

初めてのアラビアダンス
THOUSAND DANCE 講師 瀧沼 真幸
憧れのアラビアダンス。一から始めてみませんか?

楽しいフォークダンス
日本フォークダンス連盟公認指導員 鮎谷 佐紀子
どなたでも参加できます。踊る楽しさをリズムと音楽を通して伝えていきます。

認知症への前向きな「認知(物)モノ(金)カ(ネ)」の視点で考える「住み続ける準備」
小池 佳代子 講師 今井 紀子
介護情報誌「認知」編集者として、認知症に関わる様々な現場で「人」(物)「金」の3要素について、全3回で解説します。

身近に生かせる カウンセリング講座 (基礎)
日本カウンセリング協会認定カウンセラー
日本カウンセリング協会 講師 市原 百合子
自分の持つ生きる力を充分発揮できるように、心に寄り添った支援を目指して学習していきます。

初めて着物をめぐる
高橋 輝子 和装教室 高橋 輝子
伝統の技を基礎から学び、着物の着こなしから着付けまでを学びます。

和装 (入門)
全国和装文化協会認定和装師 大橋 文子
着物の楽しみ方、着こなしのポイントを学びます。

基礎から踊るベリーダンス (入門クラス)
Sylvia dancers in-studio Sala
初めてでも楽しく、官能的なアラビアダンスの世界を体験できます。

ZUMBA® (ズンバ) 超入門
ZUMBAインストラクター 荒川 真美
ラテンのリズムで楽しく体を動かします。講師の掛け声を聴くだけで踊れます。

月1回の「ありがとう」から始める手話(入門)
手話(ワーキング)講師 坂内 里嘉子
はじめて手話を習う方のための入門クラスです。

手話ダンス (入門)
手話(ワーキング)講師 仁神 和子
はじめて手話を習う方へのための、手話ダンスを融合した講座です。

やさしい和装・和服リフォーム
高橋 輝子 和装教室 高橋 輝子
針を持つのが怖い方でも、基礎知識から着物や浴衣の着こなしを学びます。

フルーツ&ソープバング
スタジオインストラクター 井上 裕子
独特の手芸を使って、普段目にした果物を綺麗に可愛く加工します。

健康ヴォイストレーニングと楽しい歌
発声体操を取り入れたヴォイスアップ。呼吸法で身体を整え、色んなジャンルの歌を楽しく一緒に歌っていきます。

基礎から始める鍵盤ハーモニカ(少人数)
鍵盤ハーモニカを基礎から楽しく学びます。初心者の方でも大丈夫。

ようこそ! 大人の音楽室へ
音楽家 中野 由弥
みんなで声を出せる楽しさを体験してみませんか?

大人のためのやさしい縄跳び
野口ケンジダンスジム講師 野口 詩延
一般的な縄跳びのイメージを超えて、ダンスやエクササイズと融合した新しい縄跳びを体験します。

中高年から脳フレックサイズ
日本インテリジェンス講師 北島 真澄
脳を使ったウォーミングアップで脳を活性化させます。

朝のやさしいヨガ
YMA認定インストラクター HITOMI
朝のさわやかなヨガで、心と体を癒します。

タンゴを奏でよう
タンゴとは、丸く加工した金管(スチール)に切り込みを入れて美しい音色を奏でる楽器です。

はじめてのカルンパ
みんなカルンパの演奏を楽しみましょう。持ち帰り用で初心者の方も楽しんでいただけます。

楽しい大人のキーボード
CASIOミュージックアカデミー講師 久田 美恵
キーボードが弾けたいという方に最適な講座です。

ミュージックフローセラピスト
ボディワークセラピスト イスラクター Yulina
音楽と身体を繋ぎ、心と体を癒すためのセラピーです。

理学療法士が教える! メディカル・フィットネス
理学療法士 佐藤 一夫
理学療法士が教える日常の生活に役立つエクササイズです。

月1回のやさしいピンポン
日本スポーツ協会認定コーチ 阿部 博幸
カラフルなボールを使い、心地よく汗を流し、心肺機能を高めたい方に最適です。

一暮らしに役立つ茶道と煎茶道
小笠原徳翁が伝授する武家茶道の中心、茶道では略号、煎茶道では客作法も体験していただきます。

花あいらしいフラワーレッスン
YAYOI FLOWER ACADEMY 講師 吉岡 弥生
季節の移り変わりをテーマにした自分らしい花を表現する新しい自分に出会えるフラワーレッスンです。

子どものピアノ (個人レッスン)
ピアノ指導者、F.I.R.正会員、ソングライター 鈴木 文子
ピアノはお子様の情操教育に最適です。

ジャズダンス ヴィーナダンススクール
ヴィーナダンススクール専任講師 横山 みゆ(水) 梅田 みさと(土) 永野 仁郎(高)
読売音楽会堂公式ダンススクール「ヴィーナ」のダンススクールです。

ダンススタジオ ヴィーナダンススクール
ヴィーナダンススクール専任講師 横山 みゆ(水) 梅田 みさと(土) 永野 仁郎(高)
読売音楽会堂公式ダンススクール「ヴィーナ」のダンススクールです。

よみうりゴルフ倶楽部 専属プロによるランドレッシン
ゴルフプロ 加藤 洋
ゴルフの技術や知識を、最新のランドレッシンで学びます。

全講座一覧はHPで
ホームページで全講座の概要や申し込み方法を確認できます。

般若心経の教え
奈良親徳寺住持 加藤 朝胤
お釈迦様の教えの奥深さを学ぶ講座です。

江戸の怪談
お江戸ワーカー、演劇作家 山口 則彦
「怪談」にまつわる歴史と怪談の面白さを学びます。

人気のファイナンシャルプランナーが教える 人生100年時代を楽しく安心して暮らすために必要な知識を身につけてみよう
人生100年時代を楽しく安心して暮らすために必要な知識を身につけてみよう。

