

自由が丘で ～バレエに触れる～

松山バレエ学校自由が丘支部

NEW 女性 大胡しづ子 はじめてのクラシックバレエ

監修・松山バレエ学校校長 大胡 しづ子
松山バレエ学校講師 星山 朱奈

何歳からでも始められる超入門クラス。クラシック音楽にのせて美しい姿勢を目指してみませんか。

- 第1・3木曜 15:30～17:00
- 10/5～3か月6回 14,520円 体験 10/5 2,706円

大胡しづ子のバレエ教室 3歳～6歳

- 月曜 15:30～16:30
- 10/2～3か月12回 27,720円 おためし 9/25
- 水曜 16:00～17:00
- 10/4～3か月13回 30,030円 おためし 9/20
- 第1・3日曜 10:00～11:00
- 10/1～3か月7回 16,170円 おためし 9/17

NEW 大人のジャズダンス入門

名倉ジャズダンススタジオインストラクター 橋本 さとみ

ストレッチ運動から始め、音に合わせてステップへ。少しずつ振り付けを覚えて楽しく踊りましょう。

- 第1・3金曜 14:30～16:00
- 10/6～3か月5回 13,200円
- 体験 10/6 2,948円

NEW 女性 日曜朝のゆっくりフラダンス

ククナオカラスタジオ主宰 小川 悠子

ハワイアン音楽に癒されながら、表現豊かに踊りましょう。初めての方も楽しめるベースのレッスンです。

- 第2・4日曜 10:00～11:00
- 10/8～3か月6回 14,520円
- 体験 10/8 2,706円

NEW 女性 6回完結 フラダンスレッスン

フラダンスの経験がない方を対象に、簡単な1曲を踊れるようにレッスンします。

- 第2・4金曜 14:30～15:45
- 10/13～3か月6回 15,840円

NEW ～上品な大人のアクセサリ～ はじめてのグルーデコジュエリー

グルーデコアクセサリ講師 中山 郁美

粘土状のグルーを使って華やかなキラキラ輝く大人アクセサリを作ってみませんか。

- 第2金曜 10:00～12:00
- 10/13～6か月6回 15,180円
- 体験 9/29 2,816円 教材費2,700円

NEW 大人のためのポーセラーツ

目黒ポーセラーツサロン La Table du bonheur 上田 ゆかり

白磁を自由に彩って、あなただけの食器を作る「ポーセラーツ」を楽しみましょう。

- 第2水曜 13:00～15:30
- 10/11～3か月3回 9,900円

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)

会津やないづ 赤べこの絵付け

やないづ張り子工房Hitarito 赤べこ 伊藤 千晴

赤べこに自分だけの絵付けをしましょう！柳津町限定お土産です。

- 10/29(日) ①12:00～14:00 ②14:30～16:30 ●3,058円 教材費2,700円(1回)

～世界に一つだけ～ 額に入った小さなチマチョゴリ

韓国伝統文化工房 オンセミロダン 天野 直美

本場韓国の生地やパーツでミニサイズの額に入った伝統衣装「チマチョゴリ」を作ります。

- 10/14(土) 12:30～17:30 ●5,929円 教材費4,070円

マクラメのタペストリー

日本マクラメ協会の指導員 中村 道子

タペストリー作りを通して基本の結び方をマスターし、結びながら広がり世界を楽しみます。

- 10/14(土) 13:00～12:30 ●3,829円 教材費1,200円

パールネックレスの手作り・秋版

KOBE PEARL COLLECTION代表 所神根 孝二

真珠の街神戸直送の真珠を使って秋の装いにピッタリのアクセサリを作ります。(10名限定)

- 10/25(水) 13:00～15:30 ●3,388円(会員3,058円) 教材費4,000円～

アイコンの説明

NEW 今期、新設の講座。未入会の方は入会金が必要となります。 入会金不要で受講可能な短期講座。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) オンライン併設講座。詳細は自由が丘センターまでお問い合わせください。

NEW チェアバレエ・エクササイズ®

日本バレエ・ワークアウト協会 稲垣 領子

椅子に座って行うバレエエクササイズ。足腰に不安がある方も健康増進に繋がります。

- 第2・4木曜 13:00～14:00
- 10/14～3か月6回 19,800円
- 事前体験 9/30 1,100円

女性 大人のクラシックバレエ入門

東京バレエ団セントロソリスト 加古 貴也

現役ダンサーが見本を見ながらわかりやすく指導。個々のペースで楽しむことから始めませんか。

- 月曜 19:30～21:00
- 10/2～3か月12回 30,360円 おためし 9/25
- 月曜 19:30～21:00
- 10/13～3か月12回 30,360円 おためし 9/25

