全講座案内 夏のおためしDay

参加費 1,100円
別途教材費が必要な講座もあります。※要予約

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7100

WEBで簡単お申し込み

夏のキャンペーン 体験後、6月中に入会なら 入会金(5,500円)が無料または半額 チャチャ丸

❶体験当日に受講手続きをいただくと「入会金無料」
❷体験日翌日以降に受講手続きの方は「入会金半額」
※7月期初回からの受講者が対象です。一部の講座を除く

★表の見方★ ●おためし欄にある日程は夏のおためしDay対象日です。 ●講座名欄に赤字で記載しているものは新設講座です。 ●講座名に(30分)の記載があるものは「1人あたり30分の個人レッスン」を意味します。 ●曜日・時間欄にある「毎」は毎週、「①③」などの数字はそれぞれ第1週、第3週を意味します。 ●「★」は他の週の設定もある講座です。 ●曜日・時間欄にある時間は講座開始時間です。 ●表記の曜日・時間は都合により変更になる場合があります。最新の日程はホームページをご確認ください。 ●ジュニア講座は講座名に記載のある年齢から受講可能です。 ●語学の「☆」は当センター基準のレベル表示です。

文芸・教養・実務

おためし	講座名	曜日・時間		
	やさしいエッセイの書き方	②	月	13:30
	少人数制～エッセイの書き方	④	火	10:30
	俳句に親しむ	②④	火	13:00
6/14	童話の世界へ!	②	水	13:00
6/29	健康寿命をのばす発声と朗読	①③	木	10:30
6/22	はじめての手話	②④	木	10:30
6/1	切絵図から見える おもしろ江戸文化	①	木	13:00
6/29	目で見て学ぶ『源氏物語』	①③	木	15:30
6/16	初めての写経	③	金	10:00
	たのしい朗読	①③	金	13:00
6/23	小説教室	②④	金	13:00
6/2	美術鑑賞のすすめ	①	金	13:30
6/16	源氏物語の世界	③	金	13:30
	江戸時代探求「武士と町人の暮らし」	①③	金	15:30
6/17	やさしい朗読	①③	土	10:30
	美と健康のための朗読	②④	土	13:00
	俳句を楽しむ	②	土	13:00
	実践小説創作講座	①③	土	15:00
	編集者に学ぶ小説基礎	②④	土	17:00
	子どもに伝わる魔法のほめ方・叱り方	④	日	10:00
6/25	古文書塾て・ら・こ・や	②④	日	13:00
	いますぐよみたい短歌教室 A B	④	日	13:00 15:15

外国語

対象レベル ☆入門 ☆☆初級 ☆☆☆中級以上

おためし	講座名	曜日・時間		
6/26	やさしいイタリア語☆☆	②④	月	10:30
6/27	フランス語 初級Ⅰ☆	②④	火	10:00
6/27	ゆっくり気楽に英会話☆☆☆	毎	火	13:00
6/21	大人のやり直し英会話☆☆	①③	水	10:20
6/28	今から始める韓国語☆☆	②④	水	10:30
6/21	おとなのステップアップ英会話☆☆	①③	水	12:45
6/22	フランス語 初級Ⅱ☆☆	②④	木	10:30
	アンニョンハセヨ?韓国語☆☆☆	②④	木	10:30
6/22	はじめての韓国語☆	②④	木	13:00
	イブニング英会話	②④	木	19:00
6/30	使える韓国語会話 中級Ⅰ☆☆☆	①③	金	10:30
6/23	中学英語で実践英会話☆☆☆	②④	金	10:30
6/23	ハワイアンソングで楽しむハワイ語☆☆	④	金	11:00
6/23	楽しく学ぶ総合英会話☆	②④	金	13:00
6/24	旅先で役立つ英語入門☆☆	②④	土	10:30
6/25	日曜韓国語レッスン☆☆	②④	日	10:30

野外

おためし	講座名	曜日・時間		
	東京今昔・歴史文化めぐり	②	木	10:30
	東京のお菓子を歩く	④	木	11:00
	多摩川周辺の野草を愛でる	①	土	10:00
	名庭園探訪	④	土	10:00
	訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①	土	10:30
	東京の寺めぐり	③	土	10:30
	四季の鎌倉 自然散策	②	日	12:30

茶道

おためし	講座名	曜日・時間		
6/19	月曜日の裏千家	①③	月	13:00
	ゆっくり学ぶ裏千家	①③	火	13:30
	月1回の表千家	④	火	14:00
	茶道・表千家 A B C	毎	水	9:45 13:00 9:45
	表千家・やさしい花月教室		水	13:00
	初めての月1回テーブル茶道	④	木	13:30
	夜の月1回テーブル茶道	④	木	19:00
	茶道・表千家	①③	金	10:00
	金曜日の月1回裏千家	①	金	13:30
	初めての月1回テーブル茶道 A B	④	金	13:30 15:15
	はじめての茶の湯	②④	土	10:00
6/17	茶道・裏千家	①③	土	13:00
	茶道・表千家入門	②④	土	13:00
6/24	茶道・裏千家	②④	土	17:45
	煎茶・小川流 〈初級〉 〈上級〉	① ③	土	18:00
	日曜午後の表千家	①	日	13:00
	月1回から始める裏千家	④	日	13:00

生け花・フラワー

おためし	講座名	曜日・時間		
	12か月のフローラルデザイン	④	月	13:00
	12か月を彩るプリザーブドフラワー	④	月	13:00
6/27	いけばな・小原流 〈フリータイム制〉	毎	火	14:00
6/28	小原流いけばな 水曜	①②④	水	15:15
6/21	花アレンジ・基本スタイル	①③★	水	18:30
6/21	いけばな・相阿彌(そうあみ)流	②③	水	18:30
6/28	小原流いけばな ナイトクラス	①②④	水	19:00
	暮らしを彩る花アレンジ	①	木	10:30
6/15	いけばな・池坊 〈立花〉	毎★ ②	木	10:30
6/16	金曜いけばな・小原流	①③★	金	10:30
	はじめてのプランツギャザリング®	② ④	金	13:30
6/23	季節を身近に「花」空間の飾り方	④	金	15:30
6/17	いけばな・小原流	①③	土	17:00
	のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜	②	日	14:00

