掲載している入会金、受講料などはすべて税抜き表示です。

よみうりカルチャー北千住 検索 北千住 03-3870-2061

New 寝たまま ゆらぎ体操 増設

日本ゆらぎ体操セラピー協会 認定講師 皆川 朋子

寝たままゆらゆら体を揺らして、深いリラックスを体験できます。

★第1·3月曜 14:00～15:15
★3か月6回13,200円 10/7～ よみカル 9/16

若返りエクササイズ ～カラダの中からキレイになる

ピラティスインストラクター 野口 恵永

チベット体操、ピラティス、マインドフルネスを取り入れ、快適に日常生活を送るための運動です。

★第1·3·5木曜 12:00～13:00
★3か月7回 15,400円 10/3～ よみカル 9/19

かんたんエクササイズ付き 公開講座 女性ホルモンと更年期

ちぇぶら認定更年期ライフデザインファシリテーター ボディバランスエクササイズ指導者 長野 弥生

更年期の事を正しく知ることで未来の自分に健康をプレゼントしませんか?

★9/20(金) 15:00～16:30
受 会員:1,700円 一般:2,000円
設 100円

骨盤&姿勢エクササイズ

体のクセを知り、「姿勢」「骨盤」を整え健康的なボディを目指します。

★第1·3金曜13:00～14:15
★3か月6回13,200円 10/4～ よみカル 9/20

シネマアクション(女性専科)

