美術で学ぶ日本文化

日本画家、川村学園女子大学名誉教授　荻原 延元

日本文化を美術からひも解きます。古代から近世の日本美術を取り上げ、日本文化について学びます。

★第1金曜13:00～15:00
☆3カ月3,010 1/7～
事前体験 1/7

やさしい韓国の歴史（古代Ⅱ）

元国学院大学講師　鈴木 英夫

新羅の三国統一から高麗の成立、滅ぼすまでを学びます。

★第2·4火曜13:00～14:30
☆3カ月6回19,800円 1/11～
あみか 12/28

フランス語初級

ディミトリ ピゴ

★第2·4月曜19:00～20:30
☆3カ月6回19,800円 1/14～
事前体験 1/14

イタリア語初中級

ダニエーラ スタービレ

★第2·4金曜19:00～20:30
☆3カ月6回19,800円 1/14～
事前体験 1/14

夜学が韓国語　中級

金 セイ

★第2·4火曜19:00～20:30
☆3カ月6回19,800円 1/14～
事前体験 1/14

華やかに創る　インテリア&ギフト

フラワーサロンRose Classic代表　おおくぼ きえこ

高度な技術の習得とアレンジカ を身につけ、ワンランク上のプリザーブドフラワーを学びます。

★第1月曜13:00～15:00
☆3カ月3回9,900円 1/31～
事前体験 1/31

日曜のフラワーサロン

★第2日曜10:30～12:30
☆3カ月3回9,900円 1/9～あみか 12/12

季節のフラワーアレンジメント

Flower Party認定講師　清水 桃子

インテリアに合わせてクラシック・モダンに仕上げたフラワーアレンジメントです。

★第4土曜13:00～15:00
☆3カ月3回9,570円 1/22～あみか 12/25

月に一度のフラワーレッスン

風花プリザーブドフラワー協会代表　河原 由美

季節のイベントに合わせた素敵なギフトを作りしてみませんか？

★第4土曜10:30～12:30
☆3カ月3回10,725円 1/22～
あみか 12/25

おいしいパン屋さんめぐり（水曜）

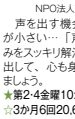
アートディレクター　幕内 政治

月に一度のお楽しみ！美味しいパン屋さんを探してみませんか？

★第2水曜10:30～13:30
☆3カ月3回10,725円 1/12～

いきいき健康朗読

NPO法人声とことばの力認定講師　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！お腹から声を出して、心も身体も健康になりましょう。

★第2·4金曜10:30～12:00
☆3カ月6回20,625円 1/14～

月1回の初心者の楽しむ俳句

俳人·俳優　藤田 三保子

季語を知り、五・七・五に慣れましょう。森羅万象に気付くと人生に楽しい句読点がつきます。

★第1木曜13:30～15:00
☆3カ月3回10,725円 1/6～あみか 12/2

おいしい食べ物イラスト講座

画家　町田 美佐

おいしそうな食べ物たちを、さっと描けるようになる講座です。

★第1·3木曜10:30～12:30
☆3カ月6回20,790円 1/6～あみか 12/16

ゆっくり色鉛筆教室

画家　設樂 雅美

お手持ちの色鉛筆を使って、ゆっくりと絵を描く時間を味わいましょう。

★第4金曜10:30～12:30
☆3カ月3回9,570円 1/28～あみか 12/24

はじめてのペン字

(一財)日本書写技能検定協会 東京都審査委員　布村 妙子

コツ、ポイントを理解し、自分らしい字が書けるよう指導します。硬筆検定の受験指導も。

★第2·4土曜12:30～14:00
☆3カ月6回19,140円 1/8～あみか 12/25

いけばな・小原流

小原流名誉幹部　鵜殿 惠子

自然の植物が持っている本来のたたずまいや情趣を生かすのが主眼。基礎から指導します。

★第1·3金曜10:30～12:30
☆3カ月6回18,150円 1/7～
★第1·3金曜18:00～20:30
☆3カ月6回19,140円 1/7～事前体験 1/21

しの笛

風聲流師範　風聲 喜三雄
風聲流風聲喜三雄門弟　河合 緑

美しい音色が出せるよう基礎から指導します。

★第2·4水曜10:30～12:00 1/12～
あみか 12/22
☆第2·4火曜19:00～20:30 1/11～
あみか 12/28
★各3カ月6回19,140円

