラス	①③火	15:30
○	古代の祝詞（のりと）を読む	④火	15:00
	★鈴木健．ｔｘｔの体感文法講座	②④火	19:00
	オシャレで個性豊かな洋館めぐり	③水	13:30
	ご一緒に江戸っ子あるき	④水	10:00
	江戸「それホント？」めぐり～水曜コース～	②水	10:30
○	古文書教室・応用クラス	①③水	10:30
	★古文書から読み解く地震と歴史	①水	13:00
○	星と宇宙への誘い	①水	13:00
○	大人のそろばん・暗算教室	②④水	13:00
○	千利休と侘び茶の世界	③木	10:30
○	俳句で学ぶ日本の四季	③木	10:30
	東京今昔・歴史文化めぐり	②木	10:30
○	世界の美術館めぐり－人類の美と叡智を集めて－	③木	13:00
○	古文書くらぶ	②④木	13:00
○	沖ななもの短歌教室	②木	13:30
○	運命を拓く　中村天風の教え	④木	15:45
○	白洲正子が愛した日本の古美術	②木	15:15
○	朗読を味わう	①③金	10:30
	東京「あいうえお」散歩	④金	10:00
	★東京「新・あいうえお」散歩	④金	13:30
○	西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	［オンライン］西洋アンティークを紐解く	①金	13:00
○	からだの科学	③金	15:30
○	朗読・ナレーション	①③⑤金	19:00
	◆地図と地形で探る東京今昔散歩	①土	10:00
	東京の寺めぐり	③土	10:30
○	詳しくわかる!!世界遺産講座	④土	10:30
○	俳句はじめてみませんか	③土	13:00
○	琵琶奏者とともに読む「平家物語」	①③土	15:00
	地図と地形でブラッと歩き	④日	10:00
○	能の魅力	④日	13:00

外国語

体験	講座名	曜日	時間
○	☆☆若葉マークのスペイン語	②④月	10:30
	★☆☆若葉マークのスペイン語（入門）	②④月	13:00
○	☆～☆☆ファン先生の楽しい英会話	月	10:30
	◆☆～☆☆ダミアンの簡単英会話	月	10:30
○	☆中学英語でおとなの表現	①③月	13:00
○	☆☆英語でおもてなし	②④月	13:00
○	バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン	②④月	14:40
○	☆☆韓国語レッスン	②④火	10:30
○	☆～☆☆基礎から学ぶ英会話	火	13:00
○	英語の人生相談から読み解く英語表現とアメリカ文化	④水	13:00
○	☆やさしいイタリア語入門	①③⑤水	13:30
○	☆☆フランス語初級	②④木	13:30
○	☆フランス語をはじめよう！	②④木	15:30
	◆バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン	②④木	15:30
	★ファン先生のプライベート英会話レッスン	①③土	17:00
	◆	②④土	17:00

【語学プログラム受講の主な目安】
☆　（基礎）　初歩からやり直したい方
☆☆（初級A）挨拶程度ができる方
ヒアリングに自信のない方

絵画

体験	講座名	曜日	時間
○	俳画と書	①③⑤月	10:30
○		②④月	10:30
○		①③⑤月	15:30
○		②④月	15:30
○	南画・水墨画	①③⑤月	10:30
○	水彩画教室	①③月	13:00
○	初めての油絵	月	13:00
○	花を描く透明水彩画	④月	10:30
○	俳画を楽しむ	④火	10:30
○	楽しい現代水墨画	①火	13:00
○	油絵<高岡教室>	①③⑤火	15:30
○	夜の基礎絵画	③火	18:30
○		①③火	18:30
○	デッサン&ドローイング	②④火	18:30
	★だれでもたのしいクラフト絵手紙	①③⑤水	10:30
○	楽しいパステル・水彩画	②④水	10:30
	仏画と鳥獣戯画を描く	④水	10:30
○	やさしい日本画	②④水	13:00
○	やさしいチョークアート	②④水	13:00
○	（月１）	②水	13:00
	★画材を楽しむアトリエ	②④水	19:00
○	絵手紙	①③⑤木	10:30
○	手帳サイズのペン水彩イラストスケッチ	①③木	10:30
○	小さな水彩画	②木	10:30
	◆日本画（仲教室）	①③⑤金	10:10
○	月1回の色えんぴつ画	②金	10:30
○	５０歳からの基礎絵画	②④金	10:30
○	はじめての鉛筆画	②④金	10:30
○	日本画を描こう　A	②④金	15:00
○	B	②④金	13:00
○	日本画材で描く絵画教室	①③⑤金	13:00
○	美しい透明水彩画入門	①③金	18:50
○	はじめての絵画	①③土	10:30
○	日本画・琳派大和絵塾と水彩	②④土	10:30
○	初歩からの木版画	②土	10:30
○	土曜俳画	②④土	12:45
○	雪舟と琳派から学ぶ水墨画	②④土	13:00
○	大人のための「塗り絵」教室	③土	13:00
○	基礎からの日本画	②④土	15:30
○	透明水彩画入門（午前）	①日	10:30
○	（午後）	①日	14:00
○	ガリ版アート	③日	13:00
	◆日本画（仲教室）	日	13:30

