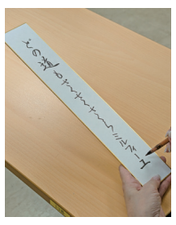
国営昭和記念公園教室

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）

NEW はじめての俳句

俳人・編集者　紀本 直美

俳句を作ったことはないけど興味がある、セカンドライフの趣味を見つけたいという人はぜひ！



第1水曜
10：00～11：00
1/7～ 3か月3回
受8,910円
維330円　教33円
体験日1/7

NEW 浮世絵の世界へようこそ

武蔵野美術短期大学デザイン科卒　宮本 るか

トレース台を使い、浮世絵を上からなぞって彩色します。あなただけの浮世絵を楽しく描いてみましょう。

第2水曜
12：00～14：00
1/14～ 3か月2回
受7,040円　維220円
教1作品100円
体験日12/10

NEW あみぐるみ

あみぐるみ作家　ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形が簡単に作れます。かわいい人形や動物を編みましょう。

第1水曜
14：10～16：10
1/7～ 3か月3回
受9,240円
維330円　教600円～
体験日1/7

レカンフラワー

アトリエ椿主宰　井上 真由美

生花を自然の色と形のままの状態で、立体的に乾燥させて楽しむアートクラフトです。

第2火曜
10：00～11：45
1/13～ 3か月2回
受6,160円　維220円
教初回8,140円
体験日1/13
体験教材費2,530円

オカリナを吹こう

オカリナ奏者　三瀬 八重子

素朴なぬくもりが手に伝わり、その音色は気持ちを和らげます。指づかいからやさしく指導します。

第1・3火曜 10：30～12：00
1/6～ 3か月5回
受15,400円　維550円
教110円　体験日12/16

絵手紙・十人十色

日本絵手紙協会公認講師　今井 あかね

“絵と字と文のハーモニー”を求めて、心の赴くまま自由に描きましょう。

第2・4水曜
14：15～16：15
1/14～
3か月5回
受15,400円
維550円
体験日
12/24

公開講座 華やかなお正月飾り

Pomme Verte.主宰　中田 智美

プリザーブドフラワーとドライフラワーを組み合わせて、お正月のしめ飾りを作ります。

12/23(火) 10：00～12：00
受3,080円
維110円
教3,800円程度

※画像は昨年の作品です。

プルメリア代表 占いセラピスト　里花 プルメリア

NEW 火曜のゆったりタロット

象徴的な絵柄が印象的なカードの意味や、扱い方をやさしく学びます。火曜日の落ち着いた時間に、タロットを通して心と向き合うひとときを過ごしませんか。

第2火曜 13：00～14：30
1/13～ 3か月3回
受11,550円　維1,056円
教4,000円

公開講座 はじめてのタロット

12/16(火) 10：30～12：00
受3,850円　維220円　教3,500円

NEW 和歌・短歌の心を詠う

吟升流吟詠多摩宏升会会長　絹川 宏允

古典の名詩を大きな声を出して詠ってみませんか。腹式呼吸で健康になれます。

第1・3木曜 13：30～14：30
1/15～ 3か月5回
受13,750円　維1,870円
体験日1/15

NEW 癒やしの発声レッスン

声楽家　坂本 江里子

呼吸と発声で心身を整え、歌う喜びをドイツで活躍した歌手と一緒に味わいましょう。

第2・4水曜 13：30～14：45

1/14～
3か月6回
受19,800円
維2,244円
体験日12/24

NEW 介護ケアアドバイザー講座

マザーボーネ認定講師　伊藤 加代子

「ボディメカニクス」の理論のほか、マッサージの実技などを教えます。

第3土曜
13：00～15：00
1/17～ 3か月3回
受9,900円　維1,122円　教5,500円

好感の持てる話し方

文部科学省認定秘書技能検定試験講師　塩谷 優希

人前で話すことに苦手意識をお持ちの人、好印象を持ってもらえる話し方を学びませんか。

第2土曜 13：00～15：00
1/10～ 3か月3回
受9,240円　維1,056円　体験日12/13

NEW シニアが楽しむピアノレッスン（40分・個人）

ピアノ講師　川岸 みどり

初めてでも楽譜が読めない人でも大丈夫！ 経験者もそれぞれのペースで楽しむ 40 分の個人レッスンです。

