

ジャイアンツ ヴィーナズダンススクール (リトル)

「ヴィーナズ」東校役所 大倉 かりん

読売巨人軍公式モスコッパードレスを着たダンススクールの小学生対象。

本場
17:45~18:45
10/2~
3月13日
26160円
4,576円
286円
体験日 9/25

**よみ
カル**

45%読売IDキャンペーン

- 1 入会金無料**

8月19日から
10月31日まで

※別途、会員登録代220円がかかります。
- 2**

9月中に事前体験し、即日定期受渡の手続きをすると
よみカルポイント500Pプレゼント
- 3**

よみカルポイントまたはチャージギフトが抽選であたると！
9月30日18:00までに10月開催の受渡手続きを、メールアドレスを登録の会員に応募メールを送信。応募には**読売ID**の登録が必要。
※最大100万ポイント！キャンペーンもあります。
- 4**

初回からの読売新聞取寄し+読売IDプレゼント キャンペーン



よみカル犬

和漢薬膳医学会講師 板倉 なな子

New **和漢薬膳 入門講座(全4回)**

東洋医学(漢方)の基礎と自分の体質を知り、各自に合う食材や和漢薬材を学び、健康増進を図ります。

第1次講座
13:30～16:00
10/16～ 3か月4回
受20,240円
教1,760円
数1回5,000円

公開講座 **夏バテ改善 和漢薬膳**

夏の疲れがやすい今、和漢薬膳で改善法と一緒に学んでみませんか。
和漢薬膳(快癒薬)の試飲プレゼント付き。

9/18(土) 13:30～15:00 受3,300円 教220円 数1,000円

New **新設講座**

入会金不要

受講料 **維持費**
教材費 **保険料**

New **60才からのピラティス**

ピラティスインストラクター YUI
シニアを対象にマットを利用して優しい強度でコアファームスルを鍛えます。

第2次体験 12:20～13:20
10/9～ 3か月6回
受18,840円 教2,244円
体験9/25

New **鉛筆画を学ぶ**

和漢薬膳 和漢薬膳



NEW **基礎から学ぶ
ブリザードフラワー
アレンジ**

講師 サカモト ROSE CLASSIC 代表 おおくば きよこ

フラワーのオリジナルアレンジメントで技術とアレンジ力を
身に付けていただけます。

第144期 3月13日 10:00~15:00
10/23 ~ 6月10日

税 14,840円 組 2,244円 税 4,200円 ~
体験日 9/25

描きやすい人物や動物の写真をもたせ、
手軽ながらも多彩で趣やかな表現を楽し
みましょ。

第244期 10/14 ~ 15:30 ~ 15:30
10/14 ~ 3月6日

税 19,800円 組 2,244円 税 初 300円 体験日 9/23

NEW **眠りの質を高めるヨガ**

ヨガ講師 眞鍋 まつおか みかこ

講師の癒やしの声に包まれるヨガややさしい
瞑想で、心と体をリラックスへ導きます。



New **季節を楽しむアート&ドライフラワーコース**
 美紡工房 島田 詠美
 アーティフィシャル、ドライ、プリザーブドフラワーを豊富に扱い、ポプリウムのあるフラワーアレンジメント。
 第4期生 13:00～15:00
 11/24～6月5日
 15,400円 18,700円 4,500円



New **女性マージャン(金・隔週)**
 日本麻雀連盟認定講師 石川 美代子
 初心者にはゲームの仕組み、アナログ、手づくりから点数計算まで、一通り教えられるようにします。
 第2・4金曜 13:00～15:00
 10/10～3月6日
 18,975円 22,112円 9/26

NEW 沈金(ちんきん)

沈金師 春日 友子

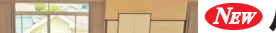
日本の伝統工芸である沈金をともに楽しみながら、ニードルを使って線や点を点する作業を行います。

第4期火曜 13:00~15:00 10/27~3か月3回
 受講9,900円 値1,122円 体験日9/22
 数1作10名/30名

NEW バレエリトミック

モダンダンス・コンテンポラリーダンス 講師 音央
 リトミックのメロディやクラシックの美しい音楽の
 響けを取り入れた情操教育にしたいご家庭です。
 未就学児〜3歳対象

火曜 15:00~16:30 10/7~3か月12回
 受講33,000円 値4,224円 体験日9/30

公開講座



一緒に秋を 楽しみましょう!