芸道殺陣 波濤流 高瀬道場師範 殺陣師・アクション監督 瀬木 一将

竹光と呼ばれる時代劇に使われる刀を使って、殺陣アクションを楽しみます。

★第1·3火曜 18:50～20:20
★3か月6回15,600円 10/1～ よみカル 9/17

下半身やせ 骨盤エクササイズ

骨盤スタイリスト SALA

骨盤運動を日々の生活に取り入れていくだけで、誰でも下半身やせを実現できます。

★第1·3·5木曜 19:00～20:00
★3か月7回16,100円 10/3～ よみカル 9/19

沈再平の気功法·太極拳入門

全日本医学気功師会常任理事 沈 再平

簡単な技と初心者にも分かりやすい気功太極拳を伝えます。

★第2·4火曜 18:30～20:00
★3か月6回13,800円 10/8～ よみカル 9/24

古武術入門

古武道萬葉塾代表 新井 俊

★月曜20:10～21:40
★3か月12回 26,400円 10/7～
よみカル 9/30

New アフリカンリズムでストレッチ

健康アドバイザー 荒藤 恵理子

アフリカンリズムに合わせて、ダイナミック(動的)ストレッチを行い、脳を元気にして若さを保ちます。

★第2·4木曜 12:00～13:10
★3か月6回13,800円 10/10～ よみカル 9/26

New らくらく広池ヨーガ 健康法 入門

広池ヨーガ健康研究所代表 宮本 登喜子
広池ヨーガ健康研究所講師 寺田 ひろ子

簡単な体操で、腰痛、ひざ痛の予防改善も紹介します。

★第2·4金曜13:00～14:30
★3か月6回12,600円 10/11～ よみカル 9/27

NY発!ヤムナボール·エクササイズ

ヤムナボディローリング認定プラクティショナー MI WA

ヤムナボールと呼ばれる特別なボールに体重を預けて骨を刺激します。

★第1·3月曜19:00～20:15
★3か月6回15,000円 10/7～ よみカル 9/16

合気道

(財)合気会師範七段·合気道指導員 小林 幸光

日本独特の武道で、動きはやわらかく無理なくできます。

★月曜18:20～19:50
★3か月10回 23,000円 10/7～
よみカル 9/30

腹式呼吸&爽やか体操

フルヤアカデミー講師 気整体&健康体操指導者 森川 ひさ子

本来、誰もが持っている自然治癒を活性化させ、若返りをさせてくれる体操です。

★火曜12:30～13:30
★3か月12回 26,400円 10/1～ よみカル 9/24

音と香りのヨガ

日本フィットネスヨーガ協会認定講師 川尻 晴美

アロマの香、日本古来のお鈴の音色を聞きながら、心地良いリラックス効果を味わっていただきます。

★第1·3金曜19:15～20:45
★3か月6回14,400円 10/4～ よみカル 9/20

公開講座 魔法のストレッチ ～前屈·股関節編～

柔軟性改善ストレッチ インストラクター 大村 佳子

話題沸騰中! 1日で体が柔らかくなる魔法のストレッチ講座です。前屈や股関節の可動域を改善します。

★11/23(土) 13:00～14:30
受 会員·一般:3,700円
設 100円

武当気功と太極拳

日本武当太極拳研究会代表 岡部 勝平

★土曜10:15～11:45
★3か月11回25,300円 10/5～ よみカル 9/28

スポーツ・健康

New 楊式太極拳·健康クラス

監修:長江会会長 長尾 豊喜
講師:長江会 長沼 宏和 小川 行勇 足立 幸夫

血管や心臓の強化、筋肉や肌の若返りを目指します。

★水曜17:15～18:45
★3か月12回27,600円 10/2～ よみカル 9/25

New 楊式太極拳·護身術クラス

本流の楊式の技で護身と健康と明晰な脳細胞つくりをめざします。

★水曜20:15～21:30
★3か月12回 28,800円 10/2～
よみカル 9/25

60歳からの クレオパトラの美容体操

ベリーダンサー/ヨガインストラクター メグマイヤ

ベリーダンスとヨガを融合した美容・健康法。腰・肩周りの筋肉を柔軟にし、健康的に楽しくシェイプアップします。

★第1·3水曜12:00～13:15
★3か月6回15,000円 10/2～ よみカル 9/18

デューク更家式 シェイプアップウォーク

デューク更家公認ウォーキングスタイリスト 筒澤 旭人

百歳まで元気に歩く事を目指すエクササイズ。体を引き締め、姿勢を正し、肩腰膝の痛みを効果的に改善します。

★第1·3火曜12:50～14:20
★3か月6回16,800円 10/1～
よみカル 9/17

美容バレエダイエット

山川バレエ団 加藤 京子

バレエの基礎とストレッチを中心に進めます。体力に自信のない方、体の硬い方も無理なく始められます。

★金曜20:10～21:30
★3か月12回28,800円 10/4～ よみカル 9/27

痛み解消体操「エゴスキュー」

(一財)エゴスキュー・ジャパン協会認定Eサイズトレーナー 川島 春生

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2·4月曜 12:30～13:45
★3か月5回12,000円 10/14～ よみカル 9/23

公開講座 魔法のストレッチ ～上半身編 肩·腰·首などの柔軟～

柔軟性改善ストレッチ インストラクター 大村 佳子

背中(腰)の反りを出したい方、肩の可動域を改善したい方等はぜひどうぞ。

★11/23(土) 15:00～16:30
受 会員·一般:3,700円
設 100円

ニューYOGA ストレッチ(女性専科)

YPSヨガピラティスインストラクター 桜木 レイ

★日曜10:15～11:15
★3か月11回24,200円 10/6～ よみカル 9/22

はじめてのエレガントフラ

スタジオカレイナープア インストラクター 須藤 敏代

フラはハワイを五感を通して表現する伝統的な踊りです。

★金曜 12:30～14:00
★3か月12回 28,800円 10/4～ よみカル 9/27

土曜シアターダンス

スタジオ「ブンブン」主宰 近藤 千恵

ステージで映えるダンスをレッスン。上手なキメ方を覚えて踊りましょう。

★土曜14:45～16:00
★3か月12回26,400円 10/5～ よみカル 9/28

スマイル·フラ(入門クラス)

マイレ本間フラスクール カルアシスターズ カメハナ·オ·カラア もちこ

あたたかく優しい音楽と美しい踊りで、笑顔で楽しく踊ってみませんか。

★火曜19:10～20:10
★3か月12回27,600円 10/1～
よみカル 10/8

月曜日のアラビアンダンス(超入門)

al Amal主宰 加藤 みさ インストラクター Hilmiya

未経験者、初心者を対象に「やさしく、たのしく」踊ります。女性ならではのボディラインを活かした踊りです。

★第1·3月曜19:00～20:20
★3か月6回13,800円 10/7～

ダンシング

お仕事帰りのフラダンス(超入門)