第1・3土曜 12：00～12：40
1/17～ 3か月5回
受23,100円　維2,035円　教110円
体験日1/17

第2・4土曜 12：00～12：40
1/10～ 3か月6回
受27,720円　維2,442円　教132円
体験日1/10

NEW 土曜午後のジャズボーカル

ジャズピアニスト・ボーカリスト　矢作 木の実

発声や発音などの基礎を身に付け、憧れのスタンダードジャズを歌っていきましょう。

第2・4土曜
16：00～17：30
1/10～ 3か月6回
受18,480円
維2,244円　教132円
体験日12/27

NEW 手話入門

手話通訳士　平松 節子

手話を初めて学ぶ人のための講座です。まずは身近な言葉から始めましょう。

第2・4月曜
10：30～12：00
1/12～ 3か月6回
受18,480円
維2,244円　教1,650円　体験日1/12

NEW ゼンタングル®アート

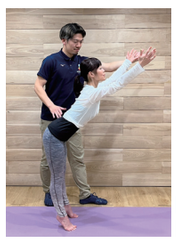
ゼンタングル®認定講師　篠原 朋子

気軽に始められる簡単な模様を繰り返し描くアートです。12/10 にはクリスマスカードを作る公開講座も開講します。

第4水曜
10：30～12：30
12/24～ 4か月4回
受13,200円　維1,496円
教初回1,000円
体験日11/26
公開12/10

姿勢・歩き方改善 ホモサピ体操

予防運動ジムアップライト八王子店店長 理学療法士　廣川 元紀



ヒトが進化の過程で培った「自然な動き」に着目し、体を無理なく整える新しい体操法です。

第1・3・5水曜
10：30～11：30
1/7～ 3か月6回
受17,820円　維2,244円
公開12/17

キャサリンのすてきなカルトナージュ

アトリエ Que sea,sera（ケセラセラ）主宰　キャサリン 弘子

厚紙を組み立て、布や紙を貼って美しいインテリア小物や文具に仕立てるフランスの伝統工芸です。キットに好きな布を貼って仕上げていきましょう。

第1水曜
10：20～12：20
1/7～ 3か月3回
受10,890円　維1,122円　体験日12/3

アロハ！ハワイアンキルト

ハワイアンキルターズクラブカオヒナニ主宰　岡田 千恵子

ハワイアンの創造性と美しい魂を反映する芸術のハワイアンキルト。伝統的スタイルで指導します。

第2・4火曜
13：00～15：00
1/13～ 3か月6回
受19,140円　維2,244円
教初回5,500円
体験日12/23　体験教材費1,200円

神道夢想流杖道

杖道教士七段　青木 卓弥

老若男女誰でも学べる伝統武術です。道具貸与でお勤め帰りに気軽に稽古ができます。

第2・4火曜 19：00～20：30
1/13～ 3か月6回
受17,820円　維2,244円
体験日12/23

生け花・嵯峨御流

嵯峨御流本所講師　長谷部 征甫

自然の美を重んじ、生活に潤いと明るさをもたらす花の心と技を学びます。

第1・3・5木曜
10：30～12：30
1/15～ 3か月6回
受17,160円
維2,244円　教1回1,320円程度
体験日12/18

ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール（リトル）

「ヴィーナス」現役講師　大倉 かりん

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナス」のキッズダンススクールです。

毎週木曜
17：45～18：45
1/8～ 3か月12回
受26,400円
維4,224円
教264円
体験日12/25

歴史研究家と楽しく巡るご朱印ツアー

歴史研究家　池上 真由美

東京近郊のパワースポットとなる神社やお寺を訪ねご朱印をいただきます。今期のテーマは「御府内八十八所札所観音霊場巡り」です。

第2土曜 10：30～12：30
1/10～ 3か月3回
受9,900円　維660円　教1,320円
保300円　体験日12/13

講座案内

よみうりカルチャー八王子　検索

☎042-622-6211

〈表の見方〉
- NEW…新設講座
- 「①③月10:30」…第1・3月曜10:30～
- 「体験」…体験可能（要日程確認）
- 「満員」…キャンセル待ち予約可
- ★印…外国語講座レベル
- 一部講座を除き無料見学・途中入会可