書道・ペン字

体験	講座名	曜日	時間
○	暮らしに役立つペン習字	②④月	10:30
	美しいかな書道	②月	10:30
○	かなに親しむ	①③月	13:00
○	かな書道・ペン字	②④月	13:00
○	お勤め帰りのアラビア書道	②④月	19:00
○	アラビア書道	①③火	10:30
○	かな書道（百人一首で学ぶ）	①③火	13:00
○	書道（初級A）	②④火	13:00
	かなと実用書道	①③火	15:30
○	書を楽しむ	①③火	18:00
○	書道（塙）	①③⑤水	10:30
○	実用毛筆とペン習字	②④水	10:30
	◆書道くらぶ	①③水	13:15
○	暮らしの書	①③⑤水	15:15
	書道（中級）	②③④水	15:30
○	（初級B）	②③④水	18:00
○	日常の書道	②水	18:00
○		②④水	18:00
○	古代文字アート書道教室	①木	13:00
○	基本を大切にする実用書道	②④木	13:00
	◆美しいペン字・筆ペン字	①③金	10:30
○	実用筆ペン・ボールペン字	①③金	10:30
○	楽しい書道（毛筆・筆ペン・ペン習字）	②④金	13:00
○	大人の品格　美文字講座	③金	19:00
	てん刻	①③土	15:30
○	幸せを呼ぶ「花文字」	②④土	10:30
○	基礎から楽しむ日曜書道	②④日	10:30

茶道・生け花・フラワー

体験	講座名	曜日	時間
○	楽しい煎茶道　テーブルコース	②④月	10:30
○	ヨーロッパ・花のデザイン　月曜クラス	①③⑤月	13:00
○		③月	13:00
○	草月流&アレンジブーケ	①③⑤月	15:30
○	朝のいけばな（草月流）	①火	10:15
○	季節を楽しむフラワーリース&アレンジ	①火	10:30
○	ヨーロッパ・花のデザイン　火曜クラス	①火	10:30
○	季節のお花で楽しむフラワーアレンジメント	②火	13:30
○	いけばな草月流&フラワーコーディネート	①③⑤火	18:30
○	嵯峨御流	④火	18:30
○	茶の湯と生け花を楽しむ	①③火	18:00
○	★パリテイストフラワー	①水	11:00
○	フラワーデザイナー資格対策講座	①③水	13:00
	（月1クラス）	③水	13:00
○	テーブル茶道 スタート&ステップ（武者小路千家）	③水	19:00
○	ヨーロッパ・花のデザイン　木曜クラス	①木	10:30
	★空気を綺麗にするモデスティーエアーフラワー	①木	13:00
○	タエコ・マーヴェリーフラワースクール	①③木	10:30
○	四季の花　ローズ&マム	②④木	10:30
○	草月流いけばな	①③⑤木	13:00
○	（月1回クラス）	①木	13:00
	いけばな池坊・立花クラス	②木	13:30
○	いけばな池坊（木曜）	②木	13:30
		②木	16:00
		②木	18:30
○	木の実とドライ花のアート　トロッケンゲビンデ（月1コース）	③木	13:30
	（研究科）	③木	13:00
○	野の花山の花広山流いけ花（月1クラス）	③木	18:00
○	ナチュラルドライフラワー	④木	13:00
○	ハワイアンレイ	②木	19:00
○	New Yorkフラワーデザイン&テーブルデコレーション（初中級）（研究科）	②④金	10:30
	（プロ）	②金	10:30
○	お仕事帰りの生け花入門	②④金	18:30
○	四季の茶花と茶趣の花	②金	18:30
○	イス席で楽しむ茶の湯	①土	11:00
○	花やリボン色々花材でワンランク上の花レッスン	④土	13:00
○	池坊・選花教室　（土曜）	①土	13:00
○	ヨーロッパ・花のデザイン　土曜クラス	②土	13:00
○	暮らしにそえる和の薫り	③土	13:00
○	Flower Partyのアレンジメント（ベーシックマスタークラス）	③土	13:00
	（インストラクター養成コース）	③土	13:00
	（プロフェッショナル）	③土	15:00
○	和を楽しむ古流の花入門	③土	15:30
○	６か月で覚える花の基礎講座	③土	15:30
○	いけ花　池坊	①③⑤土	17:00
	（月1回クラス）	①土	17:00
○	池坊・選花教室	④日	13:00