ケアカ山元フラスタジオ講師 山元 夕香

ハワイアン音楽に合わせ笑顔で踊ります。姿勢も良くなり美しく、心から元気にします。

★金曜19:30～20:45
★3か月10回 23,000円 10/4～ よみカル 9/20

プレイバック宝塚

元宝塚歌劇団 東 三智

ストレッチとウォーキングを軸に、体の歪みをなくし美しい姿勢にします。BGMは宝塚! 元宝塚の講師が指導します。

★第2·4月曜15:30～17:30
★3か月6回14,400円 10/14～ よみカル 9/23

癒やしのカンボジア舞踊

カンボジア古典舞踊家 山中 ひとみ

アンコールワットに伝わる神秘的でゆっくりとした踊りにヨーガを加えた全身運動。あらゆる年代が楽しめます。

★第2·4金曜12:00～13:10
★3か月5回11,500円 10/4～
よみカル 9/27

フラメンコ初級

松薗ユリアフラメンコスタジオ講師 南方 良子

運動が苦手な方でも颯爽と踊れるようになる中高年の初心者対象クラスです。

★金曜10:15～11:30
★3か月12回27,600円 10/4～ よみカル 9/27

中高年からの 輝くフラダンス

Studio Ka Makani 主宰 渡邊 由美

正しい姿勢と体の動かし方を意識し、続けるほどに美しいボディに変わります。

★第2·4月曜13:00～14:30
★3か月6回14,400円 10/14～ よみカル 9/23

ソウル&ディスコダンス(水曜)

JIN DANCE FACTORY主宰 JIN
JIN DANCE FACTORY講師 SHUHEI

ソウルミュージックに乗り、皆で楽しめる懐かしいステップやファンキーなディスコダンスを学びます。

★第1·3水曜 10:30～12:00
★3か月6回14,400円 10/2～ よみカル 9/18

SAM(TRF)の 健康イージーダンス·日曜クラス

一般社団法人 ダレデモダンス 認定インストラクター Mayu

SAMプロデュースのシニアが無理なく楽しめるクラス。体力に自信の無い方や飽き性で続かない方でも大丈夫!

★第3日曜11:30～12:30
★3か月3回8,100円 10/20～ よみカル 10/20

クラシックバレエ

谷桃子バレエ団教師 下川 真恵美

伝統のクラシックを基礎から指導します。

★土曜16:30～17:55
★3か月11回26,400円 10/5～ よみカル 9/28

公開講座 間取りプランナー·建築家 上田康允の安らぐ家の「間取り」術

一般社団法人日本間取り協会代表 上田 康允

「間取り先生」の愛称で、テレビ出演など数々のメディアで話題の間取りプランナーが、生活しやすい安らぐ間取りのつくり方を教えます。

★11/17(日) 13:30～14:30
受 会員:一般2,600円 設 100円

キャリアアップ・実務

公開講座 1日速修 間取りプランナー初級講座

一般社団法人日本間取り協会 日神山 ルイ

過ごしやすい間取りづくりを提案する、間取りプランナー養成講座です。住宅の間取りを、ご自身で提案できる知識を身につけます。

★11/17(日) 15:00～17:15
受 会員·一般:4,000円
教 1,000円 設 100円

New らくらくピアノ® 認定講師養成講座

一般社団法人 全日本らくらくピアノ協会本部1級認定講師 久田 美恵

大人向けのピアノ教室で生かせる指導法や運営法を、講義形式で学びます。

★第2·4水曜18:30～20:00
★3か月6回24,000円
★無料説明会 9/25(水) 18:30～19:30(要予約)

New 心と体を癒やすケア セラピスト養成講座

監修 日本セラビューティック・ケア協会理事長 秋吉 美千代

英国赤十字社で生まれた心と身体を癒やすスキルです。ケアを受ける方と施術者の双方に信頼感と安らぎを与えます。

★第2·4火曜 15:00～17:00
★6か月12回26,400円 10/8～
★無料説明会 9/24(火) 15:00～16:00(要予約)

公開講座 最期まで自宅で過ごす 秘訣とは

介護情報館 館長 今井 紀子

高齢期に"住み慣れた今の自宅で"住み続けられるか、その判断ポイントを解説します。

★10/31(木) 13:00～14:30
受 会員·一般:2,300円
教 200円 設 100円

くらしに活かす毛筆 (賞状書技士養成講座)

東京賞状書技士養成協会代表 藤原 雅鳳

日常生活やビジネスに生かす技法を学び、即ビジネスに役立つ技術を磨きます。

★第1·3金曜10:15～12:15
★3か月6回14,400円 10/4～ よみカル 9/20

あなたの自信と潜在能力を引き出すコーチング

コーチ倶楽部代表コーチ 佐藤 創紀

今の自分から一歩進みだす「コーチング」を体験していただき、実践方法を明確にしていきます。

★第1·3·5土曜10:30～12:00
★3か月7回18,200円 10/5～ よみカル 10/5

公開講座 手ぶらで参加!お手軽体験!

