

【文芸・教養】				
シニアの発声・滑舌トレーニング	小沢 尚美	第 1 ・ 3	月	13:00～14:30
詩の時間	紺野 あずさ	第 2 ・ 4	火	13:00～14:30
鈴木健.t x t の体感文法講座	鈴木 健	第 2 ・ 4	火	19:00～20:30
しっかり学ぶ仏像の見方	羅 翠恂	第 2	火	10:30～12:00
はじめての古典文学～名作の名場面を読む～	高草 真知子	第 2 ・ 4	水	10:30～12:00
学び直し・大人の国語	高草 真知子	第 2 ・ 4	水	13:00～14:30
大人のそろばん・暗算教室	芹澤 良一	第 2 ・ 4	水	13:00～14:30
俳句の手ほどき	津高 里永子	第 2	水	10:30～12:30
はじめてのドラマリーディング	葉野 ミツル	第 1 ・ 3	木	13:30～15:00
朗読でリフレッシュ！	葉野 ミツル	第 2 ・ 4	木	13:00～14:30
沖ななもの短歌教室	沖 ななも	第 2	木	13:30～15:30
世界の美術館めぐりー人類の美と叡智を集めてー	谷岡 清	第 3	木	13:00～14:30
きっと歌舞伎が好きになる！	仲野 マリ	第 3	金	13:00～14:30
西洋アンティークを紐解く	河合 恵美	第 1	金	13:00～14:30
〔オンライン〕西洋アンティークを紐解く	河合 恵美	第 1	金	13:00～14:30
朗読・ナレーション	近田 ゆうこ	第 1 ・ 3 ・ 5	金	19:00～20:30
琵琶奏者とともに読む「平家物語」	田原 順子	第 1	土	14:40～16:00
海からの地政学	堂下 哲郎	第 2 ・ 4	土	15:00～16:30
能の魅力	古室 知也	第 4	日	13:00～15:00

【外国語】				
★★中学英語でおとなの表現（初級B）	長辻 裕子	第 2 ・ 4	月	13:00～14:30
バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン（月）	長辻 裕子	第 2 ・ 4	月	14:40～16:50
★中学英語でおとなの表現（初級A）	長辻 裕子	第 1 ・ 3	月	13:00～14:30
バーブ・ヒロコ流英語プライベートレッスン(木)	長辻 裕子	第 2 ・ 4	木	15:30～17:40

【絵画】				
名画に学ぶパステル画	西寄 寿美	第 2	月	15:30～17:30
俳画と書 A	潮田 瑞摂	第 1 ・ 3 ・ 5	月	10:30～12:30
俳画と書 C	潮田 瑞摂	第 2 ・ 4	月	10:30～12:30
俳画と書 B	潮田 瑞摂	第 1 ・ 3 ・ 5	月	15:30～17:30
俳画と書 D	潮田 瑞摂	第 2 ・ 4	月	15:30～17:30
初めての油絵	松井 通央	毎週	月	13:00～15:00
楽しい現代水墨画	曾 勤	第 1	火	13:00～15:00
俳画を楽しむ！	日笠 宏穂	第 4	火	10:30～12:30
デッサン＆ドローイング	笹野 一美	第 2 ・ 4	火	18:30～20:45
夜の基礎絵画（隔週）	やすい 香寿	第 1 ・ 3	火	18:30～20:30
夜の基礎絵画（月 1）	やすい 香寿	第 3	火	18:30～20:30
油絵＜高岡教室＞	高岡 徹	第 1 ・ 3 ・ 5	火	15:30～17:30
仏画を描く	新井 光葦	第 1 ・ 3	水	13:00～15:00
気ままに水彩画教室	澤田 嘉郎	第 2 ・ 4	水	10:30～12:30
やさしいチョークアート（月 1）	ゆあさ まき	第 2	水	13:00～15:00
楽しもう水彩スケッチ	武笠 昇	第 1	水	10:30～12:30
たのしい木版画	岩切 裕子	第 1 ・ 3	木	15:30～17:30
小さな水彩画	丹羽 聡子	第 2	木	10:30～12:30
絵手紙	鎌田 美鈴	第 1 ・ 3 ・ 5	木	10:30～12:30
日本画（初心者から上級者）隔週金	仲 裕行	第 1 ・ 3 ・ 5	金	10:10～12:40
美しい透明水彩画入門	岡部 裕紀	第 1 ・ 3	金	18:50～20:50
日本画材で描く絵画教室	宮 いつき	第 1 ・ 3 ・ 5	金	13:00～15:30
はじめての水墨画～四季折々を楽しむ～	中野 淳子	第 4	金	15:30～17:30
鉛筆画で動物や人物を描こう	よこた しょうこ	第 2 ・ 4	金	10:30～12:30
楽しい万年筆画入門	古山 浩一	第 3	金	13:30～15:30
5 0 歳からの基礎絵画	やすい 香寿	第 2 ・ 4	金	10:30～12:30
月1回の色えんぴつ画	やすい 香寿	第 2	金	10:30～12:30
はじめての絵画	岡部 裕紀	第 1 ・ 3	土	10:30～12:30
大人のための「塗り絵」教室	木原 いづみ	第 3	土	13:00～15:00
土曜俳画	潮田 瑞摂	第 2 ・ 4	土	12:45～14:30
自由に楽しむ木版画	中田 真央	第 2	土	10:30～12:30
ひと月ひと花の透明水彩	山根 さちえ	第 4	日	10:30～12:30
日本画（初心者から上級者）隔週日	仲 裕行	第 2 ・ 4	日	13:30～16:00

