

ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール (JVL)

「ヴィーナズ」現役講師 大倉 かりん
読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナズ」のキッズダンススクールです

木曜 17:45～18:45 10/1～3か月13回

¥28,600
¥4,576
¥286
休前日
9/24

対象年齢 小学生



継続感謝抽選

9月10日現在の継続受講者様には、先着17名をプレゼント抽選の対象とする募集を行います。抽選会の日を要約掲載し、抽選会には抽選券の発行と抽選結果の発表を行います。

秋の新入会
キャンペーン



入会金30%OFF

10月31日(日)まで、他の場合と同様にさせていただきます。
web支払いの場合は、入会金全額支払い後、差額を返金します。





WITHキャンペーン 誘い合て入ろう

9月30日(水)まで新入会者を誘っていただいたにより、入会員は、よりみれ会員は、よりみれ会員は2000円優待、新入会会費の50%減額、お友達と一緒に入会した2人以上により入会金も減額された方では、入会金半額の2,500円サポート500円*3まで。他の優待の適用も可能です。

New 新設講座

公開講座 入会金不要

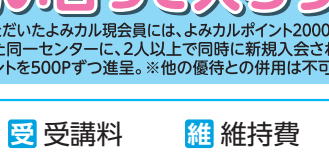
受 受講料

教 教材費

保 保険料

New ファッション&リメイク洋裁

ファッション工芸士代表 沖倉 春子



かわい
ミニチュアフード・基礎
日本ミニチュアフード協会認定講師
全ててい

樹木粘土で作るキュートなミニチュアフードの数々。粘土の扱いや成形の仕方から学びます。

第2土曜 10:30~12:00
 10/10 6か月6回
 定19,800円 定2,244円
 初24,200円 初2,244円/9/12

ませんか。各自の技術、希望に合わせて指導します。

第2土曜 13:30~16:30
 10/14~30月3回
 定10,890円 定1,122円 初10,550円 初550円/9/9

初心者のための茶道講座

大日本茶道学会正教員 坂口 宏仙
 日本文化の魅力に魅力を感じながら、心静かに茶道と一緒に学びたい方におすすめ。初心者も安心して参加できます。








New はじめての乾漆彫刻

彫刻家 江村 竜彦

乾漆とは、麻布などに漆を塗り重ねる造形技法です。漆や彫刻について制作を通して学びたい方におすすめ。

第1講座 13:00～15:00
10/8～3月31日
¥9,560 税 ¥1,122 税 ¥3,300

休館日 10/1

New 自分を知る心習慣
マインドフルネス入門 (全6回)

公認マインドフルネス研修士 眞田 洋子
心療内科の院長を取り入れたが、マインドフルネスが人生を変えた体験談。

10/1～3月6日
¥19,800 税 ¥2,442 税
¥3,500 税 10/1

フォトグラファ 砂子 振一郎 New はじめての一瞬ミラーレスカメラ  カメラを持っているが、写真に興味がある人ならどなたでも大歓迎。実際に作品を見ながら、撮り方や構図や制作作業を楽しく指導します。 第4水曜 12:00～13:30 10/28～6月6日 ¥20,460円 回2,244円 体験券110/28	契約金10万円 受講料12,000円 10/14～3月6日 ¥19,800円 回2,244円	New 終活のすすめ方 〜いつから、何から始める?〜  終活カウンセラー・総合認定講師 薩野 京子 相続・片付け・エンディングノート等、終活の実践を明るく具体的にのお話していきます。3名定員。 第2木曜 10:30～12:00 10/8～3月3日
--	--	--



Movie 撮影後の写真の取り扱い方と楽しみ方
 撮影後のパソコンでの写真の取り込み、簡単な編集方法を集中して楽しく学びます。
 第4水曜
 14:00～
 15:30
 10/28～6月6日 2,240,460円 2,244円 **休** 10/28



Movie 「若返り美容術」
 エイジレス・ビューティの作り方
 ビューティ・セラピスト、Luluan(ルルーア)
 メイクアーティストとセルフエステでマイナス10歳の若見え・生産感あるデジカメで、エイジレスな美を写真で作りましょう。
 第2水曜 10:30～11:30 10/14～6月5日
 2,178,90円 2,244円 100円