邦楽

体験	講座名	曜日	時間
○	長唄・三味線（個人30分）	月	10:30
○	日本舞踊　紫派藤間流	月	15:45
○		①③月	15:45
○	三藤祥素女のやさしい新舞踊	①③⑤火	10:30
○	★花柳流 日本舞踊	①③⑤火	10:30
○	★よくわかる狂言教室	④火	19:00
○	新舞踊・藤川流	②④火	11:00
	日本舞踊を楽しむ	火	15:30
	◆日本舞踊を楽しむ（個人30分）	①③火	17:00
	◆（個人30分）	②④火	17:00
○	長唄宗家　一科目・二科目	水	13:00
○	今藤流　長唄・三味線	①③⑤水	15:00
○	山田流お箏（こと）（個人30分）	①③⑤水	15:30
○	端唄・俗曲・三味線	①③水	18:30
○	能楽 観世流　謡曲・仕舞（仕舞）	①③⑤水	10:15
○	能楽 観世流　謡曲・仕舞（謡曲）	①③⑤水	11:15
○	篠笛（しのぶえ）入門	④水	19:00
○	能楽入門・観世流初歩の謡曲	①③木	13:00
○	篠笛（しのぶえ）入門	④木	10:30
○	高輪派・清元教室（個人30分）	金	10:15
○	日本舞踊　宗家藤間流	金	14:30
○		①③金	14:30
○	宿題なしのおこと三絃（個人20分）	②金	15:30
○	はじめての大正琴	①③金	15:30
○	小鼓と太鼓（個人30分）	②④土	11:00
○	市川流　日本舞踊	②④土	13:30
○	琵琶をひいてみよう（グループ）	①③土	13:00
	◆琵琶をひいてみよう（個人30分）	①③土	14:00
○	津軽三味線	①③土	17:30
○	花柳流 日本舞踊	①③土	18:00
○	★舞を楽しむ「平安の舞」	①③⑤日	11:00
○	気軽にはじめる日本舞踊	②④日	10:30

マナー・おしゃれ

体験	講座名	曜日	時間
○	着装（着付）教室	④月	13:00
○	着物コーディネート術	①金	13:30
○	装道承認 きもの教室	②④火	13:30
○	★大人同士のマナー	①火	13:00
○	★貴方のためのパーソナルメイクレッスン	①水	13:00
	楽しく・やさしい着付け	①③土	10:30
○	着付士養成講座	①③日	10:30
○	★楽しいセルフジェルネイル	②日	13:00
○	楽々着付	④日	10:30