草花・樹木と語る旅

樹木医·森林インストラクター　石井 誠治

日々形を変える草花や樹木に触れる旅に出かけます。

★第1日の日曜10:30～15:00
☆3カ月1回3,850円 3/20～

心にしみる写経と法話

真言宗豊山派常住布教師　市橋 俊水

般若心経などを書写しながら、仏教に関する話を聞き、心を癒しましょう。

★第2·4金曜10:30～12:30
☆3カ月6回19,140円 1/14～
あみか 12/24

楽しいエッセイ教室

児童文学作家　高橋 うらら

エッセイの書き方に、特別な決まりはありません。自由にお書きいただき、講座の日に発表します。

★第1土曜15:15～16:45
☆3カ月2回6,380円 2/5～

楽しい淡彩画

日本美術院院友、東京藝術大学大学院修了　吉澤 光子

花や果物など数種類の身近なモチーフを楽しく描きます。

★第2·4水曜13:00～15:00
☆3カ月6回19,800円 1/12～あみか 12/22

美しい文字を目指す書道（土曜）

尚友書道会講師　綾井 典子

ボールペン・筆ペンの正しい筆遣いを覚え、美しい文字を書けるようになりましょう。

★第2·4土曜13:00～14:30
☆3カ月6回19,800円 1/8～あみか 12/25

はじめての実用ボールペン字

読売書法会理事　和田 朱美

美しい字書けるコツを習得し、癖のない上品な大人にふさわしい文字が書けることを目指します。

★第1·3水曜10:30～12:00
☆3カ月6回19,140円 1/5～あみか 12/15

端唄・俗曲・三味線（木曜）

端唄根岸家元　根岸 悦子

端唄と俗曲を初歩より正しく身につけ、楽しさを学びます。両種古は三味線も学びます。

★（唄のみ）毎週木曜
11:30～12:30
☆3カ月10回33,000円 1/13～
★（両種古）毎週木曜
10:30～12:30
☆3カ月10回38,500円 1/13～

下町ウォーキング（第4）

フリーライター　千本木 亨雄

時代を超えて今もなお江戸情緒が残る下町。講師独自のユニークなコース取りで新しい発見を。

★第4月曜10:30～12:30
☆3カ月3回10,263円 1/24～

世界のメロディー・シャンソン & カンツォーネ

東京音楽大学卒業、シャンソン歌手　牧澤 友也

シャンソン、カンツォーネの名曲を織り交ぜてみせたり。

★第1·3金曜15:15～16:45
☆3カ月6回20,790円 1/7～あみか 12/17

腰拍タップダンス®

腰拍タップダンス®公式インストラクター　元宝塚歌劇団団員　苑 みかげ

タップの楽しさを生かし、いくに座ってリズムを刻む健康ダンスです。

★第2·4水曜10:25～11:25
☆3カ月6回20,625円 1/12～
あみか 12/22

フルーツ&ソープカービング

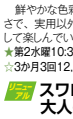
Carving-Art-Society　カービングスペシャリスト　井上 裕子

タイ独特の手法を使って、フルーツやソープにさまざまな表情をつけます。

★第4金曜10:15～12:30、13:00～15:15
☆各3カ月3回9,900円 1/28～

クラフトバンドで編むかご&バッグ

クラフトバンド工芸協会一般認定講師　専属デザイナー　水藤 みつみ



豊富なカラーの手芸用紙ひもで暮らしを彩るカゴやバッグなどを作りましょう。

★第1·3金曜13:00～15:00
☆3カ月6回19,140円 1/7～
あみか 12/18

初めての加賀ゆびめき

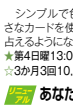
加賀ゆびめき「結の会」講師　谷井 洋子

鉾やかな色彩、デザイン性の高さで、実用以外にもアクセサリーとして楽しんでいただけます。

★第2水曜10:30～12:30
☆3カ月3回12,210円 1/12～あみか 12/8

スワロフスキーを使った大人のデコアート

日本デコアーティスト協会認定　総合デコアーティスト　大浪 愛美



フェイクスイーツ、デコバージュ、レジンなど、様々な雑貨を作ります。

★第2月曜15:00～17:00
☆3カ月3回10,395円 1/9～事前体験 12/12

「ルノルマンカード」占い入門

鑑定士　さてら

シンプルで色鮮やかな36枚の小さなカードを使って、様々なことが占えるようになります。

★第4日曜13:00～14:30
☆3カ月3回10,560円 1/23～

あなたの魅力をトータルプロデュース

メイクセラピスト·カラーリスト　佐藤 義子

50分の個人レッスンであなたに似合う色・魅力を引き出すメイク・ヘアスタイル・服選びやお着こなしをアドバイス。

★第1土曜10:30～19:00
☆3カ月2回11,000円 2/5～

初めてのカラオケ

VAPLカードスペシャリスト　黒木 美帆

発声から歌唱まで指導するカラオケ教室です。

★第2·4火曜15:30～17:30
☆3カ月6回19,800円 1/11～あみか 12/28

SAM（TRF）の健康イージーダンス 午後クラス

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プロデュースによるシニアの方が無理なく楽しめるプログラムです。

