

ダンス

社交ダンス(初級クラス)

プロダンスインストラクター 古賀 太一

社交ダンスの簡単なステップからベーシックステップやパリエーションをわかりやすく丁寧に指導します。

第2・4土曜10:00～11:00 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/11 **【新記録】** 9/13

お昼のタップダンス

スタジオ「ブンブン」主 近藤 千恵

心身を柔軟にし心地よい汗を流し、足先から手先まで体全体で感性を磨きましょう。

毎週月曜12:00～13:30
3か月12回39,600円
 4,752円 初日 10/6 **【新記録】** 9/15

歌謡曲で踊る スローダンス(超入門)

ジャズダンス講師 明

ダンス未経験者大歓迎! ゆっくりとした曲を簡単な動きで、基礎から丁寧に導きます。

第1・3・5火曜15:10～16:10 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/6 **【新記録】** 10/6

ソウル&ディスコダンス 初級

JIN DANCE FACTORY主 津 講師 MIYUKI

ソウルミュージックに乗り、懐かしステップやファンキーなディスコダンスを踊ります。

第1・3・5火曜19:00～20:30 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/7 **【新記録】** 9/16

健康維持カジュアルフラメンコ(入門・初級)

フラメンコ舞踊手 宮島厚子

身体や足に筋肉を付けながら健康維持を目指して楽しくフラメンコを踊っていきましょう。

毎週月曜10:30～11:30
3か月12回39,600円
 4,752円 初日 10/6 **【新記録】** 9/15

リフレッシュ!フラ入門

スタジオ ナプア エコリ主 比イヴァイ 小澤

ゆったりとしたハワイの癒しの音楽に合わせて、楽しく踊ってみませんか。

第1・3・5水曜18:30～20:00
3か月7回23,100円 2,618円
 初日 10/1 **【新記録】** 9/17

ZUMBA®(ズンバ) 超入門

ZUMBA インストラクター 荒川 真実

ラテンのリズムで楽しく体を動かしましょう。講師の振り付けを見よう見まねで、ダンス初心者でも大丈夫。

第2・4金曜10:00～11:00
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/10 **【新記録】** 9/26

K-POPダンスを踊ろう

ダンスインストラクター 遠田 知江子

韓流スターのように美しく、そしてパワフルに踊ってリフレッシュしましょう。

第2・4金曜18:50～20:25
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/10 **【新記録】** 9/26

バレエモダン

SAM(TRF)の健康イーージーダンス

バレエモダン認定インストラクター 石渡 大輔

シニアの方が無理なく楽しめるプログラムです。

毎週火曜11:50～12:50
3か月12回39,600円
 第1・3・5、第2・4 各3か月6回19,800円
 12(12回)4,488円 (6回)2,244円
 初日 10/7 **【新記録】** 10/7

楽しく踊って健康に

ダンシングエクササイズ「ハートフライズ」

国際ハートフライズ協会 鈴木 康子

新ダンスエクササイズはじめてませんか? 1人で気軽に楽しくハートフライズ!

第1・3・5金曜13:15～14:15
3か月7回23,100円 2,618円
 初日 10/3 **【新記録】** 9/19

50歳からはじめるDANCE!

ダンスインストラクター YUKO

1時間でも色々な曲を使い体を動かします。日常生活に運動を取り入れましょう。同じ曲を3ヶ月やりま。

第2・4金曜11:45～12:45
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/14 **【新記録】** 9/23

谷桃子バレエ団～ダンス・クラシックの基礎～クラシック・バレエA(初心者)

谷桃子バレエ団教師 下川 真恵美

「正しく、ひとつずつ確実に」をモットーに、美しい身体を作り、リズム感を身につけ、集中力を養います。

毎週日曜10:00～11:30 3か月11回36,300円
 4,356円 初日 10/5 **【新記録】** 9/28

スポーツ

50歳からのピラティス

フルア카데미講師 榎本 幸江

姿勢や腰痛、体力ダウンが気になる方におすめエクササイズです。

第2・4金曜13:15～14:30
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/10 **【新記録】** 9/26