趣味・暮らし

体験	講座名	曜日	時間
○	ゼロからはじめるマダムの麻雀	①③⑤月	10:30
○	優雅に楽しむマダムの麻雀（午後クラス）	①③⑤月	13:30
	★実践！気楽に打つ趣味の麻雀	①③⑤月	16:00
	◆KATY ONDAのおしゃれ生活しませんか	不定期火	10:30
	◆	④火	10:30
	◆花の鎌倉・坂道ウォーク	②火	12:30
○	九星気学の三命占法	②④火	10:30
○	占星学入門～星々からのメッセージ～	①火	13:00
○	レディース麻雀	火	13:00
○	［オンライン］実践デジタルカメラ講座	②④火	19:30
	★四柱推命と気学（入門）	④火	15:15
	★［オンライン］四柱推命と気学（入門）	④火	15:15
	◆大江戸グルメウォーキング（第１周）	①水	10:00
	◆（第２周）	②水	10:00
	恵比寿ではじめるミセスの麻雀	①③⑤水	10:30
	里山のんびりウォーキング	①水	10:30
	◆ぐるり山手線30駅の旅	②水	10:30
	セレブな街散歩	③水	10:00
	★大江戸グルメウォーキング・アンコール	③水	10:00
	★あの町この町東京さんぽ	③水	10:30
	◆松本きよりと楽しむ韓国カルチャー	②水	11:00
○	デジカメ写真教室	②④水	13:00
	★手のひらサイズの盆栽	①木	13:30
	大江戸遊歩と老舗めぐり	②木	10:00
	東京・ネコ路地さんぽ	②木	10:30
	◆東京のお菓子を歩く	③木	11:00
○	初めてのコントラクトブリッジ	①③木	13:00
	空から眺める街を歩く	②木	13:00
○	運勢を知る四柱推命講座・基礎入門編	③木	15:00
○	手相学ステップアップクラス	②金	10:30
○	手相学入門	①③⑤金	13:00
○	石倉昇九段の囲碁教室（７級～五段程度）	金	13:00
	◆美味しいお散歩ランチ～世界旅行編～	④金	11:15
○	四柱推命と気学（初級）	②④金	14:40
	（中級）	②④金	13:00
○	やさしいタロット占い入門	②土	10:30
	ぶらり旅フォト	②④土	10:30
	◆鉄道車輌模型を作る（A）	①③⑤土	10:30
	◆（B）	①③⑤土	13:30
	◆（C）	①③⑤土	16:00
	石倉昇九段の囲碁教室（入門）	土	10:30
	（２０級～初段程度）	土	10:30
	（３級～五段程度）	土	14:00
	さまざまな占いから自分自身を知ろう！「九星気学 性格編」	①土	13:30
	九星気学で吉方位で運気・活力アップ！	①土	15:20
○	マジック入門	②④土	13:00
	苔玉・ミニ盆栽	②土	13:00
○	やさしい西洋占星学	②土	13:00
	四季の鎌倉 自然散策	②日	12:30
	◆鉄道車輌模型を作る（D）	②④日	10:30
○	暮らしに役立つハーブ&アロマ	③日	13:00

