読売・日本テレビ文化センター

JR恵比寿駅ビル アトレ7F

# よみうりカルチャー恵比寿

まなびいっぱい ＼ホームページで検索／

SNSで発信中 ＼フォローはこちら／

☎03-3473-5005

## 2024年4月期

NEW は新設講座　1DAY は入会金不要の公開講座

受付窓口 [月曜から土曜] 10:00～20:30 [日曜] 10:00～16:00

### 華で奏でる源氏物語の世界 京の芸能を名店で楽しむ

日本舞踊家、和文化普及団体れん代表　西川 影懇
箏曲奏者　丹野 ゆう子

京懐石の名店「柿傳」にて、京流古典箏曲と上方舞の饗宴ともに懐石料理を楽しみます。源氏物語にまつわる曲から現代邦楽まで、ほんなりとした「箏」の音色に、まるで京都にいるようなひとときをご堪能ください。京都花街のお座敷で育まれた古典芸能・上方舞の魅力についても解説します。
★4/19 (金) 11:30～13:30
★受講料3,850円 維持費220円
教材費・食事代7,150円
保険料100円
★会場「新宿 京懐石 柿傳」

西川 影懇

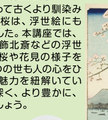

丹野 ゆう子

柿傳「古々やすロン」

### 春の楽しみ、浮世絵に見る桜

江戸文化研究家　森山 暁子

日本人にとって古くより馴染み深い花である桜は、浮世絵にも多く描かれました。本講座では、歌川広重や葛飾北斎などの浮世絵から江戸の桜や花見の様子をご紹介し、いつの世も人の心をひきつける桜の魅力を紐解いていきます。より深く、より豊かに、桜を楽しみましょう。
★3/24 (日) 10:30～12:00
★受講料3,850円 維持費385円



歌川広重「冨士三十六景 東都隅田堤」シカゴ美術館蔵

### バラのある心豊かな暮らし

日本ローズライフコーディネーター協会（JRLC）代表　元木 はるみ

バラとともに心豊かな暮らしを楽しみましょう。バラの育て方から活用方法、またバラにまつわる歴史や文化など幅広くバラの魅力をご紹介します。5月には講師自宅の新しい庭上ガーデンでバラをお楽しみ頂きます。
★第2金曜13:30～15:00　4/12～
★受講料6か月5回19,800円
維持費1,925円
保険料100円

### エリザベス女王の70年 現代におけるイギリス王室の役割

関東学院大学教授　君塚 直隆

2022年9月に96歳で亡くなったイギリスのエリザベス2世女王（在位1952～2022年）は、70年以上に及ぶイギリス史上最長の在位を誇り、国民全体から愛された君主でもありました。本講座では、エリザベスの70年を簡単に振り返ることで、イギリスの君主や王室が現代の社会や文化はもとより、政治や外交（国際政治）などにも多大な影響を持っていることをお話しします。
★4/13 (土) 10:30～12:00
★受講料3,960円
維持費385円

### 田丸雅智のショートショート講座

ショートショート作家　田丸 雅智

短くて不思議な小説「ショートショート」を書いてみませんか。誰でも物語を作れるようになってしまうのがこの講座の特徴です。楽しむことを一番大切に、どなたでも安心してご参加いただけます。
★5/11 (土) 10:30～12:00
★受講料3,850円 維持費385円

### 「民藝」から教わること

(株)たくみ伝表取締役社長、東京民藝協会会長、日本民藝館監事
野崎 潤

柳宗悦（やなぎむねよし）という人を知っていますか。大正から昭和にかけて、日本各地にある「手仕事」を発見し、その美しさを見出しました。また、友人である陶芸家濱田庄司や河井寛次郎らとともに「民衆的工藝」つまり「民藝」という言葉も作り出しました。柳のものの見方や美の捉え方など、また現在の手仕事の状況などをお話しします。
★6/29 (土) 13:00～14:30
★受講料3,850円 維持費385円