美術

おためし	講座名	曜日・時間		
	日本画	②④	月	10:30
6/5 6/19	午前のやさしい絵の時間 A B	① ③	月	10:30
	風景画から始める透明水彩	①③	月	12:30
6/5	やさしい絵の時間	①	月	13:00
6/19	午後のやさしい絵の時間	③	月	13:00
6/19	初めての水彩画 〈少人数制〉	①③	月	15:30
6/5	夕方のやさしい絵の時間	①	月	15:30
	デッサン・水彩画の基礎が身につく3か月〈フリータイム制〉	①④	月	18:00
	ボタニカルアート	①③	火	10:00
	ステップアップ・水彩画	①③	火	10:30
	林亮太のリアル色鉛筆画	④	火	10:15 13:30
	「ヘタでいいヘタがいい」絵手紙	②④	火	13:00
6/13	描いて楽しむボールペン画	②	火	13:00
	水曜基礎デッサン	②④	水	10:00
	はじめての植物画(ボタニカルアート)	①③	水	12:30
6/21	色鉛筆・パステル画	①③	水	13:00
	中高年のための美術	①③	水	15:30
	気ままに楽しむ美術	②④	水	15:30
6/7	トルコ細密画 A B	①③⑤ ①②③	水	15:30 18:30
6/28	デッサン・色彩表現(入門～応用)	毎	水	18:30
	水彩のしらべ	毎	木	10:00
	小さなイラストスケッチ	③	木	12:30
	ボタニカルアート(植物画)	②④	木	13:00
	たのしい水墨画 A B C	②	木	13:45 15:45 18:00
	水彩画クラブ	①③	金	13:00
	描ける飾れる楽しいアクリル画	②④	金	13:00
	はじめてみよう!ボタニカルアート	②④	金	13:00
6/16	清水航絵画教室・風景画コース	③	金	13:45
	デジタルイラスト・絵画入門	①③	金	19:15
6/10	おとなの水彩色鉛筆レッスン	②④	土	10:00
6/17	オイルパステル・パステル画	③	土	10:00
6/17	はじめてのデッサン・水彩画	①③	土	10:30
	初歩からの水墨画	①③	土	13:00
	初めてのパステル・色鉛筆・水彩画	②④	土	13:30
	人やペットの似顔絵	②④	土	13:30
7/2	清水航絵画教室	④	日	10:00
	えんぴつ1本ではじめるデッサン	①③	日	10:30
	水墨画をはじめよう	②④	日	10:30
	東京カフェスケッチ	③	日	10:30
	色鉛筆で描く犬の肖像画	④	日	12:45
	犬の肖像画入門	④	日	15:00

音楽

おためし	講座名	曜日・時間		
6/5	英語で歌う・スタンダードポップス	①③	月	10:30
6/12	やさしいシャンソン	②④	月	10:30
6/26	懐かしのポップス&フォークを歌う	②④	月	13:00
6/19	やさしいウクレレ・レッスン 〈経験者〉	①③⑤	月	13:30
	楽しいウクレレソロ(30分)	②④	月	13:30
	プレイバック!昭和の名曲	③	月	14:00
6/26	やさしいピアノ(30分)	毎	月	15:00
	みんなで歌って健康「童謡・昭和歌謡」	①③	火	10:00
	ウクレレステップアップ	①③	火	10:00
6/27	原語で歌うクラシックの名曲	②④	火	10:30
	ウクレレ入門	①③	火	11:15
6/27	サロン・ド・シャンソン	毎	火	12:00
	大人のフルートレッスン(30分)	①③	火	12:00
	声と健康・ボイストレーニング	①③	火	14:00
	午後のヒットパレード	②	火	14:00
6/27	うたって元気!日本の歌	②④	火	15:00
6/20	英語で歌う懐かしのジャズ・ポップス	①③	火	15:30
	スティールパン	①③	火	19:00
	うちやえゆかの夜のアニソン天国	②	火	19:00
	マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス〈清水〉	①③⑤	水	10:00
	楽しく歌おうボイストレーニング(30分)	②④	水	10:00
	楽しいコーラス	①③	水	10:30
6/28	美しい名曲の調べ	②④	水	10:30
6/14	クラシック・ヴォイストレーニングと名曲	②④	水	13:00
6/21	水曜大人のためのピアノ(30分)	①③ ②④	水	14:00
	藤本三重子の歌謡教室	①③	水	15:00
6/28	中高年のための ENJOYピアノ	②④	水	15:00
6/28	ギターレッスン(30分)	②④	水	15:30
6/21	ゴスペルコーラス	①③	水	19:30
	楽しいピアノレッスン(30分)	②④	木	10:00
6/29	ゆっくりピアノ(30分)	①③	木	10:30
6/22	原語で楽しむ世界の歌	②④	木	10:30
6/29	フェイス・リフティング・ヴォイス	①③	木	10:45
	自分のためのピアノ時間(30分)	②④	木	12:30
6/29	ピアノでうたう抒情歌	①③	木	13:00
6/22	楽しいクラシックヴォイストレーニング	②④	木	13:00
	深江ゆかのシャンソンを唄う	②④	木	13:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	13:15
6/8	ティン・ホイッスルを奏でよう 〈入門〉 〈中級〉	②④	木	15:00 15:30
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	15:15
6/22	自由が丘フォーク歌声広場	②④	木	15:45
6/29	木曜のゆったりピアノ(30分)	毎	木	16:00
	ギター・ウクレレで弾くフラメンコ(30分)	①③	木	16:00
	ギター・ウクレレを楽しもう(30分)	①③	木	16:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	木	19:00
6/30	金曜ピアノ(30分)	①③	金	10:30
6/30	みんなの童謡・唱歌	①③	金	10:30
6/23	シャンソン「私のパリ」	②④	金	10:30
6/23	自由が丘でジャズボーカル	②④	金	10:30
6/30	清水由香の顔と声に効く ボイストレーニング	①③⑤	金	12:30
6/23	マイ・フェイヴァリット・ソング ソロクラス〈高野〉	②④	金	12:30
	深江ゆかのシャンソンを唄う	②④	金	13:15
6/23	ジョージ松下・ハワイの歌	②④	金	14:20
6/30	賛美歌を歌おう	①③	金	14:30
6/23	ウクレレをハワイの歌に乗せて!	②④	金	16:00
	初級・中級者のためのライアー	②④	金	18:30
	カンツォーネ	毎	金	19:00
6/17	好きなポップスを歌う(30分)	①③	土	10:00
6/17	新しい弦楽器・ヴィオリラ(30分)	①③	土	10:00
6/17	癒やしの竪琴 ライアー(30分)	①③	土	10:00
	ミュージカル・ソング ソロクラス	①③⑤	土	13:00
6/17	初めてのクラシック・ヴォイストレーニング	①③	土	13:30
6/17	土曜ピアノ教室(30分)	①③	土	14:00
	基礎から学べるジャズソング	②④	土	15:00
	はじめてのソウル&ポップス	②④	土	17:00
6/25	ポピュラーピアノ(40分)	②④	日	10:00
6/18	バイオリン教室(20分)	毎	日	10:20
	大人の鍵盤ハーモニカ	①③	日	10:30
6/18	フルート教室(25分)	①③★	日	13:00
	基礎から学べるジャズソング	①③⑤	日	13:00
6/18	宝塚&ミュージカルソングを歌おう	①③	日	15:00
	ミュージカル・ソング ソロクラス	①③⑤	日	15:00