音楽

体験	講座名	曜日	時間
○	フルートA（個人30分）	①③⑤月	10:30
○	癒やしのオカリナ個人レッスン（30分）	①③⑤月	10:30
○	陽気にカンツォーネ	①③月	10:30
○	シャンソン・カンツォーネを歌う	②④月	11:00
○	楽しく上達！バイオリンレッスン（個人30分）	①③⑤月	13:00
○	気軽にボイストレーニング（個人30分）	②④月	13:00
○	マンドリン入門	②④月	15:00
○	フルートC（個人30分）	②④月	16:30
○	★大人の鍵盤ハーモニカ	①③⑤月	16:00
○	打楽器奏者によるパーカッション講座	①③⑤月	18:30
	ライアー	①③⑤月	19:00
○	★魅惑の映画音楽を楽しむボーカルレッスン	①③火	10:30
	（月1回）	①火	10:30
○	リコーダー（A）	②④火	10:10
	◆（B）	②④火	11:10
○	歌おう！世界の名曲	①③火	10:30
○	楽しく声楽！個人レッスン（30分）	①③⑤火	12:00
○	体幹・健康ボイストレーニング	①③⑤火	13:00
○	クラシックボイストレーニングと名曲	①③⑤火	13:00
○	クラシック・ボイストレーニング（個人30分）	①③⑤火	14:45
○	グループ・ソロの声楽	①③⑤火	15:00
	★楽しい簡単キーボード（13時クラス）	②④火	13:00
	◆A	②④火	15:00
○	（17時クラス）	②④火	17:00
	★（個人）	②④火	18:45
○	クラリネット（個人45分）	②④火	15:30
○	大人のオカリナ教室	②④火	15:45
○	楽しいカラオケ教室A	①③火	17:00
○	二胡（中国胡弓）（個人30分）	①③⑤火	17:30
○	夜の声楽&ボイスレッスン（個人30分）	②④火	18:30
○	★はじめよう！声楽レッスン（個人45分）	①③⑤水	10:20
○	ハワイの歌を楽しく唄おう	②④水	10:30
	愛のカンツォーネ&ポピュラーソングを歌いましょう（セミプライベート）	①③⑤水	10:30
	（個人30分）	①③⑤水	11:30
○	★名曲を楽しむ声楽アンサンブル	②④水	10:30
○	生ピアノで歌う魅惑のジャズボーカルレッスン	①③水	11:00
○	昭和歌謡で楽しくボイトレ	②④水	13:00
○	水曜ピアノレッスン（個人30分）	②④水	15:00
○	ギターソロ（A）	①③水	16:00
○	（B）	①③水	18:30
○	気軽に始めるギターソロ教室（A）	④水	16:00
○	（B）	④水	18:30
○	ウクレレ ソロ入門　A	①③水	16:00
○	B	①③水	18:30
○	気軽に始めるウクレレソロ（A）	④水	16:00
○	（B）	④水	18:30
○	日本の名曲、世界の抒情歌を歌おう	②④水	15:00
○	日本語で歌うミュージカル・歌曲・映画音楽・世界の抒情（個人30分）	②④水	16:30
○	★はじめまして、チェロ♪（個人40分）	②④木	10:15
	★歌謡曲専門「整体ボイトレ」	②④木	11:00
○	シャンソンを楽しく歌いましょう	①③木	12:00
○	シニア向け　混声で楽しく歌おう！	③木	14:00
○	美しい声を出すためのボイストレーニング（個人30分）	③木	16:10
○	洋楽・英語曲を歌う	②④木	13:00
○	はじめてのボサノヴァ	①木	10:30
○	思い出のラブソング～シャンソン・カンツォーネ・日本の歌など～	①木	15:00
○	大人のための音楽の授業～高校から大学まで～	②④木	14:30
○	ヴィタリの音楽サロン	②④木	15:00
○	楽しいjazz演奏・アンサンブル	①③⑤金	10:30
○	はじめての「ライアー」（竪琴）A	①③⑤金	10:30
	◆C	①③⑤金	13:00
○	手ぶらで楽しく「ライアー」（竪琴）（個人30分）	①③⑤金	15:00
	金曜ピアノ（個人40分）	①③⑤金	10:35
○		②④金	10:35
		金	10:35
	◆スタンダード・ジャズ・ボーカル	①③金	13:00
	★歌おう！ソウル&ポップス	②④金	13:00
○	ナポリターナとカンツォーネ	②④金	15:30
○	お勤め帰りのピアノ教室（個人３０分）	②④金	18:30
○	楽しいカラオケ教室B	①③金	18:30
○	本多厚美のクラシック弾き語り（個人30分）	②④土	10:30
○	健康ボイストレーニング	②④土	10:30
○	シャンソン・カンツォーネ・ポップス	①③⑤土	11:00
○	本多厚美のインターナショナルボイス・クリニック（個人30分）	②④土	12:00
○	はじめてのウクレレ教室	②④土	13:30
○	シャンソン&ポピュラーソング	①③土	15:00
○	ゴスペル クワイヤー	②④土	15:30
○	歌曲を歌おう！	②④土	17:00
○	恵比寿でジャズボーカル	②土	17:30
○	ジャズ伴奏でホームソングを歌う	②日	10:10
○	初心者限定　低中音域のボイストレーニング（個人30分）	②④日	12:25
○	日曜日のピアノ（個人30分）	①③⑤日	10:30
○	日曜マンドリン教室	①③⑤日	10:30
	一人でも家でもできる「究極の発声練習」（個人45分）	④日	10:10
○	バラライカ	②④日	10:30
○	ボーカル・レッスン（個人40分）	①③⑤日	12:30
○	楽しい愛のシャンソン	②④日	13:00
○	うたをとことん楽しむ	②日	13:00
○	高齢者が楽しむホームソング	④日	13:00