公開講座

 一緒に秋を楽しみましょう！
 
 入会金不要 要予約
 
 お問い合わせ・お申し込み
 よみうりカルチャー八王子
 ☎042-622-6211

世界に誇るハジ子織物



伝統工芸士 井俣伸二
ハジ子の織物産地の歴史と現在の取り組みについてお話しします。
100年間に渡り伝わるの
の日本文化が時代ごとに
の製品・技術の移り変わりを
ご紹介いたします。

11/30(木) 11:00~12:30
¥4,400(会員¥3,850) 220分

清東鉄鍋の「超超オヤンの言葉」



作 者 横山マコト 清東鉄鍋
羽生雄吉氏がアイリス
の参加にしたと話題の
なつこフルーメンティ
シエラのオヤンの言葉を、
清東鉄鍋店がご紹介し
ます。

10/25(日) 13:00~
14:30
¥3,300分

バラ栽培講座 ~休眠期の管理~



日本園芸振興会 ロースンズエッジ 下村 敬
ハジ子への「おのhana.no.ne」バラ講座
で勉強している講師が、秋のお手入れ方法を
中心に解説します。

11/29(日) 10:30~12:00
¥3,850(会員3,300分)
220分
¥550分

下原刀(したはとう)を学ぼう

八王子の郷土刀である
原刀(はらばしら)とは？と
の知識と、安全な鑑
賞方法を「体験の力」
で手にして学びましょう。

10/25(日)
13:00～15:00
¥3,300 税込 ¥2200

戦国時代から伝わる
剣術を体験しよう！

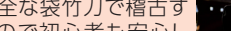
新除流公正正上巻会
古流剣術「新除流」
を体験してみませんか？
安全な笹竹刀で稽古す
るので初心者でも安心し

佐藤 稔 石川 宗成

9/26(土) 13:00～16:00
¥6,050(会費¥5,500)
税込 ¥2,200 税込 ¥860

お持ちの帯を帯て、いっ
ぽと腰刀に手早く装着できる
お披露出しにうづいります。

リボンで彩る
ハロウィン・ジャズ・コ
スプレット


ガラスペンで手紙の魔法

文房具屋「吉竹 ゆきこ」
繊細なガラスペン
の魅力を、なせ人専門
のか、文房具屋さんが
絶賛します。ミニチュア
とっぴとで、お一人1本お
持ち帰りいただけます。

9/29(水) 11:00~12:30
¥4,070円(会場¥3,520円)

**ハロウィンにびびった！
羊皮フルートのアロマ香壁掛け**

9/13(日)
10:30~12:00
¥3,080円 税 ¥220円

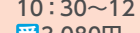
**水玉スモッキングの
ピンクッション**

スモッキングと刺繍織造スライエス **吉竹 ゆきこ**
水玉の布にスモッキング
すると、可愛いお花のピン
クッションに。裏側には、布
をおびてごします。応用
の物もご紹介いたします。

11/4(水) 10:20~12:20
¥8,740円 税 ¥220円 税 ¥1,600円

深まる秋のドライフラワーコース

爽やかな秋の彩りのお花と
アロマスプレー **島田 詠美**


羊毛フェルトで黒猫とカボチャをかわいらしく仕上げ、アロマで演出した秋のインテリアを「フリスティック」でお楽しみいただけます。初心者にも、道具の使い方も基本法まで丁寧に解説します。

10/30(金) 13:00~15:30
 定6,620円 前220円 後2,200円

ゆちぞく!