～介護のいらない体づくり～

足腰健康ステーション

介護予防運動指導員 立道 聡子

痛みを軽減し身のこなしを楽にしましょう! 体力アップの筋トレもします。座って行う安全な体操教室です。

第1・3・5木曜14:00～15:15
3か月7回23,100円 2,618円
 初日 10/2 **【新記録】** 9/18

BOXOUT(フィットネスボクシング)

野口ボクシングジムトレーナー 野口 詩延

ボクサーのように引き締まった体を目標に、パンチやフットワークで効果的に脂肪燃焼を図ります。

毎週水曜19:00～20:00 3か月13回39,325円
 5,148円 初日 10/1 **【新記録】** 9/24

【公認】西野流呼吸法

西野流呼吸法 認定講師 橋内 昇

体の隅々の細胞に酸素を行き渡らせる深呼吸やさまざまな心地よい呼吸動作で、充実した体を培います。

第2・4火曜10:00～11:10
3か月6回21,120円
 2,244円 初日 10/8 **【新記録】** 9/24

中高年からの脳トレエクササイズ

日本ブレインアップジム所属講師 北脇 真澄

ウォーミングアップ、脳トレ、筋トレなどを行います。からだ作りと一緒に目指していきましょう。

第2・4木曜10:00～11:30 3か月6回19,875円
 2,244円 初日 10/9 **【新記録】** 9/25

居居道入門・柳生新陰流

新陰流協会館長 小川 将生

健康運動、護身術、あるいは日本文化学習としても魅力的な講座です。

第1・3火曜17:00～18:00 3か月6回20,625円
 2,244円 初日 10/5 **【新記録】** 9/21

イミ・クラヴマガ護身術

イミ・クラヴマガ護身術インストラクター 古賀 晋太郎

イスラエル防衛の護身術です。日々の練習を通じて、自分の中の力や自信を育てていきます。

第1・3土曜9:45～11:00 3か月6回20,625円
 2,244円 初日 10/4 **【新記録】** 9/20

一呼吸ひととてあなたも変わる一

ホーム・ヨーガ

日本ヨーガ学会 講師陣

インドの伝統ヨーガ「ハタ・ヨーガ」楽しく学びます。1人でもサングスリットで「ハタ」のことです。

毎週火曜10:00～11:30 3か月12回37,950円
 4,488円 初日 10/7 **【新記録】** 9/30

魔法のストレッチ

柔軟性改善ストレッチ インストラクター 大村 佳子

柔らかな身体を整えて、健康的な体づくりを目指していきましょう。

第1・3金曜10:00～11:15
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/3 **【新記録】** 9/19

ピラティス&体幹トレーニング

身体を整えて、美姿勢、機能的な身体づくりを目指していきましょう。

第2・4火曜10:00～11:15 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/10 **【新記録】** 9/26

ジュニア

こども絵画・造形教室

東京大学大 通信教育課程 特任教授 森高 光広

毎回異なる内容でさまざまな技法、画材に触れて、楽しく作品を作ります。(5歳～小学生)

第2日曜15:00～16:00
6か月6回19,800円 2,212円
 初日 10/12 **【新記録】** 9/14

こども書道教室(木)

読売書道会理事 荻井 芝雪

書写から芸術まで書道を楽しんできれいに美しく文字を書けるよう上達を目指します。級・段・公募展などにチャレンジできます。(小・中学生)

第2・4木曜17:00～18:00 3か月6回16,500円
 2,112円 初日 10/9 **【新記録】** 10/9

～歌って踊ってお昼も!～

こどもミュージカル

こどもミュージカル「ゆとびあ」主 基礎練習に加え、約1年毎の発表に向けて作品を作ります。経済の達成感や貴重な経験になるでしょう。クラスは応相談。

第1・3土曜15:20～16:20(未就学児)16:30～17:45(小学生) 18:00～19:30(中学生・経験者)各3か月6回17,457円 2,244円
 初日 10/4 **【新記録】** 9/20

