体を動かそう　スポーツ・ダンス・舞踊

公開講座 よみカル健康相談会　健康相談会の前に…

無料（要予約）

菊田会リハビリテーション 理学療法士

体の痛みの原因や予防体操をわかりやすくお話します。太腿の筋力年齢も調べます。「　」内はテーマです。

★1/19(土) 15:30～16:30「ひざ関節」
☆2/16(土) 15:30～16:30「股関節」

ワンコインレッスン

☆ 特別受講料各500円（要予約）

1月 美と健康のフィットネヨーガ

（有）日本フィットネヨーガ協会 井口 美香

体のクセや、ゆがみをとりのぞき神経や筋肉がリラックスさせます。

★1/19(土) 14:00～15:00

2月 整体ヨーガ

インド・アナンニケタンヨーガ講師 秋田 和恵

骨格の矯正だけでなく内面からも元気になれます。

★2/16(土) 14:00～15:00

新規 楽しく空手道

日本スポーツ協会公認 空手道上級指導員 全日本空手道連盟称号者5段指導員 高柳 伸彦

形や約束組手を学び、ミット を叩いて運動不足やストレス解消、護身術も身に付きます。子供・親子クス供級。

★土曜 18:10～19:25
☆1/12～3月12回 29,808円～ よみカル 1/19,1/26

（ステップアップ）★土曜 19:35～20:50

新規 腰振タップダンス®

腰振タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団団員 嘉月 絵理

いすに座ってリズムを刻む健康ダンス。腰振りイ行うので転倒の心配もなく、シニア世代におすすめ。無理なく下半身の筋肉を鍛えます。

★第2・4水曜 10:30～11:30
☆1/9～3月6日 16,200円 よみカル 1/9

SAM(TRF)のDancing The Ｊｕｍｐｅｒ　夜クラス

一般社団法人ダレデモダンス 認定インストラクター Mayu

ダンスで汗をかき、楽しみながら美Ｂｏｄｙへ！振付まてしっかりと学べるクラスです。

★第2・4水曜 19:00～20:20
☆1/9～3月6日 16,200円 よみカル 1/9
★第1・3・5金曜 12:00～13:00 よみカル 1/18

SAM(TRF)の健康イージーダンス

★第2・4水曜 12:10～13:10 よみカル 1/9
★第3日曜 11:30～12:30 よみカル 1/20

新規 痛み解消体操「エゴスキュー」

一般財団法人 エゴスキュージャパン協会認定ライフトレーナー 川島 春生

誰にでも無理なくできる簡単な運動で、体のゆがみや姿勢を改善し、痛みや不調の解消に導きます。

★第1・3月曜 12:30～13:45
☆1/7～ 3月5回 12,960円 よみカル 1/21

新規 NY発! ヤムナボール・エクササイズ

ヤムナボールエクササイズ認定 ファクティシェター MIWA

ヤムナボールで骨を刺激します。骨や筋肉を正しい位置に戻し、身体の調子をととのえます。

★第1・3月曜 19:00～20:15
☆1/7～ 3月5回 13,500円 よみカル 1/21

新規 夜のベーシックバレエ

みふぁインターナショナルバレエスタジオ みふぁ

ロシアンバレエを一緒に楽しみましょう。

★第2・4月曜 19:00～20:30
☆1/14～ 3月6日 15,552円 よみカル 1/14

新規 一本歯下駄ウォーキング

野口ボクシングジムレッスン 野口 詩延

一本歯下駄を履いて歩くだけで、骨格、筋肉が正しい位置に整い、体の歪みが改善されます。

★第1・3木曜 20:40～21:40
☆1/17～ 3月6日 14,256円 よみカル 1/17

★第1・3日曜 12:00～13:30
☆1/6～ 3月6日 15,552円 よみカル 1/20

新規 おまめ帰りのやさしいバレエ