書道・ペン字

おためし	講座名	曜日・時間		
	書道に親しむ 入門 〈少人数制〉	②④	月	13:30
	書に親しむ「総合書道」	毎	月	15:15
	書〈毛筆・ペン〉 〈フリータイム制〉	①③	月	17:30
6/26	基礎から始める漢字書道	毎★	月	18:45
6/20	美しく魅せるカリグラフィー	①③	火	10:30
6/27	篆刻&篆書体	②④	火	15:30
6/27	自分を極める書道 〈フリータイム制〉	②④	火	17:30
	楽しみながら書写技能上達講座	②④	火	18:00
6/21	やさしい実用書道	①③	水	10:00
6/28	書 道	②④	水	13:00
	基礎から始める書道 〈少人数制〉	②④	木	10:30
	暮らしに役立つ小筆・硬筆〈フリータイム制〉	①③	木	15:30
6/22	やさしいかな書・実用書道	②④	木	15:30
6/23	学んで築く「書」	④	金	10:00
	日常に活かせるペン習字	①③	金	10:15
	月1回 字が上達する小筆・筆ペン A B C	② ④	金	10:15 13:15 13:15
6/23	勤め帰りのペン・かな書道〈フリータイム制〉	②④	金	18:30
	漢字・かな・破体書道	②④	土	13:00
7/1	あなたの希望をかなえる美文字 A B	①	土	13:30 15:30
	寄席文字の書き方	①③⑤	土	14:30
	土曜の夜の書道塾	②④	土	18:30
6/18	初歩から始める「いろは書道」	①③	日	10:00
6/18	日曜朝の大人のたしなみ美文字	③	日	10:00
	日曜書道	②④	日	13:00

邦楽・舞踊

おためし	講座名	曜日・時間		
6/26	気軽にお琴・生田流(30分)	②④	月	13:00
6/26	三味線を弾こう(30分)	②④	月	13:00
	狂言流・健康ボイストレーニング		月	13:30
	藤間流・日本舞踊〈フリータイム制〉(30分)	②④	月	13:30
6/26	尺八教室(30分)	②④	月	16:30
	楽しい盆踊り・民謡日本舞踊	①③	月	18:30
	歌舞伎囃子	①	火	10:00
	花柳流・日本舞踊 〈初級・中級/個人〉 〈初級・中級/グループ〉	毎	火	12:30 13:30
6/20	津軽三味線(30分)	①③	火	17:00
6/15	初めての常磐津節・三味線(30分)	②④	木	10:00
6/29	はじめてのお琴・生田流(30分)	①③	木	13:00
6/29	いずみのやさしい三味線(30分)	①③	木	13:00
	花柳流・日本舞踊 〈経験者〉	毎	金	11:40
	初歩からのやさしい三味線(30分)	①③	金	13:00
	小唄・三味線(30分)	②④	金	15:30
6/30	江戸寿獅子	毎	金	18:00
6/30	しの笛(横笛)・太鼓	毎	金	18:00
	民謡	①③	土	11:00
	民謡・三味線(30分)	①③	土	12:00
6/17	坂東流・日本舞踊	①③	土	14:30
6/24	中村流・日本舞踊	②④	土	14:30