ソフトバンク スマホアドバイザー

だれでも簡単!スマホの超入門

実際にスマホを使って、電話、メール、カメラなどの機能を体験します。

★9/27(金) 10:30～12:30
受 会員·一般:1,000円

すぐに使える! スマホの基本

基本操作のほか、地図やLINE、乗換案内など、便利な機能を上手に使いこなすコツをお伝えします。

★9/30(月) 10:30～12:30
受 会員·一般:1,000円

宅地建物取引士

元旦建学院講師 長 健一

不動産業界は勿論、一般企業にお勤めの方にも役立ちます。初めて法律を学ぶ人にも理解できるよう指導します。

★第1·3木曜19:30～20:45
★3か月6回15,000円 10/2～ よみカル 10/18

「ありがとう」から始める手話

手話パフォーマンス演者 坂内 里嘉子

★第3日曜10:30～12:00
★3か月2回4,600円 10/20～ よみカル 9/15

おもちゃドクター養成講座

日本おもちゃ病院協会 嶋田 弘文

おもちゃドクターとして活躍しませんか? 機械が苦手、初めての方でも大歓迎!

★第1·3日曜12:30～14:30
★3か月6回16,800円 10/6～

公開講座 コンピューター折紙でプログラミング体験

筑波大学名誉教授 井田 哲雄

これから小学生にも必須のプログラミング。小学校高学年から、親子そろってのご参加も歓迎。あればPCをお持ち下さい。

★11/3(日) 13:00～17:00 受 会員:2,500円 一般:2,800円 教 300円 設 100円

	マンドリン	①③	土	16:00
9/21	楽しむウクレレ	①③	土	15:00
9/21	ウクレレ	①③	土	16:45
9/19	ハワイアン·ウクレレと歌	①③	木	15:30
9/16	楽しいウクレレ	①③	月	19:00
	週末のウクレレ入門	①③	土	18:30
	エンジェルハープ	①③	木	15:30
	夢のヴァイオリン 個人	②④	火	12:30
	ヴァイオリン 個人	②④	木	18:35
	二胡演奏講座 中級	②④	土	15:45
9/28	二胡演奏講座 初級	②④	土	16:40
9/20	昭和歌謡&ヴォイストレーニング	①③	金	10:30
9/19	ヴォーカルレッスン 個人	①③	木	16:15
	気軽にヴォイストレーニング個人	①③	月	12:40
満	やさしいヴォイストレーニング個人	①③	木	10:30
	ヴォイス&ヴォーカルレッスン 個人	①③	金	15:30
9/24	体幹·健康ヴォイストレーニング	④	火	10:30
9/15	体幹·健康ヴォイストレーニング	③	日	10:30
9/22	KARADAすっきり!ヴォイストレーニング	②④	日	13:00
	誰でもできる!ヴォイストレーニング個人	②④	日	14:00
9/18	世界を巡る 歌の旅	①③	水	10:30
	はじめてのヴォイストレーニング 個人	①③	水	12:10
9/15	原語で歌うオペラ·歌曲·合唱	③	日	13:00
9/15	原語で歌うオペラ·歌曲·合唱(初心者クラス)	③	日	15:00
9/18	ピアノ伴奏でたのしく歌いましょう	①③	水	13:00
9/25	女性のための声楽	②④	水	10:30
9/30	楽しく歌う!童謡唱歌	①③⑤	月	13:00
9/8	うたごえ喫茶	②	日	11:00
9/19	楽しいホームソング	①③⑤	木	13:00
9/24	ピアノでうたう抒情歌	②④	火	13:00
9/28	土曜シャンソン		土	14:00
9/20	世界のメロディー·シャンソン&カンツォーネ	①③	金	15:15
9/28	世界のメロディー·シャンソン&カンツォーネ	②④	土	13:00
10/7	月曜シャンソン	①③	月	15:45
10/1	カンツォーネ&オペラアリア	①③	火	15:15
9/28	初歩からのカンツォーネ&ナポレターナ	②④	土	18:00
9/25	はじめてのシャンソン&カンツォーネ	②④	水	15:30
9/23	ピアノで歌うポピュラーソング	②④	月	10:15
9/23	ピアノで歌う歌謡曲	②④	月	12:30
9/22	ハワイ語で歌うフラソング	②④	日	11:45
9/27	英語でポップスを歌おう	②④	金	15:30
9/15	SING!SING!宝塚を歌おう	①③⑤	日	15:15
9/17	楽しいボサノバ	①③	火	15:00
10/5	ジャズボーカルレッスン	①③	土	16:00
10/5	土曜ジャズボーカルレッスン	①③	土	18:30
9/17	腹式呼吸ヴォイストレーニング 個人	①③⑤	火	17:15