バレエの基本からレッスンします。

★第1・3・5水曜 20:15～21:30
☆第2・4水曜 20:15～21:30
★1/9～、1/16～ 3月6日 15,552円 よみカル 1/9、1/16

新設 古武術入門

古武道高宮塾代表 新井 俊

稽古によりどころ固まった体がほぐれ、無理のない動きと自然な姿勢が身につきます。

★月曜 20:10～21:40
☆1/7～ 3月分11回 26,136円 よみカル 1/21、1/28

新規 お仕事帰りのフラダンス（超入門）

ケアカル北元フラスタジオ講師 山元 夕香

姿勢も良くなり美しく、心から充実します。

★金曜 19:30～20:45
☆1/11～ 3月分11回 27,324円 よみカル 1/11

新規 櫻川流江戸芸かっぽれ踊り

櫻川流師範 櫻川 左后

どこでも手軽に踊れる伝統芸「かっぽれ」は美容と健康にも効果的です。

★木曜 13:15～15:15
☆1/10～ 3月月10回 25,920円 よみカル 1/10

新規 どじょうすくい踊りと唄

安来節保存会踊り師範 金子 誠一

愉快な安来節に合わせて踊るユーモアあふれるどじょうすくい。

★第2・4日曜 10:30～12:00
☆1/13～ 3月6日 14,904円 よみカル 1/13

新規 魅惑のアラビアンダンス

al Amal主宰 加藤 みさ

華麗で官能、神秘的な中東舞踊です。

★第2・4水曜 20:00～21:30
☆1/9～ 3月6日 15,552円 よみカル 1/9

学ぶ　文芸教養・資格実務

新設 変体仮名で読む「更級日記」

聖徳大学オープンアカデミー講師 髙橋 啓市

平安時代の日記文学はかな文字によって記録されました。回想的に綴られた作品を変体仮名で読み進めます。

★第2・4月曜 13:00～14:30
☆1/14～ 3月6日 16,200円 よみカル 1/14

新規 唐詩選を読む

288年間続いた唐代の詩歌を、明末に選定し配列編纂された「唐詩選」。初唐より順に鑑賞します。

★第2・4月曜 15:00～16:30
☆1/14～ 3月6日 16,200円 よみカル 1/14

公開講座 はじめての簡単スマホ体験 超入門編

ソフトバンクスマホアドバイザー

スマホの操作体験ができる初心者向けの入門講座です。電源の入れ方や電話、メール、カメラなど、よく使う基本機能を解説。貴ノ前に基本が学べます。

★12/20(木) 10:30～12:30
☆ 特別受講料1,080円

入門&おでかけ活用編

「カンタンなスマホ」を使い、基本操作のほか、地図やLINE、乗換案内など、おでかけに便利な機能を上手に使いこなすワを お伝えします。

★1/24(木) 13:00～15:00
☆ 特別受講料1,080円

新設 脚本・シナリオの書き方

シナリオ作家協会会員 日本脚本家連盟 三宅 直子

脚本・シナリオの書き方の技法やコツを指導します。

★第2・4月曜 18:30～20:30
☆1/14～ 3月6日 16,200円
★通常体験 1/14

新設 外国人に日本語を教えてみたい人の第一歩（入門）

元(財)津田塾会津田日本語教員養成講座教授法関連主任講師 元橋 富士子

外国人に日本語を教える際に必要な、日本語を客観的に分析する方法とそれを教える方法を学びます。

★第2・4月曜 10:30～12:15
☆1/8～ 3月6日 17,496円 よみカル 1/8

（初級）★第1・3木曜 10:30～12:15 よみカル 1/17
（中級）★第3土曜 10:30～12:15 よみカル 1/19

声出し発声 朗読教室

演出家・構成振付家/NPO法人声とことばの力認定講師 平尾 麻衣子/近藤 真紀子

声を出す機会が少ない、声が小さい…「声」に関する悩みをスッキリ解消!