ガリ版アート	西岡　とし子	第 3	日	13:00～15:30
武田信吾の楽しい透明水彩画（午前）	武田　信吾	第 1	日	10:30～13:00
武田信吾の楽しい透明水彩画（午後）	武田　信吾	第 1	日	14:00～16:30

【書道・ペン字】				
かな書道・実用書（小筆・ペン字）	飯田 和子	第 2 ・ 4	月	13:00～15:00
暮らしに役立つペン習字	郷田 恵香	第 2 ・ 4	月	10:30～12:00
書を楽しむ 入門	梶原 千熙	第 1	火	18:00～20:00
書を楽しむ 上級	梶原 千熙	第 1	火	18:00～20:00
書を楽しむ 研究科	梶原 千熙	第 1	火	18:00～20:00
書を楽しむ 中級	梶原 千熙	第 1	火	18:00～20:00
かなと実用書道	大石 三世子	第 1 ・ 3	火	15:30～17:30
かな書道（百人一首で学ぶ）	積山 陽嶽	第 1 ・ 3	火	13:00～15:00
アラビア書道	山岡 幸一	第 1 ・ 3	火	13:00～15:00
実用毛筆とペン習字	岡田 霞峰	第 2 ・ 4	水	10:30～12:30
暮らしの書	森 花能	第 1 ・ 3 ・ 5	水	15:15～17:15
大人のペン字教室	木部 夏紀	第 3	水	13:00～14:30
楽しく学ぼう！大人のための美文字レッスン	井ノ山 和蕙	第 2 ・ 4	木	15:00～16:30
古代文字アート書道教室	サノアツコ （翠嵐）	第 1	木	13:00～15:00
基本を大切にする実用書道	森 桃郷	第 2 ・ 4	木	13:00～14:40
楽しい書道(毛筆・筆ペン・ペン習字)	日下 秋芳、田村 秋海	第 2 ・ 4	金	13:00～15:00
美しいペン字・筆ペン字	槌谷 秋萌	第 1 ・ 3	金	10:30～12:30
実用筆ペン・ボールペン字	小林 瑞苑	第 1 ・ 3	金	10:30～12:30
てん刻	伊東 龍州	第 1 ・ 3	土	15:30～17:00
基礎から楽しむ日曜書道	太田 旭峯	第 2 ・ 4	日	10:30～12:30