★第2·4水曜12:10～13:10
☆3カ月6回20,625円 1/12～事前体験 1/12

夜の美容バレエストレッチ

山川バレエ団　本間 潤一

クラシックバレエの基礎とストレッチを中心にすすめます。体力に自信のない方、体のかたい方も無理なく始められます。

★第1·3·5火曜19:00～20:30
☆3カ月7回23,100円 1/5～あみか 12/15

のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン

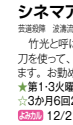
一般社団法人日本声磨き普及協会認定インストラクター　加藤 真梨子

「健康声磨き」は呼吸法や発声法が改善されるだけではなく、誤えん性肺炎の予防や心と身体の健康に効果が期待できます。

★第2·4火曜12:50～14:20
☆3カ月6回20,625円 1/11～

シネマクラション

芸達朝陣　波津浪　高瀬遥場師範　朝陣師·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。お勤め帰りのストレス発散に。

★第1·3火曜18:50～20:20
☆3カ月6回21,450円 1/18～
あみか 12/21

手相入門～西洋と東洋～

文学博士·人体科学会学術会員　岡田 人篤

西洋式手相と東洋式手相を中心に運命学·成功哲学などお話し、その他の占術も学んでいきます。

★第3月曜12:45～14:15
☆3カ月3回9,900円 1/17～事前体験 12/20

令和らくご塾

よみうりカルチャー講師　長井 好弘

講師秘蔵の映像や音源で名人たちの高座に思いをはせます。

★第2·4日曜10:30～12:30
☆3カ月6回20,790円 1/9～あみか 12/26

プロから学ぶハーモニカ（個人30分）

全日本ハーモニカ連盟常任理事　大竹 英二

初めての方にはハーモニカの持ち方からスタートします。

★第2·4土曜14:30～20:30
☆3カ月6回29,040円 1/8～
事前体験 1/8

カトーエミイのシニアフラ

カトーエミイ舞踊塾フラアーツ　専属講師　ハーラニ 戸沼

日曜日の午後は、50代以上のマダム達みなさんで明るく爽やかな時間を過ごしましょう！

★第2·4日曜13:15～14:30
☆3カ月6回19,800円 1/9～
あみか 12/26

やさしい健康ヨガ

ヨガインストラクター　上野 なみ

初心者の方でも楽しめるストレッチと3カて、姿勢改善、柔軟性や筋力アップした体を目指します。

★第1·3·5金曜10:30～11:30
☆3カ月6回19,140円 1/7～あみか 12/17

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ジオ講師　筒深 旭人

百歳まで自分の足で元気に歩く事を目指すウォーキングエクササイズは、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カ月6回23,100円 1/18～あみか 12/21

長寿健康太極拳

三幸式太極拳会師　三上 幸子

太極拳の一種、八段錦などで血行をよくし、内臓を強化して活性化します。

★第1·2·3木曜10:30～12:00
☆3カ月9回28,710円 1/13～あみか 12/16

おしゃれな手織り

手織り工房いっぴき専任講師　藪 千代美

小さな織機で世界に1枚だけのマフラーを創ります。

★第2·4土曜10:30～12:30
☆3カ月6回19,800円 1/8～

楽しい知能開発教室（3歳児）

こどもクラブ 専任講師

オリジナルのカードやプリント教材を活用して、知能分野をバランスよく伸ばすカリキュラムです。

★毎週月曜10:30～12:00
☆3カ月9回23,760円 1/10～あみか 12/20

楽しい知能開発教室（年少·年中クラス）

★（年少クラス）毎週火曜15:30～17:00
☆3カ月10回30,800円
1/11～あみか 12/21
★（年中クラス）
毎週金曜15:30～17:00
☆3カ月10回30,800円
1/14～あみか 12/24

講座案内

- 日付は【体験日（有料・要予約）】です。体験は1講座につきお1人様1回。講座によっては教材費などが別途必要です。体験料は講座によって異なります。
- 受講料の他に別途維持費が必要です。講座によっては教材費などが必要な講座もあります。
- ほとんどの講座で見学（20分程度無料）、体験（有料）が可能です。
- 途中受講不可の講座は一覧から外しています。全ての講座についてはホームページをご参照願います。