入会金不要 要予約

お会い合わせ! お申し込み みょうりカルチャーハ王子 ☎042-622-6211

バラ栽培講座～休眠期の管理～

日本園芸協会 ローズコンフェッショナル 下村 毅
八王子市の「花の音-hana, no-ue-」でバラ園で栽培して20年が経ち、秋の手入れ方法を中心に解説します。



11/16(日) 10:30～12:00
 受講料 3,200円(会員1,750円) 税込220円
 550円

晩秋を楽しむ ボジョレーヌーボーとタバス

酒造研究家 Assiette de Kizu 主 尾田 衣子
晩秋に合うワインで晩秋に作れるタバスと一緒に、ボジョレーヌーボーとタバスに味わいましょう。

11/30(日) 11:00～13:00
 受講料 3,200円 税込220円
 2,000円 税込220円

秀吉の侵攻に備えた小田原城 結構(そう)まてを歩く

歴史ライター 清水 克悦
北条氏が豊田秀吉の侵攻に備えて築いた小田原城と下城。その周囲の堀と土塁で囲む結構を歩く。講義書プレゼント。

10/5(日) 10:30～14:30
 受講料 3,850円(会員3,300円) 税込330円
 660円 税込220円

昭和歌謡踊ろう

ダンススタジオダンサー madoka
懐かしの歌謡曲を聴きながら、楽しいあの頃を思い出し踊りましょう。

9/18(土) 13:00～14:30
 受講料 2,970円 税込220円
 220円

生前整理アドバイザー 2級認定講座

生前整理普及協会 生前整理アドバイザー 小室 李佳
未来の不安、あと残りの生に、家族後継の「プロ」資格で、生き残りの準備をしましょう。

11/26(火) 13:00～18:00
 受講料 9,900円 税込220円
 11,550円

「ワグネル国立歌劇場」の歴史と魅力

都立大音楽学専攻 音楽美術史 中村 仁
ワグネル国立歌劇場の歴史を軸に、数々の名舞台や演出の魅力をひもときます。

9/26(日) 10:30～12:30
 受講料 4,070円(会員3,520円) 税込220円 544円

秋を呼ぶ優雅で上質な一杯 香ばしい珈琲の魔法

日本通商教育振興協会認定コース修習指導員 小林 一
銘品エスプレッソマシンとキルギンマンジョーAAをペーパーパックの賢賢に活用します。

9/20(土) 10:30～15:00
 受講料 3,980円 税込220円
 3,070円

戦国時代から伝わる 剣術を体験しよう!

新堀直正 上奥友 佐藤 隆 石川 宗成
「新堀流」(新流)を体験してみませんか。安全な竹刀で稽古するので初心者も安心して参加できます。

9/14(日) 10:30～12:00
 受講料 3,080円 税込220円

秋冬に免疫力を上げる 経絡セルフケア

日本ホリスティックセラピスト協会 久保川 文代
東洋医学の経絡(けいらく)に沿ってツボ押し等のセルフケアで免疫力を高めて秋に備えましょう。

10/26(日) 10:30～12:00
 受講料 3,300円 税込220円

初心者でも安心! 「老後にトクする お金の教養講座」

人々の「老後生活」を楽にする100年時代を楽しく生きていくために正しい知識を身に付けよう。お菓子のあそびで。

10/25(日) 10:30～12:30
 受講料(要予約)

ジャーナリング(書く瞑想)

ジャーナリング/コーチング 永井 陽一
「書く瞑想」の力を駆使し、気づきと自己理解を深めていこう。

10/31(金) 13:00～14:30
 受講料 3,300円 税込220円

和菓子通に欠かせない! 名古屋の和菓子の魅力

和菓子師 ジュンテュウ キラテ
テレビ出演で注目された、タリム入和菓子デザイナーが、独自の視点で名古屋の和菓子の魅力を和菓子通を紹介。

10/26(日) 13:30～15:00
 受講料 3,850円(会員3,300円) 税込330円
 2,277円(菓子2,200円、資料77円)