ダンシング

体験	講座名	曜日	時間
○	腰掛タップダンス®	①③月	10:30
○	えまお　ゆう　の若さを保つシアターダンス	①③⑤月	15:00
○	ジャイアンツ　ヴィーナスダンススクール（ジュニア）	月	19:15
○	井上ケイのアロハフラ　中級	火	10:30
○	初級	火	12:05
○	カントリーラインダンス　初・中級	①③火	14:10
○	社交ダンス初級それから	火	15:45
	◆ジャイアンツヴィーナスダンススクール（シスター）火曜	火	19:30
○	カレイナニ早川のビューティフルフラ	水	13:30
○	はじめてのK-POPダンス	①③水	18:30
○	蘭このみ フラメンコ教室　初級	①③⑤水	18:30
○	中級	①③⑤水	19:30
○	超入門！ベリーダンス	②④水	19:30
○	やさしいタップダンス	②④水	19:30
○	ソウル&ディスコダンス	①③⑤水	19:15
○	フラダンス初級クプナ	①③⑤木	12:15
○	大人のミュージカル	②④木	12:30
○	社交ダンス　初級　基本のその一歩	木	17:15
○	★はじめてのタヒチアンダンス	②④木	19:20
	ジャイアンツヴィーナスダンススクール（シスター）木曜	木	19:40
○	★ソウル&ディスコダンス	②④金	13:15
	カレイナニ早川のお勤め帰りのフラダンス	金	18:45
○	安達哲治監修　クラシック・バレエ	金	18:50
	◆ジャイアンツヴィーナスダンススクール（シスター）金曜	金	20:10
○	クラシック・バレエ（A）	土	10:30
○	（F）	土	18:00
○	マダムのためのクラシック・バレエ	土	12:00
○	情熱のアルゼンチン・タンゴ・ダンス	①③⑤土	15:30
○	Ole! みんなでフラメンコ！（個人）	②④土	15:45
○	趣味のカジュアルフラメンコ　入門・初級	土	17:20
○	中上級	土	18:30
○	ときめきフラ	①③⑤日	10:30
○	☆Girls Free Style☆	日	13:00
○	蘭このみ フラメンコ教室　上級	②日	15:15

スポーツ・健康

体験	講座名	曜日	時間
	★エレガントな身体をつくるボディコンディショニング 入門編	②④月	11:00
○	やさしい広池ヨーガ（月）	②④月	10:30
○	中高年のリフレッシュ体操	月	13:00
○	プレシャス　体幹ビューティエクササイズ	②④月	15:00
○	ピラティスを用いたボディコンディショニング	月	19:15
○	ストレッチ&音楽体操	火	12:45
○	リラクササイズ～心地よい動きで心と身体を整える～	①火	13:30
○	★のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン	②④火	10:30
○	美ウォーキング&コアエクササイズ	②④火	10:30
○	スポーツウエルネス吹矢	②④火	14:20
	健康気功 導引養生功	火	18:20
○	阿部　自彊術	火	18:20
○	沈再平の気功法・太極拳	水	10:30
	★カサハラ式 あしけん体操	④水	10:30
○	陳氏太極拳・棒術	水	12:05
	チューブエクササイズダイエット	①③水	10:30
	水曜ストレッチヨーガ	①③⑤水	13:45
○	誤えん防止 ボイスサイズ®	②④水	10:30
○	お勤め帰りのゆったりヨーガ	②④水	19:00
○	楽しい卓球	木	10:30
○	美ボディ骨盤エクササイズ	木	10:30
○	はじめての楊名時太極拳	①③木	14:00
○	心とからだの癒しのヨガ	②④木	14:30
○	花架拳基礎作りコース	木	19:00
○	花架拳・花架扇	木	20:00
○	居合道入門	金	10:30
○	経絡ケア・ボディバランスストレッチ	①③金	10:30
○	やさしいストレッチ&トレーニング	②④金	11:00
○	★やさしい広池ヨーガ（金）	①③金	12:30
○	★健康&「脳力」アップ講座	①③金	12:30
○	太極拳入門	①③⑤金	19:00
○	やすらぎの呼吸ヨーガ	②④金	18:30
○	ｂｕｄｏｋｏｎ～武道魂～	金	20:30
○	ストレッチ・エクササイズ	①③⑤土	10:30
○	中高年のリフレッシュ体操【土曜コース】	土	10:30
○	YOGA&ストレッチ	①③⑤土	13:15
○		②④土	13:15
○		土	13:15
○	食から考える健康	②土	13:00
○	はじめての殺陣	②④土	18:30
○	合気道（日曜）	日	10:30
○	居合道（柳生新陰流）入門	①③日	13:30
○	時代劇でおなじみの立ち回り殺陣道	②④日	13:00
○	神道夢想流杖道入門	②④日	15:15