☎03-3870-2061

講座名 曜日 時間

文芸・教養

- 2/2 ペンギンの世界 ① 日 13:00
- 12/12 宇宙開発よもやま話 ② 日 13:00
- 12/26 記号はお家の記号【入、非円の年賀はがき】 ②④ 日 10:30
- 12/19 じっくり現代天文学入門 ③ 日 13:00
- 12/20 源氏物語と平安時代 ①③ 月 10:30
- 12/27 古文復講塾 ②④ 月 10:30
- 12/20 変体仮名で読む【更級日記】 ②④ 月 13:00
- 御詠歌（ごえいか） ④ 月 13:00
- 12/15 自分史・エッセイを書いてみよう ①③ 水 13:00
- 12/15 たのしい俳句入門 ③ 水 11:00
- 12/16 朗読と語りと話し方 毎週 木 10:30
- 12/21 短歌 実作と鑑賞 ③ 木 10:15
- 12/15 川柳はじめの一歩 ③ 木 12:30
- 12/26 はじめての短歌教室 ③ 木 13:00
- 12/27 朗読で夢ぶ好印象を話し方 ①③ 金 10:30
- 12/17 小説の書き方 ①③ 金 13:00
- 12/24 ゆっくり俳句 ②④ 金 15:30
- 12/10 教室で作る短歌と連歌 ② 金 10:30
- 12/24 星と宇宙の科学 ④ 金 13:00
- 12/18 朗読劇に挑戦!! ①③ 土 10:30
- 12/24 童話&エッセイ教室 ① 土 13:00
- 12/25 心身のひみつ ① 土 13:00
- [オンライン]日比谷図書と荒川の歴史 ④ 土 10:30

外国語

- 12/19 日曜の英会話初級 ①③ 日 12:30
- 12/19 日曜の英会話初級 ①③ 日 13:00
- 12/19 はじめての韓国語初級 ①③ 日 13:20
- 12/26 日曜午前·韓国語初級 ②④ 日 10:30
- 12/26 日曜午後·韓国語初級 ②④ 日 10:20
- 12/26 日曜の韓国語初級 ②④ 日 13:00
- 12/27 ペンギンに日曜の韓国語初級 ②④ 日 12:10
- 12/20 英語を聞き取るコツ中上級 毎週 月 10:30
- 12/13 STEP UP英会話初中級 毎週 月 15:00
- 12/13 目指をつける英会話中級 毎週 月 18:30
- 12/20 身につく韓国語中上級 毎週 月 13:30
- 12/20 ゆっくり英会話初級 ①③ 月 13:30
- 12/27 お勤め帰りの韓国語 初中級 ②④ 月 19:00
- 12/27 旅行英会話 ①③ 火 10:30
- 12/12 シニアからのらくらく英会話 毎週 水 10:30
- 12/14 はじめまして！ハングル入門 毎週 水 19:00
- 12/15 イタリア語中級 ①③ 水 19:00
- 12/22 基礎から学ぶイタリア語入門～初級 ②④ 水 13:00
- 12/22 学び直しの英会話初級～中級 ②④ 水 13:00
- 12/22 スペイン語初級～中級 毎週 木 18:30
- 12/28 モーニング英会話初級 毎週 木 10:30
- 12/23 木曜午後の英会話中上級 毎週 木 15:00
- 12/28 ペンギンの木曜韓国語 毎週 木 17:30
- 12/23 木曜夜韓国語 中級 毎週 木 19:00
- 12/16 夜の集中英会話入門 ①③ 木 19:00
- 12/23 やさしいフランス語入門 ②④ 木 18:30
- 12/17 実力UPの英会話中上級 ①③ 金 19:00
- 12/17 ダミアン先生のレベルアップ英会話中級 ①③ 金 19:00
- 12/17 ドイツ語初級～中級 ①③ 金 19:00
- 12/20 華麗から始める英会話 ①③ 金 19:00
- 12/19 やさしいドイツ語初級 ②④ 金 19:00
- 12/18 月2回土曜の韓国語中級1 ①③ 土 10:30
- 12/18 旅行で使える韓国語 初級 ①③ 土 14:00
- 12/25 サタデー英会話初中級 ②④ 土 10:10
- 12/25 耳から学ぶ韓国語 初級Ⅱ～中級 ②④ 土 10:30
- [オンライン]ゼロからのフランス語基礎 ①③ 土 19:00