### 絵画

#### ～きれいな色とにじみを使って～ 花と遊ぶ透明水彩画

武蔵野美術大学卒業、画家　山根 さちえ

透明水彩のにじみやぼかしの技法を使って、季節の花や静物を楽しく描きませんか。午前中からお昼休憩をはさんで、夕方までゆっくりとモチーフに向き合いのんびりと描きます。自分のペースで、コツコツとが出てきます。
★第4日曜10:30～16:00
（昼休憩1時間あり）4/28～
★受講料6か月6回51,084円 維持費2,508円

#### 1DAY 解説「マティス　自由なフォルム」

国立新美術館主任研究員　米田 尚輝

2024年2/14 (水) ～5/27 (月) 国立新美術館で開催される「マティス　自由なフォルム」。国立新美術館の担当研究員が展示の見どころを徹底解説します。
★3/17 (日) 10:30～12:00
★受講料3,300円（会員2,750円）
維持費220円

アンリ・マティス（ブルー・ヌード IV）1952年　切り紙絵　103×74cm　オルセー美術館蔵（ニース市マティス美術館寄託）
©Succession H. Matisse　Photo: François Fernandez

#### NEW ～ささっと描けるようになる～ ポストカード似顔絵教室

似顔絵師　浜田 こと

絵を描くのが好きな方、絵には自信がないけれど似顔絵を描けるようになりたい方に。似せるコツを学びながら、楽しく似顔絵を描きませんか。持ち運びやすいサイズのポストカード似顔絵を習得すれば、いつでもどこでも気軽に描くことができます。
★第3水曜10:30～12:30　4/17～
★受講料6か月6回25,080円 維持費2,310円

#### NEW 色鉛筆の世界 ＜デッサンも同時に＞

新作家美術協会委員　澤田 嘉郎

色鉛筆の今まで知らなかった世界を体験してみましょう。四季折々の花、果物など身近な題材を中心に描いていき、同時にデッサン力も身につけます。
★第2・4水曜10:30～12:30　4/10～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円

#### NEW ペンと水彩による街スケッチ

画家、イラストレーター　原 としゆき

ペンとスケッチブックを持って、街中へ描いてみませんか。人物入りの街をカットよく描くコツをお教えします！教室では街中へ人物を方々学び、野外スケッチで実践します。
★第1土曜10:30～12:30　4/6～
★受講料6か月6回19,470円 維持費2,310円

### 書道・ペン字

#### NEW デザイン書道家になるための6回講座

デザイン書道作家　久木田ヒロノブ

広告の世界で活躍するデザイン書道。クライアントのニーズに沿って、デザイン化された文字を制作します。様々なテクニックやデザインの考え方、また実践的なレイアウトまで幅広いカリキュラムを設定した、プロ養成のための講座です。
★第2水曜 18:00～20:00
★受講料 6か月6回 26,400円 4/10～ 維持費2,442円

#### NEW 日常に活きる書道

監修、薬師寺東京別院書道講師　小林 逸光
墨滴会常任委員　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。まずは大筆で半紙に書くことから始めましょう。実用細字ペン字も練習です。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美しく書くことを目指します。
★第2・4土曜 15:30～17:30 4/13～
★受講料3か月6回 24,552円 維持費2,310円

#### 1DAY 楽しいモンゴル文字書道

ノタックモンゴル語教室代表　バトエワ・アリウナ

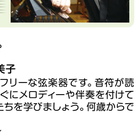
モンゴル文字はチンギス・カン時代以来から使われてきたモンゴル民族共通の文字です。縦書き専用のアルファベットで、ローマ字の筆記体のように伸びやかに一筆書きします。モンゴル文字の基本的な書き方・書道の初歩を学びます。
★4/7 (日) 10:30～12:30
★受講料3,850円 維持費385円 教材費500円

### 音楽

#### スペシャル女声合唱団

西武文理大学特命教授、山梨県立大学客員教授　岡部 武彦

ヨーロッパや日本の合唱曲を楽しく本格的に歌います。数多くの音楽祭の音楽監督を務め、教員でありの声楽家の講師が、発声やリーモニー、曲の作り方などをわかりやすく指導します。
★第2・4水曜14:30～16:00　4/11～
★受講料3か月6回27,720円 維持費2,310円



