

からだを鍛える・整える

健康講座のご案内
のどを鍛える「健康声磨き」レッスン
からだを整える魔法のストレッチ
誰でもかたがんに柔らかな魔法のストレッチ
ランニングのための体づくり
剣舞エクササイズ
沈立君の健康気功法(初級)

自分で作りたい

かわいいミニチュアフード・基礎
かわいいミニチュアフード・趣味
フェイクスイーツベーシッククラス認定講座
つくって飾るマスコートの花
楽しい消しゴムはんこ
フランス額装(基礎1)
はじめてさんの手編み教室

4月期講座のご案内

お散歩しましょう! 野外講座特集
大江戸グルメウォーキング
大江戸グルメウォーキングアポロ
大江戸遊歩道と老舗巡り 大江戸散策と老舗めぐり
大江戸東家坂道ものがたり
大江戸東家坂道ものがたり
大江戸東家坂道ものがたり

たのしく書く

誰でも描ける己書道場
筆ペンと透明水彩
筆ペン・筆巻
ボールペン・筆習字

お茶とお花

テーブル煎茶道・愛茗流
Flower Partyのアレンジメント
トロッケンゲンデ
手先を器用に

健康・南京玉すだれ

新しさを癒やすハンド&フットケア
身体を癒やすハンド&フットケア
身体を癒やすハンド&フットケア

講座は、3か月か6か月ごとに受講料を納めていただく「定期講座」と、ほぼ1回で完結し会員以外の方でも気軽に受講できる「公開講座」があります。

全講座のご案内

Table with columns for 表の見方, 文芸・教養, 外国語, and 絵画. Lists various courses like '現代文入門' and '英会話'.

Table with columns for 茶道・生け花・フラワー, 趣味・暮らし, and 音楽. Lists courses like '茶道入門' and 'ギター入門'.

Table with columns for 健康・スポーツ・健康, ダンシング, and 料理. Lists courses like 'ヨガ入門' and '料理入門'.