生け花

- 12/19 いちから始める絵画 ①③ 日 13:15
- 12/26 日曜日のボタニカルアート ②④ 日 13:00
- 12/19 やさしい印度油絵教室 ①③⑤ 日 10:15
- 12/20 絵手紙（月） ①③ 月 10:15
- 12/20 デッサンから始める水彩画（月） ①③ 月 12:45
- 12/20 基本のデッサンから写実表現まで ①③ 月 15:30
- 12/20 俳画で描くはがきと絵（3カ月） ①③ 月 15:30
- 12/20 俳画で描くはがきと絵（6カ月） ①③ 月 15:30
- 日本画 大野講師 毎週 火 13:30
- 美しい水彩 ガッシュ画 ①③ 火 13:00
- 12/21 写真から描く水彩画（初心者） ①③ 火 15:30
- 木版画入門 ②④ 火 15:30
- 1/11 四季を描く鉛筆（切り絵） ② 火 13:00
- 12/13 はじめての日本画 ①③ 水 10:30
- 12/15 パステル&色えんぴつ ①③ 水 12:45
- 12/15 色鉛筆画 ①③ 水 15:00
- 12/22 お勤め帰りのフラワースタジオFlorire ②④ 水 17:30
- 12/8 月1回のアレンジフラワー ② 木 13:00
- 12/22 (水)おしゃれな花空間 ④ 木 13:00
- 12/8 かんたん手作りプリザーブドフラワー ② 木 13:00
- プリザーブドフラワーアレンジメント(パレル山) ④ 木 13:00
- 12/22 一般社団法人プリザーブドフラ一般公認スクール ④ 木 15:30
- 12/6 池坊·立花（佐藤） ④ 木 15:30
- 12/6 水曜日の池坊（初級） ④ 木 15:30
- 12/6 水曜日の池坊（上級） ④ 木 15:30
- 1/12 いけばな池坊（稲葉） ②③ 木 18:30
- 1/13 いけばな·華月流 A 毎週 木 10:30
- 1/13 いけばな·華月流 B 毎週 木 13:00
- 1/13 いけばな·華月流 C 毎週 木 19:20
- 木の実とドライフラワーアート ③ 木 19:15
- (木)季節のフラワーアレンジメント 毎週 木 10:30
- 12/16 英国タエコマーケレリーフラワースクール ①③⑤ 木 13:00
- 12/17 茶道·裏千家 毎週 金 13:30
- 12/17 お勤め帰りの裏千家（1·3） ①③ 金 19:00
- 12/24 お勤め帰りの裏千家（2·4） ②④ 金 19:00
- 12/18 ゼロから始める「いけばな雪舟流」 ③ 土 18:00
- 1/22 上覧いけばな池坊（初級） ②④ 土 10:15
- 12/25 土曜·裏千家 ②④ 土 15:15

邦楽·舞踊

- 12/19 沖縄音楽·三線 ①③ 日 10:30
- 12/19 いきいき和太鼓（入門） ①③ 日 18:40
- 12/26 初めての尺八 ②④ 日 13:00
- 12/21 藤間流·日本舞踊（専科·個人） 毎週 火 15:00
- 藤間流·日本舞踊（本科·グループ） 毎週 火 15:00
- 12/27 座ってもOK！踊ってもOK！ 初級 ①③ 火 11:50
- 12/21 作詞教室·新舞·詩舞 ①③ 火 10:15
- 12/7 悠翔ならのおこと三弦（個人30分） ① 火 17:00
- 12/15 はじめての詩吟(女性専科) ①③ 火 15:00
- 12/22 初めての生田流箏曲 ②④ 火 10:30
- 12/22 文化祭と三味線·個人30分 ②④ 火 13:00
- 12/22 粋な唄·三味線（両棹古） ②④ 火 13:00
- 12/22 粋な唄·三味線（唄のみ） ②④ 火 14:40
- 12/16 錦正流の大正琴 毎週 木 13:00
- 12/13 観世流謡仕舞 毎週 木 14:30
- 12/16 藤間流1·3木（個人30分） ①③ 木 15:00
- 12/16 花柳流 日本舞踊（個人30分） ①③ 木 16:00
- 盆踊り教室 ②④ 木 15:15
- 12/17 藤川流·新舞踊 毎週 金 13:40
- 民謡（唄） ①③ 金 13:00
- 12/24 初心者の詩吟 ②④ 金 13:00
- 12/18 三味線で楽しく唄を歌いましょう(唄のみ) 毎週 土 10:30
- 12/18 三味線で楽しく唄を歌いましょう(唄のみ) 毎週 土 11:30
- 山田流箏曲·三絃（事曲のみ）(両棹古) 毎週 土 13:00