満	洋楽R&B·POPSのヴォイストレーニングと歌唱指導	②④	木	19:00
9/28	ゴスペル	②④	土	15:30
9/21	ゴスペル	①③	土	10:30
	みちがえるヴォイスレッスン個人	②④	火	10:30
9/25	最新歌謡曲とヴォイストレーニング	②④	水	12:30
9/24	初めてのカラオケ	②④	火	18:30
9/17	基礎から学べる歌謡曲	①③	火	10:15
9/16	たのしいカラオケ	①③	月	13:00
9/24	黒木美帆の歌謡教室	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	①③	土	12:45
	黒木美帆のカラオケ 個人	②④	火	15:15
9/19	ライブも楽しむジャズ鑑賞入門	③	木	19:00
9/22	クラシック音楽&コンサート鑑賞入門	④	日	10:30
9/23	心を癒すヴォイストレーニング	②④	月	15:30
9/3	楽譜の読み方	①	火	13:00
	ダンシング			
9/22	インストラクターと踊る社交ダンス入門	②④	日	15:30
9/22	楽しむ社交ダンス	②④	日	13:30
9/23	基礎から始める社交ダンス	②④	月	13:30
9/26	楽しいフォークダンス		木	12:15
9/24	カントリーラインダンス	②④	火	17:15
9/28	MJBタップダンス		土	16:15
9/25	腰掛タップダンスR	②④	水	10:30
9/16	ソウル&ディスコダンス	①③	月	13:00
9/15	ソウル&ディスコ(増設クラス)	③	日	16:45
9/18	蘭このみのフラメンコ(中上級)		水	14:00
9/18	蘭このみのフラメンコ(初級)		水	15:30
	たのしいフラメンコ(中・上)		土	12:30
9/28	たのしいフラメンコ(初級)		土	11:30
9/24	やさしいフラメンコ	②④	火	14:00
9/26	情熱のフラメンコ舞踊(研究科)		木	20:00
9/26	情熱のフラメンコ舞踊(基礎)		木	19:30
9/26	情熱のフラメンコ舞踊(入門)		木	19:00
9/23	アルゼンチン・タンゴ	②④	月	19:00
10/8	フラクラス・スタジオカルア		火	20:15
9/28	大原ひで子のフラダンス		土	18:30
10/7	ビューティフルフラ		月	10:30
10/9	初めてのハワイアンフラ (シニアクラス)		水	12:30
9/26	実年からのフラダンス(木)		木	15:30
9/24	実年からのフラダンス(火)		火	15:30
10/20	カレイナニ早川のSUNDAYフラ	①③	日	10:20
10/20	日曜日に楽しむフラダンス	①③	日	15:00
9/22	Genki マダムのフラダンス	②④	日	13:15
9/24	はじめてのチャーミング·フラ	②④	火	13:00
10/3	1から始めるベリーダンス(超入門)	①③	木	20:30
10/1	ベリーダンス 火曜(経験者)	①③⑤	火	20:30
	初めてのアラビアンダンス	①③	月	15:15
	魅惑のアラビアンダンス	②④	水	20:00
9/21	基礎から踊るベリーダンス(入門クラス)	①③⑤	土	18:30
9/25	K-POPダンス	②④	水	20:30
10/23	SAM(TRF)の健康イージーダンス午後クラス	②④	水	12:10
10/4	SAM(TRF)のDancing The 美Body	①③⑤	金	12:00
10/23	SAM(TRF)のDancing The 美Body 夜クラス	②④	水	19:00
	健康美バレエ		水	10:20
9/24	美容クラシックバレエ		火	19:00
9/23	バレエストレッチ&基礎バレエ	②④	月	15:00
	スポーツ・健康			
9/30	楽しいピンポン	①③⑤	月	12:45
9/18	殺陣道でリフレッシュ	①③⑤	水	20:30
9/29	神道夢想流杖道入門		日	12:00
9/18	神道夢想流杖道入門	①③	水	19:00
9/22	忍法戸隠流道場	②④	日	16:00
10/2	居合(柳生新陰流)入門	②④	月	20:40
10/6	居合(柳生新陰流)入門	①③	日	10:20
9/28	楽しく空手道		土	18:10
9/28	空手道<ステップアップ>		土	19:35
9/16	女性カンフーフィットネス	①③	月	20:30
9/29	八極拳	①③⑤	日	15:30
9/22	テコンドー	②④	日	17:30
9/26	BOXOUT (ボクシングエクササイズ) (女性専科)		木	19:00