10:15~12:15
 3,960円 前220円
 1,000円

**プリザーブドフラワーで作る
フリスティックギフト**

フラスコ・サロン ROSE クラシック代表
 おおくほ きえこ

バラとリボンを組み合わせた、秋のインテリアに最適な小物です。

わてで、ポリウレタン感いつぱいのリースを作ります。

9/28(月) 13:00~15:00
 定5,000円 前220円
 8,500円

きらめき万華鏡

株式会社フリスティック代表 豊田 芳弘
 本物の木から、
 た素材を使っています。



ボジョレーヌーボーとタバス
料理研究家 Asasette de Kiru 尾田 友子
秋にびびりたタバスをご紹介
料理に合わせると絶妙な
ボジョレーヌーボーと味わい
ましょう。
11/29(日) 11:00~13:00
¥3,300 前 ¥2,200
¥2,200



ボジョレーヌーボーとタバス



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー



タバスコ



ボジョレーヌーボー

女性に健康問題や悩みに対しての知識と指導を伝え、予防法として自宅で気軽にできる骨盤運動を楽しみます。 9/11(金) 10:30~12:30 受4,400円 値220円	 藤森 真奈美	「ユル・ユル」のアートボディセラピスト。焼きたてのピザを頬張る姿が印象的。何より食生活が健康的で、毎週末のイベントに参加する数々の独自の姿勢メニューでお役に立てます。 11/4(水) 受8,520円 値220円 券880円 14:00~17:30	「亡くたけず死ななく」に代表される、世にも有名な勢舞身体療法。今のカラダの状態を把握するために正確かつ客観的な独自の姿勢チェックで、姿勢をミリ単位で改善します。 10:30~11:30 受2,970円 値220円	
---	--	--	---	---


よみうりカルチャー＝八王子
●国府川・多摩川に広がるセンター●

2026年

の講座 ご案内

JR八王子駅ビル CELEO 北館10階

受講者 募集中

入会・体験・見学 ご予約を!
☎042-622-6211

お早めに
HPからも
お申込み
できます


New **教養目線で
国際関係を考える**

青山学院大学名誉教授 岩田 伸人

教養の目線から、私たちが直面している国際情勢や、私たちの生活に与えている国際情勢や文化の貿易政策やその経緯、自由・民主主義社会の変化などをも含め考えましょう。

第4火曜 10:30～12:00

第10/27～6月16日

3,200円 1,244円 **660円**

3/24(水) 6/9(水)

New **暮らしを彩る
チョークアート**

モノ・グラフィック・アート協会(MGAA) 近江連盟 西村 貴子

扱いやすい専用材料で、初心者でも大丈夫。暮らしを彩るオシャレなアートを描きましょう。

第3月曜 13:00～14:30
10/19～6月6日

2,460円 1,244円 初回1,400円 8回目 9/21

New **人間関係を豊かに**

傾聴力&褒め力

日本産科助産師 傾聴力講師 阿部 恭子

自分から話題を提供するが「自分手中心」と、誰か
 人や要領のつまずきを身に付けてこそ、自然と会話
 が弾みよくなります。

第2・4・6期 10/30～12/20 10/13～3月6日
 21,120円 体験 2,244円 60分 体験 9/29

New **花を描く水彩鉛筆画**

日本産科 日本美術院友友 内田 ゆき子

手軽な画材、水彩鉛筆画を使って季節の花
 をモチーフに描きます。初心者も基礎からわ
 らず学び指導します。

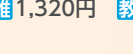
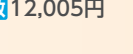
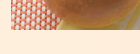
第1・3・5月曜 13:00～15:00
 10/5～3月7日
 23,100円 2,618円 3,080円 体験 9/21

★ホームメイドクッキングで学ぼう！
たのしいパン作り(基本6回コース)
 ホームメイドクッキング専任講師
 お家でふっくらおいしいパンが作れるよう
 うま味の基礎から学びます。パン作り
 の楽しさは世間が知りません。おうちでい
 るだけで、お菓子作りが上手になります。
 会場：ホームメイドクッキング教室川崎
 前13木曜

公開講座の回もありです。
10/1～各3か月6回
26,281円 1,320円 12,005円
600円

和漢薬膳食医学講座 板倉 なな子
New **和漢薬膳入門講座(全5回)**
 東洋医学の基礎と自分の体質を知り、各国にながれ食や和漢食材を学び、健康増進を図ります。
 第4本講 13:30～16:00
 10/22～6月5日
25,300円 2,200円
14,000円

公開講座 **腸活 和漢薬膳**
 腸は免疫の要。活性化するためのお食事の食材や運動などをご紹介です。和漢薬膳の試飲と和漢薬レシピの試食用き。
 9/24(木) 13:30～15:00 2,300円 200円 1,000円