講座名	曜日	開始時間	体験
文芸・教養			
万葉集入門	③水	10:30	体験
初めての短歌	④金	10:15	体験
俳句クラブ（藤本教室）	①③⑤水	10:30	
木曜俳句教室	①③⑤木	13:00	体験
はじめての俳句	②月	10:30 13:00	体験 体験
小津安二郎の映画と俳句［教室受講/オンライン］	④月	10:15	体験
あなたも詩人	②④水	13:00	体験
五行歌と楽しく	①水	10:30	体験
楽しいエッセイ入門	②水	10:30	体験
エッセーの書き方	①③水	10:30	体験
「源氏物語と和歌」を学ぶ	②④金	13:00	
『源氏物語』と香（立礼）	②木	10:30	体験
「源氏香」からはじめる香道（立礼）	②火	10:30	体験
江戸時代の古文書を読む（入門・初級）	①③金	15:00	体験
おもしろ江戸文化発見「切絵図」を読む	②木	13:00	体験
天才画家・伊藤若冲の魅力に迫る	①水	10:30	体験
地中海からヨーロッパへ	①月	13:00	体験
写経入門	②木	15:30	体験
坐禅のすすめ	①土	16:00	体験
ビジュアル日本仏教史	④木	16:00	体験
年中行事を楽しむ　室礼十二ケ月	②火	12:30	体験
星と宇宙の教室	③火	15:30	体験
心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」	①金	10:30	満員
ドラマティック・リーディング	②④火	15:30	体験
はじめての「絵本の読み聞かせ」	①土	10:30	
朗読を楽しむ	①③火 ①③金	13:00 13:00	体験
トキメキ朗読	②④日	13:00	体験
演劇表現入門講座	①③日	13:00	体験
好感の持てる話し方	②土	13:00	体験
ピアノ名曲サロン ～やさしい解説と演奏～	①金	10:30	体験
フランス文学探検	②④木	15:30	体験
外国語 ★1 入門 ★2 基礎 ★3 初級 ★4 中級 ★5 上級			
さぁ、きょうから英会話 初級I★★	①③⑤月	10:20	体験
英会話はじめの一歩!（少人数）★	①③⑤月	12:15	体験
楽しい英会話★★★★	土	12:15	体験
英会話ぜロスタート!（少人数）★★	①③⑤土	10:30	体験
ファン先生の英会話 1★★★	火	10:10	体験
ファン先生の英会話 2★★★★★	火	11:50	体験
ファン先生のゆっくり学ぶ英会話★★	火	13:30	体験
NEW ネイティブから学ぶライティング講座★★	①③金	12:00	体験
シニアの楽しい英会話★	①③金	15:00	体験
ロバート先生の英会話	①③金	12:00	体験
プライベートレッスン（40分）	①③火	15:15	体験
リー先生のやり直し英会話★★	①③⑤土	13:00	体験
基礎から始める英会話★	①③⑤土	10:30	体験
ゆっくり英会話★★	①③木	10:30	体験
名所めぐりのトラベル英会話★	②④火	15:30	体験
やり直し中学英語（1年コース）★★	①③木	13:30	体験
今から充実フランス語★★★	①③⑤火	10:30	体験
楽しいフランス語実践★★	②④月	12:00	体験
楽しい『星の王子さま』フランス語精読と朗読★★	①③月	10:30	体験
楽しいフランス語：入門と学び直し★～★★	②④月	10:20	体験
フランス語朗読で学ぶ詩と文学★★	①③⑤金	14:00	体験
シャンソンでフランス語!フランス語でシャンソン!	①③⑤日	13:00	体験
NEW フランス語入門★	①③⑤土	17:00	体験
週末のスペイン語入門★	②④土	10:30	体験
イタリア語 基礎★	金	19:15	体験
イタリア語 初級I★★	火	15:50	体験
イタリア語 中級★★★★	金	18:00	体験
ドイツ語会話超入門★	木	17:30	体験
ドイツ語 初中級★★★～★★★★	②④木	18:40	体験
ドイツの児童・ジュニア文学	①③⑤木	16:10	体験
やさしい中国語★★	①③⑤金	10:15	体験
シニアのための中国語入門★	②④月	10:30	体験
楽しく学ぶ韓国語★★★★	①③⑤火	13:15	体験
