

ダンス

カントリーラインダンス

HOWDY カントリーダンスインストラクター 飯塚 友浩

カントリー音楽を中心に、ひとりでできるラインダンスをレッスンします。普段着でも踊れます!

第1・3木曜12:00〜13:30 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/1 **【新価格】** 9/17

JAZZ DANCE !

JBB ダンススタジオインストラクター 谷口 美奈

ミュージカルやステージで踊るシスター系ダンスです。一緒に踊りませんか。

毎週木曜20:00〜21:30 3か月6回40,920円 画4,488円 初日 10/1 **【新価格】** 9/24

ソウル&ディスコダンス

JIN DANCE FACTORY 主宰 J I N 講師 MIYUKI

ソウルミュージックに乗り、懐かしい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(初級) 初日 10/6 **【新価格】** 9/15
第2・4火曜19:30〜21:00 初日 10/13 **【新価格】** 9/22
各3か月6回21,120円 画2,244円

60才からのカジュアルフラメンコ(入門)

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りましょう。

毎週月曜10:30〜11:30 3か月11回37,510円 画4,356円 初日 10/5 **【新価格】** 9/21

楽しいフラメンコ(入門)

フラメンコスタジオ hermanas 講師 鈴木 千琴

フラメンコの世界に触れながら、楽しく身体を動かしませんか?年齢問わずご受講できます。

第1・3火曜10:00〜11:15 3か月5回17,600円 画1,980円 初日 10/6 **【新価格】** 10/6

リフレッシュ! フラ入門

スタジオ ナパ エコル主宰 ビビヴァイ 小澤

ゆったりとしたハワイの癒や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6回21,120円 画2,244円 初日 10/7 **【新価格】** 9/16

超入門ベリーダンス

ベリーダンスインストラクター Sylph

ベリーダンスは美容と健康に役立ち、女性らしいしなやかさを引き出していきます。

第1・3・5水曜10:00〜11:15 3か月7回24,640円 画2,618円 初日 10/4 **【新価格】** 9/20

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、そしてワフフルに踊ってリフレッシュしましょう。

第2・4金曜19:30〜21:00 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/9 **【新価格】** 9/25

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37,510円 画4,356円 初日 10/4 **【新価格】** 9/27

安達哲治監督 クラシックバレエ

京都バレエ団 前澤 芽依

年齢に関係なく、個人のレベルに合わせ、無理なくレッスンを進めます。

毎週木曜18:30〜19:50 3か月12回40,920円 画4,488円 初日 10/1 **【新価格】** 9/24

チェアバレエ・エクササイズ®

日本バレエ・ワークアウト協会認定インストラクター 堀川 法子

クラシックの音楽に合わせて、バレエの美しさをイメージした筋力、ストレッチを座ったまま行います。

第1・3水曜14:00〜15:00 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/7 **【新価格】** 9/16

大の美容バレエ

舞踊家 滝沢 美保子

バレエが初めてでも大丈夫! 笑顔いっぱい、楽しいクラスで、無理なく身体を動かしてみませんか?

第1・3・5水曜9:45〜11:15 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/7 **【新価格】** 9/16

スポーツ

神道夢想流杖道入門

杖道教士七段 青木 卓哉

128センチの杖を使う伝統武術。健康法・護身用に幅広い年代の方が楽しんでいただけます。道具レンタルで、お勤め帰りに気軽にご参加いただけます。

第2・4木曜20:00〜21:30 3か月6回18,480円 画2,244円 初日 10/8 **【新価格】** 9/24

今から始める、将来のための体づくり 理学療法士が教える!メディカル・フィットネス

苑田麻里リハビリテーション部 理学療法士

理学療法士が一人ひとりの体の状態や動きを確認しながら教える、日常生活に役立つ体操です。

第2・4土曜15:30〜16:30 3か月6回14,520円 画2,244円 初日 10/10 **【新価格】** 9/26

中年からの脳トレエクササイズ

日本プライムアパル所属講師 北脇 真澄

ウォーミングアップ、脳トレ、筋力などを行います。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19,800円 画2,244円 初日 10/8 **【新価格】** 9/24