食イメージ

ピントケア!
 リフトアップテープを貼るだけでフェイスラインのたるみや、気になる部分を引き上げる方法と、かきメークを組み合わせながら楽しくレッスンします。
 第4火曜 13:00～15:00
 10/27～3か月3回
10,890円 1,122円

元氣眼力 英語講座 向井 ちぐさ
New **やり直し中学英語 ★★**
 中学3年間間で英文法で1年半ほどで学び直す講座です。
 第1・3木曜 14:30～15:40
New **やり直し高校英語 ★★**
 中学レベルの文法を確認しながら、高校英語を学び直します。
 第1・3木曜 13:00～14:10
 10/1～各3か月6回
9,800円 2,112円 10/1



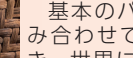
クリスマス & お正月特集




パンタングル®アートで クリスマスプレゼントに! 迎春フラワーリース

クリスマスカードを作ろう

※メンタリングが講師 藤原 朋子



基本のバージョンを組み合わせて飾り直しを。世界に1つだけのカードを作ります。

12/23(水)
13:30~15:30
¥3,300円 税込 ¥2,200円
¥3,900円

手作りハイルベツルズ

※KOBÉ PEARL COLLECTION代表 所神根 孝二



神戸の真珠屋が自慢の持ち込み真珠を使ってアクセサリーを作ります。

10/28(水) 13:30~16:00
¥4,070円(金庫3,520円) 税込 ¥2,200円
¥4,000円〜

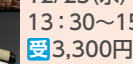
緑色のお花を彩り豊かに合わせて華やかな新春のお飾りを楽しみます。



12/17(木)
13:30~15:30
¥3,300円
¥2,200円
¥4,500円

華やかなしめ縄飾り

Pomme Verte 主 田中 智美



華やかならびろびろと、手づくりの特別なしめ縄作り。無難な作り方を迎えませんか。

2/5(土)
10:30~15:00
¥3,300円 税込 ¥2,200円
¥4,800円

星占いด้วย2027年

～あなた個人の運勢を占います～

開講先生はfortune208 池田 沙織



「星」といわれる本星の動きから、2027年の運勢を読み解いていきます。

12/18(金)
10:30~12:00
¥3,960円
¥4,500円

自分を知るための手相鑑定(個人)

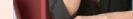
通訳アパドリバー Alice



手相から自分を知ること。で、2027年に向けて関連のことはなるかもかもしれません。1格 15分。

12/14(月)
10:30~12:30
¥1,650円 税込 ¥2,200円


ふたり一緒に パーソナルカラー診断
 カラリスト 田中 菜々子
 似合う色を知りたいです。自分らしさを演出するパーソナルカラーであなたの力をアップ！
 25/日 (会費) 17:15
 26,650円 (会員5,500円) **220円** **220円**


5歳若返ってみせる「徹底」美人眉レッスン
 美眉スタイリスト 廣森 和恵子
 顔全体の印象を決める描き方と整え方を知り、自分仕に似合う眉型の描き方を見ましょう。
 11/25(日) 13:00~14:30
 3,850円 (会員3,300円) **220円**

花 プルメリア
 プルメリア代表色セラレスト
 繊細な絵柄が印象的なノードの輪廓や、扱いやすく小さく学びます。ノードを通して心向きあひむとときを過ごしませんか。

8月(水) 13:00~14:30
 3,850円 220円 3,500円

講師 青木 恵里子
 AEA認定アロマセラピスト JAMHA認定アロマセラピスト
 精油の心への働きかけを学び、ご自身の理想状態に合わせたアロマティックを調製します。

