

### SAM(TRF) Dancing The 美Body 夜クラス

ダンス講師 山内 麻美

引き締まった美脚ライン、ヒップアップ、憧れのボディを目指し正しいストレッチや、筋トレ方法を伝授。楽しみながらBodyへ!

★第2・4火曜 19:00-20:20  
10/10・10/24 16,200円 (税込) 10/10

SAM(TRF) Dancing The 美Body  
★第1・3金曜 12:00-13:00 (税込) 10/5

SAM(TRF) 健康エージングダンス  
★第2・4火曜 12:10-13:10 (税込) 10/10  
★第3日曜 11:30-12:30 (税込) 10/21

### Akiko コンテンポラリーダンス

コンテンポラリーダンスの超入門クラスです。体の各部でリズムをとるアーティスティックな振り付けが特徴です。

★第2・4火曜 19:00-20:30  
10/10・10/24 15,522円 (税込) 9/24

★第2・4火曜 20:30-21:30  
10/10・10/24 14,904円 (税込) 10/9

★第3日曜 11:30-12:30 (税込) 10/21

### 夜のベリーダンス

ベリーダンスの魅力を堪能できるクラスです。

★第2・4火曜 19:00-20:30  
10/10・10/24 15,522円 (税込) 9/24

★第2・4火曜 20:30-21:30  
10/10・10/24 14,904円 (税込) 10/9

### お仕立のハンドケア

ハンドケアの重要性を学び、美しい手を保ちましょう。

★10/12(土) 13:00-15:00  
★10/22(土) 13:00-15:00 (税込) 9/24

### ゆめぴ健康相談会

健康相談会を開催し、ご自身の健康状態を確認しましょう。

★8/18(土) 15:30-16:30 (無料)  
★9/15(土) 15:30-16:30 (無料)

### やさしい体幹&姿勢改善ピラティス

正しい姿勢を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

★10/15-11/30  
★10/3-30/11 27,324円 (税込)  
★9/15(土) 15:30-16:30 (無料)

### 50歳から始めるピラティス

50歳以上の皆様にも優しいピラティスクラスです。

★10/30-11/4  
★10/4-30/11 31,104円 (税込) 9/27

### 中国茶への誘い

中国茶の魅力を学び、淹茶の淹れ方を学びましょう。

★10/20-6/26日曜  
14,256円 (税込) 10/20

### ワインを楽しむ初めの一歩

ワインの楽しみ方を学び、優雅な時間を過ごしましょう。

★10/17-6/9日曜  
15,522円 (税込) 9/19

### 日本語教室 (初心者入門)

日本語を楽しく学び、コミュニケーション能力を高めましょう。

★10/16-9/15 23,760円 (税込) 9/29

### 歌で覚える初めの一歩

歌を通して日本語を学び、楽しみましょう。

★10/17-30/11 14,904円 (税込) 9/30

### 資格にチャレンジ

様々な資格の取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/16-9/15 23,760円 (税込) 9/29

### 懸掛タップダンス

最新のダンススタイルを体験し、健康的な生活を送りましょう。

★第2・4火曜 10:30-11:30  
10/10・10/24 16,200円 (税込) 9/26

### 女性のためのバレエ&ストレッチ

美しい姿勢を身につけ、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/24

### 関このみのフラメンコ(初級)

フラメンコの世界を体験し、美しいダンスを習得しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 一本樹下駄ウォーキング

一本樹下駄を使い、健康的なウォーキングを楽しみましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### NY型 ヌムボールエクササイズ

ヌムボールエクササイズを行い、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 痛み解消体操「エゴスキュー」

痛みの解消を目的とした体操を行い、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### やさしいヨガ入門(健康・美編)

やさしいヨガを行い、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 可愛らしいアイシングクッキー(ベーシック)

可愛らしいアイシングクッキーの作り方を学びましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### フルーツカットティング

フルーツカットティングの技術を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### iPhone講座

iPhoneの使い方を学び、デジタル生活を快適に過ごしましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 2・3級ファイナンシャルプランナー技能検定

ファイナンシャルプランナーの資格取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 資格にチャレンジ

様々な資格の取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 1から始める絵画

絵画の基礎を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 手のひらサイズのプレスコ画

手のひらサイズのプレスコ画を作り、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 寄席実習会

寄席の文化を体験し、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 花文字を楽しむ

花文字の魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### ペン字の基本

ペン字の書き方を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 美しい文字 ありがとう講座

美しい文字の書き方を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 童謡歌ひろば

童謡の魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 体幹・健康 ウォーキング

体幹トレーニングとウォーキングを行い、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 楽譜の読み方

楽譜の読み方を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 2・3級ファイナンシャルプランナー技能検定

ファイナンシャルプランナーの資格取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 宅建物取引士

宅建物取引士の資格取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 資格にチャレンジ

様々な資格の取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 足立発掘・スケッチ探訪

足立の歴史を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### アート書道

アートと書道を組み合わせた講座を行い、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 水曜夜のチョークアート

チョークアートの魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 木版画入門

木版画の魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 「一日一絵」スケッチを楽しもう

一日一絵の魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 美術でひも解く日本文化

美術を通して日本文化の魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### あの日映画音楽をギターで弾こう

あの日映画の音楽をギターで弾き、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### ジャズギター 個人レッスン(30分)

ジャズギターの個人レッスンを受け、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 正しい姿勢、健康な生活を送りましょう

正しい姿勢の重要性を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 楽しいボサノバ

ボサノバの魅力を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 基礎から始めるピアノ

ピアノの基礎を学び、健康的な生活を送りましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26

### 資格にチャレンジ

様々な資格の取得をサポートし、キャリアアップを目指しましょう。

★10/10-10/24 15,522円 (税込) 9/26