いまならまだ間に合う! 見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室

ライフリニック 理学療法士 阿部 裕哉

その肩こり・腰痛、実は「猫背」が原因かも。根本から改善する「正しい体の動かし方」を 専門家が直接お伝えします。

第1・3水曜10:15〜11:15 3か月7回21,560円 画2,618円 初日 10/5 **【新価格】** 9/7

膝を守りながら強くする! ヒザの痛みを和らげる運動「ヒザトレ」

ヒザリ講師 中村 教子

「ヒザトレ」は、医師監修の膝の痛みの解消を目指す筋力向上や柔軟性向上の運動です。自宅でも出来るカンタン動画もプレゼントします。

第2・4火曜13:30〜14:30 3か月6回14,520円 画2,244円 初日 10/13 **【新価格】** 9/22

徳島の伝統×エクササイズ 阿波踊り体操

徳島大学と地域共創センター公認 阿波踊り体操リーダー 小澤 雅

阿波の 囃きを楽しみながら行うフィットネス、健康科学に基づいた動きでボディメンテナンスを習慣にしませんか。

第1・3・5土曜10:15〜11:15 3か月7回24,640円 画2,618円 初日 10/13 **【新価格】** 10/3

バランス調整エクササイズ かんたん! ヤマナ&ピラティス

MYTKウェルネスパートナーズ認定講師/ヤマタ認定プラクティショナー 大熊 美智代

ピラティスに究極のストレッチ・ヤマナを取り入れることで、運動の苦手な方、初心者の方でも安心して取りくめます。

第2・4火曜17:50〜18:50 3か月6回23,100円 画2,244円 初日 10/13 **【新価格】** 9/22

50歳からのピラティス

フルヤアカデミー講師 榎木 幸江

姿勢や腰痛、体力ダウンが気になる方におすすめのエクササイズです。

第2・4金曜13:15〜14:30 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/9 **【新価格】** 9/25

楊名時八段錦・太極拳

楊名時八段錦・太極拳師範 羽田 ひとみ

深くゆったりとした呼吸と動作で、体内の「気」をめぐるし、心と体を整えていきます。

第2・4金曜11:30〜13:00 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/9 **【新価格】** 9/25

太極拳 理論と基本実技

内家拳研究会主宰 楊 進

「健康太極拳稽古要訣」の解説を通して、太極拳学習の手助けとなり、健康を得るしくみを2期6回で学ぶ、座学中心の講座です。

第4金曜14:30〜16:00 3か月9回11,550円 画1,122円 初日 10/23 **【新価格】** 10/23

沈再平の気功法・太極拳

全日本気功師会常任理事 中国上海気功科学学会 会員 世界気功フォーラム 2007 年最優秀表演賞受賞 沈 再平

5歳から武術家の父に師事した講師が、越劇トップスターの経験を活かし、本物の中国気功太極拳を分かりやすく指導します。

毎週火曜10:15〜11:45 毎週水曜18:15〜19:45 初日 10/1 **【新価格】** 9/24
毎週火曜14:00〜15:30 初日 10/6 **【新価格】** 9/29
各3か月12回39,600円 画4,488円

～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

目指せマインス10歳! 脳トレとストレッチで老化に負けない足腰を鍛えましょう! 座って行う安全な体操。

第1・3・5木曜14:00〜15:15 初日 10/1 **【新価格】** 9/17
各3か月7回24,640円 画2,618円

ジュニア

ジュニアのデッサン&水彩・アクリル画

現代アート作家 三国 太郎

小学生〜中学生を対象に、絵を楽しむことを一番に簡単なデッサンから始めます。可能性は無限大です。

第2・4火曜10:15〜11:30 3か月6回22,440円 画2,244円 初日 10/10 **【新価格】** 9/26

こども絵画・造形教室

樟草学園大学 発達教育学部 名誉教授 森高 光広

毎回完結する造形内容。さまざまな技法、画材に触れて、楽しく工夫ができます。

第2日曜15:00〜16:00 6か月6回21,120円 画2,112円 初日 10/11 **【新価格】** 9/13

美しいかきかたを身につけよう こども書道教室

東洋書道芸術学会 師範 宮内 旭造

学年と年齢に適した課題を用意し、一人ひとりの能力やペースに合わせた指導を行います。

第1・3日曜15:00〜16:30 3か月6回18,161円 画2,244円 初日 10/4 **【新価格】** 9/20

こどもバレエ

クラシックバレエ講師 林 由希子

美しい身体、リズム感、集中力、豊かな情操を養い、一人ひとりの可能性を引き出しながら楽しくレッスンをします。未経験の方も気軽にいらして下さい。

毎週日曜13:20〜14:00(3歳〜6歳) 3か月10回25,300円 14:00〜15:00(小学1年〜4年) 3か月10回27,500円 15:00〜16:00(小学5年〜中学生) 3か月10回29,700円 画各3,960円 初日 10/4 **【新価格】** 9/20