★第1・3金曜 15:00～16:30
☆1/18～ 3月6日 16,200円 よみカル 1/18

新設 「ありがとう」から始める手話

手話パフォーマンス講者 坂内 里嘉子

「手話に興味はあるけど難しそう」「習った事はあるけれど挫折してしまった…」そんな方におススの楽しい講座です。

★第3日曜 10:30～12:00
☆1/20～ 3月分3回 7,452円 よみカル 1/20

新設 認知症予防音楽ケア体操 指導員認定講座

キャリア開発センター認定講師

音楽ケア体操は適度な運動に歌を組み合わせ、脳を活性化させます。講座修了で国際技能・技術振興財団の資格を取得できます。

★第2・4日曜 13:00～16:00
☆1/13～ 3月6日分 49,682円
★無料説明会 12/23(日) 16:30～17:30

新設 認知症予防食生活支援 指導員資格取得講座

若い脳を保つための食事のポイント、改善法を学び、国際技能・技術振興財団の資格取得をめざします。

★第2・4日曜 10:30～12:30
☆1/13～ 3月6日 45,360円
★無料説明会 12/9(日)10:30～11:30

新規 おまめ帰りの発声&話し方講座

フリーアナウンサー 大村 加奈

緊張と不安が消える発声法と、伝わる話しかたのコツを伝授。

★第24金曜 19:00～20:30
☆1/11～ 3月分6回 14,904円 よみカル 1/11

新規 ラッピングコーディネーター

ラッピング協会選奨講師 持木 直子

ラッピングの知識、技能を基礎から身につけることができます。

★第1・3火曜 19:00～21:00
☆1/15～ 3月分6回 14,904円 よみカル 1/15

新規 メディカルフィトセラピスト養成講座～東洋医学編～

薬剤師、東京マイア代表取締役 村松 早織

植物療法として重要な漢方とハーブ、それぞれの薬理効果と活用法、日常での活かし方を学びます。

★第2金曜 13:00～14:30
☆1/11～ 3月分3回 8,748円
★通常体験 1/11

新規 宅地建物取引士

元日建学院講師 長 健一

宅建の資格は、不動産業界は勿論、一般の企業に勤務されている方にも役立ちます。

★第1・3水曜 19:30～20:45
☆1/16～ 3月6日 16,200円 よみカル 1/16

新規 2・3級ファイナンシャルプランナー技能検定

投資や保険、貯蓄などお金に関する相談を受け、資産運用のアドバイスを行える資格です。

★第1・3水曜 18:00～19:15
☆1/16～ 3月6日 16,200円 よみカル 1/16

新規 手話教室（初心者・入門）

手話通訳士 中田 啓子

手話に興味をお持ちでもたし、はじめてみませんか? 初心者向けも月～最大1年コース。

★土曜 18:00～19:15
☆1/12～ 3月10回 23,760円 よみカル 1/12

茶・花

新規 月に二回のテーブル煎茶教室

監修 愛茗流煎茶道四世家元 木村 幽学
愛茗流家元直門 山田 勝伸

心を込めて淹れられた一煎のお茶の味を楽しみながら、マナーの基本をしっかり身に付けます。

★第1・3水曜 13:00～15:30
☆1/16～ 3月分6回 14,904円 よみカル 1/16

新規 12か月を彩るプリザーブドフラワー

ROSE CLASSIC by KIEKO主宰 おおくぼ きえこ

洗練の色彩と花合わせにこだわり、インテリアやプレゼントに喜ばれる、高級感のある作品を制作します。

★第1月曜 13:00～15:00
☆1/7～ 3月分3回 7,776円 よみカル 1/7

日曜のフラワーアレンジ

★第2日曜 10:30～12:30 よみカル 1/13

新規 ゼロから始める「いけばな雪舟流」

いけばな雪舟流次期家元 増野 光晴

男性も女性も、個性を大切にするいけばなを一緒に楽しみましょう。

★第3土曜 18:30～20:30
☆1/19～ 3月分3回 7,452円 よみカル 1/19

公開講座 バレンタインのハーバリウム

亀元プリーブドフラワー協会代表 河原 由美

全てプリーブドフラワーで作ります。

★1/26(土) 10:30～12:30
☆2,646円 ★教材費2,160円（1本）

プリザーブドフラワー

★第1金曜 19:00～21:00 よみカル 2/1

花と光を楽しむハーバリウム

☆第1金曜 19:00～21:00、第4土曜 10:30～12:30 よみカル 1/26、2/1

新規 英国タエコ・マーヴェリーフラワースクール

英国タエコ・マーヴェリー・スクール・オブ・フラワーアレンジメント講師 藤井 真実

イギリス伝統のフラワーアレンジメントを、英国での生活経験のある講師が楽しく指導します。

★第1・3・5木曜 13:00～15:00
☆1/17～ 3月分5回 12,420円 よみカル 1/17

生徒作品

公開講座 サクラ咲く願掛けブーケ

厚生労働省認定フラワー装飾技能 きほ

サクラのピンクをイメージした願掛けブーケをおしいに仕上げます。

★1/26(土) 10:30～12:30
☆2,808円 ★教材費3,000円

手作りプリザーブドフラワー

★第3金曜 19:00～21:30 よみカル 1/18
☆第4水曜 15:30～17:30 よみカル 1/23

講座案内

●日付は「よみカル体験」対象日　体験受講料 1,080円（教材費別）
☆印は通常料理（1回分の受講料）　□ マークは要外講師　★は分割請求のレッスン
※外国講師で不在の場合、講師キャンセルもあります。全ての講座について、ではホームページ等別期りの全講座案内（無料）などご参照願います。