NEW 韓国アーティストダンス

振付師 愛海

懐かしい曲から流行りの曲まで!キャッチーなK-POPに合わせた楽しく踊りましょう。

- 第2・4土曜 14:30～15:30
- 10/14～3か月6回 17,160円 体験 10/14 3,168円

NEW 女性 楽しく動くベリリダンス

Studio1002所属講師

健康的な女性らしさを身につけられるダンスで、日曜日のひととき、心も体もリフレッシュしませんか。

- 第1・3日曜 11:30～12:30
- 10/1～3か月7回 18,480円 体験 10/1 2,948円

NEW ～3か月完結～タップダンスで人気の曲の振付を踊ってみよう

Higuchi Dance Studio インストラクター NON 小学生

3か月で人気の1曲を踊る完結レッスンです。初めての人もみんなで楽しめリズム感を養えます。

- 火曜 16:50～17:40
- 10/10～3か月12回 29,040円 体験 10/3 2,728円

NEW リアルで可愛いミニチュアフラワー(ベシク)

クレイフラワー作家 須藤 幸代

樹脂粘土で手のひらサイズのリアルなお花を作ります。基礎習得のクラスです。

- 第1日曜 10:30～12:30
- 10/1～6か月5回 20,900円

NEW 伝統とモダンの花結び

花結び講師 大隅 優子

古くから伝わる多彩な結び方で一本の紐が美しく広がっていく楽しさを感じてみませんか。

- 第3日曜 13:00～15:00
- 10/15～6か月6回 19,800円 体験 10/15 3,586円 教材費500円

大人のフラワーキャンドル「ダリアクラシコ」

キャンドルアーティスト 佐川 かおる

灯すと幻想的な光景を楽しむ「フラワーキャンドル」で心地よい癒しの時間を過ごしませんか。

- 10/1(日) 13:00～15:30 ●3,058円 教材費2,530円

～人気の室内観葉植物～ ピカクシダ(コウモリラン)を柵付けして壁に飾ろう

フラワーコーディネーター 村上 令

室内観葉植物として壁掛け出来るインテリア作品をデザインしませんか。

- 10/21(土) 13:00～14:30 ●3,388円 教材費2,420円

～インテリア&ガーデン雑貨～ はじめてのモルタルデコ®

モルタルデコ&ミスター認定講師 塚田 昌枝

モルタルを使った軽量で耐久性のあるガーデンクラフト。2回のレッスンで切り株のオブジェを作ります。

- 10/31・11/7(火) 13:00～15:30 ●7,116円 教材費2,750円(2回)

パヤコで作る愛犬のための散歩セット

PARA-DIANA主宰 浜崎 晃子

愛犬にピッタリサイズで、軽くて丈夫なコブラ編みの首輪と、柔らかく持ちやすいリードを作ります。

- 10/30・11/13(月) 13:00～15:30 ●3,829円 教材費8,800円(2回)