秋のディティールに! 北歐風シナモンロール

シニアクッキングパートナー
生地にカルモンを練りこんだ異国情趣の北欧風シナモンロールを作りましょう。

11/5(土) 14:00～17:00
 受講料 3,300円 税込880円

日本舞踊 古典の魅力

日本舞踊協会会員 藤岡 功典美
藤岡 功典美
一つ一つの動作に込められた日本の舞踊芸術に思いをはせ、今と昔を思い巡らす。心を通わせるかもしれません。

11/10(日) 12:30～14:00
 受講料 3,300円 税込220円

整理収納アドバイザー 2級認定講座

NPO法人ワークキープ協会 管理栄養士 杉江 麻子
1日 資格取得。家庭も職場もすっきりして気持ち良く生活しましょう。

10/19(日) 10:15～17:15
 受講料 19,800円 税込220円
 7,100円

日本マナーバイストレーター協会認定講師 中村 裕美 ソーシャルマナー3級認定講座

3時間の受講のみで、歴史的に記載されてきた社会人として通用する資格を習得できます。

11/16(日) 10:30～13:30
 受講料 3,850円(会員1,350円) 税込220円 1,650円

ソーシャルマナー2級対策講座

試験の合格をもって認定となります。あなたのビジネス上の価値として履歴書などに記載できます。

11/23(日) 12:00～17:00
 受講料 16,500円 税込3,480円

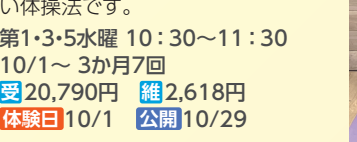
よみうりカルチャー 八王子 2025年 10月期 秋 の講座 ご案内
 ●東京・日本テレビビルセンター●
JR八王子駅ビル CELEO 北館10階
受講者 募集 中
入会・体験・見学 ご予約を!
042-622-6211
 HPからも
 申し込み
 できます