こどもバレエ

クラシックバレエ講師 林 由希子

「正しく、一つずつ確実に」をモットーに、美しい身体を作り、リズム感を身につけ、集中力を養います。

毎週日曜13:20～14:00(3～6歳) 3か月11回26,620円
 14:00～15:00(小学1年～4年) 3か月11回29,221円
 15:00～16:00(小学5年～中学生) 3か月11回31,460円
 4,356円 初日 10/5 **【新記録】** 9/14

サントリーホールでデビュー!!

未就園児～対象! 中島伸子の才能を開花させるこどもピアノ塾(個人20分)

桐朋学園大学卒 元桐朋学園大学付属子幼のための音楽教室講師 中島 伸子

生徒を次々フール優勝に導いた講師が、最短時間で上達する、独自の様々な練習法をお教えします。(2歳～)

第2・4日曜9:40～12:40 3か月6回22,770円
 2,508円 初日 10/12 **【新記録】** 9/14

簡単なキックから始める(小学生より)

ロボット工作教室

CLUB WAD代表 梁取 弘明

オリジナルの教材を使って最も基本的なラインドレッシングロボットを作り自作ロボット制作のヒントをつかみます。

第2・4土曜16:30～18:30 6か月12回34,914円
 4,424円 初日 10/11 **【新記録】** 9/27

初心者でも安心

DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》

東京藝術大学作曲科卒 作曲家 庄司 絵美

パソコンで音を選び入力すれば、誰でも簡単に音を出すことができます。(小学5年～)

第1・3火曜19:00～20:30
3か月6回23,100円
 2,244円 初日 10/1 **【新記録】** 9/17

初心者でも安心

こどもマジック教室

プロマジシャン 喜多 恵子

マジックは見るのはもちろん、演じるのもっとも楽しいですよ。遊びの中で集中力や洞察力も身につきます。(小・中学生)

第2土曜12:30～14:00 6か月6回16,698円
 2,112円 初日 10/25 **【新記録】** 9/27

音楽

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏～メンバー募集

よみカルアンサンブル!

～初心者から～

桐朋学園大学エロ科卒、チロ音楽教室講師 福田 えり

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏しますか? 希望の楽器パートをお伝えください。

第1・3火曜12:30～14:00 3か月6回26,400円
 2,244円 初日 10/7 **【新記録】** 9/16

中高年の楽しいキーボード

カシオミュージックサークル講師 上山 晴美

キーボードの基本操作を覚えながら、演歌でもポップスでも、好きな曲が両手で弾けるよう指導します。

第2・4火曜15:00～16:30
第2・4火曜16:30～18:00
各3か月6回21,384円 2,508円
 初日 10/8 **【新記録】** 9/24

インカ帝国、神秘の調べ

アンデスの笛ケーナを吹く

プロ・ケーナ奏者 長岡 隆史

インカ時代からの歴史、風土、文化、音楽などの話も交えながら楽しく進めてまいります。

第2・4金曜11:30～12:45
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/10 **【新記録】** 9/26