簡単なキットから始める ロボット工作教室

CLUB WAD 代表 染取 弘明

オリジナル教材で基本的なライントレースロボットから始め、自作ロボット製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36,960円 画4,224円 初日 10/10 **【新価格】** 9/26

～歌って踊ってお芝居も!～ こどもミュージカル

こどもミュージカル「ゆとりび」主宰 いけだ やすこ

基礎練習に加え、約1年毎の発表に向け作品を作ります。終演の達成感は貴重な経験になるでしょう。

第1・3土曜15:20〜16:20(未就学児) 第1・3土曜16:30〜17:45(小学生) 第1・3土曜18:00〜19:30(経験者・中高生) 各3か月6回18,480円 画各2,244円 初日 10/3 **【新価格】** 9/19

未就児児〜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 中島 伸子

生徒をコンクール優勝に導いた講師が、最長時間で上達する、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23,760円 画2,508円 初日 10/11 **【新価格】** 9/27

こどもマジック教室

プロマジシャン 喜多 恵子

マジックは見るのももちろん、演じることも楽しい! 遊びの中で集中力や洞察力を身につけます。

第4土曜12:30〜14:00 6か月6回17,820円 画2,112円 初日 10/24 **【新価格】** 9/26

音楽

おとなの鍵盤ハーモニカ

SUZUKI ケンハム認定講師 阿部 小の美

小さな楽器ですが、音楽表現が豊かで、大人が十分に満足できる音色を奏でることができます。

第4火曜10:00〜12:00 3か月3回13,200円 画1,122円 初日 10/27 **【新価格】** 9/22

リコーダーアンサンブル

リコーダー奏者 福岡 恵

アルトリコーダーからはじめ、徐々にソプラノ/などを加えアンサンブルの楽しさを味わって頂きます。

第2・4火曜17:00〜18:20 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/13 **【新価格】** 9/22

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 竜介

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12:00〜13:30 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/9 **【新価格】** 9/25

初歩からのオカリナ

オカリナ奏者 広瀬 波子

可愛らしい形に素朴でやさしい音色のオカリナを使って、大好きな曲を演奏してみませんか。

第2・4金曜13:00〜14:15 3か月6回21,780円 画2,244円 初日 10/13 **【新価格】** 9/25

ピアノ/名曲サロ〜へやさしい解説と演奏〜

ピアニスト・作曲家 中山 博之

クラシック音楽を楽しみ分かります。ピアノ/作品を中心に取り上げ、生演奏と解説をします。

第4金曜12:00〜13:30 3か月6回23,760円 画2,244円 初日 10/23 **【新価格】** 9/25

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。簡単なメロディから弾いてみましょう。楽器の質い出しもあります。

第2・4水曜10:00〜11:30 3か月6回29,700円 画2,244円 初日 10/14 **【新価格】** 9/23

桐朋学園大学チェロ科卒、チェロ音楽教室講師 福田 えり

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏〜メンバー募集 よみカルアンサンブル!〜初心者から〜

管楽器、弦楽器を持ち寄って合奏しませんか? 希望の楽器パートをお伝えください。コントラバスは貸し出しできます。

第1・3火曜12:30〜14:00 3か月6回26,400円 画2,244円 初日 10/6 **【新価格】** 9/15

はじめましてチェロ! (個人40分)

人の声にとっても近いと言われるチェロの音色。美しい音とびききを感じてください。

第1・3金曜9:45〜13:45 3か月6回33,000円 画2,244円 初日 10/2 **【新価格】** 9/18

心地よい音色 カリンバ

おてがるカリンバ協会認定講師 元木 美砂/竹林 晴美

音楽経験がなくても親指だけで弾けます。心地よい音色と合奏を楽しみましょう。

第2・4月曜13:30〜14:45 初日 10/12 **【新価格】** 9/28
第2・4火曜10:15〜11:30 初日 10/13 **【新価格】** 9/22
第2・4土曜10:00〜11:15 初日 10/10 **【新価格】** 9/26
各3か月6回21,780円 画各2,244円