New 姿勢・歩き方改善 ホモサビ体操

予防運動ジニアブライトH王子病院
理学療法士 廣川 元紀

現代人の不調改善は、ヒトの身体が
リアルにになります。ヒト本来の「自然な
動き」を、体を無理なく整える新し
い体操です。

第1~3・5~6曜 10:30~11:30
10/1~3か月7回
要 20,790円 値 2,618円
体験日 10/1 公 10/29





New 懐かし曲や流行の曲で踊る DISCO&J-POPダンス

JW!フィットネスインストラクター SACHIKO

あの頃の自分を思い出しながら、時には
トレンド曲にも挑戦する。誰もカラダを止ま
さず楽しめるダンス教室です。

第3・4曜 11:00~12:00
10/13~3か月6回
要 19,800円 値 2,244円 教 132円
体験日 9/22

New 大人のK-POPダンス

ダンス インストラクター YUI

曲のテンポを落としとてゆっくり進めてい
くのでダンス初心者でも安心して参加でき
ます。

第3・5曜 11:50~13:20
10/2~3か月6回
要 18,480円 値 2,244円 教 132円
体験日 9/18

New ジュエリーバッグ®と リボンバッグ

アトリエエコール・ド・リボン 幸馬 由美子

エナメル
テープやリ
ボンを使っ
て「バッグ」
を作ります。

第3土曜
13:00~
15:30
10/18~
10/18~

3か月3回 要 10,890円 値 1,122円
教 4,500円前後 体験日 10/18



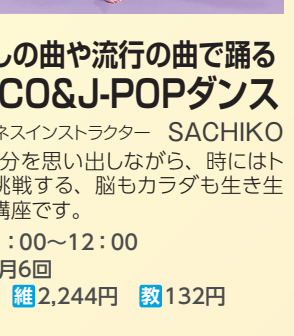
New 自分スタイル 大人の絵画入門

画家 守田 篤博

絵を始めた人、学びたい人
にも気軽にで参加できる。好きな
筆遣いで自由に、あなな色の絵が
描けるようにお手伝いします。

第2・4土曜 16:30~18:30
10/11~3か月6回
要 19,140円 値 2,244円
教 1,980円 体験日 10/11



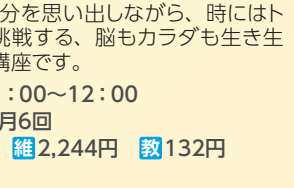


New 心ほどける 編みもの時間

日本編物検定協会 杉浦 真希子

ひとりで針に集中することで、
日々の疲れやストレスをリセット。

第2金曜 18:30~20:30
10/10~6か月6回
要 18,480円 値 2,244円
体験日 10/10

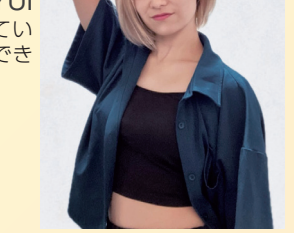


New 日本画教室

日本画家 阿部 千鶴

日本の畫巻を大切にしまが
ら、岩盤の景や静寂の扱い、
伝統的な技法を丁寧に指導し
ます。

第2・4火曜 13:30~16:00
10/8~3か月6回
要 25,080円 値 2,244円
教 3,300円 道具費別途



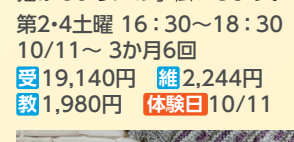
New シニアも輝く ベリダンズエクササイズ

JSDA認定インストラクター
KAORI

ベリダンズの要素を
取り入れたエクササイズで、
向世代の人々と楽し
く体を動かしましょう。

第2・4木曜
10:30~11:30
10/9~3か月6回
要 18,480円
値 2,244円 教 132円
体験日 9/25





New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27





New 心ほどける 編みもの時間

日本編物検定協会 杉浦 真希子

ひとりで針に集中することで、
日々の疲れやストレスをリセット。

第2金曜 18:30~20:30
10/10~6か月6回
要 18,480円 値 2,244円
体験日 10/10



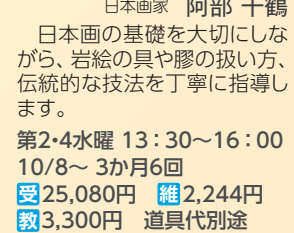


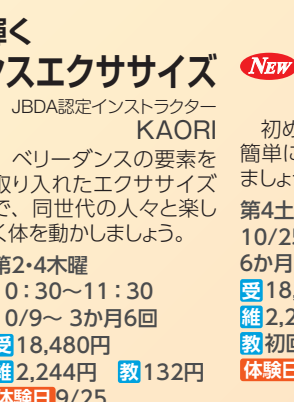
New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27



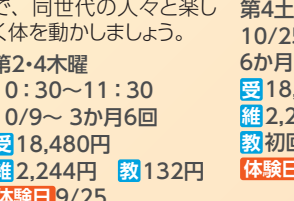


New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27



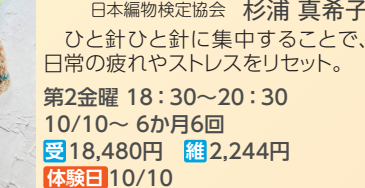


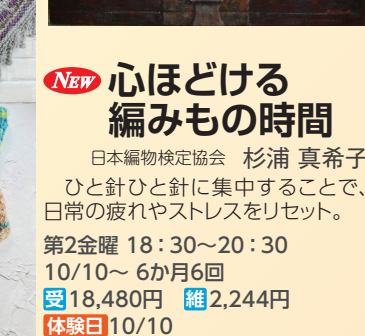
New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27



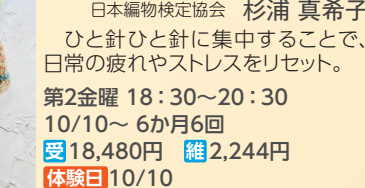


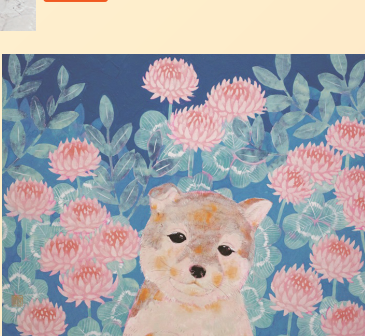
New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27





New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27





New あみぐるみ作 ベリダンズエクササイズ

あみぐるみ作家 ナガイ マサミ

初めてでも「かぎ針1本」でさまざまな形を編
み始めに作れます。かわいい人形や動物を編
みましょう。人気でつぎはぎ続行です。

第1土曜 13:00~15:00
10/25~
6か月6回
要 18,480円
値 2,244円
教 2,400円 1,000円
体験日 9/27



クリスマス & お正月特集

クリスマスリース - ring of leaves -

flower design bureau Flower Party代表 鈴木 佳津子

美しいドリアーでポリウムあるナツメクリスを作ります。リースのサイズは30cm。

11/5(土)
10:30~12:30
¥3,080円
¥2,200円
¥4,400円

クリスマスセーターの ペットボトルカバー

日本編織検定協会 杉浦 真希子

ペン立てやオーナメントにもなるペットボトルカバー。3回完成を各自持ちます。編み始め初心者歓迎です。

10/4、18、25(土)
10:30~12:30
3回 ¥9,240円
¥660円
¥1,800円

収穫の秋のフラワーリース

美花工房 島田 詠美子

アーティフィシャルのローズや実のものに、菊の花を多形に合わせ、ポリューム感いっぱいの色使いのリースを作ります。

9/22(月)
13:00~15:00
¥3,080円 ¥2,400円

フラワーサロンROSE CLASSIC代表 おおくほ きえこ

年中で完成! 憧れのラウンドグーク

ハイクオリティなブリザーブドフラワーのラウンドグークを作ります。成人(年賀のあひね)に。0/23、11/27、12/25(木)
4:30~16:30
¥9,240円 ¥660円
¥17,900円

顔型タレント 廣森 知恵子

美人肌塾レッスン～年齢を感じない美肌作り～

毎日のスキンケアやメイクに、ちょっと取り入れるだけで変わる美容の裏技を伝授します。

0/29(火) 13:00~12:00
¥3,850円(会員3,300円) ¥2,200円

30歳若返ってみせる「徹底」美人眉レッスン

眉は顔全体の印象を決める重要なパーツです。描き方や整え方を知り、自分に合う理想の眉を見つけることができます。

0/29(火) 13:00~14:30
¥3,850円(会員3,300円) ¥2,200円

羊毛フェルトで作る パンダブローチ

羊毛フェルト作家中田あけみ監修 認定講師
やまざき はるみ

パンダブローチに慣れる喜び、それのこと間違いなし!