工芸

体験	講座名	曜日	時間
	トール&デコラティヴペインティング	②④月	10:30
	鎌倉彫	①③月	10:30
○	陶芸（月）	①③⑤月	13:00
○	芹洋子とガラスアート	②④月	13:30
○	革工房・サロン	②月	13:30
○	オランダザンスフォークアート（花のペインティング）	②④火	10:30
○	★メタルエンボッシング	③火	10:30
○	はじめてのレザークラフト	④火	13:00
	◆山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ～網代編み～	③火	13:00
○	陶芸（火）	火	18:30
○		①③⑤火	18:30
○	絵付を楽しむ	②水	10:15
○	ファブリックアート&シャドーボックス	③水	10:15
	フランス額装の愉しみ	①水	10:30
○	カラフル和紙の華やか切り絵	③水	10:30
○	ねこの切り絵	①③水	10:30
	ナンタケットバスケット	②④水	10:30
	蒔絵	①③水	13:00
	◆本漆で金継ぎ修理	②水	13:00
○	伊勢型紙と型染教室	④水	10:15
○	書画の裏打ちと表装技術《初級・中級》	②④水	15:30
	表装入門	①③⑤木	10:15
	何でも裏打ち専科	①③⑤木	10:15
○	スペインタイル絵付け	③木	10:30
○	カルトナージュ<田島クラス>	④木	10:30
○	エッグアート	②④木	10:30
○	箔アレンジメント（箔の技法）	②木	13:00
	ステンドグラス　A	②④木	13:30
	B	②④木	15:30
	C	②④木	18:00
○	マルチローディングで描くフラワートールペイント<初級>	①③木	10:30
○	金継ぎ	③木	17:30
○		③木	18:30
○	金曜陶芸	①③⑤金	10:30
○		金	13:00
○		①③⑤金	13:00
○		金	15:30
○	グラスリッツェン	②④金	10:30
○	仏像彫刻と木彫り	②④金	10:30
○	気軽にカルトナージュ	②金	13:30
○		②金	15:30
○	ツチトテ　～暮らしの陶芸～	②④土	10:10
○		②土	10:10
○		④土	10:10
○	ロボピース®（電子パーツアクセサリー）	②土	10:30
○	はじめての蒼山日菜のレース切り絵	②土	13:00
○	オリジナルデコパージュ　ル・グラン	④土	13:00
○	松本恭子のパーチメントクラフト	④土	13:00
○	伝統の竹細工	①土	14:00
○	遊々陶芸	②④土	15:30
○		②土	15:30
○		④土	15:30
○	木彫	②④日	10:15
○	日曜陶芸	②④日	13:00
	タイルモザイク	①日	13:00
○	ねんどで作るミニチュアフード&ファンシーグッズ	①日	14:30