【茶道・生け花・フラワー】				
ヨーロッパ・花のデザイン・月曜（月1回クラス）	木嶋 眞理子、片山 理恵子	第 1	月	13:00～15:00
草月流&アレンジブーケ初級	吉田 久美子、松井 洋子	第 1 ・ 3 ・ 5	月	15:30～20:00
草月流&アレンジブーケ上級	吉田 久美子、松井 洋子	第 1 ・ 3 ・ 5	月	15:30～20:00
ヨーロッパ・花のデザイン月曜クラス	木嶋 眞理子、片山 理恵子	第 1 ・ 3 ・ 5	月	13:00～15:00
季節のお花で楽しむフラワーアレンジメント	戸部 秀介	第 2	火	13:30～15:00
茶の湯と生け花を楽しむ	上田 宗玲	第 1	火	18:00～20:00
朝のいけばな（草月流）初級	牧尾 桜令	第 1	火	10:15～12:00
朝のいけばな（草月流）上級	牧尾 桜令	第 1	火	10:15～12:00
嵯峨御流	黒瀬 智甫	第 4	火	18:30～20:30
いけばな草月流&フラワーコーディネート	畑澤 豊楓	第 1 ・ 3 ・ 5	火	18:00～20:00
ヨーロッパ・花のデザイン火曜クラス	片山 理恵子	第 1	火	10:30～12:30
パリテイストフラワー	高野 容子	第 1	水	11:00～13:00
フラワーデザイナー資格対策講座	高野 容子	第 1	水	13:30～16:00
テーブル茶道 スタート & ステップ<武者小路千家>	久米 直子	第 3	水	19:00～21:00
草月流いけばな（月1）	永井 葉泉	第 1	木	13:00～15:00
いけばな池坊・立花クラス	村上 由美	第 2	木	13:30～17:30
いけばな池坊	村上 由美	第 2	木	13:30～17:30
広山流	岡田 広山	第 3	木	19:00～21:00
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）	桜井 ゆき子	第 3	木	13:30～15:30
木の実とドライ花のアート トロッケンゲビンデ（研究科）	桜井 ゆき子	第 3	木	13:30～15:30
ハワイアンレイ	ヒデ・ カラニモク	第 2	木	19:00～21:00
テーブルでお稽古 楽しい煎茶道	三浦 佑晃	第 1 ・ 3	木	10:30～12:00
草月流いけばな	永井 葉泉	第 1 ・ 3	木	13:00～15:00
タエコ・マーヴェリーフフラワースクール（初級）	倉田 千恵子	第 1 ・ 3	木	10:30～12:30
タエコ・マーヴェリーフフラワースクール（中級）	倉田 千恵子	第 1 ・ 3	木	10:30～12:30
タエコ・マーヴェリーフフラワースクール（上級）	倉田 千恵子	第 1 ・ 3	木	10:30～12:30
ヨーロッパ・花のデザイン木曜クラス	片山 理恵子	第 1	木	10:30～12:30
四季の花アレンジメント	木村 美代子	第 4	木	10:30～12:30
お仕事帰りの生け花入門	寺沢 理雪	第 2 ・ 4	金	18:30～20:30
四季の茶花と茶趣の花	塚田 宗佐	第 2	金	18:30～20:30
NewYorkフラワーデザイン&テーブルデコレーション	木下 三千絵	第 2 ・ 4	金	10:30～12:30
いけ花 池坊(月1回初級クラス)	佐藤 淑子	第 1	土	17:00～19:00
いけ花 池坊(月1回上級クラス)	佐藤 淑子	第 1	土	17:00～19:00

6 か月で覚える花の基礎講座	三浦 智子	第 3	土	15:30～18:30
FlowerPartyのアレンジメント ベーシック・マスタークラス	堀口 裕子	第 3	土	13:00～15:00
FlowerPartyのアレンジメントインストラクター養成コース	鈴木 佳津子	第 3	土	13:00～16:00
FlowerPartyのアレンジメントプロフェッショナル	鈴木 佳津子	第 3	土	15:00～18:00
暮らしにそえる和の薫り	市川 由美子	第 3	土	13:00～15:00
いけ花 池坊（初級）	佐藤 淑子	第 1 ・ 3 ・ 5	土	17:00～19:00
いけ花 池坊（上級）	佐藤 淑子	第 1 ・ 3 ・ 5	土	17:00～19:00
ヨーロッパ・花のデザイン土曜クラス	木嶋 眞理子	第 2	土	13:00～15:00