骨格診断×パーソナルカラー診断
アナタを責めたり、人を褒めたりする骨格診断とパーソナルカラー診断。

しゃがめない人は不健康になる!
一生歩ける体を作る「足(踵)」の新常識
しゃがめない人は不健康になる! 一生歩ける体を作る「足(踵)」の新常識。

「ストレッチで毎日を軽やかに」
やさしく整える「5分」の壁体操
高橋 輝子の「ストレッチで毎日を軽やかに」やさしく整える「5分」の壁体操。

アラビア文字で自分の名前を書こう
日本アラビア書道協会 重信 紀子
1200年以上の歴史を持つアラビア文字。筆を使った独特の筆法で文字を書くことができます。

書くだけで心が整う! 筆跡診断でメンタルケア
日本筆跡診断協会 筆跡診断士 上野 紫穂
書くことで心を整え、メンタルケアに役立ちます。

俳画で描く向日葵
無敵スタイル、国際資格「級状付技能士」伊藤 依子
初めてゆかたの結び方を教える方から、結びの達人まで参加いただけます。

夏の肌お肌をスッキリと〜サボテン様可愛いメントール石鹸
夏の肌お肌をスッキリと〜サボテン様可愛いメントール石鹸。

白バラのエコバッグ
オンダナス・アコースティック講師 浦本 友美恵
エコバッグにオリジナルのデザインを施します。

パールネックレスに習う手作り パールネックレス
KOBEL COLLECTION 代表 所神根 幸二
真珠の輝きと、手作りの楽しさを学びます。

インテリアレッスン
日本ホームステイ協会 代表理事 鶴沼 俊美
アメリカ発の「ホームステイ」を取り入れ、毎日の暮らしを楽しくします。

知っているのと知らないのでは大違い! 不動産売却の裏側
不動産コンサルタント 田口 隆一郎
普段はなかなか聞けない、不動産売却の裏側を学びます。

動物は元はおそろいの関係性
動物は元はおそろいの関係性。動物の生態や行動について学びます。

夏のお肌をスッキリと〜サボテン様可愛いメントール石鹸
夏の肌お肌をスッキリと〜サボテン様可愛いメントール石鹸。

白バラのエコバッグ
オンダナス・アコースティック講師 浦本 友美恵
エコバッグにオリジナルのデザインを施します。

パイナップルのチャーム
リノベーター 鈴木 美佐子
パイナップルのチャームを作ります。

2026年後半を占います
占いの先生 新堂 ひとえ
2026年後半の運勢を占います。

東洋の易タロット「イチイチタロット」
太極道修得会会長、東洋占術師 新堂 ひとえ
東洋の易タロット「イチイチタロット」で未来を占います。

物価高に備える。預金とNISA、iDeCoの違いと使い分け
神楽学舎 講師 吉元 康祐
物価高に備えるための金融知識を学びます。

自分動かす思考整理術
神楽学舎 講師 吉元 康祐
自分の考えを整理し、行動に移す方法を学びます。

プリザーブドフラワーで作る仏花
フラワー・ローズ Classic 代表 おおき ぼんご
今年人気のプリザーブドフラワーで作る仏花。

プリザーブドフラワーのスーパージョージア
フラワー・ローズ Classic 代表 おおき ぼんご
スーパージョージアで作るプリザーブドフラワー。

Happy手相
手相家 青木 智
人気のお笑い講師が手相の運勢を占います。

タロットカード
講師 Hayabishi 萬武夢
2026年後半の運勢を占います。

新NISA活用法 積立は? 成長は? 私に合っているの?
神楽学舎 講師 渡辺 晶子
新NISAの活用法と積立投資について学びます。

ゼロから学ぶビットコインなどの暗号資産の基礎知識
神楽学舎 講師 奥田 伸一
ゼロから学ぶビットコインなどの暗号資産の基礎知識。

色鮮やかな夏のフラワーアレンジメント
ローヤル・アコースティック講師 池永 育子
色鮮やかな夏のフラワーアレンジメントを作ります。

爽やかなフラワーバック
アトリエCocoon 主宰 西山 真由美
爽やかなフラワーバックを作ります。

入会と受講のご案内
入会と受講のご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

ポイントのご案内
ポイントのご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

ポイントのご案内
ポイントのご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

ポイントのご案内
ポイントのご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

ポイントのご案内
ポイントのご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

ポイントのご案内
ポイントのご案内。年会費や受講料について詳しく説明します。

事業企画 大手町定方ビル
事業企画 大手町定方ビル。最新の事業計画やマーケティングについて学びます。

アロウェイミュージカル ピーターパン 2026
アロウェイミュージカル ピーターパン 2026。ミュージカルの世界を体験します。

舞台「ハリウッドと呪いの子」
舞台「ハリウッドと呪いの子」。ハリウッドの世界を体験します。

皇居三の丸尚蔵館 連続講座
皇居三の丸尚蔵館 連続講座。皇居の歴史や文化について学びます。

語りと音楽のための怪談「雪おんな」
語りと音楽のための怪談「雪おんな」。怪談の世界を体験します。

会員に特典いろいろ
会員に特典いろいろ。年会費や受講料について詳しく説明します。