11/12(土)
10:30~13:00
¥3,630円 ¥2,200円
¥1,300円

華やかなお正月飾り

Paromre Werts 主 中田 智美

ブリザーブドとドライフラワーを組み合わせた作り。しめ縄を外せばお正月後も楽しめます。

12/6(土)
13:00~15:00
¥3,080円 ¥2,200円
¥3,800円程度

※価格は1坪年の作品です。

星占いでお正月運勢

星読み先生 池田 沙織

「星」といわれる木星の動きから、2026年の運勢を読み解いていきます。

12/17(火) 10:30~12:00
¥3,850円 ¥2,200円

カラフルな色彩で 作るトピアリー

元気があふれる色彩で室内インテリアのアクセントになるトピアリーを作ります。

10/23(木) 13:00~15:00
¥3,080円 ¥2,200円
¥4,800円

雪だるまの万華鏡を作ろう

万華鏡作家 山田 芳弘

水晶鏡で彩色の雪だるま型の万華鏡を作りましょう。小学4年生以上対象。

12/7(日)
10:30~12:00
¥3,300円 ¥2,200円 ¥2,200円

手作りパールネックレス

KOBE PEARL COLLECTION代表 所神 孝二

神戸の真珠屋さんで直接採りに訪ねて味方を使ってアクセサリーを作ります。クリスマスプレゼントにも。

9/28(日)
13:30~16:00
¥3,850円(会員3,300円) ¥2,200円
¥4,000円～

ふたり一緒に パーソナルカラー診断

カラーリスト 田中 葉々子

自分らしさを演出できるパーソナルカラーであなたの魅力をアピールしましょう。1枠90分。

10/26(日)
10:30~17:15
1人 ¥6,050円(会員5,500円) ¥2,200円
¥600円

はじめての宝石観察

FGA(日本宝石) 金森 弘夫

宝石学、宝石の見分け方を楽しくながら学べる1人講座です。

10/9(木)
13:00~14:30
¥3,850円(会員3,300円) ¥2,200円

九星気学のやさしい暦の読みかた

ブルームで代表のセラピスト 星坂 アキラ

暮らしに役立つ暦の知識が、もっと増える。暦を知ることで、毎日をより前向きに感じられるようになります。

9/30(木) 10:30~12:00
¥3,850円 ¥2,200円 ¥1,500円

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)

★ はじめての俳句

俳人・編集者 紀本 直美

俳句を作ったときの面白さや興味が
ある、セカンドライヴの風味を身につけ
たいという方は、俳句集「さくさくさくさ
ミルフィーユ」が好評の講師と楽しく学
びましょう。

第1水曜 10:00~11:00

10/1 - 6月6回

料 17,820円 総 660円 税 66円

体験日 10/1

★ コリナを吹いてみよう

日本コリナ協会公認講師

高原 緑

木管で作られた小さくて
かわいい笛「コリナ」は、
まるで木々の妖精が歌っている
ような音色です。初心者対象。

第3水曜 14:30~16:00

10/15 - 6月5回

料 18,700円 税 550円

体験日 10/15

★ クレイクチュール

アトリ工橋主 井上 真由美

樹脂粘土を使って、アークセ
リーやリボン入りを作ります。

第2水曜 14:10~16:10

10/14 - 3か月3回

料 2,240円 税 330円

体験日 10/14

花とみどりの公園スケッチ

画家 守田 薫

四季折々の草花や風景が楽しめる昭和
記念公園にはけがてスナップします。

第4水曜 13:00~15:00

10/22 - 6月6回

料 19,800円 税 660円 税 600円

体験日 9/24

今日から始める 多肉植物ライフ

グリーン工橋主 ヨー 雅奈

かわいらしいものから野性味のあるサ
ボテンまで、さまざまな多肉植物の寄せ
植えを楽しみましょう。

第1火曜 12:15~14:00

10/7 - 6月6回

料 17,160円 税 660円

第3,300円程度 体験日 10/7

★ もっと知りたい! 昭和記念公園

国営昭和記念公園あみどり文化センター前館長 辻 正

第3水曜 昭和記念公園の魅力をゾーンに分けて解説・見学します。

第3水曜

10:30~12:00

10/15 - 6月5回

料 14,300円

体験日 10/15

料 550円

★ 免疫を整える入浴剤

AEA認定アロマセラピスト

青木 恵子

お好みの香りの入浴剤を作
ります。

10/14 14:15~16:15

料 3,080円 税 110円

第1,700円

★ 和紙で作る匂い袋

薫物師客室 (たきものやからく) 認定 香司 小野鳥 真

白樺をメインに調香し、和
紙で作ったオリジナルの匂
い袋が完成します。

10/14(火)