【邦楽】				
長唄・三味線 A（両稽古）	杵屋 幸諷、杵屋 彌十郎	毎週	月	10:30～20:30
日本舞踊 紫派藤間流	藤間 掬穂、藤間 掬美奈	毎週	月	15:45～17:30
日本舞踊 紫派藤間流（隔週）	藤間 掬穂、藤間 掬美奈	第 1 ・ 3	月	15:45～17:30
日本舞踊を楽しむ	藤間 勘尚美	毎週	火	15:30～17:00
日本舞踊を楽しむ（個人レッスン第2・4）	藤間 勘尚美	第 2 ・ 4	火	17:00～18:10
日本舞踊を楽しむ（個人レッスン第1・3）	藤間 勘尚美	第 1 ・ 3	火	17:00～18:10
花柳流日本舞踊	花柳 楽彩	第 1 ・ 3 ・ 5	火	10:30～12:00
三藤祥素女のやさしい新舞踊	三藤 祥素女	第 1 ・ 3 ・ 5	火	10:30～12:30
新舞踊・藤川流	藤川 澄十郎	第 2 ・ 4	火	11:00～12:30
今藤流 長唄・三味線	今藤 郁子	第 1 ・ 3 ・ 5	水	15:00～17:00
長唄宗家・一科目（片稽古）	杵屋 六左衛門	毎週	水	13:00～15:00
長唄宗家・二科目（唄と三味線）	杵屋 六左衛門	毎週	水	13:00～15:00
やさしいお箏（生田流 個人レッスン）	新井 智恵	第 2 ・ 4	水	10:30～14:00
能楽観世流 謡曲・仕舞（謡曲）	坂井 音隆	第 1 ・ 3 ・ 5	水	11:15～12:15
端唄・俗曲・三味線(唄)	根岸 悦子	第 1 ・ 3	水	18:30～19:15
端唄・俗曲・三味線(唄と三味線)	根岸 悦子	第 1 ・ 3	水	18:30～20:00
篠笛（しのぶえ）入門・夜	森田 玲	第 4	水	19:00～20:30
能楽入門・観世流初歩の謡曲	坂 真太郎	第 1 ・ 3	木	13:00～14:30
しの笛	石高 万紀子	第 1 ・ 3	木	14:00～15:30
篠笛（しのぶえ）入門・朝	森田 玲	第 4	木	10:45～12:15
はじめての大正琴	二宮 絃容翠	第 1 ・ 3	金	15:15～16:45
日本舞踊 宗家藤間流	藤間 勘舞恵	第 1 ・ 3 ・ 5	金	15:00～17:00
津軽三味線	山本 芳花	第 1 ・ 3	土	17:30～18:30
長唄囃子の太鼓と小鼓（個人レッスン）	梅屋 勝六郎	第 2 ・ 4	土	10:45～19:30
琵琶をひいてみよう（個人）	田原 順子	第 1	土	14:00～14:30
気軽にはじめる日本舞踊	藤間 藤栴	第 2 ・ 4	日	10:30～12:00

【マナー・おしゃれ】				
装道承認きもの教室	久保田 紀恵子	第 2 ・ 4	火	13:30～15:30
着物コーディネート術 （上級）	中川 時次	第 1	金	13:30～15:00
楽々着付	小林 布未子	第 4	日	10:30～12:30
着物コーディネート術 （中級）	中川 美湖	第 4	日	11:00～12:30

【趣味・暮らし】				
チェス入門	上原 慎平	第 2 ・ 4	月	10:30～12:00
優雅に楽しむマダムの麻雀（午後クラス）	白井 新悟	第 1 ・ 3 ・ 5	月	13:30～15:30
ゼロからはじめるマダムの麻雀	白井 新悟	第 1 ・ 3 ・ 5	月	10:30～12:30
レディース麻雀	阪元 俊彦	毎週	火	13:00～15:00
恵比寿ではじめるミセスの麻雀	白井 新悟	第 1 ・ 3 ・ 5	水	10:30～12:30
デジカメ写真教室	小金 秀夫	第 2 ・ 4	水	13:00～14:30
初歩からはじめる女性のための麻雀（午前）	片倉 まち、金丸 ゆかり	第 2 ・ 4	木	10:30～12:30
初歩からはじめる女性のための麻雀（午後）	片倉 まち、金丸 ゆかり	第 2 ・ 4	木	13:30～15:30
初めてのコントラクトブリッジ	山田 睦子	第 1 ・ 3	木	13:00～14:30
運勢を知る四柱推命講座・基礎入門編	アーロン 千生	第 3	木	15:00～16:30
石倉昇九段の囲碁教室（金曜）（6級～五段程度）	石倉 昇	毎週	金	13:00～15:00
手相学～ステップアップクラス～	仙乙 恵美花(ひとおえみか)	第 1	金	10:30～12:00
四柱推命と気学(中級)	朝倉 梨心	第 2 ・ 4	金	13:00～14:30
四柱推命と気学(初級)	朝倉 梨心	第 2 ・ 4	金	14:45～16:15
石倉昇九段の囲碁教室（土曜・午前）（20級～初段程度）	石倉 昇	毎週	土	10:30～12:30
石倉昇九段の囲碁教室（土曜・午後）（3級～五段程度）	石倉 昇	毎週	土	14:00～16:00
石倉昇九段の囲碁教室（土曜・午前）（入門）	石倉 昇	毎週	土	10:30～12:30
鉄道車輛模型を作る(A)	寺尾 昌男	第 1 ・ 3 ・ 5	土	10:30～12:30
鉄道車輛模型を作る(B)	寺尾 昌男	第 1 ・ 3 ・ 5	土	13:30～15:30
鉄道車輛模型を作る(C)	寺尾 昌男	第 1 ・ 3 ・ 5	土	16:00～18:00
苔玉・ミニ盆栽	細村 武義	第 2	土	13:00～15:00
やさしい西洋占星学	朴 美花	第 2	土	13:00～14:30
鉄道車輛模型を作る(D)	寺尾 昌男	第 2 ・ 4	日	10:30～12:30