✆03-3870-2061

よみカル体験日	講座名	曜日時間
	文芸・教養・資格・キャリアアップ	
2/7	短歌講座【第1期】	① 木 10:15
1/17	短歌講座【第3期】	③ 木 10:15
1/17	はじめての短歌教室	③ 木 13:30
1/11	はじめての短歌と連歌	② 金 10:35
1/10	月1回の初心者の楽しく俳句	② 木 13:30
1/16	たのしい俳句入門	③ 木 11:00
1/11	俳句	② 金 15:30
※	歌句の手ほどき	③ 金 10:30
1/12	1から始める文章講座	②④ 土 11:00
※	自分史エッセイを書いてみよう	③ 水 13:00
※	小説の書き方	③ 金 13:00
2/2	楽しいエッセイ教室	① 土 15:15
※	童話エッセイ教室(経験者)	① 土 13:00
1/8	童話創作教室	②④ 火 13:00
1/11	絵本入扉占と1300年	② 金 14:30
1/7	源氏物語と平安時代	①③ 月 10:30
1/8	「日本書紀」入門	②④ 火 12:30
1/13	近現代日本語文章	②③ 日 10:30
※	古文書講座(経験者)	②④ 月 10:30
※	読む、見て、知る、文化遺産探訪	① 土 10:30
※	古地図で見る　東京の町の作り方	①火、②水 10:00
※	古都巡り神社を訪ね～東京十社巡り	④ 日 10:30
※	江戸時空旅行ウォーク(1キロコース)	② 水 10:30
※	名建築巡り	③ 日 10:30
1/28	御詠歌(ごえいか)	④ 月 13:00
1/11	心にしみる写経と法話	②④ 金 10:30
1/25	星と宇宙の科学	④ 月 10:30
1/16	脳の体操～簡単な計算から～	③ 木 13:30
1/16	脳の体操～脳年齢計算から～	③ 木 15:30
1/16	脳開発プログラム	③ 木 14:30
1/10	脳開発と語り方	② 木 10:30
1/7	読み聞かせと話の楽しになろう	①③ 月 10:00
1/19	朗読劇に挑戦!!	③ 土 10:30
1/20	魅力る話し方・聴かせる朗読	①③ 日 10:30
1/22	ミュージテ(テ)ラ(ポ)ム勉ろし	④ 土 10:30
1/18	CSJ公認子育て教育計画士養成講座	①③ 金 10:15
	カウンセラー養成講座(基礎)	①③ 火 13:00
1/5	自分を知り伸ばすコーチング	①③⑤ 土 14:00
1/20	夢で覚える初めての手話	③ 日 10:30
1/5	手話教室	①③ 土 10:30
1/7	手話教室(初級～経験者)	①③ 月 13:00
	外国語・多言語入門★★　初級★★★　初級(初年度)	
1/21	英語を聞き取るコツ★★★	④ 日 10:30
1/14	初心者のための英会話★	②④ 月 10:30
1/21	ゆっくり英会話入門★～★★	③ 日 13:30
1/14	STEP UP英会話★★★	④ 月 15:00
1/14	初歩から学ぶ英検講座★★★	④ 月 13:30
1/8	火曜朝の英会話入門★★	②④ 火 10:30
1/15	旅行英会話★★	③④ 火 12:50
1/8	日常話せる英会話★★	②④ 火 12:50
1/8	わかる使える英会話★★	②④ 火 14:30
1/9	ビジネスのビジネス英会話★★★★	② 水 10:30
1/23	基礎から学び直す英会話★★	④ 水 13:00
1/16	やさしい旅行英会話中級★★★	③ 水 13:30
1/9	はじめての英会話入門★★	②④ 水 10:30
1/10	モーニング英会話入門★	② 木 10:30
1/10	初歩の英会話入門★	②③ 木 13:00
1/10	大曜午前英語中級★★★★	② 木 15:15
1/18	実力UPの英会話★★★★	③ 金 10:30
1/11	基礎から始める英会話★★★	② 金 13:00
1/11	ガンガ先生のペルシア学会話★★★	②④ 金 20:40
1/12	サタデー英会話★～★	④ 土 10:10