今日からできるハンドケア

ブライベイトネイルサロン(CUORE)オーナー 青柳 ひろみ

美しい手は心軽やかにします。本格的なハンドケアを覚えて、手を美しく守りましょう！

- 11/30(水) 14:00～15:30 ●3,608円 教材費1,100円

姿勢と呼吸を整える

BALLEVO®(バレボ) Chiharu

BALLEVO®認定インストラクター

- 第2・4木曜 10:00～11:00
- 10/12～3か月5回 14,850円 おためし 9/28

女性 体が硬い人のための大人バレエ

谷崎バレエ団 団員 川瀬 美和

眠っている筋肉を目覚めさせ、美しい姿勢としなやかな身体を目指しましょう。

- 火曜 10:00～11:15
- 10/3～3か月13回 31,460円 おためし 9/26

女性 大人のやさしいクラシックバレエ

東京バレエ団アーティスト 瓜生 蓮花

眠っている筋肉を目覚めさせ、美しい姿勢としなやかな身体を目指しましょう。

- 火曜 19:30～21:00
- 10/3～3か月12回 30,360円 おためし 9/19

NEW 自然治癒力を高める ゆったりヨガ

プレムヨガ専任インストラクター 渡辺 みち子

深い呼吸に合わせてゆつくりと身体を動かす。時と共に低下した治癒力を回復しましょう。

- 木曜 12:00～13:00
- 10/5～3か月11回 24,200円 体験 9/21 1,100円

NEW はじめてみよう! 心身を整える気功ライフ

医療気功インストラクター 清原 ちさと

気功を学び、姿勢(動作)と呼吸と意識の三つで、身体と心を整えましょう。健康促進と維持を目指します。

- 第1・3金曜 11:30～12:30
- 10/6～3か月5回 13,200円 体験 9/29 1,100円

NEW 女性 「歩く」を鍛える 骨盤調整エクササイズ

スタジオヨギー公認インストラクター 肥後予防健康管理士 曾田 明子

自力調整メソッドで身体を整え、ずつと自分の脚で歩ける身体を作りましょう。

- 第2・4火曜 10:30～11:30
- 10/10～3か月6回 18,480円 体験 9/26 3,388円

～愛犬・愛猫そっくりに仕上げる～ かぎ針で作る編みぐるみブローチ

うののずみあみ作家 眞道 美恵子

3月の子あみくみ作家 眞道 美恵子

- 第3火曜 13:00～15:30
- 10/17～6か月5回 19,800円

手作りわんこ服

日本ペット服手作り協会認定講師 鍛冶田 麗美

犬猫の服を作ります。

- 第3火曜 13:00～15:30
- 10/17～6か月6回 26,400円

～楽しく作れるミニチュア小物とお部屋づくり～ 紙バンドで作るミニチュアインテリア

D'Taste紙バンドミニチュア®主宰 村田 美穂

季節の花々を根付きのまま「小さな花束」にして寄せ植えを楽しみます。

- 第1金曜 13:30～15:30
- 10/6～6か月5回 20,350円

ぐっすり眠れる 体の整え方

理学療法士 Bodyコンサルタント 矢野 あや

今のカラダの状態を知り、高いパフォーマンスを実現。最高の睡眠を体験しましょう。

- 10/21(土) 10:30～12:00 ●3,608円

怒り・ストレスを手放す心の整え方

公認心理士 イム ソネ

職場のストレス・イライラの対処法を学び、日々の生活に役立てよう。

- 10/8(日) 10:30～12:00 ●3,278円 教材費150円

さらば腰痛! 専門医が教える痛み解消ピラティス

腰痛・足首と腰の整形外科クリニック 理事長 加藤 雅哉

ピラティスを学び、正しい身体の使い方を身につけることで、腰痛を軽減し元気な毎日を送りましょう。

- 11/18(土) 10:30～11:30 ●1,408円

「ムンロ王子のタロット占い」入門・初級編」短期集中講座

ハイブリッドパフォーマー ムンロ王子

東大法学、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初級講座。22枚のカードから未来を解読!

- 10/25・11/22・12/27(水) ①13:00～15:00 ②15:30～17:30 ●23,265円(6回) 教材費1,320円(6回)

カフェスケッチ・デビュー

イラストレーター 佐藤 麻衣子

おしゃべりなひとときを彩るカフェスケッチの基本的な技術をまずは教室で体験してみませんか?

- 10/29(日) 10:30～12:30 ●3,608円 教材費440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

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!

- 11/14(火)・11/27(月) 10:30～12:30 ●3,058円(会員2,728円) 教材費3,300円(1回)

2023年10月期

よこび・楽しみ+

自由が丘駅南口 魚菜ビル3階

よみうりカルチャー自由が丘

読売IDで受講申し込みができます!

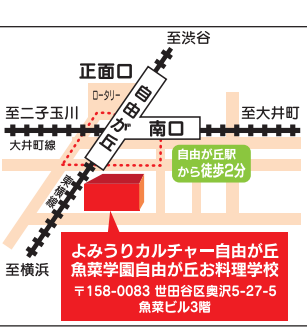
読売IDに登録すると、読売新聞オンラインやよみぽランD、読売旅行など、読売グループ各社のサービスをご利用いただけます。よみうりカルチャーのホームページにログインして受講申し込みができます。登録方法は詳細は、よみカルのホームページをご覧ください。

お申し込み お問い合わせ ☎03-3723-7100

受付時間 10:00～20:00 (土曜10:00～19:00) 日曜10:00～15:00

※受講には事前のご予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

まなび いっぱい ホームページで検索 SNSで発信中 フォローはこちら



NEW ～墨と遊ぶカリグラフィー～ ジャパニーズ・カリグラフィー (翔 Toward the future)

(公財)日本手書き普及協会カリグラフィー部門講師 馬越 幸子

日本の書とカリグラフィーを合わせ、かすれや濃淡を生かしながら不思議な世界を表現しましょう。

- 第3木曜 10:30～12:30
- 10/19～6か月6回 23,100円 体験 9/21 4,136円 教材費55円

NEW ステップアップ麻雀 ナイトコース

日本プロ麻雀連盟公認講師 平山 慶典

手作り、点数計算等の麻雀の基礎から、実践的なテクニックをレベルに合わせて指導。実際にゲームをしながら学びます。

- 第4木曜 19:00～21:00
- 10/26～6か月5回 15,400円 体験 9/28 3,366円

NEW 初歩からのウクレレ

白石信二ミュージックソサエティ講師 石山 哲也

基本コードから音階読みまで基礎から指導します。ハリガーンだけでなくボウブスなども演奏します。

- 第1・3火曜 16:00～17:30
- 10/3～3か月6回 19,800円 体験 10/3 3,630円

NEW スカルプチャーフラワー ペンティング

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。ペンティングナイフで花びらを作り、立体的な美しい花を制作します。