#### NEW 桐原千沙都監修 ヘルマンハープ

日本ヘルマンハープ振興会本部講師　瀬藤 久美子

本場ヨーロッパで製作されているバリアフリーな弦楽器です。音符が読めなくても、楽譜を弦の下に差し込めば、すぐにメロディーや伴奏を付けて演奏できます。まずは基本の構えや手のかたちを学びましょう。何歳からでも始められ、脳トレにも最適です。
★第1・3水曜13:00～14:00 (入門)　4/3～
14:15～15:15 (経験者) 4/3～
★受講料3か月6回22,440円 維持費2,310円 ★事前体験3/20　13:00～14:00

#### NEW 本多厚美のヴォイス講座

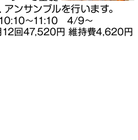
二期会会員、インターナショナルディクションコーチ
本多 厚美

日本人のための海外で通用するアツミメソード：個々の声帯を生かした正しい発声法、体幹を鍛える呼吸法、ディクションを学びます。ジャンルを超え、幅広い年代が楽しく歌い、健康で心を豊かに育てるお手伝いをします。

★第4土曜14:10～15:10　4/27～
★受講料3か月3回13,200円 維持費1,155円

#### クラシックボイストレーニングと名曲

声楽家（ソプラノ）、二期会会員　和津 康代



横隔膜を使った腹式呼吸を取り入れたボイストレーニングで、声を出しやすくし、歌曲からオペラアリアまでより深く楽しんで歌えるように指導します。
★第1・3・5火曜 13:00～14:30　4/2～
★受講料6か月10回39,050円 維持費3,850円

#### リコーダー

リコーダー奏者　河村 理恵子

音楽の授業で馴染み深いリコーダー。単純な楽器に思われがちですが、吹くほどに奥深い味わいがあります。アルトリコーダーで基礎を学びながら、アンサンブルを行います。
★第2・4火曜10:10～11:10　4/9～
★受講料6か月12回47,520円 維持費4,620円

### 文芸・教養

#### NEW レベルアップ朗読者養成講座

サロンで聴く朗読の会主宰
日本演出者協会会員　櫃川 百合子

朗読経験者を対象に本格的に朗読技術を身につける。ワハウを学び、レベルアップを目指します。輝ける朗読者への一歩を踏み出しませんか。
★第1・3水曜 10:30～12:30　4/4～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

#### NEW 北前船が運んだ富と文化

歴史紀行作家　加藤 貞仁

江戸時代中期から明治30年にかけて、大阪と北海道を日本海側で往来した「北前船」。その歴史、現代にいたる遺産、船乗りたちの暮らしや文化などを3回に分けて解説します。
★第4金曜 10:30～12:00 4/26～
★受講料3か月3回11,220円 維持費1,155円

#### NEW 東京猫寺・猫神社もうで

トラベルライター　山田 うに

猫にいわれのある東京の寺や神社を訪ね、途上の名所や旧跡、史跡なども歩きます。初回は縁結びで知られる今戸神社へ。猫と会えるかどうかは猫の気分次第です。
★第4火曜 10:30～13:00 4/23～
★受講料 6か月5回 19,250円 維持費1,100円 保険料500円

#### NEW はじめての「文学国語」 ―近現代の名作を味わう―

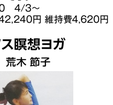
元東京成徳大学教授
高等学校国語教科書編集委員　高草 真知子

2023年4月から高校で新しく「文学国語」という授業が始まりました。この講座では夏目漱石や芥川龍之介などの文豪の作品だけでなく、現代の人気作家の作品も読み味わいます。名作に親しみながら楽しい時間を過ごしましょう。
★第2・4水曜13:00～14:30　4/10～
★受講料3か月6回21,780円 維持費2,310円

#### （一社）日本朗読検定協会認定プロフェッサー 朗読でリフレッシュ！

葉野 ミツル

深くて楽な呼吸、明快な声は若々しい活力の証です。はじめての方に、呼吸や発声、滑舌といった基礎から指導しつつ、同時に様々な作品の朗読・読み聞かせを楽しんでいただきます。
★第2・4木曜13:00～14:30　4/11～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円