【音楽】				
フルートC(個人レッスン)	高橋 双葉	第2・4	月	16:30～19:30
癒やしのオカリナ個人レッスン(30分)	高橋 双葉	第1・3・5	月	10:30～12:30
ライアー	小倉 さちこ	第1・3・5	月	19:00～20:30
声と健康・ボイストレーニング	山口 もこ	第1・3	月	16:40～17:20
シニア世代の歌声教室	佐藤 まり	第1・3	月	13:00～14:30
風の音譜tachanson～貴方の唄～	高崎 啓子	第2・4	月	13:00～14:30
シャンソン・カンツォーネを歌う	庄司 淳	第2・4	月	11:00～12:30
マンドリン入門	竹内 郁子	第2・4	月	15:00～16:30
楽しい簡単キーボード(13時クラス)	永峯 千津子	第2・4	火	13:00～14:30
楽しい簡単キーボード(15時クラス)	永峯 千津子	第2・4	火	15:00～16:30
楽しい簡単キーボード(17時クラス)	永峯 千津子	第2・4	火	17:00～18:30
みんなで奏でるミュージックベル	森岡 昌子	第2・4	火	10:30～12:00
体幹・健康ボイストレーニング(火)	小川 素子	第1・3・5	火	13:00～14:30
楽しく声楽！個人レッスン(30分)	ひらやす かつこ	第1・3・5	火	12:15～14:45
クラシック・ボイストレーニング(個人30分)	和澤 康代	第1・3・5	火	14:45～17:15
夜の声楽&ボイスレッスン(個人30分)	小林 悦子	第2・4	火	18:30～21:00
クラシックボイストレーニングと名曲	和澤 康代	第1・3・5	火	13:00～14:30
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)	田中 直子	第2・4	水	15:30～19:00
やさしい声楽&ボイスレッスン(個人30分)	小林 悦子	第1・3・5	水	10:30～13:00
もう一度歌いたい「懐かしの童謡・青春歌謡」	坂入 真紀	第3	水	10:30～12:00
ハワイの歌を楽しく唄おう	ジョージ 松下	第2・4	水	10:30～12:00
美しい声を出すためのボイストレーニング(個人40分)	富田 泰子	第3	木	15:50～18:10
スペシャル女声合唱団	岡部 武彦	第2・4	木	14:30～16:00
シャンソンを楽しく歌いましょう	小松崎 豊	第1・3・5	木	12:00～13:30
イタリアを歌おう！！	山口 邦明	第2	木	13:00～14:30
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～	黒川 泰子	第1	木	15:00～16:30
楽しいJazz演奏・アンサンブル	常盤 正徳	第1・3・5	金	10:30～12:00
金曜ピアノA(個人40分)	松浦 由起子	毎週	金	10:35～18:10
金曜ピアノB(個人40分)	松浦 由起子	第1・3・5	金	10:35～18:10
モリンホール(馬頭琴)教室	ウルゲン	第4	金	15:30～17:30
本多厚美のクラシック弾き語り(個人30分)	本多 厚美	第2・4	土	13:00～14:00
はじめてのウクレレ教室	高橋 朋子	第2・4	土	13:30～15:00
本多厚美のヴォイス講座	本多 厚美	第4	土	14:40～15:40

