

大野 環 フラメンコアカデミア [EL ANILLO] 代表 大野 環

New 姿勢改善！フラメンコ入門エクササイズ

シニアや初心者にも出来るフラメンコの動きで姿勢改善や若々しい身体作りを行います。フラメンコシューズは不要です。

第1・3水曜 10:20～11:20 7/2～

体験日 7/2

New 歌って踊ろう！フラメンコ初級

フラメンコシューズを使用する経験者対象のクラスです。

第2・4水曜 10:20～11:50 7/9～

体験日 7/9

New 脳トレ！カスタネット

フラメンコのリズムでカスタネットを楽しく鳴らして脳トレしましょう。

第1・3水曜 11:30～12:30 7/2～

体験日 7/2

各クラス 3か月6回 受18,480円 雑2,244円 教132円

New トキメキ朗読 伊藤 越村 公一

声を出して自分の感情を揺さぶってみませんか。束の間のトキメキを求めて！

第2・4日曜 13:00～15:00 7/13～ 3か月6回

受19,800円 雑2,112円 体験日 7/13

New リフレクソロジー検定2級～英国式～講座 (3回コース)

マザーボーネ認定講師 伊藤 加代子

足裏の反射区を指の腹で優しく刺激することで、日々の疲れを解消します。お仕事のプラスにも。

第4日曜 13:00～15:00 7/27～ 3か月3回

受13,200円 雑1,122円 教8,800円

スモッキング教室 cerisier主宰 日本手芸普及協会制講師 吉竹 ゆきこ

New はじめてのスモッキング刺しゅう

かわいらしい印象のスモッキング刺しゅうを基礎から学びます。

第4金曜 10:15～12:15 7/25～ 3か月3回

受11,880円 雑1,122円 教1作2,000円～

事前体験会

ハンドスモッキングのピンクッション

6/20 (第3金曜) 10:15～12:15 受3,960円 雑374円 教1,000円

New SNSで使えるスペイン語ライティング (40分個人)

SNSやメールでスペイン語を使う方におすすめのレッスンです。

第2・4木曜 14:00～15:30 7/10～ 3か月6回

受33,000円 雑2,112円 体験日 7/10

New 初めてのクラシックギター

音符の読めない方大歓迎です。楽器の持ち方から丁寧に指導いたします。憧れのあの曲を目指しましょう。

第2・4木曜 12:20～13:50 7/10～ 3か月6回

受19,800円 雑2,244円 教132円 体験日 7/10

New 新設講座 受講料 維持費 公開講座 入会金不要 教材費 保険料

よみカル45周年キャンペーン

日頃のご愛顧に感謝を込めて

よみカルポイント500P

または

チャチャ丸エコバッグ

6月30日18:00までに7月期講座の受講手続きをし、メールアドレスを登録済の会員に応募メールを送信。応募者から抽選します。 キャンペーンの詳細はこちらから

New シニアの楽しい英会話

元早稲田大学本庄高等学院英会話講師 ロバート・マキニー

予習、復習は不要です。日本滞在30年のベテラン講師がユーモアを交えて指導します。

第1・3金曜 15:00～16:10 7/4～ 3か月6回

受18,480円 雑2,112円 教132円 体験日 6/20

New あみぐるみ ナガイ マサミ

「かぎ針1本」でかわいい人形や動物たちを編みましょう。初めての方も楽しんで作れるよう指導します。

第4火曜 15:15～17:15 7/22～ 3か月3回

受9,240円 雑1,122円 教初回1,000円 体験日 6/24 教600円

New SNSで使えるスペイン語ライティング (40分個人)