#### 1DAY「銀河鉄道の夜」を読んでみましょう！

世代を超えて人気がある宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」。印象的な銀河ステーションの場面を声に出して読んでいきます。朗読の奥深さを味わってみましょう。初めての方も大歓迎です。
★3/28 (木) 13:00～14:30
★受講料3,850円 維持費385円

#### NEW 古文書教室・入門クラス

よみうりカルチャー講師　桜井 克己

江戸時代の子どもたちが用いた読み書きのための「『国語』教材をテキストに、くずし字を学びます。くずし字の不思議を知り、古文書に親しんでみましょう。
★第1・3水曜10:30～12:30 4/3～
★受講料3か月6回22,176円 維持費2,310円

春のキャンペーン

第1弾 事前体験後、3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」
※4月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く

第2弾 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！

3月31日までに4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※写真一をプレゼント！

よみカル

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ぽランド、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。

入会と受講のご案内

● 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、受講料引き換1000円分を進呈いたします。

● 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、講座運営の環境整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。

● 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一括払い、ホームページではクレジットカード払いに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。

ポイントのご案内

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。

● 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）を貯へ上げます。
● 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。

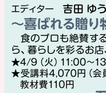

### ウキウキ楽しい春に♪

#### 大人の女性のための美味しい街歩き

エディター　吉田 ゆうこ

～喜ばれる贈り物をさがしに〈銀座編〉

食のプロも絶賛する選び抜いた逸品や喜ばれる手土産のご紹介から、暮らしを彩るお店、ギャラリーまでご案内いたします。
★4/9 (火) 11:00～13:00
★受講料4,070円 (会員3,520円) 維持費220円 保険料100円
教材費110円



～五感を刺激する街へ〈麻布台ヒルズ編〉

今春、さらに店舗がオープン。まるでミュージアムのような「麻布台ヒルズ」を、調節が厳選した美味しいお店の紹介を含め、おすすめのルートでお楽しみいただきます。
★6/4 (火) 11:00～13:00
★受講料4,070円 (会員3,520円) 維持費220円 保険料100円
教材費110円

#### 1DAY 骨格美人・眉&ハイライトレッスン

イメージ&スタイルコンサルタント　岩下 佳代

一人ひとりの顔型やパーツから、その人にあった眉とハイライトを工夫します。
★5/8 (水) 13:00～15:00
★受講料4,576円 (会員4,026円) 維持費385円 教材費450円

#### 1DAY パーソナルカラー診断

春夏秋冬とは違うカラータイプ診断で、似合う色と組み合わせ・柄の選び方を多彩なカラー「レーヴ」やサンプル服等を使って お教えします。
★4/21 (日) 13:00～15:00
★受講料4,576円 (会員4,026円) 維持費385円

#### 1DAY メイクを習ったことのない大人のための、初めてのメイクレッスン

一葉化粧塾主宰・メイク講師　尾谷 一葉

一度一から教えて欲しい！という方向けのメイク講座です。お化粧品の選び方、自分に似合うメイクを見つけるヒントなど、誰でも簡単にできるメイク法をお伝えします。
★4/6 (土) 14:00～16:00
★受講料4,180円 (会員3,630円) 維持費385円

#### 1DAY 自然療法でポジティブに過ごす フラワーエッセンス講座

ヒーリングサロン・マリアライト主宰
フラワーエッセンス講師　マリアライト

植物に癒されたことはありませんか？植物には人を元気にする力があります。感情に働きかける自然療法、フラワーエッセンスの魅力や使い方をお教えします。
★5/9 (木) 13:30～15:00
★受講料3,410円 維持費385円 教材費500円

#### 1DAY ナチュラルグリーンのスワッドとハーバリウムジェルキャンドル

ShuSha主宰　三浦 智子

春の花を楽しむ「スワッグ」と「ハーバリウムジェルキャンドル」からお好きな方、または両方を作ります。
★5/19 (日) 13:00～16:00
★受講料4,290円 (会員3,740円) 維持費407円
教材費3,300円　(スワッグ) 2,800円～ (キャンドル)