趣味·暮らし

- 12/19 ハーブ&アロマで「美·健·食·住」 ① 日 10:30
- 12/21 みんなで楽しむプラモデル製作 ① 日 13:00
- 12/19 あなたも一流!新作講師 ① 日 13:00
- 12/19 初みの甘玉と盆栽 ③ 日 10:30
- 12/20 日曜日のクロスカード占い入門 ① 日 13:00
- 12/19 アロマバリ(ドトリートメント)と肌ふれアロマ(ボリ) ③ 日 13:00
- 12/20 脳トレマージャン【女性専科·初級】 ①③ 月 10:20
- 12/20 脳トレマージャン【女性専科·経験者】 ①③ 月 13:30
- 12/20 基本から学ぶ囲碁教室 ①③ 月 19:00
- 12/21 関連実習 入門 ①③ 火 10:30
- 12/21 関連実習 基礎 ①③ 火 19:00
- 12/28 初めて学ぶ囲碁教室 ②④ 水 10:30
- 12/14 九星気学と開運法 ② 水 10:15
- 12/28 アロマで美と健康生活 ④ 火 13:00
- 12/8 墨彩の基本が just で表現して達う人 太鼓会 ② 水 13:00
- 12/6 季節のポプリ ④ 水 13:00
- 12/16 マージャン教室<初級> ①③ 木 12:45
- 12/16 木曜のレディース麻雀（経験者クラス） ①③ 木 13:00
- 12/20 囲碁·裏千家（月） 毎週 月 18:30
- 12/20 マージャン教室（入門） ②④ 木 13:30
- 12/23 四柱推命 入門 ②④ 木 19:00
- 12/17 どんな体質?生活に役立つ漢方講座 ③ 金 13:00
- 12/17 手作り石鹸を作ろう ③ 金 13:30
- 12/24 運勢学初級(気学占法) ②④ 金 14:30
- 運勢学（気学占法） ②④ 金 16:15
- 12/10 気軽に楽しむ一緒デジカメ ② 金 13:30
- 1/14 お勤め帰りのハーブ&アロマ ② 金 19:00
- 12/24 はじめてのゼロ盆栽 ④ 金 13:00
- 12/27 お勤め帰りの香道·志野流 ④ 月 19:00
- 12/21 火曜日の裏千家 毎週 火 10:15
- 1/25 いけばな 池坊宝生流 ① 火 10:30
- 12/7 お洒落にフラワーレッスン ① 火 13:00
- プリザーブドフラワー短期資格取得 ④ 火 10:30
- 1/25 花遊び·シーズンフラワー ④ 火 18:30
- 12/21 佐納利原のフラワーデザイン ①③⑤ 火 18:30
- 12/15 はじめての茶の湯·裏千家 ①③ 木 18:30
- 12/21 香道·志野流 ① 木 10:15
- 2/2 四季の茶花を愉しむ ① 木 13:00
- 2/2 池坊·立花（鈴木） ① 木 15:30
- 2/2 月1回のいけばな·池坊 ① 木 15:30
- 12/15 和室でもイスで楽しむ茶の湯 ③ 木 10:30
- 12/15 月に一回のテーブル前茶道教室 ③ 木 13:00
- 12/22 未生流いけばな ②④ 木 10:30