手芸

体験	講座名	曜日	時間
○	ボビンレース	①月	10:30
	毎日使える水引アクセサリー	②月	10:30
	景色の刺しゅう	④月	13:00
	やさしいパッチワーク・キルト	②④月	13:00
○	ボードウィービング	②月	13:00
	キモノ工房・和裁と寸法直し講座	①③⑤月	13:00
	タカモリ・トモコのあみぐるみ教室	①③月	19:00
	★心ときめくリボン&フランス刺繍	④月	10:30
○	クロスステッチの布小物	①火	10:30
○	楽しい手編み	①③火	10:30
	◆羊毛フェルトde小鳥図鑑	①火	10:30
	ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	②④火	10:30
	ハーダンガー刺しゅう刺しゅう	②火	10:30
	◆ボジャギ	③火	10:30
	マイペースでつくる和裁教室	①③⑤火	13:00
○	香りの花石けん	②④火	13:00
	◆アントフォーの創作人形	②④火	13:00
	◆	②④火	15:10
	◆戸塚刺しゅう	②④水	10:30
○	ワンポイント刺しゅう	①水	10:30
	楽しい手織り絵～ウィービング教室～	①水	10:30
○	タティング・レース	②④水	10:30
	タティング・レース（研究科）	②水	13:00
	アヤクーチョ刺繍	①水	13:00
	創作・アンティークドールと市松人形	②④水	13:00
○	羊毛フェルトで作るかわいいペットたち	③水	13:00
○	江戸つまみ細工	③水	13:00
○	押し絵　木目込み人形	②④木	10:30
	魔法の一本針	③木	10:30
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	④木	13:00
	はっぴい布ぞうり	③木	13:00
	美術九重編造花	③木	13:00
○	麻と絹のつながり　ボジャギ	④木	13:00
○	てまり	②④木	14:30
	韓国刺繍	④木	15:10
○	モロッコフェズ刺繍	①③⑤金	10:15
	スウェーデン刺繍サロン	②④金	10:30
○	マクラメ結び	②④金	13:00
	★英国ニードルポイント	①③金	13:00
	◆江戸刺繍	④土	10:30
○	人形・ぬいぐるみの洋服作り	①③⑤土	10:30
○	袋もの	③土	10:30
	◆アジアンノットアクセサリー	①土	13:00

料理

体験	講座名	曜日	時間
○	◆英国紅茶サロン	④月	13:15
	★タイ料理はじめの一歩	③水	10:30
	季節の不調を緩和する薬膳料理	③水	13:30
○	セツコマンマの元気が出るイタリアン	④水	13:30
○	ワインの魅力を楽しむ	②水	15:00
	★こまきしょくどうの精進料理	④土	11:00

キャリアアップ・実務

体験	講座名	曜日	時間
○	ラッピングコーディネーター養成	②④火	19:00
	使える！ラッピング（夜クラス）	②火	18:30
	新聞記事で頭の体操・10歳若返り	③水	15:00
○	やさしい米国株のはじめかた	③水	19:00
○	注目業界への分散投資を学ぶ講座（中級）	②④金	10:30
○	新しい自分を発見するコーチング	①③⑤金	18:45
○	基礎からしっかり学ぶ株式投資講座（初級）	②④土	10:30

ジュニア・親子

体験	講座名	曜日	時間
○	こども日舞　藤間流（3歳～小学生）	月	17:30
○		①③月	17:30
	◆ジャイアンツヴィーナスダンススクールキッズクラス（3歳～未就学児）	月	16:50
	◆ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトルクラス（小学生）	月	18:00
	◆	火	18:00
	★発想力が身につく！子どものためのマンガ講座（小学生）	②④火	17:00
○	こども書道教室（小・中学生）	①③水	16:45
○	月１回の書道教室（小５～中学生クラス）	①水	18:00
	★ジャイアンツヴィーナスダンススクール　キッズクラス（3歳～未就学児）	水	16:50
	★リトルクラス（小学生）	水	18:00
○	はじめてのチアダンス（4歳～小3）	木	17:00
○	チアダンス　（小4～中3）	木	18:00
	クラシック・バレエ　N（金・幼児）	金	15:15
	O（金・児童初級）	金	16:15
○	P（金・上級）	金	17:15
○	こどもの絵画教室（3歳～）	③金	16:30
○	本多厚美のインターナショナルヴォイストレーニング・ハイレベルキッズ編（個人30分）（小・中学生）	②④土	11:00
	◆	④土	11:00
	クラシック・バレエ　B（土・幼児）	土	13:30
○	C（土・児童初級）	土	14:30
○	E（土・中級）	土	15:30
○	技を磨け！ こどもの居合道（小学生）	①③日	15:30
	日本語でshow and tellと文章講座（小学生～中学1年生）	③日	10:15

「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

会員に特典いろいろ

読響公演チケット20%引き、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など。詳しくはホームページをご覧ください。

月ぎめ（税込み）550円 毎週木曜日発行
「学力」は新聞で育てる!!
読売KoDoMo新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC（読売センター）または、☎0120-4343-81へ