くちぶえの泉

日本口笛奏者連盟理事 国際口笛大会第2位 夕部 奈穂

年齢不問で誰でも吹ける口笛講座。世界2位のプロが伴奏に合わせ指導。ピアノの生演奏も目玉です。

3か月6回23,760円 画2,244円 初日 10/10 **【新価格】** 9/26

「アリアに挑戦」あなたにも歌える

東京芸術大学声楽科 声楽家 佐藤 史史

オペラの魅きどころ「アリア」にチャレンジできる講座。歌詞の読み方、キーの高さも個別に対応します。

第1・3火曜15:15〜17:15 3か月6回23,100円 画2,244円 初日 10/6 **【新価格】** 9/15

歌がうまくなる! 歌声教室

東京藝術大学卒 テノール歌手、声楽家 河野 浩亮

楽譜が読めなくて大丈夫。腹式呼吸、声帯の使い方など発声のコツを覚え、今よりもっと楽に、美しく歌えるようになりましょう。初心者歓迎。

第1・3木曜15:10〜17:10 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/1 **【新価格】** 9/17

みんなで歌おう! 合唱ナイト

第1・3木曜19:00〜20:15 3か月6回21,120円 画2,244円 初日 10/1 **【新価格】** 9/17

美しいフランス語で歌う シャンソン

シャンソン歌手・日仏会館会員 玉真 義雄

フランス語が初めての方でも大歓迎。原語ならではの自然に流れるメロディ、響きを楽しむながら歌いましょう。

第2・4土曜11:30〜13:00 3か月6回23,100円 画2,244円 初日 10/10 **【新価格】** 9/26

美しいフランス語で歌う シャンソン (個人30分)

ヴォイストレーナー 宮本 けんじ

顔の表情筋や舌の運動から始め、正しい声の出し方を学ぶことができます。(30分個人)

第1・3日曜10:00〜13:00 初日 10/4 **【新価格】** 9/20
第1・3日曜18:30〜21:30 初日 10/5 **【新価格】** 9/21
各3か月6回25,080円 画各2,244円