9月(水) 15:15~17:15
 3,300円 220円 3,100円

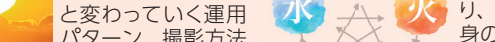
講師 青木 恵里子

**心を燃け燃る
五行を撮影しよう!**

フタコフタ 砂子 振一郎
羽田浩志をテーマ
に、風空の特徴や
、向かうと天候で気
と変わっていく運用
パターン、撮影方法
などについて、

**陰陽五行とスピリットを知る
本当の自分**

日本東洋大学アソシエイト・リストラク
ター 久保川 文子
陰陽五行の本質(統
計学)で自分の運勢
と、人間関係の悩みや
心身の不調を解決するスピリ
ット



ベヒーマッサージ2級

マザーボーン 認知療法 伊藤 加代子
認知療法師資格の
取得を目指すベヒー
モットを使用して、理
論・実技を体験する。

11/15(日)
13:00～17:00

(木) 13:00~14:30 ¥3,410円 ¥220円	10/31(土) 11/7(日) 11/20(火) ¥3,300円 ¥220円	¥220円 ¥7,700円	
収入増納アドバイザー2級認定講師			
ハウスバーニング協会 整理収納アドバイザー 杉江 麻理子			
日で資格が取れます(休職中も) 家庭も職場でもスキルを高めたい方お待ちしています! 7/27(日) 15:17~17:15 ¥19,800円 ¥220円 ¥7,100円	人気のファイナンシャルプランナー 無料講座(要予約・お菓子の土産付き) 「まわりはもう進めている!?」 相続準備講座 相続してからの基盤から実務的な対策までをわかりやすく、プロの先生が解説します。 9/27(日) 14:00~16:00		「老後にトクするお金の教養講座」 人生100年時代を楽しく安心して暮らすために正しい知識を身につけましょう。 11/8(日) 14:00~16:00

国営昭和記念公園教室
花みどり文化センターで学べます (入会金・入場無料)
立川駅北口10分

公開講座 **苔を愛でる
苔テラリウム**

Mousse de Coco. COCO.

手のひらに広がる小さな大自然。癒やしの緑を手軽に楽しむの、インテリアに最適な山野草の苔テラリウム。

10/13(火)
14:15~16:10
定3,300円 前110円
後3,000円



お香の話と楽しみ方

植物誌家 たちきとのやからこ 認定 香司

小野島 真弓

雅な和の香りを暮らしに取り入れて、香や時間の時間や空間作りを立ててみませんか。

第2火曜 12:00~14:00
10/13~3月31日
定9,900円 前330円
1回約2,000円
休演日10/13






**プリザードフラワー
ヨーロッパンスタイル**
Pomme Verbe 主 中田 智美
プリザードフラワーアレンジ
を中心としたレッスンです。

第4火曜 10:00~10:27
10/27~3月4日
定9,900円 特330円
初1回3,800円程度
休曜日 9/29



**今日から始める
多肉植物ライフ**
かわいらしいものから習性異なる
あるサボテンまで、さまざまな
多肉植物の寄せ植えを楽しめます。

第1火曜 12:15~14:00
10/6~3月4日
定9,240円 特330円
初1回3,300円程度
休曜日 10/6



自然派ヨガ

ヨギニストラクター 森 智子

深い呼吸に合わせて心と、体幹を揺る動きで軌道を集中します。初めてでもゆっくりと動くので安心です。

第2・4・曜 12:30~14:00
10/13 ~ 3か月6回
受18,480円 総660円
受132円 体験日 9/29



オカリナを吹こう

オカリナ奏者 三瀬 九重

素朴で温かみのある音色が魅力のオカリナ。指使いがやさしくし指導します。

第1・3火曜
10:30~12:00
10/6 ~ 3か月6回
受19,800円 総660円
受132円 体験日 9/15





あみぐるみ
あみぐるみ作家
ナガイ マサミ
初めてでも簡単に「かき針」でできるものが簡単に作れます。かわいらしい人や動物を編みたい方へ。
第1水曜
14:10～16:10
10/7～3か月3回

定 9,900円 値 330円 会 500円 休 10/7

Flower Partyのアレンジメント・水曜

flower design bureau Flower Party講師 小暮 李樹



季節の花を旬々のレベルに合わせて基本のデザインからイメージして学ぶという指導です。

第3水曜
A 12:30～14:00
B 14:15～15:45
10/21～3か月3回

定 9,240円
値 330円
会 3,500円
休 10/21

★ やさしいヴォーカルレッスン(個人)