着つけ教室ステップⅠ ①③⑤ 土 15:30

音　楽

- 12/19 日曜·大人のピアノ ①③ 日 10:30
- 12/19 日曜·大人のピアノ ①③ 日 13:00
- 12/19 大人のキーボード(1·3日) ①③ 日 15:00
- 12/19 体幹·健康ボイストレーニング ③ 日 10:30
- 12/19 原語で歌うオペラ·歌曲·合唱 ③ 日 13:00
- 12/26 初めてのケーナ ②④ 日 10:30
- 12/26 アコーデイオン個人 ②④ 日 13:00
- 12/26 基礎ヴォイストレーニング ②④ 日 13:00
- 12/26 誰でもできる！ヴォイストレーニング個人 ②④ 日 14:00
- 12/26 大人のキーボード(2·4日) ②④ 日 15:15
- 12/26 心で歌う人生演歌 個人 ②④ 日 16:00
- 1/12 うたごえ喫茶 ③ 日 11:45
- 12/12 ドイツリートの楽しみ(2日) ③ 日 13:00
- 12/26 クラシック音楽&コンサート鑑賞入門 ④ 日 10:30
- 12/26 SINGISING!全員を歌おう ①③⑤ 日 15:15
- 12/20 気軽にボイストレーニング個人 ①③ 月 11:30
- 12/20 大人のピアノ 個人 ①③ 月 15:30
- 12/20 月曜ジャンプ ①③ 月 15:45
- 12/20 夜のピアノ ①③ 月 19:00
- 12/27 中高年からのギター入門 ②④ 月 10:00
- フォークギターで弾き語り(個人) ②④ 月 12:20
- 12/27 初心者のためのお気軽ピアノ ②④ 月 13:15
- 12/27 やさしいヴォイストレーニング個人 ②④ 月 15:00
- 12/27 初心者のためのピアノ 個人 ②④ 月 15:00
- 12/27 心を癒やすヴォイストレーニング ②④ 月 15:30
- 12/27 楽譜の読み方 ① 火 13:00
- 12/27 リコーダーを吹こう 初級 ①③ 火 11:50
- 12/21 基礎から学べる歌謡曲 ①③ 火 10:15
- 12/27 楽しいボサノバ ①③ 火 15:00
- 12/18 カンツォーネ&オペラアリア ①③ 火 15:15
- 12/21 ライアー（竪琴）に親しむ（夜） ①③ 火 19:00
- 12/27 ゼロから始めるピアノ ②④ 火 10:10
- 12/28 ゼロから始めるピアノ ②④ 火 11:25
- 12/28 夢のバイオリン 個人 ②④ 火 12:30
- 12/28 ピアノでうたう詩情歌 ②④ 火 13:00
- 12/28 黒木美帆の歌謡教室 毎週 木 14:10
- 12/28 黒木美帆のカラオケ 個人 ②④ 木 17:45
- 12/28 体幹·健康ボイストレーニング ④ 火 10:30
- 12/15 大人のキーボード(1·3木) ①③ 木 10:20
- 12/15 シニアのリフレッシュピアノ(初級) ①③ 木 12:50
- 12/15 ゼロから始めるハーモニカ入門 個人 ①③ 木 13:30
- 12/15 シニアのリフレッシュピアノ(上級) ①③ 木 13:55
- 12/15 ハーモニカ アンサンブル ①③ 木 14:35
- 12/15 たのしいボイストレーニング 個人 ②④ 木 10:30
- 12/24 女性のための声楽 ②④ 木 10:30
- 12/22 最新楽譜由とヴォイストレーニング ②④ 木 12:30
- 12/15 シニアのリフレッシュピアノ(初級·中級) ②④ 木 12:50
- 12/22 やさしいオカリナ入門 ②④ 木 13:55
- 12/22 シニアのリフレッシュピアノ(中級) ②④ 木 14:45
- やさしいオカリナ ②④ 木 15:00
- 12/26 60カラのボサノバ入門·初級 ②④ 木 15:00
- 12/26 シニアのリフレッシュピアノ(上級) ②④ 木 15:30
- 12/26 ハワイアン·ウクレレと歌 ①③ 木 15:30
- 12/26 エンジェルハープ個人 ①③ 木 15:30
- 12/26 活躍場のPOPSやオペレッタにご登場語 ①③ 木 19:00
- 12/26 フルート·オカリナ個人·関連木曜 ②④ 木 13:00
- 12/26 ボーカルレッスン 個人 ②④ 木 16:20
- 12/26 ヴァイオリン 個人 ②④ 木 18:30
- 12/26 初心者のギタージャズボーカル ②④ 木 18:30
- 12/26 世界の名曲を楽しく歌おう! ①③⑤ 木 10:30
- 12/26 はじめての声楽&ヴォイスレッスン ①③⑤ 木 13:00
- 12/17 フルート 個人 毎週 金 15:00
- 12/17 昭和歌謡&ヴォイストレーニング ①③ 金 10:30
- 12/17 ボイスボーカルレッスン 個人 ①③ 金 13:00
- 12/17 ピアノで楽しむ夢·恋·飾い演歌A ① 金 11:20
- 12/17 ピアノで楽しむ夢·恋·飾い演歌B ① 金 11:20
- 12/24 メンタルアップ 名曲教室 ②④ 金 10:30
- 心で歌う癒新演歌 ②④ 金 14:00
- 12/10 手回しオルゴールの曲作り ② 金 10:30
- はじめてのギター ①③ 土 11:00
- 12/18 はじめてのギター 入門 ①③ 土 12:45
- 12/18 ピアノで学ぶ最新演歌 ①③ 土 12:45
- 12/18 マンドリン ①③ 土 16:00
- 12/18 ジャズボーカルレッスン ①③ 土 16:00
- 12/18 ウクレレ ①③ 土 16:30
- 12/18 土曜ジャズボーカルレッスン ①③ 土 18:30
- 12/18 はじめてのギター個人 ②④ 土 14:00
- 12/18 ピアノで歌う演歌個人レッスン(30分) ①③ 土 15:30
- 12/25 ウクレレ少人数レッスン ②④ 土 10:30
- 12/25 ウクレレ少人数レッスン ②④ 土 11:20
- 12/25 ウクレレ少人数レッスン ②④ 土 12:10
- 12/25 世界のスゴイ·シャンソン&カンツォーネ ②④ 土 13:00
- 12/25 楽しいハーモニカ 入門クラス ②④ 土 15:00
- 12/25 サックス個人 ②④ 土 15:00
- 12/25 二胡演奏講座 初級 ②④ 土 16:40
- 12/18 最新楽譜&ボイストレーニング ①③⑤ 土 14:10