12:00~14:00

料 3,080円 税 110円

第1,700円

★ ペタルアート ボックス

アトリ工橋主 井上 真由美

乾燥させたペタル(花びら)を使ったア
ートのワンポイントインテリア
アイテムとして最適です。

10/14(火) 10:00~11:45

料 3,080円 税 110円

第2,530円

★ バトンツリー

Pomme Verte 主 幸 中 智美

リザーブアトマリーとドライフラワー
を使った小さなスペースにも飾れるツリーマ
スツリーです。立てて棚にも飾れます。

11/25(火) 10:00~12:00

料 3,080円 税 110円 税 3,600円

第10課 詩歌朗読(しかくすい)
 詩吟の達人 藤川 充矢

はじめての方も、腹式呼吸、横隔膜の働き、古典の名語を大きな声を出して、読ってみましょう。

第1-3土曜
 13:30~14:30
 3月6日
 税 16,500円
 税 2,244円
 税 110円

★大人が知りたいマナーと作法

小原真知子 講師(平成29年芸術家認可) 吉澤 久美子

大日本うなぎ協会から、うなぎの正しい食べ方、具体的な事例を通じて改善できるようにお話しします。6か月コース。

第3土曜
 13:30~15:00
 10/16~6月9日
 税 22,440円
 税 2,244円
 税 10/16

★土曜午後のジャズボーカル

ジャズピアノ・ジャズボーカル 矢作 実美

発声・発音などの基礎を身に付け、偉人のスタンダードジャズを歌います。

第2-4土曜
 16:00~17:30
 10/17~3月6日
 税 18,480円
 税 2,244円
 税 132円
 税 9/27

嶋村純子の純子個人レッスン

来声家 嶋村 純子

あなたの歌の魅力を輝かせるための楽しいレッスンを展開します。表現豊かな発声法を伝えます。個人1人分。

第1-3土曜
 12:10~17:30
 10/2~3月7日
 税 29,610円
 税 2,610円
 税 154円
 税 9/18

★大野環 フラメンコアカデミア(FL ANILLO) 代表 大野 環

★はじめてのフラメンコ

講師の歌に合わせて、楽しくフラメンコを踊ります。

第2-4火曜
 10:20~11:20
 10/22~3月6日
 税 18,480円
 税 1,244円
 税 132円
 税 9/24

★第10課 音を弾くよくつ
 京前音楽家 ナカムラユウコ

はるか遠く古代ペレスシアからシルクロードを結ぶ日本に伝わった琵琶。それは触れることから始まります。

第1-3土曜
 11:00~12:00
 10/5~3月6日
 税 23,760円
 税 2,244円
 税 110円

★はじめての着付け(夜)

加藤さき子 総合芸術学院 田中 和香美 ほか

自分で着物が着られるようになる基本から学びます。TPOに合わせた着方や、オシャレに小物を合わせるコツも一緒に考えていきます。着方教室もあり。

第2-4火曜
 18:30~20:00
 10/8~3月6日
 税 17,820円
 税 2,112円
 税 9/24

★癒やしのシニアピアノ(個人30分)

ピアノ/講師 下 江尚子

初心者歓迎。音楽で癒やし、感性を書き出すにピアノを楽しむことができます。

第1-3月曜
 10:30~12:30
 10/6~3月6日
 税 20,460円
 税 2,442円
 税 132円
 税 9/15

★踊って若返るサンバエクササイズ

サンバダンスエクササイズ講師 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。子どもから大人まで楽しめる内容です。

土曜 10:15~11:45
 10/2~3月13日
 税 38,610円
 税 4,862円
 税 286円
 税 9/25

★毛流 江日本舞踊
 毛流江流 日本舞踊協会 会員 上野 小澤

習えられませんか？「役者」になるには？おまかせください。日本舞踊に不安を解消！

第1-3土曜
 13:45~14:30
 10/4~3月5日
 税 14,850円
 税 1,870円
 税 110円

★こままわし講座

こままわし講師 まる 先

ひもを巻いての投げ遊び「投てき」は、この手技検定最上位の講師が丁寧に指導します。

第2日曜
 10:30~12:00
 10/12~14:30
 9/30
 税 11,550円
 税 9/14

★はじめての歌声

声楽家 坂本 江里

ドイツ式の呼吸法と声で心身を整え、豊かな歌声を味わいます。

第2-4土曜
 13:30~14:45
 10/8~3月6日
 税 19,800円
 税 2,244円
 税 132円
 税 9/24

★Dance Sport Heritage 所属 日本ダンスアカデミーダンサー 池田 恵

★キッズ社交ダンス

水曜 16:30~17:30

★お勤め婦人の社交ダンス

水曜 19:00~20:00

楽しみながら美姿勢や体幹が鍛えられる姿勢見られます。15時からの大人向けクラスも好評開催中。

各クラス 10/1~3月12日
 税 36,960円
 税 4,488円
 税 9/24

★阿波踊り体操

徳島大学と地域共創センター共同 阿波踊り体操講師 小澤

徳島県の伝統芸能阿波踊りに参加し、健康で、手軽に楽しむ日々の健康づくりを!