スポーツ・健康

おためし	講座名	曜日・時間		
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	月	10:00
6/19	健康寿命を延ばす 筋力アップトレーニング	毎	月	10:00
6/26	60歳からのヨーガ	②④	月	10:00
	50歳からの健やかピラティス	毎	月	11:40
6/19	気分爽快・ダンスエクササイズ	毎	月	11:45
	中高年のストレッチ&リズムエクササイズ	毎	月	12:10
6/26	やさしい太極拳	毎	月	15:00
6/20	驚異のエゴスキュー	①③	火	10:00
	ストレッチ&リズム	毎	火	10:30
6/27	歪みに負けるな!「自分でできる骨盤調整ダイエット」	②④	火	10:30
	お昼のストレッチ&リズム	毎	火	12:10
6/27	陳式太極拳	②④	火	13:55
	心と体を癒す相川ヨガ	毎★	火	14:00
6/20	シニアのためのはつらつヨーガ	①③⑤	火	14:00
6/21	50歳からのアンチエイジング体操	毎	水	10:30
6/28	極める楊式太極拳	毎	水	10:30
	ヨガピラティス	毎★	水	12:30
6/21	けいらくストレッチ	①③⑤	水	12:30
6/28	健美気功&ストレッチ	②④	水	12:30
	はじめての格闘技エクササイズ	①③	水	13:00
	ゆったりやわらかヨーガ	毎	水	14:00
	陳式太極拳(ナイトコース)	毎	水	18:30
6/29	ゆる体操 初級	①③	木	10:00
6/22	姿勢と呼吸を整えるBALLEVO®(バレボ)	②④	木	10:00
6/15	いきいき音楽体操	毎	木	10:30
	60歳からのヨーガ	毎	木	11:30
	プレムヨーガ	毎	木	12:00
6/29	甲野陽紀の身体匠工房in自由が丘 A B	毎	木	13:00 14:30
	自由が丘ピンポンクラブ	毎	木	13:30
6/29	身体と心を鍛えるアクティブヨーガ	毎	木	16:00
6/22	運動不足解消エクササイズ	毎	木	19:30
	ヨガピラティス	毎★	金	10:00
	ゆったりやわらかヨーガ	毎	金	10:00
	楊名時の健康太極拳	②④	金	10:30
6/16	ストレッチ&ステップ	①③	金	11:00
	心と体を整えるアロハストレッチ	②④	金	14:30
	合気道	毎	金	19:15
	楊名時の健康太極拳	②④	土	10:30
6/24	フェルデンクライスメソッド	毎★	土	10:30
6/24	空手道	毎★	土	11:00
6/17	フィリピノ・カリ(カリ・シラット)	毎	土	13:00
6/17	殺陣～武士の精神(こころ)を継ぐ～	①③	土	13:00
6/17	ジークンドー	毎	土	14:30 16:00
6/24	自分の身体を守る筋肉トレーニング〈初級〉	毎	土	17:15
6/24	常松 勝の通背拳	毎	土	19:00
6/25	やさしいフィットネスバレエ	②④	日	10:00
	日曜のゆったり太極拳	①③	日	10:30
	やさしい居合道	②④	日	11:00
6/18	阿波踊り体操	①③	日	13:00
6/25	居合・剣術(柳生新陰流)入門	②④	日	13:00
6/25	レディース空手	毎	日	13:15
6/25	日曜空手道場～松濤會空手道～	毎	日	14:35
	合気道	毎	日	14:45

ダンシング

おためし	講座名	曜日・時間		
6/19	大人のためのイサドラ・ダンカン・ダンス	①③	月	10:00
	カレイナニ早川のビューティフル・フラ	毎	月	13:45
6/19	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	月	19:30
	大人のクラシックバレエ入門	毎	月	19:30
	体が硬い人のための大人バレエ	毎★	火	10:00
	火曜フラダンス	毎	火	12:00
6/27	タップダンス	毎	火	18:50
	大人のクラシックバレエ入門	毎	火	19:30
6/21	ストレッチ&ボディメイクバレエ	毎	水	14:30
6/21	宝塚ダンス～娘役を踊りましょう～	①③	水	15:00
6/28	水曜夜のフラダンス	毎	水	19:00
6/15	ベーシック・フラ	毎	木	13:00
7/6	気軽に社交ダンス 〈初級〉	毎	木	15:15
7/6	レベルアップ社交ダンス	毎	木	16:20
	木曜夜のクラシックバレエ	毎	木	19:30
6/30	チャーミング・フラ	毎	金	13:00
6/23	腰掛タップダンス®	②④	金	13:00
6/16	40歳からの女性のためのひとりサルサ入門	①③	金	13:30
	大人のジャズダンス入門	①③	金	14:30
6/23	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	毎	金	15:30
6/16	キレイを磨くベリーダンス&ペルシャダンス	①③	金	19:30
	大人のための韓国アーティストダンス	②④	土	14:30
6/24	ジャズダンス	毎	土	18:00
6/4	もう一度ベリーダンス	①③	日	10:30
	日曜フラダンス	②④	日	11:15
6/18	大胡しづ子大人のクラシックバレエ	①③	日	12:30
	JAZZ TAP	②④	日	12:30