アンニョン!韓国語初級II★★★	②④木	11:15	体験
アンニョン!韓国語初級I★★	②④木	15:30	体験
韓国語中級★★★★	②④木	13:00	体験
身につく韓国語★★	②④水	10:15	体験
かんたん!韓国語入門★	②④水	13:00	体験
はじめての韓国語★	②④水	15:00	体験
ベトナム語入門★	①③⑤土	16:00	体験
面白いほど身につくタイ語★★	②④月	16:30	体験
原書で読むアガサ・クリスティ中級★★★★	②④土	13:00	体験
絵画			
日本画	金	15:30	体験
NEW 浮世絵の世界へようこそ	①③⑤月	13:00	体験
墨彩画・水墨画	②④水	10:15	体験
俳画で描くはがき絵	②木	13:00	体験
絵本のようなメルヘン水彩画	④土	13:00	体験
はじめての水彩	①③日	10:15	体験
金曜水彩画入門	②④金	10:15	体験
楽しい日曜絵画（水彩画・油絵）	②④日	10:15	体験
やさしい水彩・パステル画	②④木	12:45	体験
水彩画・季節の花を描く	②④水	10:30	満員
はじめて描く水彩画	①③木	13:30	体験
パステルで描く	①③⑤水	14:00	体験
パステル・水彩スケッチ	②④土	10:30	体験
生き生きと描く人物画 パステル・水彩	①③日	13:00	体験
スケッチ帳に描く水彩色鉛筆画	①③⑤月	13:00	体験
はじめての水彩色鉛筆画	①③⑤水	13:00	体験
色えんぴつ絵画	②④木 ②木 ①③火	10:30 13:00 13:00	体験
自分スタイル 大人の絵画入門	②④土	16:30	体験
土曜デッサン・アクリル画・油絵	②④土	13:00	体験
いろいろ楽しむ絵画教室	①③⑤土 ②④日	10:30 10:30	体験
初めてのデッサン&絵画	②④水	10:30	体験
デッサンを極める	①③金	13:00	体験
自然光で描くデッサン	③金	10:30	体験
四季のスケッチ（野外）	③日	10:30	体験
始めよう!水彩スケッチ（野外）	②日	10:00	
植物画	②④月 ②④日	14:00 13:15	体験
写仏・仏画講座	①月	10:30	体験
鮎裕の和のイラスト講座	③火	10:30	体験
田中ゆみのはがき絵	②金	12:35	体験
四季の絵手紙	①③⑤木	10:30	体験
NEW ゼンタングル®アート	④水	10:30	体験
木版画 土曜	①③④⑤土	15:30	体験
木版画 土曜・隔週	①③⑤土	15:30	体験
木版画 土曜・隔週夜	①③⑤土	18:30	体験
木版画 日曜	②④日	14:00	体験
書道・ペン字			
大人の書道教室	①③水	10:15	体験
たのしい創作書道	①②③水	18:45	体験
入門書道	②④水 ②④火	12:45 13:00	体験
シニアから始めるマイペース書道	②④火	10:30	体験
NEW「北魏」の楷書を書こう	②④土	10:30	体験
漢字かな書道	①③火	10:15	体験
かな書道	①②④金	10:30	体験
趣味の書道	②④金	13:30	体験
入門かな書道	②④木 ①③⑤月	15:30 13:00	体験
やさしい書道	①③⑤水	10:30	体験
基礎から始める書道	①②④金 ②④金	18:30 18:30	体験
暮らしの書	①③日	15:30	体験
楽しい書道	②④月	14:30	体験
暮らしに生かすペン習字	②④火	10:30	体験
初心者からのペン習字	②④金	10:30	体験
ボールペン・基礎から実用	②④火 ②④水	13:00 13:00	体験
福を呼ぶ花文字	③金	10:30	体験
てん刻を始めよう	②④木	15:30	体験
開運×美文字レッスン（少人数制）	④月	13:00	体験
茶道・生け花・フラワー			
茶道・裏千家	①③⑤木	13:00	体験
茶道・紳士のたしなみ	③日	10:30	体験
テーブル茶道・裏千家	②火	13:30	体験
茶道・表千家	②③④⑤土	10:15 13:00	満員
茶道・表千家（2・4）	②④水	10:15	満員
表千家・花月教室	①土	13:00	
茶道・表千家 月1回 初心者コース	③金	18:00	体験