#### 1DAY 紙でつくる野の花ミニブーケ

ハンドメイド作家　藤枝 まつえ

カミハナは、紙を切ったり折ったりして本物のような花を咲かせていくクラフトです。白話草の花や葉を作って、他のカミハナと合わせミニブーケに仕立てます。
★6/14 (金) 10:30～12:30
★受講料3,850円 (会員3,300円) 維持費385円 教材費1,000円から

### 外国語

#### NEW ～はじめようモンゴル語～ モンゴル草原のメモリー（入門講座）

ノタックモンゴル語教室代表　バトエワ・アリウナ

初心者向けのモンゴル語講座です。最初にモンゴル語の文字（キリル文字）と発音から入り、毎回CDで会話表現を聞き、発音練習をします。旅行で必要なモンゴル語と簡単な日常会話の習得を目指します。
★第1・3火曜15:00～16:30　4/2～
★受講料3か月6回23,100円 維持費2,310円

#### NEW ハングル文字を学ぼう

よみうりカルチャー講師　パク・ヘギョン

記号のようなハングル文字も、一定のルールを学べば意外に簡単に覚えることができます。ハングルが読み書きできない、勉強したけど自信がない、もう一度基礎から学びなおしたいそんな方に。ゆっくりハングルの文字を理解して学んでいきます。
★第1・3火曜10:30～12:00　4/2～
★受講料3か月4回14,300円 維持費1,540円
★事前体験3/26



#### NEW 今から始める英会話入門

英語講師　Kyoko

趣味として英会話を始めたい、海外旅行を充実させたい、外国人とコミュニケーションをとってみたい方向けの、やさしい基礎英会話を学ぶ入門クラスです。基本的な日常会話を繰り返しレッスンして、少しずつ英会話力を身につけます。
★第2・4金曜13:30～15:00　4/12～
★受講料3か月6回22,968円 維持費2,112円



#### NEW もっと好きになる台湾中国語

よみうりカルチャー講師　張 文馨

発音の基礎から始めて、あいさつや自己紹介、旅先で使える台湾中国語を学んでみませんか。台湾人女性講師が、現地の習慣や文化の紹介も交えつつやさしく手ほどきします。
★第2・4土曜10:30～12:00
4/13～
★受講料3か月6回21,450円 維持費2,310円



### 手芸

#### NEW ゆかたを縫おう

和裁技能士　大橋 文子

お気に入りの柄で、ご自分の寸法にあった浴衣を作ります。
★第1・3火曜 13:00～15:30 4/2～
★8回コース（完成まで）受講料 6か月8回 29,920円 維持費3,080円
★4回コース（裁ち～印付まで）受講料6か月4回14,960円 維持費1,540円



#### NEW ～針仕事に苦手意識のある方も楽しめます～ 楽しいお縫い ダーニング

監修・テキスタイルデザイナー　野口 光
Darning by HIKARU NOGUCHI 公認ダーニング講師　中須賀 香織

ダーニングとは、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修繕技術です。手芸特有の緻密性を重要視しないため、針仕事に苦手意識のある方も楽しめます。
★第1月曜13:00～15:00　4/1～
★受講料6か月6回41,250円 維持費2,310円



#### ダイアモンドペインティング

Diamond Painting sora主宰　sora

土台の上にビーズやビジューを貼り付けていくだけの簡単なクラフトです。色のコントラストの美しさからカラーセラピーに似た効果や手先も使いますので、脳トレ効果も期待できます。
★第2火曜13:00～15:00　4/9～
★受講料3か月3回10,890円 維持費1,155円



### 邦楽・舞踊

#### NEW しの笛

琴風会師範　石高 万紀子

お気りやお芝居の舞台などで親しまれてきた、しの笛を楽しんでみませんか。邦楽はもちろん洋楽曲も吹けるように丁寧に指導します。
★第1・3木曜 14:00～15:30　4/4～
★受講料3か月6回21,120円 維持費2,310円



#### はじめての大正琴

日本大正琴協会師範（大正琴絃容会所属）
二宮 絃容翠

大正琴はだれでも楽しめる楽器です。優しい音色で心と歌めくメロディーを奏でましょう。まずは数字譜の読み方や指使いなどの基礎から始めます。
★第1・3金曜15:15～16:45 4/5～
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,442円