手芸・工芸

おためし	講座名	曜日・時間		
	紅型(びんがた)	②④⑤	月	10:00
	髙橋恵美子の「手ぬいの着物リメイク」	②	月	10:00
	モラ	③	月	10:00
	ポーセリンペインティング	①③	月	10:30
	フリーソーイング	②④	月	10:30 13:00
	古木明美の紙バンドで作る手作り雑貨	④	月	10:30
	「BEYOND THE REEF」の手編みバッグ	③	月	12:30
	パンチニードルで作る北欧小物たち	①	月	13:00
6/20	戸塚刺しゅう A B	①③	火	10:00 13:00
	月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ	②	火	10:00
	気軽に楽しむ七宝焼	②	火	10:00
	ジュエルニットバッグを編みましょう	②	火	10:30
	はじめての糸かけ曼荼羅(まんだら)	④	火	10:30
	久家道子の「プチポアン」刺繍	④	火	10:30
	ポジャギ	④	火	10:30
	オシャレなつまみ細工 〈初級〉	①③	火	13:00
6/6	暮らしに生かすエコクラフト	①	火	13:00
	手作りわんこ服	③	火	13:00
	かぎ針で作る編みぐるみブローチ	③	火	13:00
	大切な器が蘇る"金継ぎ"	①	水	10:00
	日々を彩る水引	②	水	10:00
	仏像彫刻	①③	水	10:00
6/28	気軽にパッチワークと布小物	②④	水	10:30
	自由に楽しむ手編み	②④	水	10:30
	鷲沢玲子のパッチワークキルト	③	水	10:30
	つるし飾り	①	水	12:30
	夢を描くグラスリッツェン	②④	水	13:00
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	②	水	13:00
	「BEYOND THE REEF」の手編みバッグ・ナイトクラス	③	水	18:30
6/15	カラフル和紙のモダン切り絵	③	木	10:00
	メッシュクラフト&メタルメッシュリボン	①	木	10:30
6/22	やさしい手作り帽子	②④	木	13:00
7/6	大人エレガントなグルージュエリーデコ	①	木	13:00
	森本さちこのスタンプワーク刺しゅう	③	木	13:00
	はじめてのワンポイント刺しゅう	④	木	13:00
7/6	スパイス香るデコフラワー	①	木	13:30
	ポジャギ	③	木	13:30
	こわれた器が蘇る「金継ぎ」	①	金	10:00
	はじめての「蒔絵と螺鈿」	①	金	10:00
6/30	「手まり」色彩のハーモニー	①③	金	10:30
	着物お直し・お仕立て工房	①③	金	10:30
6/23	手縫いの革工芸	②④	金	10:30
	紙バンドで作るミニチュアインテリア	①	金	13:00
	幸せを呼ぶ手仕事「ブラックワーク刺しゅう」	③	金	13:00
	彫金アクセサリー 〈フリータイム制〉	②④	金	15:30
	ワックス モデリング 〈フリータイム制〉	②④	金	15:30
	日本刺しゅう	②④	土	10:30
	かわいいミニチュアフード 〈基礎〉	①	土	10:30
	ゆきりんのsweetなフェイクスイーツ A B	①	土	13:00 15:45
6/10	ハンギングから始める～マクラメ～	②	土	13:30
	はじめてのミニチュア陶芸	①③	日	10:30
6/11	石猫	②	日	10:30
	ミニチュア陶芸	①③	日	13:00
	羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達	①	日	13:00
	リアルで可愛いミニチュアフラワー A B	① ③	日	13:00

趣味・くらし・おしゃれ

おためし	講座名	曜日・時間		
	モダン盆栽	③	月	10:00
	モダン盆栽お手入れ専科	③	月	10:00
	マイペース着つけレッスン	④	月	10:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	①③	月	13:30
	自由が丘きもの学	④	月	13:30
6/26	旅行気分で満喫 世界遺産の魅力	②④	月	15:30
	趣味の大人のそろばん・暗算教室	②④	火	14:30
	自分を知り、幸せに導く西洋占星術の世界	①③	火	19:00
6/20	ダンディGOの簡単ジャグリング	①③	火	19:35
	基礎から学ぶ九星気学	①③	水	10:30
6/21	水曜囲碁入門	①③	水	13:00
	九星気学 〈中級〉	①③	水	13:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	②④	水	13:00
6/14	実践ポートレート撮影入門	②④	水	19:00
	着つけと着こなし	①	木	10:15
	楽しむ着つけと着こなし	③	木	10:15
6/1	ハッピー手相講座	①	木	13:00
	はじめてのモダン盆栽	②	木	13:00
	モダン盆栽お手入れ専科	②	木	13:00
	自由が丘夫人 健康麻雀	①③	木	14:00
6/29	あなたにも書ける!「落語作家への道」	①③⑤	木	19:30
	タロットカード講座	③	木	19:30
	自由が丘夫人 はじめての健康麻雀	②④	金	10:00
	幸せを呼ぶ数秘術	②	金	15:30
6/24	対局を楽しむ囲碁 〈初～中級〉	毎★	土	10:00
	和菓子を楽しむ	③	土	14:00
	四季を楽しむ着つけとマナー	②④	日	10:00