心に残る歌 よみカル ミュージカル部

ヴォイストレーナー 高木 真里子

ミュージカルの興奮と感動をあなたも体験しませんか?初めての方でも気持ちよく歌にのせて一緒に表現しましょう。

第2・4水曜10:30〜12:00 3か月6回22,440円 画2,244円 初日 10/14 **【新価格】** 9/23

TEL 03-5625-2131  kinshicho@ync.ne.jp ホームページ **よみカル録系町** **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	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間				
○ やさしいハーモニ	毎週木	10:30	○ JAZZ DANCE!	毎週木	20:00	○ 夜の陶芸	毎週木	20:00	○ 夜	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間	体験	講座名	曜日	開講時間			
○ うたごえひろば 午後	②④金	13:50	○ Let's Try! HIPHOP ダンス入門	②④金	13:00	○ ②④土	17:30	○ 金曜陶芸	毎週金	12:30	○ ②④土	18:30	体験	人形・ぬいぐるみの洋服作り	②④土	13:30	○ 体に優しいマクロビオティック料理	①木	10:30	○ こどもミュージカル (小学生)	②③土	16:30	
○ うたごえひろば 午前	②④金	10:00	○ ソウル&ディスコダンス (1・3・5) 初級	②③火	19:00	○ BOXOUT T (フィットネスボクシング)	毎週水	19:00	○ ③金曜陶芸	③④金	12:30	○ ③土	13:00	○ 布で作る創作人形	①月	13:00	○ 薬膳アドバイザー資格取得講座	②④木	18:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①木	16:30	
○ なつめんの愛唱歌	②③月	10:00	○ ソウル&ディスコダンス (2・4)	②③火	19:30	○ 理学療法士が教える! メディカル・フィットネス	②④土	15:30	○ ①日曜陶芸	①③日	13:00	○ ③火	10:30	○ 夢のミニチュア&ドールハウス	②火	13:30	○ カラダ整うと食療講座	③土	13:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小	16:30	
○ よみカル混声合唱団 (日)〜初心者から〜	①③⑤日	11:30	○ 趣味のギャルフラメンコ (中・上級) 中高生クラス	毎週月	10:00	○ 頭と体を楽しく若返らせる健康講座「コグニクア」	①③⑤火	12:00	○ 満員	②④水曜陶芸	②④水	12:30	○ ③火	10:30	○ モロコフェス刺繍	③金	19:00	○ 鎌倉不慮庵の精進料理	⑧土	10:30	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ よみカル混声合唱団 (水)〜初心者から〜	②④水	12:00	○ 60才からのギャルフラメンコ(入門)	毎週月	10:30	○ ヒザの痛みを和らげる運動「ヒザトレ」	②④火	13:00	○ 満員	③水曜陶芸	③水	12:30	○ ③火	10:30	○ スペイン刺繍と世界の刺繍	②木	12:30	○ イタリヤの家庭料理	②木	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 歌がうまくなる! 歌声教室 午後	②③木	15:10	○ 夜のフラメンコ (初心者・基礎・初級クラス)	毎週月	18:30	○ 若返り健康体操	③④水	13:45	○ 満員	④木曜陶芸	④木	12:30	○ ③火	10:30	○ ハーダンガー刺しゅう (2・4金)	②金	14:00	○ はじめての韓国料理入門	③土	10:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ みんなで歌おう! 合唱ナイト	①③木	19:00	○ 歌のフラメンコ (中・上級クラス)	毎週月	19:40	○ 見たい年齢8歳若返り! 猫背改善教室	①③⑤火	10:15	○ 満員	⑤金曜陶芸	⑤金	12:30	○ ③火	10:30	○ 手縫い刺しゅう (3金)	③金	14:30	○ 魚の目利き・そばき・料理教室①土曜	④土	17:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ シャンソン・カンツォーネ・ポップス	毎週月	12:00	○ 夜のフラメンコ (中・上級クラス)	毎週月	19:40	○ 健康経絡ストレッチ	③④火	13:30	○ 満員	⑥土曜陶芸	⑥土	12:30	○ ③火	10:30	○ ハーダンガー刺しゅう (2・4金)	②金	14:00	○ 魚の目利き・そばき・料理教室②土曜	④土	19:45	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ シャンソン・ポップス教室	②③木	13:10	○ 歌のフラメンコ (中・上級クラス)	毎週月	19:40	○ きくち体操	毎週月	13:00	○ 満員	⑦日曜陶芸	⑦日	12:30	○ ③火	10:30	○ ハーダンガー刺しゅう (2・4金)	②金	14:00	○ はじめての韓国料理入門	③土	10:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 楽しいシャンソン	①③⑤日	11:30	○ 夜のフラメンコ (中・上級クラス)	毎週月	19:40	○ 背骨から整う美と健康のためのバレット®	②④火	10:00	○ 満員	⑧月曜陶芸	⑧月	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (月)	②月	12:00	○ 太巻き祭りずし	②金	10:30	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 美しいフランス語で歌うシャンソン	②④土	11:30	○ 夜のフラメンコ (中・上級クラス)	毎週月	19:40	○ 歌謡曲 DE 健康体操	②④水	11:30	○ 満員	⑨金曜陶芸	⑨金	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 太巻き祭りずし	④金	10:30	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 土曜カンツォーネ&オペラアリア	②土	11:15	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ 60歳からのストレッチ体操 (1・3・5週)	②④水	10:00	○ 満員	⑩土曜陶芸	⑩土	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 日曜カンツォーネ&オペラアリア	②日	10:00	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ 自律神経をととのえる呼吸エクササイズ	②④水	11:30	○ 満員	⑪日曜陶芸	⑪日	12:30	○ ③火	10:30	○ ハワイアンキルト&アートキルト	①土	10:00	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 笑顔で! シャンソン・カンツォーネ	②④火	13:45	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ アバ踊り体操	①③⑤土	10:15	○ 満員	⑫金曜陶芸	⑫金	12:30	○ ③火	10:30	○ ハワイアンキルト&アートキルト	①土	10:00	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 小出演のハワイアン歌おう!	①③火	10:45	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ 寝たまま ゆらぎ体操	②④火	10:00	○ 満員	⑬土曜陶芸	⑬土	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (月)	②月	12:00	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ ピア伴奏で歌う韓国ソウル	①③火	15:00	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ かんたん! ヤマナ&ピラティス	②④火	17:50	○ 満員	⑭金曜陶芸	⑭金	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 英語で歌おう! ポップス	①③火	13:15	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ ヨガピラティス	毎週木	12:10	○ 満員	⑮土曜陶芸	⑮土	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ 歌って! 踊って! ショークワイア	①③火	14:45	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ 60歳からのストレッチ体操 (1・3・5週)	②④水	10:00	○ 満員	⑯金曜陶芸	⑯金	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンススクール	①小2	17:40
○ よみカル ミュージカル部	②④木	10:30	○ 楽しいフラメンコ (入門)	①③火	10:00	○ 足腰健康ステーション (木曜クラス)	①③⑤土	14:00	○ 満員	⑰土曜陶芸	⑰土	12:30	○ ③火	10:30	○ モラー・カリブの民族手芸〜 (金)	①金	10:30	○ 家庭でも作れる初めての本格手打ちそば	± 土	14:00	○ ジャパンヴァンダンス		