SNSやメールでスペイン語を使う方におすすめのレッスンです。

第2・4木曜 14:00～15:30 7/10～ 3か月6回

受33,000円 雑2,112円 体験日 7/10

New 初めてのクラシックギター

音符の読めない方大歓迎です。楽器の持ち方から丁寧に指導いたします。憧れのあの曲を目指しましょう。

第2・4木曜 12:20～13:50 7/10～ 3か月6回

受19,800円 雑2,244円 教132円 体験日 7/10

DanceSport Heritage所属プロフェッショナルダンサー 土屋 恵梨

New はじめての社交ダンス

社交ダンスで新しい仲間を作りませんか。楽しみながらストレス解消、姿勢改善や脂肪燃焼も。

第1・3・5水曜 15:00～16:00

New キッズ社交ダンス

第1・3・5水曜 16:30～17:30

New お勤め帰りの社交ダンス

第1・3・5水曜 19:00～20:00

各クラス 7/2～ 3か月7回 受21,560円 雑2,618円 体験日 7/2

よみうりカルチャー 八王子 2025年 7月期 夏の講座 ご案内

JR八王子駅ビル CELEO 北館10階

お早めに 入会・体験・見学 ご予約を！

☎042-622-6211

HPからお申込みできます

New 眠りの質を高めるヨガとヨガニド

ヨガ瞑想講師 まつおか みなこ

体をほぐすやさしい動きと、講師の癒やしの声に包まれるヨガニドで、心と体を深いリラクセスへ導きます。

第1・3土曜 17:00～18:30 7/5～ 3か月6回

受18,480円 雑2,244円 体験日 7/5

New 天才画家・伊藤若冲の魅力に迫る

若冲研究家 株式会社景和代表 景山 由美子

江戸中期に京で活躍した天才画家・伊藤若冲の人生と代表作、人柄などを紹介し、その魅力に迫ります。

第1水曜 10:30～12:00 7/2～ 3か月3回

受10,890円 雑1,056円 教66円

New 美しいからだを作るストレッチ

atelier MOD主宰 ストレッチ講師 辻 杏美

無理なく行えるプログラムで、柔軟性と筋力を向上し、美しいからだを作ります。

第1・3木曜 10:30～11:30 7/3～ 3か月6回

受18,480円 雑2,244円 体験日 7/3

New サルサダンス基礎・入門

サルサインストラクター Katumbao

陽気なキューバの音楽で気持ちよく踊れることを目標に基礎から学びます。

日程 13:00～14:30 7/6～ 3か月13回

受40,040円 雑4,862円 教286円 体験日 7/6

New 踊らずにバレリーナボディへ！床バレエ・エクササイズ

床バレエ認定講師 堀江 裕子

床の上で無理なくバレエの動きを行い、バレリーナのような美しい身体に整えていきます。

第2・4木曜 10:30～11:30 7/10～ 3か月6回

受18,480円 雑2,244円 教132円 体験日 7/10

New 養生茶をはじめよう

おうち医者®認定養生茶インストラクター Tamy

薬膳の食材でお茶をつくりませんか？効能や使い方、日常で無理なく取り入れる方法を学びましょう。

第2火曜 10:30～12:00 7/8～ 3か月3回

受9,240円 雑1,320円 教8,250円 体験日 7/8

New ジュエリーバッグ® とリボンバッグ

アトリエエール主宰 有馬 由美子

エナメルテープやリボン、ファアを使ってオリジナルバッグを作ります。

第3土曜 13:00～15:30 7/19～ 3か月3回

受10,890円 雑1,122円 教1作4,500円前後 体験日 7/19 教1,500円

New 阿波踊り体操

徳島大学 人と地域共創センター公認 阿波踊り体操リーダー 小澤 雅

徳島県の伝統芸能である「阿波踊り」を取り入れた健康体操で、手軽に楽しく日々の健康づくりをしていきましょう。

第1・3・5金曜 13:00～14:00 7/4～ 3か月6回

受19,800円 雑2,244円 体験日 6/20

New プライベート リラックスヨガ

ヨガ講師 西村 百合子

一枠50分のプライベートヨガで心も身体もリラックスしましょう。

第1・3・5金曜 12:30～16:20 7/4～ 3か月7回

受36,960円 雑2,618円 体験日 6/20

New 和漢薬膳 入門講座 (4回コース)

和漢薬膳食医学講師 板倉 なな子

和漢薬膳は、薬膳に現代栄養学を取り入れた日本型薬膳です。東洋医学(漢方)の基礎や自分の証(体質)を知り、各自に合う食材や和漢食材を学び、健康増進を図ります。

木曜 13:30～16:00 7/17～ 3か月4回

受20,240円 雑2,244円 教1回5,000円

New 沈金(ちんきん)