ジュニアスクール

おためし	講座名	曜日・時間		
6/26	やさしいお琴のおけいこ(30分) 〈年中〉	②④	月	13:00
6/26	子どもの三味線(30分) 〈小3〉	②④	月	13:00
	キッズウクレレ(30分) 〈子供・親子/年中〉	②④	月	13:30
6/26	リトルピアニスト(30分) 〈年長〉	毎	月	15:00
6/26	こども舞踊(フリータイム制30分) 〈年少〉	②④	月	15:00
6/19	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小1〉 〈小4〉	毎	月	15:30 16:30 18:00
	忍者ナイン 〈年中〉 〈小1〉	毎	月	16:30 17:30
6/26	はじめてのジュニアフェンシング 〈小3〉	②④	月	17:30
6/27	いけばな・小原流 〈小1〉	毎	火	15:30
6/27	子ども空手教室～はじめての極真空手～〈年少〉	毎★	火	16:30
6/6	想像力を伸ばすこどもアートアトリエ(絵画)〈小1〉	①	火	16:45
	月一回の火曜こども作文教室 〈小1〉	③	火	16:45
7/4	新体操リズム&フレックス 〈年長〉 〈小4〉	毎	火	17:10 18:20
6/27	上達できるこども書道(フリータイム制)〈小1〉	②④	火	17:30
6/27	子どものタップダンス 〈年中〉	毎	火	17:45
	水曜こどもピアノ(30分) 〈年長〉	毎	水	14:00
6/28	ギターだいすき(30分) 〈3歳〉	②④	水	15:30
	ジャイアンツヴィーナスダンススクール 〈3歳〉 〈小1〉	毎	水	16:00 17:15
	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小4〉 〈中2〉	毎	水	16:00 17:30 19:00
	ジュニア書道～毛筆・硬筆～ 〈年長〉	②④	水	16:30
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	水	16:30
6/29	はじめての子どものお琴(30分) 〈年中〉	①③	木	13:00
6/29	子どもの三味線(30分) 〈小3〉	①③	木	13:00
6/29	ピアノ教室(30分) 〈3歳〉	毎	木	16:00
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	①③	木	16:30
	楽しく書こう、こども作文教室 〈小1〉	②	木	16:30
	大胡しづ子のバレエ教室 〈小4〉 〈中2〉	毎	木	17:30 19:00
	忍者ナイン 〈年少〉 〈年中〉 〈小1〉	毎	金	15:45 16:45 17:45
	TENTOジュニアプログラミング教室 〈小3〉	毎★	金	16:30 18:10
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	金	16:30
6/16	観察力を高める こども絵画教室 〈小1〉	③	金	16:30
	基礎運動から始める ジュニア新体操〈年中〉	毎	金	16:45
	大胡しづ子のバレエ教室 〈小1〉	毎	金	17:00
6/24	子ども空手道 〈親子/年長〉 〈小4〉	毎★	土	10:00 11:00
	ジュニア民謡・三味線教室(30分) 〈年中〉	①③	土	10:00
6/10	リズムダンス キッズクラス 〈年長〉	②④	土	13:00
6/17	こども日舞・坂東流 〈年中〉	①③	土	13:30
6/17	土曜のこどもピアノ(30分) 〈小1〉	①③	土	14:00
6/24	サタデーピアノ(30分) 〈小1〉	②④	土	14:00
	土曜ジュニア書道～毛筆・硬筆～ 〈年長〉	②④	土	14:00 16:30
6/3	サタデー・子どもフラ 〈年中〉	①③	土	15:00
	ヒューマンアカデミー「ロボット教室」〈小1〉	②④	土	16:00
	TENTOジュニアプログラミング教室 〈小3〉	毎★	土	16:30 18:10
	ジャイアンツヴィーナスダンススクール 〈小1〉 〈小4〉 〈中1〉	毎	土	16:30 17:45 19:00
	土曜の夜の書道塾 〈中1〉	②④	土	18:30
6/18	大胡しづ子のバレエ教室 〈3歳〉 〈小1〉	①③	日	10:00 11:00
6/18	キッズ・バイオリン教室(20分) 〈年中〉	毎	日	10:20
	親子でなかよしフラ 〈年少〉	②④	日	10:20
	考える力を伸ばす 子ども作文教室 〈小2〉	②	日	10:30
	月1回のこども作文教室 〈小1〉	③	日	10:30
	親子できわめる書道レッスン 〈親子/小1〉	①③	日	11:10
	観察力を高める こども絵画教室 〈小1〉	④	日	12:45

公開講座

入会金不要・要予約

※会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の料金です。(維持費等含む)

～筆ペンで手軽に楽しく～ はじめてのブラッシュレタリング

レタリングアーティスト **Danae**

Hello Summer
thanks
for you

ブラッシュペンを扱うコツやカラーペンのアレンジ方法まで、「文字を描く楽しさ」を学びます。

- 7/11(火)10:30～12:00
- 5,258円 教材費3,300円

大人の結晶作り「ストームグラス」

ストームグラス作家 **サンタユリース**

魅惑の結晶が現れ、天気の変化で姿を変える「ストームグラス」を香水瓶で作ります。

- 7/10(月)13:00～14:30
- 3,608円 教材費3,300円

スカルプチャーフラワーペインティング

一般社団法人日本スカルプチャーフラワーペインティング協会代表 **MISAKI**

石膏を使ったフラワーアート。ペインティングナイフで一枚一枚花びらを作ってバラの花を制作します。

- 7/4(火) 13:00～15:00
- 4,488円 教材費2,000円

野外 ～お酒がますます楽しくなる!～ 倉嶋紀和子と酒蔵めぐり(小澤酒造編)

古典酒場編集長 **倉嶋 紀和子**

「古典酒場」編集長の倉嶋紀和子が、酒場を飛び出して酒蔵を案内。今回は東京青梅市の「小澤酒造」を訪ねます。※11:25JR青梅線「沢井駅」南口集合

- 9/20(水)11:30～14:30
- 4,500円(会員3,950円) 食事代別(5,500円)

水引「あわじ結び」の耳飾り

一般社団法人 和モダン水引協会公認講師 **小笠原 朗子**

日本贈答文化の水引。この水引の代表的な結び「あわじ結び」を学び、耳飾りを制作します。

- 7/12(水)13:00～15:00
- 3,608円 教材費1,650円

～蜜ろうで作るフラワーキャンドル～ ピオニー(芍薬)のキャンドル

キャンドルアーティスト **佐川 かおる**

フラワーキャンドルの中でも人気の高い芍薬のキャンドル。初めての方でも是非ご参加ください。

- 8/6(日)13:00～15:30
- 3,388円 教材費2,530円

夏に備えて首肩スッキリ! バレエストレッチ

谷桃子バレエ団 団員 **川瀬 美和**

運動経験や年齢問わず行えるバレエストレッチ。上半身のほぐし方を覚えて、首肩スッキリを目指しましょう。

- 6/27(火)10:00～11:15
- 2,728円

阿波踊りを味わい尽くす

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認定 **七條 大作**

徳島の伝統芸能「阿波踊り」の楽しみ方を学び、その後、実際に踊って味わいます。

- 8/6(日)12:30～14:00 ● 3,058円

～夏を気持ちよく過ごそう～ ココロと身体が安らぐけいらくストレッチ

一般社団法人日本けいらくビクス協会代表理事 **村井 玉枝**

心と体がよみがえる
経絡ストレッチ

暑さで体調を崩しがちな夏。季節の症状に特化した簡単なストレッチで、ツボとけいらくを刺激し、調子を整えましょう!