アイランドのたて笛

ティン ホイスツル

ティン&ローホイスツル、アイリッシュフルート奏者 豊田 耕三

映画「タイタニック」で有名になった小笛なて笛です。美しい民謡やダンス音楽などを吹いてみましょう。

日曜15:00～16:30 3か月6回21,450円
 2,244円 初日 10/5 **【新記録】** 10/5

癒やしの楽器ライアー

ライアー奏者 光枝 康子

楽器の持ち方から指導。簡単なメロディを中心に、まずはイタリア音楽の魅力を味わいましょう。

第2・4火曜10:00～11:30
3か月6回28,875円 2,244円
 初日 10/8 **【新記録】** 9/24

女声合唱クラス

やさしいハーモニー

国立音楽大学声楽科卒業 川合 真奈美

様々なジャンルの中からやさしい曲を選び、自然で正しい声の出方を練習します。

毎週水曜10:30～12:00
3か月12回39,600円
 4,488円 初日 10/2 **【新記録】** 9/25

心に残る美しい歌、目を閉じれば

浮かぶ懐かしいロマンティックな曲の愛唱歌

声楽家 侯野 瞳

童謡や、唱歌、世界の国々の歌、映画音楽など色々な歌を楽しく歌います。素敵な歌と出会い、幸せな時間を過ごしましょう。

第2・4火曜10:00～11:30 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/13 **【新記録】** 9/22

シャンソン・ポピュラー教室

ヴォーカリスト 米田 まり

声の高さに合わせた伴奏で歌えます。リズムや発声も学び最後は自由に自分ならではの表現で歌を歌いましょう。

第1・3木曜13:10～14:40
3か月6回20,625円
 2,244円 初日 10/2 **【新記録】** 9/4

歌って踊ってイタリア気分

カンツォーネ&オペラアリア

イタリア国立バル音楽院卒 日向 由子

親しみやすい曲を中心に、まずはイタリア音楽の魅力を味わいましょう。

第2土曜11:15～12:45
初日 10/11 **【新記録】** 10/11
第2・4火曜10:00～11:30
初日 10/12 **【新記録】** 9/14
6か月6回19,800円 2,244円

歌って 踊って! ショークワイア

脚本・演出 もとき あつ子

みんなで一つの作品を創り上げて行く喜び。みんなで歌い、踊り、演じ、創造する。ホッと時間をすごしませんか。

第1・3火曜11:45～13:00
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/7 **【新記録】** 9/16

誰もが楽しく! 歌おう! ゴスペル!!

The Voices of Japan (VOJA) 水橋 香織

テレビや映画でお馴染みのゴスペル!お歌の底から声を出す爽快感と一体感、仲間と歌い上げる喜び、心を通わせる感動をぜひ体験してください。

第2・4火曜13:30～15:00 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/11 **【新記録】** 9/27

土曜ポップス歌謡教室

KUSANO NAOKIのヴォーカル歌うまカラオケレッスン

元元リール、NEXUS JAPAN歌手 Kusano Naoki

カラオケ機材とピアノを使ったボイストレーニングとグループ・個人のレッスンです。

第2・4火曜15:00～16:10
第2・4火曜16:20～17:50
各3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/11 **【新記録】** 9/27

初心者でも安心

DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!

東京藝術大学作曲科卒 作曲家 庄司 絵美

パソコンで音を選び入力すれば、誰でも簡単に音を出すことができます。今までのストレッチの概念が変わります。

第3土曜10:00～11:30
3か月6回14,250円
 1,155円 初日 10/16 **【新記録】** 9/18

やさしいギター教室

(社) 日本ギター連盟正会員 滝波 嗣雄

心にくるギターの音色。クラシック、映画音楽、歌謡曲などから好きな曲を学びます。

A 第1・3金曜17:00～18:30
B 第1・3金曜18:30～20:00
3か月6回19,800円 2,244円
 初日 10/3 **【新記録】** 9/26
※月1回クラスABあり (第4金曜同時刻)

懐かしい昭和歌謡を歌いましょう

昭和の歌謡ポップス

オフィスVMC講師 関川 真里

懐かしい昭和の曲を歌いましょう。発声から始め、調子のピアノに合わせて皆さんと一緒に歌います。

第1・3月曜10:00～11:30 3か月6回19,800円
 2,244円 初日 10/6 **【新記録】** 10/6

よみカル混声合唱団 ～初心者から～

国立音楽大学声楽科卒 二期会会員 新宮 由理

初心者から経験者まで年齢問わず歌が好きな方合唱を楽しみましょう。楽譜が読めなくても大丈夫です。

第2・4火曜12:00～13:30
3か月6回23,100円
 2,244円
 初日 10/8 **【新記録】** 9/24
第1・3・5火曜11:30～13:00 3か月7回26,950円
 2,618円 初日 10/5 **【新記録】** 9/21