ヴォーカル指導 白戸 初子

初心者や声にお悩みの方、数回。質の良い声を出す
導くヴォイストレーニングを、基礎から丁寧に指導して
ます。30分個人レッスン。

第24日程 13:00~15:00

10/17(土) 30分6回

定2,120円 **体2,244円**

132円 **体験10/11**

★ おてがるカリンバ

おてがるカリンバ指導 太田 僚子

初心者歓迎! 人数制限
おてがりに楽しめるカリン
バレッスン。音が出やすく
も無理なく楽しめます。

第2月曜
13:00~14:15



NEW 裂織り&手織り

染織デザイナー 山下 二日子

折りたたみ可能な
串上織り機を使っ
て、萬物の基本
からワザベラス
に学びましょう。

第1火曜
13:00～16:00
10/6～6/4月6回
¥21,780円
¥2,244円
¥38,000円～
休曜日 10/6



NEW かわいい多肉植物アレンジ A

多肉スタイリング協会専任講師
はなゆーガーデン YUHI

多肉植物をかわいいた
まに楽しくみる、寄せ植
基本を学びます。

第3土曜
10:30～12:30
10/17～6/4月5回
¥17,050円 ¥1,870円
¥2,000円～4,000円
休曜日 10/17

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★大塚めぐみ★
 大塚めぐみは、健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。健康と美容にこだわりの食生活を送る。

New **一生歩ける体を作る やさしい 姿勢改善ヨガ**
 ヨギインストラクター 森合 貴子
 これからの人生も思い切り楽しめる体でいられるよう、体の土台「足」から整える講座です。

第24土曜 16:15~17:45
 10/10~3月6日
 税19,800円 税2,244円
 休業日10/10

全粒粉、アーモンド、発芽玄米、雑穀などを使用する健康で美しくなるパンを作ります。

第4会費
 13:00~16:00
 10/23~6月6日
 税19,800円
 税2,640円
 税13,200円
 休業日 10/23

スーパーフードアドバイザー 草刈 一乃




★New★ カラダがととのうヨガ
 生活総合ガイダンス・講師 佐々木 久枝
 体ほぐしからポーズまで、ゆるやかな動きを取り入れた、やさしいヨガです。ゆるやかに安心してご参加いただけます。

第1・3・5水曜
 10:30～12:00
 10/7・30月6回
 入 19,800円
 体 2,244円
休日 10/7

**★New★ 踊って若返る
 サンバエクササイズ**
 サバ(ダンス)・インストラクター・AMI
 サンバダンスをベースにしたエクササイズを行います。子供から大人まで楽しめる内容です。

第2・4木曜
 10:15～
 11:45
 10/9・
 30月6回
 入 19,140円
 体 2,244円
 体 132円
休日 10/8

**★New★ 女性や子供でも参加できる
 グレイシ-柔術で学ぶ護身**
 アクシス柔術アカデミー・インストラクター・西條 真由美
 自分を守るだけでなく、デコの手を利く、相手に無力化する護身術を学べます。

第3・13土曜
 18:30～19:30
 10/9・30月6回
 入 19,140円
 体 2,244円
休日 10/9

山田流宮城寺子屋監修 **金野 美知子**
 夢の色は演奏する者の心に安らぎを与えてくれます。お一人ずつ稽古を楽しみましょう。個人30分。

★手ぶらでお琴！2・4(個人)
 第2・4水曜 13:00～15:30
 10/26～3月6日
 19,800円 2,244円 132円 **体験日** 10/6

お琴入門 1・3・5(個人)
 第1・3・5金曜 10:30～13:00
 10/2～3月7日
 23,100円 2,618円 154円 **体験日** 9/18

