

茶道 宗偏流 長井 宗茂 京都で始まり、小笠原家の武家茶道として商人や町民から好まれた茶道を始めます。

茶道・裏千家A 裏千家教授 中野 宗香 裏千家教授 中野 宗恵

邦楽・舞踊 お仲間になりませんか 楽しく踊って健康に 風の盆おわら踊り

音楽 ケンハモ×音楽×呼吸法 鍵盤ハーモニカ入門

ギターB 日本ギター連盟正会員 滝波 嗣雄

スポーツ ～ゼロから始める～ レジス・キックボクシング・エクササイズ

瞑想から始めるヒーリングヨガ Asahi terre yoga主宰 朝日 智子

二胡 超入門 演奏方法、楽譜の読み方など、基礎を大切に、中国民族音楽を中心にクラシックからポピュラーまで幅広く勉強します。

はじめての茶道・男性専科 裏千家講師 高橋 慶介 講師も受講者も男性のクラス。茶道が気になる男性に気兼ねなくご参加いただけます。

基礎から始めるバレエ&ストレッチ バレエ講師 高野 さとこ

パレエストレッチで姿勢美人 元モデル・ジュニア 呉松 綾子

キャリアアップ・実務 手話通訳士 平松 節子

実践的なカウンセリング技術を学びます。全日本カウンセリング協議会認定カウンセラー資格を取得できます。

整理収納アドバイザー 2級認定講座 NPO法人ハウス・キッキング協会、整理収納アドバイザー 杉江 麻理子

顔ヨガとかんたんヨガ フェシタルヨガ認定インストラクター かみや ゆきこ

骨と関節が返る骨ナビ体操 ヨガ・骨ポイントインストラクター 降矢 秋子

楽しい絵手紙 日本絵手紙協会公認講師 今井 あかね

西洋あけびで作るつる籠 あけびなどの自然のつるを使って生活の中で楽しむインテリア雑貨を作ります。

Flower Partyのフラワーアレンジメント flower design bureau Flower Party講師 小菅 操

グラスサンドアート～夏～ JSPA公認インストラクター あとりえKAKO

ミニチュアサイズのハンバーガーを作ろう! ねんどうを絵の具で着色してかわいいミニチュアサイズのハンバーガーを作ります。

ウクレレを楽しむ 鳥島眞ハット講師 矢島 眞

昭和三十三所 法話と三ツ巡礼 西園寺三所 法話と三ツ巡礼

古美術修復入門 文化財修復もやま話

オスマン帝国と女性～後宮(ハレム)の女王の統治の世界

新しい韓国文学の楽しみ方

夏休み子ども公開講座

広域募集講座

お仲間になりませんか 楽しく踊って健康に

魔法のストレッチ 痛くない!効果絶大のオリジナルストレッチですぐに柔らかくなります。

全講座案内 受講の予約はインターネットでもできます。受付 午前10時～午後5時(日曜は午後4時まで) よみカル八王子

Table with multiple columns listing various courses such as '茶道', 'ダンス', '絵手紙', 'ヨガ', '音楽', etc., including dates, times, and fees.