シャンソン・カンツォーネ・ポップス	牧澤 友也	第 1 ・ 3 ・ 5	土	11:00～12:30
歌曲を歌おう！	池田 恵利子	第 1 ・ 3	土	17:00～18:30
Shokoの大人のジャズボーカル入門	奥村 ショウコ	第 2	土	16:30～18:00
ゴスペルクワイヤー	kazumi	第 2 ・ 4	土	15:30～17:00
ボーカル・レッスン(個人40分)	小林 悦子	第 1 ・ 3 ・ 5	日	12:30～16:30
楽しい愛のシャンソン	橘 妃呂子	第 2 ・ 4	日	13:00～14:30
日曜日のピアノ（個人30分）	前田 京子	第 1 ・ 3	日	10:30～13:30
日曜マンドリン教室	吉江 千秋	第 1 ・ 3 ・ 5	日	10:30～12:00
シニア限定！健康維持のための愛唱歌	更科 寿子、折原 葉子	第 2	日	13:00～15:00
健康のための消えゆく童謡・唱歌	更科 寿子、折原 葉子	第 2	日	12:00～12:45
高齢者が楽しむホームソング	更科 寿子	第 4	日	13:00～15:00

【ダンシング】				
社交ダンス初級それから	芳賀 博子	毎週	火	15:45～17:15
カントリーラインダンス 初中級	Lily 井口	第 1 ・ 3	火	14:10～15:40
井上ケイのアロハフラ 中級	リマナニ・フラスタジオ 講師陣	毎週	火	10:30～12:00
井上ケイのアロハフラ 初級	リマナニ・フラスタジオ 講師陣	毎週	火	12:05～13:20
メキシカンダンス	新井 有美子	第 2 ・ 4	火	19:00～20:10
カレイナニ早川のビューティフルフラ	早川 和子	毎週	水	13:30～14:45
カレイナニ早川のビューティフルフラ	リリノエ 伸子	毎週	水	13:30～14:45
超入門！ベリーダンス	Leshy	第 2 ・ 4	水	19:30～20:45
はじめてのK-POPダンス	KONAMI	第 1 ・ 3	水	19:00～20:00
社交ダンス 初級 基本のその一歩	芳賀 博子	毎週	木	17:00～18:00
フラダンス初級クプナ	西澤 優花	第 1 ・ 3 ・ 5	木	12:15～13:15
カレイナニ早川のお勤め帰りのフラダンス	早川 和子	毎週	金	18:45～20:00
カレイナニ早川のお勤め帰りのフラダンス	ハウナニ 順子	毎週	金	18:45～20:00
安達哲治監修 クラシック・バレエ	吉原 れい	毎週	金	18:50～20:10
趣味のカジュアルフラメンコ入門・初級	宮島 厚子	毎週	土	17:20～18:20
趣味のカジュアルフラメンコ中上級	宮島 厚子	毎週	土	18:30～19:40
クラシック・バレエ(F)	川原 亜也	毎週	土	18:00～19:45
マダムのためのクラシック・バレエ (H)	山田 真由美	毎週	土	12:00～13:15
Ole!みんなでフラメンコ！（個人）	宮島 厚子	第 2 ・ 4	土	15:45～17:15
☆GirlsFreeStyle☆	KAZU	毎週	日	13:00～14:30
ときめきフラ	Nani のりこ	第 1 ・ 3 ・ 5	日	10:30～12:00