心がやすらぐ茶道	②土	18:00	体験
大日本茶道学会	①③木	10:30	体験
立礼席 煎茶道・東阿部流<火曜>	②③火	15:30	体験
煎茶道・愛茗流	②④日	10:30	体験
御家流・香道	①日	10:30	体験
いけばな　草月流	①③⑤土	10:30	体験
生け花・小原流	月	18:00	体験
生け花・小原流 A	①②③火	10:15	体験
生け花・小原流 B		13:00	
生け花・小原流 C		15:30	
生け花・小原流 D		18:30	
生け花・小原流 月2回	①③火	18:30	体験
いけばな小原流　准教授取得コース	①②③火	18:30	体験
やさしくいける池坊（初級）/（上級）	①③⑤木	13:00	体験
月一回のいけばな池坊	①木	15:00	体験
池坊・立花	①木	15:00	体験
はじめての茶花	①火	10:30	体験
生け花・嵯峨御流	①③⑤木	10:30	体験
花いろいろ	④水	10:30	体験
マナコフラワーデザイン	②土	15:00	体験
マナコデザイン　ディプロマコース	②土	15:00	
花のある暮らし　プリティッシュスタイル	④木	13:00	体験
Flower Partyのアレンジメント	①月 ③月 ③月	10:30 10:30 13:00	体験 体験 体験
現場プロのフラワーアレンジメント	①火	12:45	体験
わくわく花生活	①火	10:30	満員
Flower Partyのドライフラワー	①水	10:30	体験
ウエディングブーケ	④木	13:15	
ときめくエレガンスプリザーブドフラワー	③水	12:45	体験
基礎から学ぶプリザーブドフラワーアレンジ	④木	13:00	体験
土曜プリザーブドフラワーアレンジメント	①土	13:00	体験
レカンフラワー	①金	10:30	体験
ハワイアン・レイ	①火	12:45	体験
小さな花飾り	③火	10:30	体験
季節を楽しむアート&ドライフラワーリース	④月	13:00	体験
かわいい多肉植物アレンジ A	③土	10:30	満員
かわいい多肉植物アレンジ B		13:30	満員
音楽			
入門ジャズピアノ（個）	①③月	13:30	体験
連弾しよう!（個）	②④月	10:30	体験
中高年から始めるやさしいピアノ（個）	②④火 ①③⑤火	13:30 13:30	体験 体験
みんなのピアノレッスン（個）	①③火	16:15	体験
水曜日のピアノレッスン（個）	②④水	10:30	体験
おとなのピアノ入門（個）	①③⑤木	10:30	満員
おとなの金曜ピアノ1・3（個）	①③⑤金	10:30	体験
マイペースピアノ（個）	②④金	10:30	満員
癒やしのシニアピアノ（個）	①③月	10:30	体験
シニアのピアノを楽しもう（個）	①③土 ②④土	10:30 10:30	体験
NEW シニアが楽しむピアノレッスン（個）	①③土 ②④土	12:00 12:00	体験
ピアノ&イタリアーノ（個）	①③⑤日	14:00	体験
自由にジャズ&ポピュラーピアノ（個）	①水	13:00	体験
アコーディオン（土）（個）	①③⑤土	13:00	体験
火曜フルート・個人	②④火	10:20	体験
水曜フルート・個人	①③水	10:15	体験
木曜フルート・個人	木	16:00	体験
金曜フルート	②④金	17:20	体験
リコーダーで名曲を吹こう	②④木	10:30	体験
はじめてのオカリナ	①③木	13:15	体験
手軽に楽しく吹くオカリナ	①③木	14:30	体験
クロマチック・ハーモニカを吹こう	①③⑤木	10:10	体験
ギター A	①③日	10:15	体験
ギター A（月1回）	②日	10:15	体験
ギター B	①③日	11:45	体験
ギター B（月1回）	②日	11:45	体験
木曜マンドリン入門	②④木	13:00	体験
小出茂のウクレレと歌	②④木	10:45	体験
ウクレレソロ 入門からプロコースまで	①③日	13:15	体験
ウクレレソロ 入門		14:45	体験
エンジェルスハープ A	③土	13:00	満員
エンジェルスハープ B		15:15	体験