沈金師 春日 友子

伝統工芸である「沈金」をともに楽しみましょう。ニードルを使って線や点を彫る作業を行います。

第4月曜 13:00～15:00 7/28～ 3か月3回

受9,900円 雑1,122円 教1作10,000円～ 体験日 6/23 教4,000円程度

やさしい水彩・パステル画

国画会会員 伊東 啓一

好みの画材を使い、やさしく描けるようにアドバイスします。

第2・4木曜 12:45～14:45 7/10～ 3か月6回

受18,480円 雑2,244円 教1,980円 体験日 6/26

公開講座

一緒に夏を 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

「オランジュリー美術館 オルセー美術館 コレクションより ルノワール・セザンヌ・モダンを採り入れた2人の巨匠」から 世界巡回展、日本唯一の開催・三菱一号館美術館で出会う 2人の巨匠の関係とは？

アートナビゲーター 日下 真美

展覧会の見どころや三菱一号館美術館の魅力を中心に、丸の内周辺のお勧めアートスポットなどもご紹介いたします。

会期:5/29(木)～9/7(日)

7/12(土) 13:00～14:30 受4,290円(会員3,740円) 雑220円 教44円

New クワガタロボットを作る

CLUB WAD主宰 染取 弘明

大きなあごを動かしながら「パフ」に進むクワガタロボットを作ります。小学生以上対象、小3以下保護者同伴。

8/2(土) 10:30～13:30 受3,190円 雑220円 教3,850円

親子で昆虫・植物とあそぼう

日本女子大学非常勤講師 元東京都立小学校校長 森田 弘文

昆虫の標本づくりや植物マジックを通して、植物と昆虫の不思議な世界を親子で体験しましょう。小学生対象、保護者同伴。

8/20(水) 10:30～12:00 受2,530円 雑220円

親子で作る ガーデンフォカッチャ

ニッポンクッキングパートナー

粉から自分の手でパンを作り、野菜などを自由にのせて焼いていきます。小学生以上対象。

8/6(水) 14:00～17:00 受親子1組 3,300円 雑220円 教880円

カラフルゼリーとくまさんアイス

日本ミニチュアフード協会認定講師 みぎてい

ねんどでミニチュアフード作りに挑戦しましょう。小学生対象、未就学児は保護者同伴。

7/26(土) 10:30～12:00 受1,100円 雑220円 教2,200円

フォーチュンクッキーをめぐる占い文化

神奈川大学講師 中町 泰子

中華街でも楽しめるフォーチュンクッキーはアメリカ生まれ？日本・アメリカ・中国の古いと食の文化が交差する謎解きをしてみましょう。

7/10(木) 18:00～19:30 受3,300円 雑220円

整理収納アドバイザー2級認定講座

ハウスキーピング協会 整理収納アドバイザー 杉江 麻理子

家庭も職場もすっきりして気持ち良く生活しましょう。1日で資格取得できます。

7/13(日) 10:15～17:15 受19,800円 雑220円 教7,100円

夏バテ予防 ツボ押しセルフケア

日本ホディーケア学院認定インストラクター 久保川 文代

東洋医学の「経絡」に沿ったツボ押しセルフケアで、夏バテを防ぎ、元気に夏を乗り切りましょう！

7/20(日) 10:30～12:00 受3,300円 雑220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 菜々子