【スポーツ・健康】				
ピラティスを用いたボディコンディショニング	山岡 有美	毎週	月	19:15～20:30
中高年のリフレッシュ体操	山田 けいこ	毎週	月	13:00～14:30
ふるふる体操で姿勢改善と体幹ケア	叶 千穂	第 2 ・ 4	月	15:00～16:30
やさしい広池ヨーガ（月）	宮本 登喜子、水原 典子、粕川 享子	第 2 ・ 4	月	10:30～12:00
ヨーガ・ニドラーリラクゼーション法	廣澤 妙日祐ほか認定講師	第 1 ・ 3	火	18:30～19:45
美ウォーキング&コアエクササイズ	本名 由香里	第 2 ・ 4	火	10:30～12:00
阿部 自彊術	鈴木 秀子	毎週	火	18:20～19:50
スポーツウエルネス吹矢	萬 美枝子	第 2 ・ 4	火	14:20～16:20
10年後も軽やかに動けるからだへ～自分ケアストレッチ～	赤川 真里	第 2 ・ 4	水	14:30～15:30
陳氏太極拳・棒術	川口 慶子	毎週	水	12:05～14:00
沈再平の気功法・太極拳	沈 再平	毎週	水	10:30～12:00
楽しい卓球	阿部 博幸、土屋 慶子	毎週	木	10:30～12:10
花架拳・花架扇	古川 恵子	毎週	木	20:00～21:30
美姿勢ボディエクササイズ	星名 弘恵	毎週	木	10:30～11:45
はじめての楊名時太極拳	半田 紀子	第 1 ・ 3	木	14:00～15:15
心とからだの癒しのヨガ	長田 一美	第 2 ・ 4	木	14:30～16:00
b u d o k o n～武道魂～	RICO	毎週	金	20:30～21:30
経絡ケア・ボディバランスストレッチ	小川 暢子	第 1 ・ 3	金	10:30～12:00
ヨーガ&呼吸コントロール	松田 真理	第 2 ・ 4	金	18:30～20:00
はじめての殺陣	龍志	第 2 ・ 4	土	18:30～20:00
YOGA&ストレッチ	平岡 里奈	毎週	土	13:15～14:25
YOGA&ストレッチ(第1・3土)	平岡 里奈	第 1 ・ 3 ・ 5	土	13:15～14:25
YOGA&ストレッチ(第2・4土)	平岡 里奈	第 2 ・ 4	土	13:15～14:25
ストレッチ・エクササイズ	山岡 有美	第 1 ・ 3 ・ 5	土	10:30～12:00
居合道（柳生新陰流）入門	末岡 志保美	第 1 ・ 3	日	13:45～15:15
合気道(日曜)	櫻井 寛幸、井上 知明	毎週	日	10:30～12:00

【工芸】				
ステンドグラス工房	松井 高広	第 1 ・ 3	月	10:30～12:30
鎌倉彫	赤澤 圭水	第 1 ・ 3	月	10:30～12:30
手縫いの革工芸	新井 直美	第 2	月	13:30～16:30
オランダ ザンス フォークアート（花のペインティング）	酒本 友美恵	第 2 ・ 4	火	10:30～12:30
オランダ ザンス フォークアート（花のペインティング）講師科	酒本 友美恵	第 2 ・ 4	火	10:30～12:30
山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ～網代編み～	幸脇 耀子	第 3	火	13:00～17:00
はじめてのレザークラフト	高張 創太	第 4	火	13:00～15:30
伊勢型紙と型染教室	田部 久美子	第 4	水	10:15～12:15
カラフル和紙の華やか切り絵	平石 智美	第 3	水	10:30～13:00
ねこの切り絵	高木 亮	第 1 ・ 3	水	10:30～12:00
書画の裏打ちと表装技術《初級・中級》	中林 由利、薮田 夏秋	第 2 ・ 4	水	15:30～17:30
書画の裏打ちと表装技術《上級》	中林 由利、薮田 夏秋	第 2 ・ 4	水	15:30～17:30
書画の裏打ちと表装技術《研究科》	中林 由利、薮田 夏秋	第 2 ・ 4	水	15:30～17:30
フランス額装の愉しみ	巽 英里	第 1	水	10:30～12:30
ファブリックアート&シャドーボックス	庄司 恵子	第 3	水	10:15～13:15
スペインタイル絵付け	内山 和子	第 3	木	10:30～12:30
金継ぎA（3.5時間コース）	高松 節子	第 3	木	17:30～21:00
金継ぎB（2.5時間コース）	高松 節子	第 3	木	17:30～20:00
金継ぎC（2.5時間コース）	高松 節子	第 3	木	18:30～21:00
箔アレンジメント（箔の技法）	山本 真知子	第 2	木	13:00～15:00
ステンドグラス A	野口 由佳	第 2 ・ 4	木	13:00～15:30
ステンドグラス B	野口 由佳	第 2 ・ 4	木	15:30～18:00
カルトナージュ<田島クラス>	田島 加代子	第 4	木	10:30～12:30
エッグアート	秀野 恵子	第 2 ・ 4	木	10:30～12:30
グラスリッツェン	半田 紀子、武田 佳子	第 2 ・ 4	金	10:30～12:30
仏像彫刻と木彫り	田中 慎二	第 2 ・ 4	金	10:30～12:30
気軽にカルトナージュB	松元 美佳子	第 2	金	15:30～17:30
はじめての蒼山日菜のレース切り絵	中沢 ユキコ	第 2	土	13:00～15:00
松本恭子のパーチメントクラフト	松本 恭子	第 4	土	13:00～15:00
オリジナルデコパージュ ル・グラン	伊藤 悦子	第 4	土	12:30～15:00
ロボピース®（電子パーツアクセサリー）	えんどう あや	第 2	土	10:30～12:00
ねんどで作るミニチュアフード&ファンシーグッズ	村井 真紀	第 1	日	14:30～16:30
タイルモザイク	原 恒夫	第 1	日	13:00～15:30