- 7/5(水)12:30～13:45
- 2,750円 教材費1,000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 きえこ**

グラデーションカラーが美しい仏花です。生花を特殊加工した花で気持ちが伝わるお供えを。

- 6/26(月)13:10～14:45
- 3,058円 教材費4,400円

ハワイアンクロスステッチ

クロスステッチデザイナー **石井 敏江**

SWEET HAWAIIAN HOUSE

シンプルな技法の刺繍でハワイらしいデザインを表現します。

- 7/11(火)、7/20(木) 10:30～12:30
- 3,058円(会員2,728円) 教材費3,400円(1回)

プライベートカラー&骨格ライン診断レッスン〈150分〉

NPO法人色彩生涯教育協会認定パーソナルカラーアナリスト **加藤 茜**

カラー&骨格ライン診断で、あなたの魅力を引き出しましょう!〈各1名〉

- 7/3(月) Ⓐ10:00～12:30 Ⓑ13:30～16:00
- 19,008円(会員16,808円)

～専門医が教える～ ピラティスでロコモ予防!

調布くびと腰の整形外科クリニック 理事長 **加藤 雅敬**

ロコモを理解し、正しい身体の使い方やバランスの良い動きを身につけることで、元気な毎日を過ごしましょう。

- 7/15(土)10:30～11:30 ● 1,408円

オンライン併設 ムンロ王子のタロット占い〈上級編〉短期集中講座

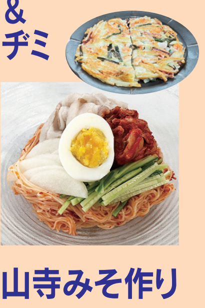
ハイブリッドパフォーマー **ムンロ王子**

東大法卒、異色の占い師。各メディアで活躍中の講師が直接指導するタロット占いの上級編。シャッフルからカウンセリングに至る意味や心得を解説します。

- 7/26・8/23・9/27(水) Ⓐ13:00～15:00 Ⓑ15:30～17:30
- 23,265円(6回) 教材費1,320円(6回)

素麺で作るビビン麺&ジャガイモの海鮮チヂミ

韓国料理研究家 **本田 朋美**



素麺を使ったビビン麺と韓国の代表的な家庭料理であるチヂミを紹介。(試食付き)

- 7/16(日)10:30～12:30
- 4,180円 教材費1,980円

夏に作るおかずみそ 金山寺みそ作り

みそソムリエ **蔵迫 みどり**

夏野菜を使って、金山寺麹と一緒に発酵させる"食べるみそ"。ご飯のお供やお酒のおつまみとしても人気があります。

- 7/2(日)13:30～15:00
- 3,055円 教材費2,200円

"秋桜(コスモス)"の絵巻き寿司

絵巻寿司検定協会 会長 **中矢 千賀子**

初めての方でも簡単に作れる"秋桜"の絵巻き寿司を紹介します。

- 9/4(月)13:30～15:30
- 3,080円 教材費1,430円

一条もんこの「ネパール風野菜カレー」

スパイス料理研究家 **一条 もんこ**

旨味を引き出しながら煮込むことで、野菜だけで作られたとは思えないほどの美味しさを実現します。(副菜2種含ミニ試食付き)

- 9/10(日)10:30～12:00
- 2,970円 教材費330円

おいしい台湾薬膳スイーツでアフタヌーンティー

国際中医薬膳師 **箕山 育恵**

暑い夏にぴったりな台湾スイーツを作りましょう。ワンプレートに盛り込み、薬膳茶と楽しみます。

- 7/5(水)13:30～15:30
- 3,630円 教材費1,870円

アンジェロさんの本場イタリアのマルゲリータピッツア

バッポアンジェロ オーナーシェフ **アンジェロ・コッツォリーノ**

もちもちの生地に、こだわりの具材をトッピング。「ティラミス」も紹介します。(自分で作った生地は持ち帰り・試食付き)

- 7/21(金)14:30～16:30
- 3,630円 教材費2,500円

広域募集講座

お申し込み、お問い合わせ 事業担当 ☎03-3642-4301

初代国立劇場 さよなら公演

■事前レクチャー付き 6月歌舞伎鑑賞教室
「日本振袖始(にほんふりそではじめ)―八岐大蛇(やまたのおろち)と素戔嗚尊(すさのおのみこと)―」
【出　演】中村 扇雀、中村 虎之介ほか
【日　時】6/10(土)14:30開演、事前レクチャー13:30～
【受講料】5,200円(会員4,700円)(1等席)

■事前レクチャー付き 9月文楽公演
「菅原伝授手習鑑(すがわらでんじゅてならいかがみ)」
【日　時】9/23(土)10:45開演、事前レクチャー9:45～
【受講料】9,000円(会員8,500円)(1等席)

■ミュージカル『SUNNY』(サニー)
【出　演】花總 まり、瀬奈 じゅん、小林 綾子、馬場園 梓、佐藤 仁美、渡邉 美穂、須藤 茉麻、片桐 仁ほか
【日　時】7/3(月)13:30開演、7/4(火)13:30開演
【受講料】12,000円(会員11,500円)(S席)
【会　場】東京建物 Brillia HALL(池袋)

■トルコ・イスタンブール ねこ散歩
【講　師】写真家 こがまゆ
協力/ユヌス・エムレ インスティトゥート トルコ文化センター
【日　時】7/30(日)13:00～14:30
【受講料】3,300円、オンライン2,750円
【会　場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」

■プラネタリウム100周年 連続宇宙講座
◆7/22(土)宇宙の果てを観(み)る ハッブルからジェームズ・ウェッブ宇宙望遠鏡へ
【講師】国立天文台教授・東京大学教授 大内 正己
◆8/5(土)宇宙映像作品にこめた想(おも)い
【講師】映画監督、映像クリエイター 上坂 浩光
◆9/2(土)重力波で見えてきた新しい宇宙の姿
【講師】国立天文台准教授 麻生 洋一
【時　間】すべて13:30～15:00、アフタートーク15:10～15:40
【受講料】3,300円、オンライン2,750円
※会場受講は3回連続8,910円
(ともに1週間のアーカイブ配信付き)
【会　場】読売新聞東京本社3階「新聞教室」