9/26	中高年の元気な背骨&足腰体操	②④	木	12:00
9/23	中高年の元気な背骨&足腰体操 (月)	②④	月	12:00
9/25	ゆったりピラティス・ストレッチ		水	10:15
9/24	火曜ピラティスストレッチ		火	10:15
9/27	らくらくストレッチ体操		金	14:20
9/20	健美ストレッチ体操		金	10:30
9/18	夜の美容バレエストレッチ	①③⑤	水	19:00
9/25	ピラティスマットエクササイズ		水	19:00
9/26	50歳から始めるピラティス		木	10:30
9/18	60歳からのロコモ体操	①③	水	15:15
9/16	寝たまま ゆらぎ体操	①③	月	14:00
9/15	一本歯下駄ウォーキング	①③	日	12:00
9/19	一本歯下駄ウォーキング木曜クラス	①③	木	20:40
9/24	沈 再平の気功法・太極拳		火	10:30
9/27	太極拳入門	②④	金	19:15
9/18	健康気功とやさしい太極拳	①③⑤	水	13:30
9/26	長寿健康太極拳		木	10:30
9/26	肩こり・腰痛ケアのためのヨガ		木	15:30
9/25	美と健康のフィットネスヨーガ		水	12:00
9/28	美容健康ヨガA		土	10:30
9/28	美容健康ヨガB		土	13:00
9/26	やさしいヨガ入門 (健康・美編)	②④	木	19:00
	らくらく広池ヨーガ健康法		火	14:45
9/23	整体ヨーガ		月	10:30
	工芸			
	手作り陶芸2·4金曜午前	②④	金	10:30
	手作り陶芸1·3金曜午後	①③	金	13:00
	手作り陶芸2·4金曜午後	②④	金	13:00
	手作り陶芸1·3土曜午前	①③	土	10:30
	手作り陶芸2·4土曜午前	②④	土	10:30
	手作り陶芸2·4土曜午後	②④	土	13:00
10/3	土に親しむ陶芸 1·3木	①③	木	13:00
10/10	土に親しむ陶芸 2·4木	②④	木	13:00
10/8	内川陶芸 初心者コース	②④	火	10:30
10/1	内川陶芸 電動ろくろコース		火	10:30
	かわいいミニチュアフード(応用)木	①	木	10:15
満	かわいいミニチュアフード(応用)日	②	日	13:00
満	かわいいミニチュアフード(趣味)	②	日	15:00
10/10	つちぼとけを作ろう	②	木	13:00
9/27	トールペイント	②④	金	15:30
9/27	オイルペイント	②④	金	15:30
9/20	金継ぎ·蒔絵	③	金	10:10
9/20	金継ぎ入門(金)	③	金	13:30
	蒔絵と螺鈿入門	③	金	13:30
9/28	彫金工房	②④	土	14:45
10/10	七宝焼	②④	木	10:15
10/4	とんぼ玉	①	金	10:30
10/13	天然石のモザイクタイル	②	日	10:30
	ステンドグラス	①③	金	12:45
	面打ち(能面)午前	①③⑤	土	10:15
	面打ち(能面)午後	①③⑤	土	13:00
9/23	鎌倉彫(午前)	②④	月	10:15
9/23	鎌倉彫(午後)	②④	月	15:30
満	仏像彫刻(初級)	②④	土	18:00
満	仏像彫刻(中級)	②④	土	18:00
満	仏像彫刻(上級)	②④	土	18:00
9/28	やさしい仏像彫刻(初級)	②④	土	15:45
9/27	フルーツ&ソープカービング	④	金	10:15
9/27	午後のフルーツ&ソープカービング	④	金	13:00
	暮らしの中の竹工芸	③	水	10:15
	暮らしの中の竹工芸(午後)	③	水	14:30
満	ナンタケットバスケット	③	水	10:30
	山葡萄で作る一生ものの手作りかごバッグ	②	木	13:00
10/5	手縫いで作る革小物&バッグ	①③	土	10:30
満	手縫いで作る革小物&バッグ(月1クラス)	③	土	15:30
	創作人形教室	②④	水	10:30
9/23	こより手芸	④	月	13:00
	掛け軸表装	②	土	10:30
	なんでも裏打ち講座	②	土	12:30
10/3	デコパージュ 初級	①③	木	10:30
	メルヘンシャドウボックス(初級)	②④	火	10:30
	メルヘンシャドウボックス(中級)	②④	火	10:30
10/8	つまみ細工(火)	②	火	15:30
9/18	つまみ細工(水)	③	水	15:30
9/15	つまみ細工(日)	③	日	15:00
	つまみ細工講師養成	③	水	15:00
9/21	石猫	③	土	15:30
9/18	手作り純銀アクセサリー	③	水	18:00
	手芸			