小澤安二郎の映画と俳句
 同窓社女子大学教員 **宮本 明**
 俳人・編集者 **紀本 直木**

日本を代表する映画監督・小澤安二郎の映画と俳句を読み解きます。

第4月曜
 10:15～11:15
 10/26～6か月6回
 19,800円
 2,244円
 164円
体験日 9/28

★ 仮名書道

正教会宣理院事務局 仏教臨済法会事務 田近 正子
 初心者には基本線「いろは」横書きから。経験者には和歌の行書書、散らし書きなどの作品制作を目指します。

第2・4火曜 10:20～11:50
 10/13・30 9月開
 料2,120円 料2,244円
 休日 9/29

★ 基礎から学ぶ漢字・かな書道

神津道雄書道学会事務 審判員 川上 泰城
 漢字・かなの基礎から、読書・金文などの古い書体も楽しく学んでいきます。それぞれのペースに合わせた指導します。

第2・4火曜 3:15～5:00
 10/13～30 9月開
 料1,980円 料2,244円
 料990円 休日 9/29

New **親子みなが学ぶ美文字**
（ペン字・筆ペン小筆）

文部・文化省選定 日本書道院検定合格認定 中央書道会 加藤 泰之
中央書道会 日本書道院検定合格認定 中央書道会 中村 悠児

筆ペン小筆、小筆などお好きな道具で受講できます。名前や住所、幸願のあいだに「文」など英用字がいれたい書けるようになりますよ。

第3回期
10/30～12/01 13:00～14:30
10/20～各6月6回
定1,120円 組2,244円 独1,320円 **体験日** 9/15

New **心を整えるから楽しむ**
美文字レッスン

筆習字教室 二藤節 秋住
筆習字教室で学び、心を字と一緒に整えて楽しむ美文字レッスンです。心は「心の鏡」。書く文字にはその時の気持ちや思考の動きが表れます。

第4回期 10/30～14:30
10/26～ 6月6回
定19,800円 組2,244円
独1,100円 **体験日** 10/26



★New★ 風で描こう! アルコールインクアート(基礎)

エンジェルアート協会(EAA) 認定講師 飯田 あかね
専用の用紙にインクとアルコールを垂らし、
風で広げて描くアートです。基礎的な知識と技
を5回で集中して学ぶことができます。

第2~6曜 10:30~12:00
10/8~6 6ヶ月5回
1日 15,500円
体験日 10/8
1日 1,870円 3日 1,800円

★New★ ジャーナリング(書く瞑想)

ジャーナリングサロン サティ主宰
永井 朋樹 先生
「書く瞑想」で心を癒し、気づき
と自己理解を深めてみましょう。

第1・3日曜
13:00~14:30
10/4・3 3ヶ月6回
9,800円 6日 2,244円
体験日 10/4

New **楽しく動いて気分爽やか!
フォークダンス**

日本フォークダンス連盟公認指導者 菅原 マリ

懐かし耳馴染みのフォークダンスの定番曲で踊り、心も体もリフレッシュしましょう。初心者歓迎です!



New **カラダリフレッシュ
筋肉・筋膜解きほぐし
講座 (3回コース)**

パーソナルボディコンディショニング 伊藤 加代子

「肩・首」の骨格・筋膜の習得を通じて、姿勢を学び、実践によるオリジナルメソッドをマスター



New **大人のためのDISCOダンス**

JWIFトップインストラクター SACHIKO

あの曲の目分を思い出しながら、踊りは最新のダンスも挑戦する。脳も体も生き生きするダンス講座です。



13:00~14:30
10/2 ~ 30/7 月曜
定 23,100円
初 2,618円
15:14円
休 10/2



ききろ♪
第1土曜
12:00
13:30
15:30
30/7月曜
初 13,200円
定 1,122円 初 8,800円



11:00~
12:00
10/10
10/12
30/7月曜
初 9,800円
定 2,244円
初 1,320円
休 10/2



★★ シニアのための中国語初級★★
中国語講師 蘇薇 托蓮
標準中国語の発音の基礎を中心に、基本的な
中国語の日常会話や挨拶、文化も学べる初級
クラスです。
第2・4月曜
10/2 ~ 30/7 月曜

★★ 茶道・江戸千家
江戸千家教授 八王子市立茶道道場 橋本 宗真
茶湯を敬慕から学びます。正座が苦手な
方も、横になりながら茶室に参入できます。
第2土曜
18:00~