1/12	土曜英会話★～★	④ 土 13:00
1/20	日曜の英会話入門★	③ 日 13:00
1/14	はじめてのフランス語初級★★	②④ 月 19:00
1/11	フランス語初中級★★★★	②④ 金 19:00
1/15	火曜夜のスペイン語初級★★	③ 火 19:00
1/9	スペイン語★～★★	②④ 水 19:00
1/9	韓国ドラマで学ぶ韓国語★★	②④ 水 18:15
1/16	やさしいイタリア語初級★★	③ 水 19:00
1/7	イタリア語(基礎)★★★★	①③ 水 18:25
1/21	漢字力・実用書	④ 月 19:00
1/10	日常の書道	② 木 15:30
1/12	土曜 中国語★★★★	④ 土 17:00
1/20	中国語初級★★	①③ 日 13:30
1/28	初歩の中国語★★★★	④ 月 19:00
1/8	70分で学ぶ韓国語 中級★★★★	②④ 火 18:40
1/8	夜学ス韓国語 中級★★★★	②④ 火 19:00
1/16	軽快楽しむ韓国語 中上級★★★★	③ 木 19:00
1/17	木曜夜韓国語 初級★★～★★	③ 木 19:00
1/11	やさしい韓国語 中級★★★★	② 金 13:30
1/21	自然が学べる韓国語 初中級★★★～	④ 金 19:00
1/18	金曜夜の韓国語初中級★★～	③ 金 19:00
1/18	はじめての韓国語入門★★～	③ 金 19:00
1/19	日曜午後の韓国語 初級～★★★	③ 日 13:30
1/12	楽しく韓国語初級★★～	④ 土 14:00
1/13	韓国語初級★★	②④ 日 10:30
1/5	初級中国語★★★★	①③ 月 10:30
1/7	上級中国語★★★★	①③ 月 13:00
1/7	日曜午後の中国語	①③ 月 15:15
1/8	初心者の時間(女性専科)	②④ 火 13:00
1/8	初心者の時間	②④ 火 13:00
1/8	初心者の時間	②④ 火 15:15
1/15	生活韓国語(三国志韓国語編)	③ 木 13:00
1/9	初めての生活英単語	②④ 水 10:30
1/15	生活韓国語(三国志韓国語編)	③ 木 15:30
1/9	文化体験(三国語 個人30分)	②④ 水 13:00
1/10	韓国語 個人	②④ 木 13:00
1/21	大正琴(琴城流)初級	①③ 月 10:30
1/12	初めての神輿三線	②④ 土 13:00
	神輿音楽三線	①③ 日 10:30
1/14	ゼロから始める沖縄三線	②④ 月 19:00
1/14	しの笛	②④ 水 13:00
1/8	しの笛(夜クラス)	②④ 火 19:00
※	いきいき和太鼓(入門)	①③ 日 18:40
※	藤間流 日本舞踊(専科・個人)	①③ 木 15:00
1/17	藤間流(個人30分)1・3クラス	③ 木 15:00
1/17	花柳流 日本舞踊(個人30分)	③ 木 16:30
1/11	藤川流 日本舞踊	② 金 13:30
※	観世流仕舞	③ 木 15:30
1/15	吟詠歌謡・剣舞・詩舞	①③ 水 13:45
1/9	黒田節と輪踊りを踊る	②④ 水 13:30
1/20	盆踊り経験者コース	②④ 日 16:30
1/10	盆踊り教室入門	②④ 木 15:15
	楽しく おさしい料理、おしゃれ	
1/10	四季入門	②④ 木 10:30
1/17	マージャン教室<上級入門>	③ 木 12:45
1/17	大曜のレディース麻雀<初級クラス>	③ 木 15:00
1/10	マージャン教室(入門)	②④ 木 13:30
1/17	初級向の麻雀レッスン<2人>	③ 木 13:00
1/9	60歳からの麻雀(マージャン)【火】	②④ 水 13:00
	スージャーの麻雀術【入門クラス】	① 土 15:30
1/14	大江戸玉すだれ	②④ 月 13:30
1/13	平成ちぐこ塾	②④ 日 10:30
1/20	あなたも一緒! 新作講談	③ 日 10:30
	就労模型を作る	②④ 日 10:30