入会と受講のご案内

◆見学
・一部講座を除き、原則として20分間、無料で見学できます。

◆一日体験
・講座1回分の受講料・維持費で体験できます。
・指定日制や対象外講座もあります。お電話又はWEBでご予約下さい。教材費・音楽著作権使用料がかかる講座もあります。

◆入会金5,500円
・70歳以上と小学生以下のお子様は入会金無料
・小学生以下を除く入会金無料の対象者で、読売新聞購読、または購読予定の方に受講料割引券1,000円分を進呈します。

◆費用について
・受講料のほか維持費がかかります。教材費、保険料等が必要な講座もあります。
・維持費は、講座運営に必要な消耗品類の調達、受講環境の整備、野外講座の運営、施設や道具の修繕などにあてる費用です。
・表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。会員料金の表示がない場合は、統一料金です。

◆お支払い方法
・入会金、受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
・窓口では現金、キャッシュレス決済、クレジットカード一括払い、ホームページではクレジット一括払いが利用できます。
・2期目以降の受講継続のお支払いは、口座振替(自動引き落とし)が利用できます。

会員に特典いろいろ 読響公演チケット20%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など。詳しくはよみうりカルチャーホームページで。

「学力」は新聞で育てる!! 月ぎめ(税込み) 550円 毎週木曜日発行 読売KoDoMo新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC(読売センター)または、0120-4343-81へ

「月刊よみカル英文メールマガジン」(毎月15日に無料配信)を希望する方は e-mail:yomiten@ync.ne.jpまで

魚菜学園 自由が丘お料理学校

〒158-0083
東京都世田谷区奥沢5-27-5
魚菜ビル3階

公式HP 魚菜学園 Q検索 Twitter @gyosai_cooking
各コースやイベントの詳細、スケジュール等はホームページでご確認下さい。

お申し込み・お問い合わせ ☎03-3723-7111
受付時間 10:00～18:00
土曜10:00～16:00
日・祝 休業日

基礎コース

和・洋・中の基本がしっかり習得できます。旬の食材を使った料理を紹介します。

メニュー例
・天ぷら
・茶碗蒸し
・しじみのみそ汁

ここがポイント
◎和・洋・中を織りまぜた充実のカリキュラム
◎毎回3品のメニューを習得
◎ちょっとしたおもてなしにも

家庭コース

家庭ですぐに役立つ実践コース。定番お惣菜と、毎回お菓子も学べるお得なコースです。

メニュー例
・カニクリームコロッケ
・ガスパチョ
・季節のフルーツコンポート

ここがポイント
◎家庭ですぐに使える定番メニューを厳選
◎毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得
◎入門からのステップアップに最適!

入門コース

料理上達に欠かせない基本をしっかり習得! 初心者の方も丁寧にサポートします。

第1回 だしの取り方・オムレツ
第2回 野菜の切り方・いりどり
第3回 魚のおろし方・鯵フライ

- 木曜10:00～、土曜13:00～
- 1か月3回11,495円

※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要です

夏の入学キャンペーン 8月末迄 最大10,000円OFF 対象コース 基礎・家庭・速成・チケット

夏の特別講座

季節を愉しむ4種の手作り"おはぎ"

魚菜学園 専任講師 **田中 陽一**

もち米の炊き方と基本の粒あん・ずんだ餡の作り方を紹介します。きなこ、胡麻のおはぎも作ります。

- 9/3(日)10:30～12:30
- 3,080円 教材費1,920円 (8個持ち帰り)

幸せをはこぶパン教室

パン教室conemaru(こねまる) **弘中 智子**

- 7/14、8/18、9/8(金)13:30～16:00
- 3,300円(1回) 教材費3,200円

7/14 黒糖くるみブレッド
8/18 オートミールブレッド
9/8 アーモンドリングパン

男の料理教室

一人暮らしの方、外食中心で健康が気になる方、家族に手作り料理を振る舞いたい方、料理好きな仲間と上達を目指しませんか。

- 第1・3月、火、木、第2・4金、土曜日10:00～12:00(曜日選択制)
- 3か月全6回 28,440円

※初回のみ入学金6,600円、教材費1,100円が必要です

一日体験 1,100円(税込)

まずは体験で料理の楽しさを感じてみませんか?
◆対象コース ●基礎 ●家庭 ●男の料理(お1人様1回のみ。要予約)
◆持ち物 ●エプロン ●バンダナ(三角巾) ●筆記用具

夏の子供特別講座

小学生 おやつに★ランチに★ おうちでアメリカンドッグ

魚菜学園 専任講師 **進士 絵美**

外はカリッ、中はふわっのアメリカンドッグを生地から手作りします。

MENU
・3種のアメリカンドッグ(ソーセージ・チーズ・バナナ)
・夏野菜のカレースープ
・マンゴーヨーグルトアイス

- 8/4(金)13:30～16:00 ● 3,080円 教材費1,900円

小学生 ～パティシエの世界へようこそ～ マチュー先生のマカロン教室

Numéro 5 Paris(ヌメロサンクパリ) オーナーシェフパティシエ **マチュー・パンソン**

プロと一緒にマカロン作りに挑戦! フランス人パティシエが子どもたちにお菓子の世界を伝授します。(試食・お土産付き)

- 7/9(日)13:30～15:30
- 3,630円 教材費1,870円

※写真はイメージです。

小学生 夏休み子どもパン教室 7ひきの森と海の動物パン

パン教室conemaru(こねまる) **弘中 智子**

国産小麦を使用して、チョコレートの入った7ひき(うさぎ、ブタ、タコ他)の動物を作ります。好きなデザインでオリジナルキャラクターに仕上げよう!

- 8/20(日)11:00～13:30
- 3,135円 教材費2,900円