【手芸】				
タカモリ・トモコのあみぐるみ教室	タカモリ トモコ	第 1 ・ 3	月	19:00～21:00
キモノ工房・和裁と寸法直し講座	亀岡 アキ子	第 1 ・ 3 ・ 5	月	13:00～15:30
やさしいパッチワーク・キルト	佐藤 久美子	第 2	月	13:00～15:00
ボビンレース	小野 わこ	第 1	月	10:30～12:30
香りの花石けん	難波 直美	第 2 ・ 4	火	13:00～14:30
アントフォーの創作人形	杉 真綾	第 2 ・ 4	火	15:10～17:10
アントフォーの創作人形	杉 真綾	第 2 ・ 4	火	13:00～15:00
アントフォーの創作人形 初級コース・Aクラス	杉 真綾	第 2 ・ 4	火	13:00～15:00
アントフォーの創作人形 初級コース・Bクラス	杉 真綾	第 2 ・ 4	火	15:10～17:10
楽しい手編み	坂巻 三千代	第 1 ・ 3	火	10:30～12:30
クロスステッチの布小物	下長根 朗子	第 1	火	10:30～12:30
ポジャギ	島崎 昭子	第 3	火	10:30～12:30
羊毛フェルトde小鳥図鑑	宇都宮 みわ	第 1	火	10:30～12:30
創作・アンティークドールと市松人形	渡邊 智子	第 2 ・ 4	水	13:00～16:00
てまり	開田 恒美	第 4	木	13:00～15:00
押し絵 木目込み人形	柳橋 由美子	第 2 ・ 4	木	10:30～12:30
韓国刺繍	内田 久美子	第 4	木	15:10～17:10
麻と絹のつながり ポジャギ	内田 久美子	第 4	木	13:00～15:00
魔法の一本針	安田 寛美	第 3	木	10:30～12:30
英国ニードルポイント 初級	稲村 栄子	第 1 ・ 3	金	13:00～15:00
英国ニードルポイント 中級	稲村 栄子	第 1 ・ 3	金	13:00～15:00
英国ニードルポイント 上級	稲村 栄子	第 1 ・ 3	金	13:00～15:00
英国ニードルポイント 研究科	稲村 栄子	第 1 ・ 3	金	13:00～15:00
人形・ぬいぐるみの洋服作り	遠藤 亜希子	第 1 ・ 3	土	10:30～12:30

【料理】				
はじめての練り切り～季節のかたちを和菓子に～	小池 咲	第 3	水	11:00～12:30
世界のワインを楽しむ	三輪 宗博	第 1	水	19:00～20:30
ワインと料理のマリアージュ	三輪 宗博	第 2	水	15:00～17:00
大人のチーズ時間	原田 佐知子	第 2	金	13:30～15:00
おいしい韓国料理入門	宮川 昌子	第 2	日	13:00～15:30
【キャリアアップ・実務】				
中級者の壁を越える！ステップアップ投資講座（中級）	川田 英利	第 2 ・ 4	金	10:30～12:00
基礎から学ぶ株式投資と経済（初級）	川田 英利	第 2 ・ 4	土	10:30～12:00
【ジュニア・親子】				
こども日舞 藤間流（3歳～小学生）（隔週）	藤間 掬穂、藤間 掬美奈	第 1 ・ 3	月	17:30～18:30
こども日舞 藤間流（3歳～小学生）	藤間 掬穂、藤間 掬美奈	毎週	月	17:30～18:30
こども書道教室（小・中学生）	杉浦 典子、津田 登鶴	第 1 ・ 3	水	16:45～17:45
月 1 回の書道教室（小 5 ～中学生クラス）	杉浦 典子、津田 登鶴	第 3	水	18:00～19:15
技を磨け！こどもの居合道	末岡 志保美	第 1 ・ 3	日	15:30～16:30
日本語でshowandtell（ショーアンドテル）と文章講座（小学生～中学 1 年生）	中井 敦子	第 3	日	10:15～12:15