1/13	スウコフスキーを使った絵 古大江ア	③ 日 15:00
1/6-1/20	あんなで楽しむフモテル制作(第1期)	①土、③日 13:00
1/21	手相入門～西洋と東洋～	④ 月 12:45
1/8	関東民学 入門	②④ 火 13:00
1/10	四柱推命 入門	②④ 木 13:00
1/15	四柱推命 基礎	③ 木 13:00
1/15	開運数学 基礎	③ 木 19:00
	運勢学(気学占法)	②④ 金 16:15
1/11	運勢学入門(気学占法)	②④ 金 14:45
1/7	楽しく学ぶ日本語	①③ 月 10:30
1/12	タロットカードたいい【土曜】	④ 土 13:00
1/11	気軽に楽しむ一眼デジカメ教室	②④ 金 13:00
※	東京写真さんぽ	③ 木 10:30
1/8	花入門の世界	②④ 火 13:30
	はじめてのモダン盆栽	④ 日 13:00
1/10	手作り木工家具(椅子)	②④ 木 15:45
1/20	和みの巻玉と盆栽	③ 日 13:00
1/9	動き植物が共存だけを楽しむ、大地を	②④ 水 13:00
	手動のボウル	③ 木 13:00
1/6	パーマ&アロマで美健食生!	① 日 10:30
1/22	アロマで美と健康生活	④ 火 13:00
1/18	体に やさしい薬膳&漢方の知恵	③金、②土 13:00
2/1	薬膳&漢方ビューティー	③ 金 19:00
※	おいしいパン屋さんめぐり	③ 日 10:30
※	四季の鎌倉 自然散策	② 日 10:15
※	歴史・考古学講座	③ 日 13:30
※	花道の「鶴亀」万歩クラブ	②④ 日 13:00
※	大江戸グルメウォーキング	③木、③土 10:00
※	河口から原流まで荒川を歩る	② 土 9:30
※	「関東の一番荒川」江戸川周辺探訪	② 日 10:00
※	広重の「江戸百景」顕彰散歩	④ 土 10:00
※	大江戸歴史館と老舗巡り	③ 日 10:00
※	大江戸散策と老舗めぐり	④ 水 10:00
※	大江戸ムスリップウォーキング	③ 水 10:30
※	江戸・東京坂道をたのかたり	② 金 10:30
※	江戸・東京橋をたのかたり	② 木 10:30
※	「江戸名所図会」ゆかりの地を歩る	④ 木 10:30
※	浅草ノスタルジックキャビーツ	③ 金 15:30
	中国語への誘い	③ 土 13:00
1/15	日本酒講座	③ 火 19:00
1/19	ワインを楽しむ初めての一歩	③ 木 19:00
	着つけ教室 ステップ1	①③ 土 15:30
1/21	創意工夫で楽しむ手芸(マスターレベル)	①③ 月 13:30
1/10	木曜 着付け	② 木 18:15
1/15	火曜 着付け(少人数)	③ 木 10:30、13:30
	ヘアカット・パリエ使いの基本	① 日 13:00
1/6	フォーキング&ヒップ作り	② 月 13:15
※	メイクアップ基本のイロ(き)	③ 火 10:30
1/14	ジュエルオイルレッスン	② 月 15:30
	音楽	
1/20	日曜 大人のピアノ	①③ 日 10:30
1/8	月曜 大人のピアノ	②④ 月 10:30
1/8	ゼロから始めるピアノ	②④ 火 11:25
1/8	ゼロから始めるピアノ	②④ 火 11:25
1/8	初歩の弾けるジャズピアノ	①③⑤ 金 19:00
1/21	夜のピアノ	①③ 日 19:00
1/16	シニアのためのピアノ(初心者)	③ 木 13:55
1/14	初心者のための ピアノ 個人	②④ 月 13:00
1/20	大人のキーボード(1・3日)	①③ 日 15:00
1/13	大人のキーボード(2・4日)	②④ 日 15:15
	アコーディオン 個人	②④ 日 13:00
※	フルート入門 個人	③ 日 15:00
1/10	中級フルート 個人	②④ 木 13:00
1/15	リコーダーを吹こう 初級	③ 木 10:15
12/26	やさしいオカリナ(入門)	②④ 木 13:00