9/23	石飛昌子のちぎり絵	②④	月	10:30
	中級·蒼山日菜レース切り絵	①	日	13:00
	中上級·蒼山日菜レース切り絵	①	日	13:00
	和紙屋さんの折り紙教室	①	金	12:45
10/2	アート押し花 初級	①	水	13:00
	アート押し花 中級	①	水	13:00
9/26	わくわく押し花ライフ	④	木	10:30
9/22	月1回日曜のナチュラル押し花	④	日	10:30
	シースルー·クレイフラワー	②④	水	10:30
10/10	ラペリスフラワー(石の花)基礎	②④	木	13:00
	ラペリスフラワー(石の花)上級	②④	木	13:00
	ラペリスフラワー(石の花)講師養成プロコース	②④	木	13:00
10/4	てまり	①③	金	13:00
9/22	布でつくる袋もの	④	日	10:15
10/1	静花流 日本刺しゅう	①③	火	10:15
	戸塚刺しゅう(火曜)	①③	火	10:30
10/4	戸塚刺しゅう(金曜)	①③	金	10:30
9/20	月1回の戸塚刺しゅう	③	金	13:30
10/4	モロッコフェズ刺しゅう	①③	金	13:35
9/18	絽刺し(ろざし)	③	水	10:30
9/18	津軽こぎん刺し	③	水	10:30
10/1	手縫い仕立ての刺し子	①③	火	10:30
9/18	パッチワークキルトSentir le Vent	①③	水	18:30
10/7	ハワイアンキルト 昼	①③	月	13:00
10/7	ハワイアンキルト 夜	①③	月	19:00
満	松山敦子のパッチワークキルト	④	金	10:30
10/8	パッチワークこっとん	②④	火	13:00
10/14	ポジャギ	②	月	13:00
	基礎手あみ	①③	木	18:20
10/11	楽しい手編み	②④	金	13:00
10/8	リバーシブルアフガン	②④	火	10:30
10/11	レース編み	②④	金	10:30
※	タティングレース基礎	②④	木	13:00
※	タティングレース上級	②④	木	13:00
10/1	ビーズアートステッチ認定講座	①③	火	13:00
10/11	サコタカコ創作ビーズ織り	②	金	13:00
10/1	ビーズデコ刺しゅう&ビーズジュエリー	①	火	10:30
10/10	エレガントビーズステッチ入門	②④	木	18:30
9/19	アトリエエヌのビーズフラワー	③	木	13:00
10/3	ビーズアクセサリー基礎講座	①	木	10:30
9/23	ビーズ織り&ビーズ刺しゅう	②④	月	10:30
10/4	NYスタイルビーズアクセサリー	①③	金	18:30
10/2	羊毛でつくるフェルト雑貨	①	水	10:15
	羊毛フェルトで愛犬·愛猫を作ろう	④	金	13:30
9/18	羊毛フェルトで作る犬と癒やしの小物	③	水	12:15
	佐藤法雪の羊毛フェルトで作るリアル猫人形教室	②	月	12:30
9/21	リボン&ルルベちゃんレッスン	③	土	13:00
10/9	ハワイアンリボンレイ	②	水	15:30
9/28	飯田深雪のアートフラワー(基·上)	②④	土	15:30
	飯田深雪のアートフラワー(専)	②④	土	15:30
	飯田深雪のアートフラワー(研究)	②④	土	15:30
※	四季のみずひき遊び	①	金	13:00
	ゆっくり作るつるし雛	②	金	15:00
	つるし雛	②	金	10:30
10/8	布で作る立体メッシュワークのバッグ	②	火	10:30
	きものからリ·ファッション月	①③	月	10:30
	きものからリ·ファッション木	①③	木	12:45
	きものからリ·ファッション土	①③	土	13:00
	らくらく洋裁(1·3入門)	①③	火	15:30
	らくらく洋裁(2·4入門)	②④	火	15:30
	らくらく洋裁&リフォーム	②④	火	10:30
	ペット·人形·ぬいぐるみのお洋服	②④	月	13:00
10/1	手縫いおしゃれ帽子講座	①③	火	13:00
	デンマークラグメイキング	①③	月	15:30
	初めて着物をぬう		土	13:00
	和裁(入門)		金	13:00
	和裁(高等)		金	13:00
	和裁(師範)		金	13:00
	夜の和裁教室(入門)	①③⑤	水	18:00
	夜の和裁教室(高等)	①③⑤	水	18:00
	夜の和裁教室(師範)	①③⑤	水	18:00
満	「はんてん」と「ちゃんちゃんこ」午前	①③	水	10:15
満	「はんてん」と「ちゃんちゃんこ」午後	①③	水	13:00
9/17	革・着物から作るコサージュ	③	火	13:00
	料理			
	フルーツカッティング	③	月	13:00