やさしいヴァイオリンレッスン（個）	①③金	18:30	体験
二胡 入門	①③⑤月	10:15	体験
二胡 A（中級）		11:55	
二胡 B（中級）		13:15	
二胡 C（中上級）		14:35	
NEW おてがるカリンバ	③火	10:45	体験
月曜ヴォイストレーニング	②④月	12:30	体験
NEW 声から心身を整える 女性のための声のトレーニング	①土	13:00	体験
愛唱歌からオペラアリアまで（やさしいボイトレ付き）	②④木	10:30	体験
月1回のボイストレーニング（個）	④金	15:30	体験
シニアの健康ボイトレ（個）	②④金	12:00	体験
月に一度のシニアの健康ボイトレ（個）	③水	13:00	体験
声楽個人レッスン・クラシック専科	②④土	16:00	体験
声楽入門	②④月	13:45	体験
嶋村純子のヴォーカル個人レッスン♪	①③⑤木	12:10	体験
たくさん歌って健康に!	②④月	10:30	体験
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	④金	13:00	体験
はじめてのヴォイス・アンサンブル（セミプライベートレッスン）	②④土	13:30	体験
楽しい「うたごえひろば」	②水	15:15	体験
NEW 癒やしの発声レッスン	②④水	13:30	体験
日本のうた童謡・唱歌をうたう（セミプライベート）	②④土	14:40	体験
ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ	②④土	10:30	体験
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ A	①金	12:00	体験
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ B		14:00	
ジャズ&ポップスを歌おう	②火	11:00	体験
NEW 土曜午後のジャズボーカル	②④土	16:00	体験
魂で歌うゴスペルコーラス	①③⑤水	14:30	体験
歌唱力アップのカラオケレッスン（個）	②④月	13:30	体験
小沢幹雄のやわらかクラシック	③水	10:30	体験
邦楽・舞踏			
長唄・三味線	金	14:00	体験
宏升流 吟詠	木	10:15	体験
NEW 和歌・短歌の心を詠う	①③木	13:30	体験
椅子席で奏でるはじめての箏	②月	15:00	体験
お琴入門	①③⑤金	10:30	体験
中之島流　大正琴	②④金	10:15	体験
NEW さあ!琵琶を弾いてみよう	①③⑤日	11:00	体験
楽しい津軽三味線	①③⑤月	19:00	体験
沖縄三線と島唄（個）	②④月	18:00	体験
しの笛・個人	①③火	10:30	満員
龍笛を吹こう（雅楽入門）（個）	原則①土	13:00	体験
藤間流日本舞踊	①③月	13:15	体験
日本舞踊を楽しむ（藤間流）	金	15:00	
はじめての花柳流	②④火	10:30	体験
尾上流 日本舞踊	①③土	13:45	体験
盆踊りのプロが教える健康に楽しく踊る盆踊り	①③⑤木	13:00	体験
かっぽれ踊り	日	14:30	体験
平安時代の舞（右舞）	原則①土	17:15	体験
マナー・おしゃれ			
はじめての着付け	②④水	13:00	体験
楽しむ日曜着付け教室	②④日	13:20	体験
趣味・暮らし			
女性マージャン（金・隔週）	水 ②④金	13:00	体験
大江戸玉すだれ	②④金	13:30	体験
NEW こままわし講座	②日	10:30	体験
鉄道車輌模型を作る A	①③⑤日	10:30	体験
鉄道車輌模型を作る B		14:30	
わくわく手相講座	②月	13:30	体験
わくわく手相講座（入門）	④火	10:30	体験
九星気学のやさしい暦の読みかた	②火	10:30	体験
暮らしに役立つ家相風水	④火	13:00	体験
生活に取り入れよう風水	②金	10:30	体験
四柱推命	②金	13:00	体験
四柱推命<入門>	②金	15:00	体験
超初級　やさしい四柱推命	②土	15:00	満員