第1-3金曜
 13:00~14:00
 10/3~3月7日
 税 23,100円
 税 2,310円
 税 9/19

身近に感じる『論語』入門

国際講師 喜多美 吉田 裕子

「不惑!」と混同しがちな現代にも生きている『論語』。人生の指針となる言葉を楽しく学びます。

第3全曜
15:00~16:30
10/17~3月30日
¥10,230円
初1,122円 休価10/17 ※11月は第1金曜開催

不思議の国ロシア 美術からロシア文化を学ぼう!

東京大学大学院博士課程生 清水 真由

ロシアの美術を伝統的なアイコンから現代の芸術まで、目で楽しみながら学んでみませんか。

第1火曜 13:30~14:30
10/7~6月6日
¥19,800円 初1,320円
休価10/7

シニアのための中国語入門

中国語講師 蘇徳 托世

標準中国語の発音の基礎を中心に、基本的な言葉と文法、慣用語やあいさつ、文化も学べる入門クラスです。

第24全曜
10:30~12:00
10/13~3月6日
¥19,800円
休価10/13

開運!美文字レッスン (少人数制)

筆習心理学を取り入れ、美しい文字の書き方を学びながら、開運に繋がる書き方・ポイントを学びます。

第4月曜
13:00~14:30
10/27~6月6日
¥17,820円 初2,244円 休価10/27

自分の名前で開運UP! 美文字レッスン(個人30分)

筆習心理学を取り入れ、自分の名前を美しく書く方法を学びながら、開運に繋がる書き方を学びます。

9/22(月)
13:00~15:00
¥3,300円 休価220円 初300円

やさしい九宮八卦掌

旺龍堂代表 小幡 良佑

どなたでも修められる中国古武術です。健康が解るような美しい動作で、主力方を高めます。

第1・3・5金曜 14:30~16:10
10/3~3月7日
¥21,560円 初2,618円 休価9/19

プライベートリックスヨガ

ヨガ講師 西村 百合子

シニアの方も安心の心地よいレッスンをすることを目指して、プライベートのヨガクラスです。

第1・3・5土曜
12:30~16:10
10/3~3月7日
¥36,960円 初2,618円 休価9/19

暮らしを彩る型染め

型染め職人 山崎 希

好きな色・サイズに別刷で染めていく伝統的な技法で、オリジナルの染め作品を作ります。

第3土曜 13:00~15:00
10/18~3月30日
¥11,550円 初1,122円 休価10/18

和服代を使って洋服と小物づくり

リメイク・ファッション講師 平井 はる

和服代を洋服・バッグを作ります。手縫い、ミシン縫いの好きな方法で楽しめます。

第3全曜
10:30~12:30
10/16~6月6日
¥18,480円 初2,244円 休価10/16

カラダフレッッシュ 筋肉・筋膜解きほぐし講座 (3回コース)

「肩・首」の骨格と関節の基礎を学び、実践に使えるオリジナルメソッドをマスターしていただきます。

第1全曜 13:30~15:30
10/4~

ヘッドス/検定2級講座

頭皮、毛髪の構造、頭皮筋内での基礎理論を学び、修了テスト後、修了証を発送。

第4土曜 15:00~17:00
10/25~

トメキメ朗読

朗読 越村 公

声を出して自分の感情を表現して見てみましょう。束の間のトメキメを求め!