#### NEW やさしいお箏（生田流 個人レッスン）

生田流宮城会師範　新井 智恵

日本の和楽器、箏を始めてみませんか。古典の名曲から親しみやすいポップスまでお好みの曲に合わせてレッスンします。個人レッスン30分のクラスです。
★第2・4日曜 10:30～15:00 4/14～
★受講料3か月6回 22,440円 維持費2,310円



#### 花柳流 日本舞踊

花柳流師範　花柳 楽彩

初めての方は基本的な所作から、経験者はレベルに合わせた曲で稽古します。日本の伝統文化に触れてみましょう。
★第1・3・5火曜 10:30～12:00　4/2～
★受講料3か月7回25,987円 維持費3,080円



#### NEW 能楽基礎ワークショップ

能楽シテ方宝生流師範　紀井 規子

世界最古の演劇と言われる能楽には深い魅力があります。研ぎ澄まされた舞台芸術でもあり、神事に近い芸能とも言えます。全12回で基礎を学びつつ魅力を紐解いていきます。
★第2・4金曜 10:30～12:30 4/12～
★受講料3か月6回23,760円 維持費2,640円
★事前体験3/22



#### 日本舞踊 宗家藤間流

宗家藤間流師範　藤間 勘舞恵

歌舞伎舞踊から小唄まで、初めての方にも基本から分かりやすく指導します。
★第1・3・5金曜 15:00～17:00 4/5～
★受講料3か月7回 27,335円 維持費3,080円



#### 長唄・三味線

十一代目家元　杵屋 彌十郎
杵屋 幸諷

初級は三味線の弾き方と弥之介譜（ドレミファ式）の読み方、唄の発声法を基礎から指導します。個人レッスン30分のクラスです。
★月曜10:30～20:30　4/1～
★（両稽古）受講料3か月12回60,720円 維持費4,620円
（片稽古）受講料3か月12回41,580円 維持費4,620円



#### 琵琶をひいてみよう（グループ）

監修・琵琶奏者　田原 順子

1000年以上の時の流れを生きてきた楽器、琵琶を弾いてみませんか。個人指導に近い形でレッスンします。幽玄な琵琶の音楽を一緒に楽しみましょう。
★第1・3土曜 13:00～14:00　4/6～
★受講料6か月12回 48,840円 維持費4,620円



### 趣味・暮らし

#### NEW たのしい数秘術入門

たまゆら開運師　平田 純子

生年月日から導き出した数字から、自分の資質や可能性を知り、自ら人生をスタイリングする方法を学びます。
★第4土曜13:00～14:30 4/27～
★受講料6か月6回23,100円 維持費2,310円



#### NEW 江戸情緒が香る町を歩く

東京シティガイド、歴史ライター　近藤 圭二

高層ビルが立ち並び、日々風景も変わりゆく東京にも、ひっそりと江戸情緒を残す町があります。足を踏み入れればホッとするような町を一緒に巡ってみましょう。
★第4水曜10:00～12:00 4/24～
★受講料6か月5回17,820円 維持費1,100円 保険料500円



#### NEW ボイジャータロット講座

ヒーリングサロン・マリアライト主宰
ボイジャータロット講師　マリアライト

従来のタロットとは異なる21世紀のタロットです。78枚のカードから自分の潜在意識の中に眠る答えを導きだします。
★第2・4木曜10:30～12:00　4/11～
★受講料3か月6回20,460円 維持費2,310円



### 工芸

#### 手縫いの革工芸

レザークラフト作家、アトリエ「HISAO」主宰
新井 直美

手縫いを中心に染色、カービングなどを学び、一人一人違う作品に取り組みます。バッグなどオリジナル作品を楽しく作りましょう。
★第2月曜13:30～16:30　4/8～
★受講料6か月6回27,720円 維持費2,310円