TEL 03-5625-2131 kinshicho@ync.ne.jp ホームページ [よみカル錦糸町](#) [検索](#) (申し込み人数が少ない場合などに開講を見送ることがあります。)

体験	講座名	曜日	開講期	体験	講座名	曜日	開講期	体験	講座名	曜日	開講期	体験	講座名	曜日	開講期	体験	講座名	曜日	開講期	
○ オペラの楽しみ	②月 10:30	○ やさしいハーモニー	毎週木 10:30	○ 歌謡曲で踊る スローダンス(超入門)	②③④月 15:10	○ JAZZ DANCE!	毎週木 20:00	○ 中高年の卓球 A	②③金 10:00	○ 脳えん防止 ボイスサイズ®	②火 14:00	○ POPな「きこみアート」	②水 12:30	○ 体に優しい	マクロビオティック料理	①木 10:30	○ こどもマジック教室	②土 12:30	○ 訪問で、見て、知る、文化遺産探訪	①土 10:30
○ うたごえろば 午後	②③金 13:50	○ うたごえろば 午前	②③金 10:00	○ ソウルなダンスダンス(2・4) 中級	②④火 19:30	○ ソウルなダンスダンス(1・3・5) 初級	②④火 19:00	○ 中高年の卓球 B	②③金 10:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ キラキラエールフューチャーバッグ	②④火 10:00	○ 料理に優しい	マクロビオティック料理	①木 10:30	○ ロボット工作教室	②④土 16:30	○ 未就園児～対象! 中島伸子の才能を開花させるこどもピアノ塾(個人20分)	②④日 9:40
○ なつかしの愛唱歌	②③月 10:00	○ よみカル混声合唱団(日)	②③④月 11:30	○ 夜のリフレッシュ	②④火 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 居居道入門・柳生新陰流	②④土 16:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ 夢の〜ハバウス	②火 10:30	○ 豪華アドバイザー資格取得講座	②④木 18:30	○ DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 初心者から～	②③④月 11:30	○ よみカル混声合唱団(水)	②④水 12:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ モロコジエリ・リット	②金 19:00	○ スペイン料理	②木 13:00	○ こどもミュージカル(未就学児)	②③土 15:20	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ シャンソン・カンツォーネ・ポップス	毎週木 12:00	○ シャンソン・ポピュラー教室	②③木 13:10	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ こどもミュージカル(小学生)	②③土 16:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 楽しいシャンソン	②③④月 11:30	○ 土曜カンツォーネ&オペラアリア	②土 11:15	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ こどもミュージカル(中学生)	②③土 18:00	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 日曜カンツォーネ&オペラアリア	②④日 10:00	○ 笑顔でカンツォーネ・カンツォーネ	②④火 13:45	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ タップダンス(キッズ)	毎週火 18:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 小出茂のワイナリー歌おう	②④火 10:45	○ ピアノ伴奏で歌う韓国レベレ	②④金 15:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール リトル1(小学1年～3年)月	毎週月 16:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 英語で歌おう! ポップス	②④土 13:15	○ 歌謡曲で踊る スローダンス	②③④月 10:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール リトル2(小学4年～6年)月	毎週月 17:40	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ 歌謡曲で踊る スローダンス	②③④月 11:45	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ カラオケ2・4金(個人20分)	②③④金 14:00	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ 夜の音楽	②水 18:30	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ イミ・クラヴマガ護身術	②④金 9:45	○ ハーダンガー・リット	②木 12:30	○ スペイン料理	②木 13:00	○ ジョアンソ・ヴァーナスダンススクール ジュニア(中学生)	毎週金 15:30	○ 初心者でも安心	DTM(パソコンで作曲)でオリジナル曲を作ろう!《ジュニア》	②③木 19:00
○ カラオケ2・4金(個人20分)	②																			