超初級　やさしい西洋占星術	②土	10:30	体験
週末タロット占い	②土	13:00	体験
NEW 火曜のゆったりタロット	②火	13:00	体験
新・タロット占い　絵から学ぼう	④木	13:00	体験
デジタルカメラを始めよう	①③土	10:30	体験
楽しいカメラ教室	②④金	13:00	体験
お勤め帰りのカメラ教室	②④水	18:00	体験
カメラ技法	②④土	13:00	体験
はじめての動画制作・投稿	①③水	13:00	体験
漢方とハーブの楽しみ方	②水	15:15	体験
暮らしのアロマクラフト作り	①土	13:00	体験
NEW 季節を感じる手作り石けん	③木	13:00	体験
世界遺産を楽しく旅する	①③月	10:30	体験
ダンシング			
ソシアルダンス 初級・中級	金	13:00	体験
ソシアルダンス 入門	金	12:00	体験
はじめての社交ダンス	水	15:00	体験
リズムタップダンス	火	15:20	体験
腰掛タップダンス®	②④火	10:30	体験
NEW 大人のためのダンスホール	①③⑤火	10:30	体験
お勤め帰りのJAZZ DANCE	水	19:00	体験
大人のダンス入門	火	19:00	体験
NEW 大人のためのDISCOダンス	②④月	11:00	体験
大人のK-POPダンス	①③木	11:50	体験
やさしいソウルディスコダンス	②④月	14:10	体験
懐かしの曲で踊ろう	①③⑤木	13:00	体験
フラメンコ舞踊 初級	土	18:40	体験
フラメンコ舞踊 中上級	土	19:45	体験
お勤め帰りのフラメンコ教室	火	19:30	体験
NEW はじめてのフラメンコ	②④水	10:20	体験
ビューティフルフラ オアフ	木	13:45	体験
ビューティフルフラ マウイ	金	19:00	体験
カウイフラ	金	10:15	体験
ベーシックのフラ	②④土	10:25	体験
エ・コモ・マイ・フラ	火	18:30	体験
50才からの楽しいフラダンス	①③⑤月	10:30	体験
NEW 踊って若返るサンバエクササイズ	②④木	10:15	体験
ZUMBA® ～中高年も楽しく踊れるラテンダンス～	①③⑤火	12:30	体験
サルサダンス基礎・入門	土	12:30	体験
ベリーダンス&ペルシャダンス	①③⑤土	10:15	体験
優雅に踊る韓国舞踊	①③⑤土	10:30	体験
基礎からのクラシックバレエ	月	19:25	体験
大人のブラッシュアップバレエ	土	19:30	体験
はじめての大人のバレエ	火	10:30	体験
スポーツ・健康			
シニア卓球教室A	月	10:15	体験
シニア卓球教室B	月	11:50	体験
古流剣術「新陰流」	②日	10:30	体験
実践剣術天然理心流	土	13:45	体験
シネマアクション（殺陣）	月	19:15	体験
神道夢想流杖道	②④火	19:00	体験
居合道（夢想神伝流）	月	16:00	体験
グレイシー柔術（護身術）	①③土	18:30	体験
養神館合気道	土	16:00	体験
合気道	日	10:15	体験
健康空手道	土	12:00	体験
よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康!	①③⑤火	15:00	体験
転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ	②④木	13:45	体験
中高年のストレッチ&リズム体操	水	13:00	体験
土曜ジャズ体操	土	14:45	体験
背骨コンディショニング	①③⑤木	10:30	体験
ひめトレ&セルフコンディショニング	②④月	10:30	体験
椅子を使って筋トレ体操	②④火	13:00	体験
健康のためのエゴスキュー・メソッド	①③⑤水	11:00	体験
NEW 楽しみながら頑張る体操	①③⑤火	10:15	体験
NEW 60才からの整体ストレッチ（1・3）	①③木	10:30	体験
60才からの整体ストレッチ（2・4）	②④木	10:30	満員
NEW アンチエイジング・エクササイズ	①③水	10:20	体験
美しいからだを作るストレッチ	①③木	10:30