### ダンシング

#### NEW メキシカンダンス

メキシコ民族舞踊家　新井 有美子

メキシカンダンスをご存知ですか？太陽の国、メキシコには明るい音楽をして、楽しいダンスがあります。マリアッチの音楽に合わせて一緒に踊りませんか？微笑みながらステップを踏むうちに、心も体も穏やかに幸せになりますよ！
★第2・4火曜19:00～20:10　5/14～
★受講料2か月4回13,640円 維持費1,760円
★事前体験4/23



#### NEW フラメンコを楽しみましょう

闌このみスペイン舞踊団主宰　闌 このみ
闌このみスペイン舞踊団団員　勝亦 桂子

情熱のフラメンコを踊ってみませんか。体の使い方、リズムのとり方、ステップの踏み方などをゆっくりと練習します。基本練習をしながら振り付けをしていきます。
★第1・3・5金曜13:30～14:30　4/5～
★受講料3か月6回20,625円 維持費2,640円



#### お昼のはじめてタップダンス



Higuchi Dance Studio インストラクター　一斗

おけがなき音楽に合わせてステップを踏みリズムを奏で、踊る楽しさを味わってみませんか？
★第1・3木曜13:30～14:45　4/4～
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,640円

### スポーツ・健康

#### NEW ～座ってできる～ 40代からはじめる筋骨ピラティス

ピラティスインストラクター　宮井 典子

骨と筋肉にフォーカスした筋骨ピラティスは、運動習慣がない人や運動が苦手な人、体力に自信がない人でもチャレンジしやすい、イスに座ったままできるエクササイズとストレッチです。
★水曜10:30～11:40　4/3～
★受講料3か月12回42,240円 維持費4,620円



#### 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よくなり、「未病状態」を自分で改善できます。「足裏バランステーピング」を実践し、自分の足を自分で整える方法を学びます。
★第4水曜10:30～12:00　4/24～
★受講料3か月3回10,560円 維持費1,155円

#### NEW のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン

日本声磨き普及協会認定インストラクター
浅井 卓弥

声がかすれたり、小さくなったりと、のどの不調や声の衰えが気になる方に。実践的なトレーニングを中心に行う「健康声磨き」は、呼吸法や発声法が改善されるだけでなく、顔のたるみや歪み、姿勢改善など、心と体の健康効果が期待できます。
★第2・4火曜10:30～12:00　4/9～
★受講料3か月6回20,460円 維持費2,310円
★事前体験3/26



#### NEW リラックス瞑想ヨガ

日本ヨーガ瞑想協会　荒木 節子



体力がなく運動が苦手な方、瞑想に興味があるカや深い心の静寂を作り出したい方におすすめです。疲れをとって、ゆったりとくつろぎましょう。
★第1・3・5水曜14:00～15:30　4/3～
★受講料3か月7回23,100円 維持費2,695円

#### NEW はじめてのジョギング教室

日本ランニング協会認定インストラクター　里仲 弘

走る前の準備運動やストレッチ、ウォーキングからのジョギング方法を無理のないようにトレーニングしていきます。
★第2・4日曜 13:00～14:30 4/14～
★受講料3か月6回 20,460円 維持費2,310円
★事前体験3/24


（※室内でのトレーニングです。）

#### NEW ～時代劇でおなじみの立ち回り～ 菊池流殺陣道

菊池流殺陣道塾総師範　菊池 竜志

時代劇やテレビでおなじみのチャンバラアクション「殺陣（たて）」に挑戦してみませんか。ストレス解消、ダイエット効果にもおすすめです。どなたでもご参加いただけます。
★第2・4日曜 13:00～14:30　4/14～
★受講料3か月6回20,790円 維持費2,310円
★事前体験3/24



### 料理

#### おいしい韓国料理入門

韓国料理研究家、宮中飲食研究院修了
宮川 昌子

韓国料理は薬食同源という和、体に良くて美味しい料理がたくさんあります。日本と韓国の食に関する違いや、ちょっとした料理のコツもご紹介します。人気の韓国料理を基礎から学んでみませんか。
★第2日曜13:00～15:30　4/14～
★受講料6か月6回20,592円 維持費2,970円
教材費9,900円



#### 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「イソラーラ」主宰
イタリアAISO認定オリーブオイルソムリエ
大島 節子

美味しいイタリア料理を日々