- 第4水曜 13:00～15:00
- 10/25～3か月6回 12,540円

NEW はじめてのプランツギャザリング®

フロリスト Ryoko Kaida

季節の花々を根付きのまま「小さな花束」にして寄せ植えを楽しみます。

- 第4金曜 13:30～15:30
- 10/27～6か月4回 11,000円 体験 10/27 3,036円 教材費別途

NEW はじめてのプランツギャザリング®

フロリスト Ryoko Kaida

季節の花々を根付きのまま「小さな花束」にして寄せ植えを楽しみます。

- 第4金曜 13:30～15:30
- 10/27～6か月4回 11,000円 体験 10/27 3,036円 教材費別途

NEW いけばな・池坊〈初級・月1回〉

池坊 常任委員・東京どじや支部元支部長 佐藤 淑子

季節の花々を使って日常生活を楽しむ作品を生きていきます。

- 第1・3金曜 10:30～12:00
- 10/19～3か月3回 8,250円 体験 10/19 3,058円 教材費1,430円

NEW 初めての月1回テーブル茶道

JTAテーブル茶道協会雪月花上級講師 駒井 綾子

正座無し着物無しの新しい形の茶道始めませんか。男性も大歓迎です。

- 第2木曜 13:30～14:45
- 10/12～6か月6回 15,180円 体験 10/12 2,838円 教材費1,650円

NEW 花柳流・日本舞踊〈初級・中級/グループ〉

花柳流師範 花柳 世公

日本舞踊に魅れ、心・技・体を整えて踊りを一緒に楽しみませんか。着付けから指導します。個人レッスンクラスもあり。

- 第2・4火曜 14:30～16:00
- 10/11～3か月6回 15,840円 体験 10/11 2,926円

NEW 楽しい盆踊り・民謡日本舞踊

日本舞踊師範 川原 二丁目家元 新川 扇翁

初心者にも覚えやすい振り付けで、楽しく踊りながら全身を動かす、健康になります。

- 第1・3木曜 15:30～16:45
- 10/2～3か月6回 19,140円 体験 10/2 3,476円

NEW 実践ポートレート撮影入門

フォトグラファー 松尾 淳一郎

カメラの基礎から学び、数値の意味なども簡単に説明。風景の中やスタジオで撮影する技術が身につきます。

- 第2・4水曜 19:00～21:00
- 10/11～3か月6回 19,800円 体験 10/11 3,586円 教材費100円

NEW 美術鑑賞へのいざない

アートナビゲーター 深津 優希

絵画や彫刻など、様々な作品の鑑賞を通して、情報やメッセージを読み解きながら鑑賞します。

- 第1金曜 13:30～15:00
- 10/6～6か月4回 15,400円 体験 10/6 4,136円

NEW デジタルイラスト・絵画入門

パソコン絵画教室 夢見 主宰 佐藤 えり

ノートパソコンやiPadでイラスト/絵画を描きます。アプリの使用方法からスタート。

- 第1・3金曜 17:15～19:00
- 10/6～3か月5回 17,600円 事前導入説明会 9/29 3,806円 教材費220円

NEW 羊毛フェルトで作るリアルな「額ネコ」

SECRET FOREST 羊毛教室代表 乃澤 叶子

羊毛フェルトが初めての方でも世界に一つの立体的なうちの猫が作れます。

- 第2土曜 10:00～12:30
- 10/14～6か月6回 21,780円

NEW 茂田浩司シェフから学ぶ「たいめいけんのチキンマカロニグラタン」

たいめいけん三代目 茂田 浩司

昭和6年創業の老舗洋食店三代目、人気メニューの「チキンマカロニグラタン」と名物「コロシロー」を直接指導します。

- 11/23(祝・木) 13:00～15:30
- 3,850円 教材費2,200円

NEW 羊毛フェルトで作るリアルな「額ネコ」

SECRET FOREST 羊毛教室代表 乃澤 叶子

羊毛フェルトが初めての方でも世界に一つの立体的なうちの猫が作れます。

- 第2土曜 10:00～12:30
- 10/14～6か月6回 21,780円

NEW 羊毛フェルトで作るリアルな「額ネコ」

SECRET FOREST 羊毛教室代表 乃澤 叶子

羊毛フェルトが初めての方でも世界に一つの立体的なうちの猫が作れます。

- 第2土曜 10:00～12:30
- 10/14～6か月6回 21,780円

NEW 羊毛フェルトで作るリアルな「額ネコ」