ダンシング

- 12/19 日曜日に楽しむフラダンス ①③ 日 15:00
- 1/16 SAM(TRF)の健康イージーダンス中級クラス ①③ 日 11:30
- 演　ソウルエディスク(増設クラス) ①③ 日 16:45
- カレイナニ里川のSUNDAYフラ ②④ 日 10:20
- 12/20 ビューティフルフラ 毎週 月 10:30
- 12/20 初めてのアラビアンダンス ①③ 月 15:15
- 12/20 月曜日のラビアンダンス(超入門) ①③ 月 19:00
- 12/27 プレイバック宝塚 ②④ 月 15:30
- 12/27 アルゼンチンタンゴ ②④ 月 18:30
- 12/21 実年からのフラダンス(火) 毎週 火 15:30
- 12/28 美容クラシックバレエ 毎週 火 19:00
- 12/21 スマイル·フラ(入門クラス) 毎週 火 19:10
- フラクラス·スタジオオルア 毎週 火 20:15
- 12/28 はじめてのチャーミーズ·フラ ②④ 火 13:00
- 12/28 やさしいフラメンコ ②④ 火 14:00
- 12/28 フラメンコ·ライブダンス ②④ 火 14:30
- 演　健康美ルイーダ 毎週 水 10:20
- 12/27 初めてのハワイアンフラ(シニアフラ) 毎週 水 12:30
- 12/15 ソウルもディスコダンス(水曜) ①③ 水 10:15
- 12/15 脳このみのフラメンコ ①③④ 水 14:00
- 12/22 魅惑のアラビアンダンス ②④ 水 19:00
- 12/22 K-POPダンス ②④ 水 19:00
- 12/23 楽しいフォークダンス 毎週 木 12:15
- 12/23 実年からのフラダンス(木) 毎週 木 15:30
- 12/23 情熱のフラメンコ舞踊(入門) 毎週 木 19:30
- 情熱のフラメンコ舞踊(基礎) 毎週 木 20:30
- 情熱のフラメンコ舞踊(研究科) 毎週 木 20:00
- 12/24 はじめてのエレガントラ 毎週 金 12:30
- 12/24 癒やしのカンボジア舞踊 ②④ 金 12:00
- 1/7 SAM(TRF)のDancing The Body ①③⑤ 金 12:00
- たのしいフラメンコ(初級) 毎週 土 10:30
- たのしいフラメンコ(中·上) 毎週 土 11:30
- 12/25 土曜エアロダンス ②④ 土 13:30
- 12/25 MJBタップダンス ②④ 土 14:15
- 12/25 クラシックバレエ 毎週 土 16:30
- 12/18 インドムービーダンス ①③ 土 10:10
- 12/25 ベリーダンス(未経験者) ②④ 土 10:30
- ベリーダンス(経験者) ②④ 土 18:00
- 12/18 夏期からはじめるベリーダンス(入門クラス) ①③⑤ 土 18:30

スポーツ·健康

- 12/26 ボディメンテナンスヨガ(女性専科) 毎週 日 10:15
- 12/26 神通夢想流杖道入門 毎週 日 12:00
- 12/19 免疫力UP! 無理なくできる健康気功 ①③ 日 10:15
- 12/19 居合(個生新陰流) 入門 ①③ 日 10:20
- 12/19 一本歯下駄ウォーキング ①③ 日 12:00
-