	可愛いアイシングクッキー【ベーシック】	③	金	15:30
	アイシングクッキー【アドバンス】	③	金	18:30
	英国紅茶サロン	④	木	13:30
9/18	ワインを楽しむ初めの一歩	③	水	19:00
	手作り酵素ジュース	①	月	14:00
	キャリアアップ・実務			
9/17	ラッピングコーディネーター(基礎)	①③	火	19:00
	ラッピングコーディネーター(上級)	①③	火	19:00
	カウンセラー養成講座(研修)	①③	火	13:00
	カウンセラー養成講座(基礎)	①③	火	13:00
	カウンセラー養成講座(専修)	①③	火	10:30
9/17	手話ダンス	①③	火	13:00
9/21	手話教室(初級～経験者)		土	18:00
	手話教室(初心者·入門)		土	18:00
9/18	2·3級ファイナンシャルプランナー技能検定	①③	水	18:00
	ジュニア・親子			
10/2	お絵かき教室		水	16:00
9/29	楽しい子供絵画 日曜	②④	日	12:30
9/27	子供のお習字教室(小学生)		金	17:00
9/27	子供のお習字教室(中学生)		金	18:30
※	こどものピアノ《1.3金》(個人レッスン)	①③	金	15:30
満	こどものピアノ《2.4金》(個人レッスン)	②④	金	15:30
9/1	SING!SING!SING!宝塚を歌おう ジュニアコース	①	日	12:50
9/15	あなたも宝塚受験を目指そう	①③⑤	日	14:00
満	こどものピアノ《水》(個人レッスン)	①③⑤	水	16:00
9/25	(水)ジャイアンツヴィーナスダンススクール(小学1～6年生)		水	17:00
9/26	(木)ジャイアンツヴィーナスダンススクール(小学1～6年生)		木	17:30
満	(A)ジャイアンツヴィーナスダンススクール(4歳～未就学児)		土	12:00
満	(B)ジャイアンツヴィーナスダンススクール(4歳～未就学児)		土	13:05
満	(土)ジャイアンツヴィーナスダンススクール(小学1～6年生)		土	14:10
9/28	小学生の空手道		土	18:10
9/28	空手道(親子コース)		土	18:10
9/27	ジュニア新体操&リズム教室《3歳～6歳》		金	16:30
9/27	ジュニア新体操&リズム教室《小学生》		金	17:30
9/27	楽しい知能開発教室(年中クラス)		金	15:30
満	楽しい知能開発教室(年長クラス)		水	15:30
9/24	小学生学習講座(1年生クラス)		火	16:30
9/24	小学生学習講座(2年生クラス)		火	16:30
9/24	小学生学習講座(3年生クラス)		火	16:30
	ベビーサインで楽しい子育て(第2金)継続クラス	②	金	10:20
	野外			
	お江戸の寺社探訪	③	水	10:30
	訪ねて、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(火曜)	④	火	10:00
	古地図で見る 東京の町の作り方(水曜)	②	水	10:00
満	東京今昔·歴史文化めぐりと美味ランチ(第2木)	②	木	10:30
	東京今昔·歴史文化めぐりと美味ランチ(第3木)	③	木	10:30
	名庭園探訪	④	土	10:00
10/11	足立発掘·スケッチ探訪	②	金	10:30
	銀座画廊めぐり	③	金	14:00
	おいしいパン屋さんめぐり	②	金	10:30
満	四季の鎌倉 自然散策	②	日	10:15
	草花・樹木と語る旅		日	10:30
	東京のお菓子を歩く	④	木	11:00
	下町ウォーキング(第4)	④	月	10:00
	下町ウォーキング(第2)	②	月	10:00
	車窓と駅弁を楽しむ・月に一度の鉄道旅	③	土	9:00
	広重の「名所江戸百景」錦絵散歩	④	水	10:30
	大江戸遊歩術と老舗巡り	④	土	10:00
	大江戸散策と老舗めぐり	①	水	10:00
	大江戸タイムスリップ·ウォーキング	③	火	10:30
	江戸・東京坂道ものがたり	②	金	10:30
	江戸·東京橋ものがたり	②	木	10:30
	『江戸名所図会』ゆかりの地を巡る	①	火	10:30

「学力」は新聞で育てる!! 読売KoDoMo新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC(読売センター)または、0120-4343-81へ

会員に特典いろいろ

読響公演チケット20%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など。詳しくはHPで。