	やさしいオカリナ	②④ 木 15:00
1/10	オカリナ	②④ 木 13:30
1/21	基礎からのハーモニカ	①③ 日 15:30
※	楽しいハーブを吹こう 個人	②④ 木 14:30
1/12	サックス 個人	④ 土 13:00
	初めてのサンポーニャ	②④ 土 13:00
1/9	60才からのギター入門 初級	②④ 水 15:00
※	マンドリン	③ 土 16:00
1/9	楽しくウクレレ	②④ 水 13:00
1/19	ウクレレ	③ 土 16:45
1/17	ハワイアンウクレレと歌	③ 木 15:30
1/21	楽しいウクレレ	①③ 月 19:00
12/15	週末のウクレレ入門	④ 土 18:30
1/20	あなたも一緒! 新作講談	③ 日 10:30
	ウクレレ少人数レッスン	②④ 土 11:00
1/10	ヴァイオリン 個人	②④ 木 18:35
1/12	二胡演奏講座 初級	④ 土 16:40
1/18	現和楽器&ライトストーリング	③ 日 19:00
※	ヴォーカルレッスン 個人	③ 木 16:15
1/20	やさしいフルートレッスン個人	③ 日 13:00
	体軸 健康ヴォイストレーニング	④ 火 10:30
	体軸 健康ヴォイストレーニング	③ 日 10:30
1/16	ピア/体軸でたのしく歌い楽しう	③ 木 13:30
※	女性のための声楽	④ 火 10:30
1/17	楽しみ歌レッスン	③ 木 13:00
1/17	楽しみ歌レッスン	③ 木 13:00
1/8	ピアノでたろう詩情歌	②④ 火 13:00
1/12	土曜シャンソン	④ 土 14:00
1/18	世界のピアニッシャンのカンツォーネ	③ 木 13:15
1/12	世界のピアニッシャンのカンツォーネ	④ 土 15:15
1/20	世界のピアニッシャンのカンツォーネ	③ 日 15:45
1/20	和みの音玉と盆栽	③ 日 13:00
1/9	動き植物が共存だけを楽しむ、大地を	②④ 水 13:00
1/14	ピアノで歌うポピュラーソング	②④ 月 10:15
1/14	ピアノで歌うポピュラーソング	②④ 月 13:00
12/26	懐かしい日本のタンゴソングレッスン	④ 木 19:00
1/13	ハワイ語で歌うフラソング	②④ 日 11:45
1/11	英語でポップスを歌おう	②④ 金 13:00
1/20	SINGISING!至宝を歌おう	③ 日 15:15
1/16	楽しいポサノバ	③ 木 13:00
1/20	大曜シズボーカル	③ 日 13:00
1/19	ジャズボーカルレッスン	③ 日 16:00
1/19	ジャズボーカルレッスン入門	③ 日 14:00
1/10	詩吟&PDSボイトレーンプ実践講	②④ 木 19:00
1/19	コダベル	③ 日 13:00
1/8	お気ガスタイプスレッスン個人	②④ 火 10:30
1/19	春歌歌謡&ヴォイストレーニング	③ 日 12:30
1/8	初めての カラオケ	②④ 火 18:30
1/15	基礎から学べる歌謡曲	③ 木 10:15
1/21	たのしいカラオケ	③ 日 13:00
1/8	高木美帆の歌謡教室	②④ 火 13:00
※	心で歌う最新演歌	②④ 金 13:00
※	心で歌う人生演歌 個人	②④ 日 16:00
※	ピアノで学ぶ最新演歌	③ 日 12:45
1/21	高木美帆のカラオケ 個人	④ 土 10:05
12/14	手回しオルゴールの由作り	②④ 金 10:30
1/17	ライブ&楽しむジャズ鑑賞入門	③ 木 19:00
12/23	クラシック音楽のコンサート鑑賞入門	④ 日 10:30
1/29	楽譜の読み方	④ 日 14:00
	語学	
1/13	インストラクター講師ボクシング入門	②④ 日 15:30
1/13	社交ダンスクル専門クラス	②④ 日 10:15
1/13	社交ダンス基礎者クラス	②④ 日 13:30
1/14	基礎から始める社交ダンス	②④ 月 14:00