あなたの魅力をアップ！2人90分ずつのレッスン。

6/22(日)、7/27(日) 各日10:30～17:15 1人 受6,050円(会員5,500円) 雑220円 教600円

手作りパールネックレス

KOBE PEARL COLLECTION代表 所神根 孝二

神戸の真珠屋さんが直接持ち込んだ真珠を使ってアクセサリーを作ります。

6/27(金) 13:30～16:00 受3,850円(会員3,300円) 雑220円 教4,000円～

手付きポットにふんわりアレンジ

国際平和美術会特別会員 原山 照江

飾って可愛いプリザーブドフラワーのアレンジです。

7/26(土) 13:00～15:00 受2,860円 雑220円 教2,650円

彩り豊かな初夏のフラワーリース

美らフラワー 島田 詠美子

アーティフィシャルフラワーのリースや可憐な小花を多彩に合わせて涼やかなリース作りをお楽しみください。

6/23(月) 13:00～15:00 受3,080円 雑220円 教4,500円

夏を乗り切るキリッと冷えた白ワインとタパス

料理研究家 Assiette de Kinu主宰 尾田 衣子

夏にぴったりの健康で簡単に作れるタパスをご紹介します。キリッと冷えた白ワインと一緒に味わいましょう。

7/31(木) 11:00～13:00 受3,080円 雑220円 教2,200円

初心者でも安心！「老後にトクする お金の教養講座」

人気のファイナンシャルプランナー

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よう！上手なお金の増やし方、守り方、お金のプロがやさしく伝授します。お菓子のお土産付き。

8/2(土) 14:00～16:00 受無料(要予約)

自分の名前で開運UP! 美文字レッスン(30分個人)

筆跡診断士 二藤節 秋佳

筆跡心理学を取り入れ、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。

7/9(水) 10:30～12:30 受3,300円 雑220円 教300円

ソーシャルマナー講座

履歴書に記載ができる、社会人として通用する資格を得られます。各級どちらかみの受講も可能です。

3級認定講座 8/3(日) 10:30～13:30 受3,850円(会員3,300円) 雑220円 教1,650円

2級対策講座 8/31(日) 12:00～17:00 受16,500円 雑220円 教3,480円

アンガーマネジメント講座

上手な怒りの伝え方を教えます。子育てや仕事、友人関係など、あらゆる場面で役立ちます。

7/6(日) 13:00～14:30 受3,300円 雑220円

コツメカワウソをもっと知ろう&餌やり体験

HANA-BIYORI 飼育スタッフ

人気のコツメカワウソの生態を飼育スタッフが楽しく解説します。解説後は餌やり体験もあります。(小学生以下のみ)

8/20(水) 11:00～11:45 受1,320円(入園料別) 雑220円 保100円

[会場] フラワーパーク[HANA-BIYORI] (よみうりランド隣接)

[申し込み・問い合わせ] 事業担当03-3642-4301

姿勢歩容改善ホモサピ体操

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。

7/30(水) 10:30～12:00 受2,970円 雑220円

ジャーナリング(書く瞑想)

ジャーナリングサロン サティ代表 永井 陽一朗

「書く瞑想」で心を整え、気づきと自己理解を深めてみましょう。

7/25(金)、7/26(土) 各日13:00～14:30 受3,300円 雑220円

プリザーブドフラワーで作る仏花

フラワーサロン/ROSE CLASSIC代表 おおくぼ えきこ

イエローグリーン系の爽やかなで上品な作品です。ケース入りのご進物にも。

6/26(木) 13:30～15:00 受3,080円 雑220円 教4,500円(ケース付)

よみうりゴルフ倶楽部 専属プロによるラウンドレッスン

プロゴルフ 加藤 淳

3ホールを専属プロが帯同します。ラウンド経験5回以上の方対象。

7/29(火)、7/30(水) 各日9:00～16:30 受各日23,320円 (飲食代と70歳未満の方の利用税1,200円別)

大好評の夏限定特別企画 ジャイアンツ練習見学&ぐるっと東京ドーム

ジャイアンツ練習見学 日席チケット付

通常は見られないジャイアンツの打撃練習をスタンドで見学し、普段は入れない施設を見て回ります。案内役は読売巨人軍の公式スコットガール「グー・アス」で、ジャイアンツとの記念撮影や応援グッズのプレゼントも。ツアー後は野球観戦をお楽しみください。

7/21(月)～8/24(日) 各9:40(試合14:00) 受3,080円(試合15:00) 雑220円(試合14:00) 教4,500円(試合14:00)

[参加費] 7,750円 [申し込み・問い合わせ] 事業担当03-3642-4301