第24日曜
13:00~15:00
10/12~3月6日
¥19,800円 初2,112円 休価9/28

英語で詠む英米の詩〜

英語講師 ロバート・オガミ マチエー

オガミマチエー講師と一緒に英米の詩を朗読してみませんか。日本人講師のサポートで初心者でも楽しめます。

第1・3全曜
12:00~13:10
10/3~3月6日
¥18,480円 初2,112円 休価9/19

ベトナム語入門★

ベトナム人講師 ケントウ フォン

あいさつや自己紹介、ショッピングなど、場面に応じたやさしいベトナム語会話表現を学びます。

第1・3・5土曜
16:00~17:30
10/4~3月7日
¥23,100円 初2,464円 休価9/20

土曜デッサン・アクリル画・油絵

画家 船部 千花世

初心者から始めます。道具の使い方、基本的な色の使い方、構図を取り組めます。

第2・4土曜
13:00~15:00
10/11~3月6日
¥19,800円 初2,640円 休価9/27

かわいい多肉植物 アレンジA

多肉たのび園協会多肉スタイリスト★ はなゆかり YUKO

多肉植物をかわいらしくアレンジできる寄せ植えの基本的な学びます。初心者対象のクラスです。

第3土曜 10:30~12:30
10/18~6月6日
¥19,800円 初2,244円 休価10/18

いきいき長生き! 楽しい氣功

中国世界林功センター理事 世界医学成功学アカデミー 橋本 たか子

ゆったりとした呼吸に合わせ、心と体を動かしていく。心と体を鍛えます。

第2・4土曜
9:30~11:00
10/1~3月13日
¥39,325円 初4,862円 休価10/1

まさか!の局面に備える 護身術

松道流護身術 青山 謙久

日本の古武道をベースにしたという時代に受ける身や周囲環境を学びます。

第2・4土曜
10:30~12:00
10/11~3月6日
¥17,820円 初2,244円 休価9/27

ポーセラーツ入門

日本ポーセラーツ認定講師 戸倉 敦子

シール感覚で簡単にポセラーツ・丸皿、お好きな絵柄の紙版絵を貼り付け、焼成して仕上げます。

第4全曜
13:00~14:30
10/23~3月30日
¥12,212円 初1,750円 休価10/23

押し花アート

押し花講師 山崎 俊子

特別な「押し花アート」の技法を使い、ソフトで色鮮やかな押し花仕仕上ります。

第3全曜
10:15~12:15
10/16~6月6日
¥18,480円 初2,244円 休価9/19

こどもモダンバレエ

モダンダンス・クラシック・バレエ講師 勝村 音央

動きを基礎に自由な発想で表現できるバレエ教育を行います。3歳上~小学生対象。

火曜 16:30~18:00
10/7~3月7日
¥33,000円 初4,224円 休価9/30

表現力・コミュニケーションを高めよう! 声・語力を磨く

リーダー・話し方インストラクター 佳山 容子

1人で、いきいきと、分かる・やさしく伝えたい。表現力高め、自信をもって話せるように能力アップをはかります。

第3日曜 13:30~15:00
10/19~3月30日
¥10,890円 初1,056円 休価10/19

「やり直し中学英語」1年コース★

英語講師 向井 ちさ子

中学3年間で学ぶ英文法を1年かけて学び直す講座です。

第1・3・4土曜
13:30~14:40
10/2~3月6日
¥18,480円 初2,112円 休価10/2

ゼンタングル®アート

ゼンタングル®認定講師 篠原 朋子

簡単な模範を繰り返し返すアートです。誰でも気軽に楽しめます。リラックスしながら楽しい作品を描きます。

第4全曜
10:30~12:30
10/22~6月6日
¥19,800円 初2,244円 休価9/24

「北魏」の楷書を書こう

読書家・書道講師 田中 光晴

強力な魅力あふれる中国・北魏時代の楷書を中心に学びます。古典の風情を感じながら、創作で臨みます。初心者も歓迎です。

第2・4土曜 10:30~12:00
10/11~3月6日
¥17,820円 初2,244円 休価9/27

Flower Partyのアレンジメント

flower design bureau Flower Party代表 鈴木 佳津子

NYスタイルを基本に、進化したデザインが好評のフラワーアレンジメントの花のある暮らしを始めませんか。

第1月曜
10:30~12:30
10/6~6月5日
¥15,400円 初1,870円 休価10/6

ミドルシニアからのやさしいヨガ

ヨガインストラクター 堀 由紀子

手先足先からじっくりほぐしてゆっくりに進めていきます。のびやかなリピーターに参加できるクラスです。

月曜
14:30~16:00
10/6~3月12日
¥35,640円 初4,488円 休価9/29

小さな宇宙万華鏡の世界

株式会社パナソニック 代表取締役 豊田 芳弘

木製万華鏡にLEDライトを組み込み、幻想的な映像を体験します。

第1全曜
10:30~12:00
10/3~3月30日
¥19,900円 初1,122円 休価9/5

日本刺しゅうで綴る文様の世界

花の刺しゅう家 好川 絵美

古文書や華やかな花の図案を美しい刺しゅうで刺しつけます。

第3全曜
13:00~15:00
10/2~6月6日
¥19,900円 初1,122円 休価10/2

手話入門

手話講師 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学びましょう。

第4全曜
10:30~12:00
10/13~3月6日
¥18,480円 初2,244円 休価10/13

3歳総合発展

こどもラボ 専任講師 文・数・図形・推理・常識・記憶・製作・運動の分野及び社会性を養う総合コース。

10/11~11/4
3月5日
¥14,300円 初1,760円 休価9/27