**★★ ハンドリフレクソロジー
検定2級**
マナー検定2級認定講師 伊藤 加代子
手の構造や骨格、手の反対区などの知識を学ば
ず、15歳の高校生から始めるようにします。
第1土曜
10/30 ~ 12/30

2:00
10/12～
10/13
21,120円
21,21円
休 日 10/12



10/10～
6月6日
19,140円
3,442円
休 日 10/10

13,200円 1,122円 8,800円



60歳からの英会話入門★

早稲田大学学生生活高等学院英会話講師
ロバート・マッキー

英会話初心者の方を対象に、日本滞在中の30年間にわたるアメリカ生活で「ユニーク」な英会話を交えて指導します。

第1・3金曜
12:00～13:10
10/2～ 3/9月6回
19,800円
2,112円
132円 **体験9/18**

生き生きと描く人物画 バステル水彩

基本的な形と色とり方・色遣いから指導します。線だけでない、陰影で形を捉え奥行きのある絵を描きます。

第1・3日曜
13:00～15:30
10/4～ 3/9月6回
19,800円
2,244円
191円 1,540円

月1回の週末カリグラフィー

カリグラフィースクール講師 眞壁 文子
自身の手で美しく描くことに挑戦し、西の書道の世界と一緒に楽しめましょう。初心者歓迎です。

第1・3日曜
13:00～15:30
10/4～ 3/9月6回
19,800円
2,244円
191円 1,540円

テニール茶屋 裏千家

17ATテニール茶屋大会(月曜夜)当日講師 渡辺 美苗子
 着物は、和室など、正座など。テニールで気軽に茶屋の雰囲気を楽しんでいる方にオススメです。

第22夜
 13:30~
 14:30
 16:13~
 10/3/6
 18,140円
 2,442円
 11,300円
 体験 9/9

やさしく学ぶ将棋(入門・初級)

日本将棋連盟 指導指将棋員 角田 裕作
 駒の動かし方、わのわかる人対象の入門・初級クラス。将棋の戦い方をわかりやすく指導します。

第1・3主壁
 13:30~
 15:00
 10/3~
 3か所6回
 19,800円
 2,244円
 体験 9/9

10/17・6月5日
 18,700円 1,870円 体験 9/9

日本将棋連盟道場観望会 石川 美代子
 女性に優しいゲームの仕組み、アガリ役、手づかりから点数計算まで、一通り対戦できるようにします。

水曜 13:00~15:00
 10/3・30月12回
 39,600円
 4,224円
 体験 9/30

ピアノで歌うシャソソ& カンツォーネ

シャソソの歌手・ダンス担当 岩元 ガンチ

日本風に訳された歌詞で練習します。どんな
テーマのものにも対応します。女性限定クラス。

第2・4土曜
10:30~
12:00
10/10~
3か月6回
¥20,460
¥2,244付
¥132付

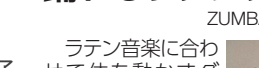


ZUMBA® ~中高年も楽しく 踊れるラテンダンス~

ZUMBA®インストラクター KOU

ラテン音楽に合わせて体を動かすダン
ス系エクササイズです。
膝関節に負担のかか
ない動きになっています。

第1・3・5土曜
12:30~13:30
10/6~ 3か月6回
¥19,140付
¥2,244付
¥132付
¥199付



女性 マージャン (金・福通)

第2・4金曜 13:00~15:00
10/9~ 3か月6回
¥19,800付 体1,212付 体1,212付 9/25



オックスフォード パンチニードル

legisl/「パッチニードル」with Oxford認定講師
にゃんこめめ

オックスフォードパンチニードルと呼ばれる専
用の針でめり絵のように楽しく模様を描いてしま
いましょう。



椅子を使って筋トレ体操

介護予防運動指導員 **松野 愛子**

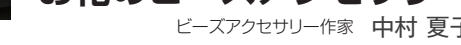
いつでも自分の足でしっかりと日常生活ができるように、運動機能向上を目指す講座です。

第2・4火曜
13:00～14:00
10/13～3か月6回
¥17,820円
¥2,244円

お花のビーズアクセサリー

ビーズアクセサリー作家 **中村 夏子**

針と糸で編むお花と200粒のビーズのお花を華やかなアクセサリーに仕上げます。



第3火曜
13:00～16:00
10/21～6か月6回
¥22,440円
¥2,244円
¥1,500円
★6/5日 9/16

第1土曜 10:30～12:30
10/3～3か月3回
¥10,890円 ¥1,122円 ¥2,000円～