1/10	楽しいフォークダンス	② 木 13:00
1/19	カントリーレッスンクラス	③ 土 18:15
1/5	MJBタップダンス	① 土 16:15
1/12	自分流で出でる社交ダンス&ターンシーング	④ 土 10:10
1/5	土曜シンデレラ	① 土 14:45
1/7	ソフルもディスコダンス	①③ 月 13:00
1/9	ソフルもディスコ(離陸クラス)	②④ 水 16:45
1/9	ソフルもディスコ(初級)	②④ 水 15:30
1/19	鶴このみのフラダンスコ(初級)	③ 木 15:30
1/5	たのしいフラダンスコ(初級)	① 土 13:00
1/8	やさしいフラダンスコ	②④ 火 14:00
1/10	情熱のフラダンス舞踊(入門)	② 木 19:00
1/14	アルゼンチンタンゴ	②④ 月 19:00
1/8	スマイルフラ(入門クラス)	② 火 19:10
1/8	フラクラス スタジオカルア	② 火 20:15
1/11	はじめてのエレガントフラ	② 金 12:30
1/5	大曜のてすのフラダンス	① 土 18:30
1/11	ビューティフルフラ	② 金 19:00
1/11	ハワイアンフラ	② 金 18:00
1/19	初めてのハワイアンダンス(フラ)	③ 土 13:30
1/10	情熱のハワイアンダンス(フラ)	② 木 19:00
1/10	笑顔がポーズのフラ(入門クラス)	② 木 13:00
1/14	プレイバック宝塚	②④ 月 15:30
1/9	K-POPダンス	②④ 水 20:30
	クラシックバレエ	② 土 16:30
	健康美バレエ	② 木 10:20
1/11	ジャズ・ロック 初級	② 金 19:00
1/7	はじめてのレエとストレッチ	①③ 月 15:00
1/14	成熟でのバレエとストレッチ レベルアップ	②④ 月 15:50
	スポーツ・健康	
1/15	シマオアクション(女性専科)	③ 木 15:00
1/6-1/30	初弾建でのフレッシュ	①③ 水 20:30
1/12	中国太極拳(楊式)入門クラス	④ 土 15:45
1/16	神道夢想流杖道入門	③ 木 19:00
1/13-1/27	忍法戸田眼流道場	②④ 日 16:00
1/14-1/28	居合(柳生新陰流)入門	②④ 月 20:40
1/20	居合(柳生新陰流)入門	③ 日 10:20
12/1-1/26	合気道	①③ 日 10:30
1/7	合気道	① 月 19:00
1/21	女性カンフーフィットネス	③ 日 20:30
1/20	八極拳	①③ 日 15:30
1/13-1/27	デコンボ	②④ 日 17:30
1/24-1/31	即効!!即ダンシングサイズ(分類編)	④ 木 19:00
1/15-1/29	チェック更新ストレッチ&ヴァンプ	③ 木 12:50
1/17-1/31	即効!!ウサイ・ボクササイズ&ヨガ	③ 木 13:00
1/14-1/28	中高年の元気な背骨&足腰体操	②④ 月 12:00
1/10-1/24	中高年の元気な背骨&足腰体操(月)	②④ 月 12:00
1/22-1/29	楽しい日本のダンス	④ 水 19:00
1/20	八極拳	①③ 日 15:30
1/13-1/27	即効!!ウサイ・ボクササイズ(分類編)	③ 木 19:00
1/13-1/27	即効!!ウサイ・ボクササイズ&ヨガ	③ 木 13:00
1/14-1/28	中高年の元気な背骨&足腰体操(月)	②④ 月 12:00
1/10-1/24	中高年の元気な背骨&足腰体操(水)	②④ 水 12:00
1/13-1/27	下半身やせ骨盤エクササイズ	①③ 木 19:00
1/13-1/30	ゆったりヒプティスストレッチ	③ 木 13:15
1/13-1/27	楽しくスストレッチ体操	①③ 木 13:30
1/13-1/27	健美スストレッチ体操	①③ 木 13:30
1/12-1/26	腰式呼吸&美やかな体操	④ 木 12:30
1/16-1