文芸•教養

原文でたのしむ 始皇帝・項羽と劉邦の時代

慶應義塾大学講師 平井 徻

1) 月 10:30 体験

①月 10:30 体験

3月 10:30 体験

③月 10:30 体験

④月 10:30 体験

③月 12:50 体験

②月 13:00 体験

③月 13:00 体験

②4月13:15 体験

24月15:30体験

①月 13:30 体験

②④ 火 10:15 体験

③火 10:30 体験

③火 13:00 体験

④火 13:00 体験

④ 火 15:00 体験

①火 15:30 体験

③火 18:30 体験

②水 10:15 体験

④ 水 10:30 満員

03水 13:00 体験

②4水 13:00 体験

③水 15:00 体験

④水 19:00 体験

①木 10:30 体験

③ 木 10:30 体験

④ 木 10:30 体験

③ 木 12:50 体験

① 木 13:00 体験

③ 木 13:00 体験

④ 木 13:00 体験

②金 10:10 体験

④ 金 10:15 体験

(3) 土 10:30 体験

③ 土 10:30 体験

③ 土 10:30 体験

③ 土 13:30 体験

13 ± 15:30 体験

①③⑤ ± 15:00 体験

 $13 \pm 16:30$

現代イギリス・ファンタジー児童文学の魅力 ② 土 11:00 体験 俳画 (浜野)

ラジオ朗読劇・ナレーション ①35 ± 13:00 体験 風景・楽しいスケッチ

原文でたのしむ 始皇帝・項羽と劉邦の時代 ② 土 13:30 体験 楽しく学ぶ日本画

● もっと知ろう イギリスの魅力 ② 日 11:00 体験 デッサンと油絵

外国語

よみうりカルチャー講師 スティーブン スペンサー

韓国語会話トレーニング(初級)

ハングル文字の読み書きができて少し

❖第1・3火曜13:10~14:40 3か月6回21,384円

基礎を勉強した人が対象です。

維持費2,310円 1/7~ 体験

ウイッキーさんのワンポイント英会話 ①③⑤ 木 14:30 体験

チャッティング・クラス (上級) 毎週 金 12:15 体験

● 3か月集中「高校英語」文法&会話講座 ②④ 土 13:00 体験

ニアのための超入門英会話(少人数制) ②④ 土 15:00 体験

フランス語サロン(初~中級) 13:00 体験

よみうりカルチャー講師 朴 惠景

②4月10:30体験

毎週 水 15:30 体験

①③木 10:15 体験

毎週木 10:30 体験

①③ 木 12:30 満員

②④ 金 10:30 体験

①35木10:30 体験

①35金10:30体験

24月10:30 体験

③火 14:45 体験

毎週 火 10:30 体験 日曜の油絵

②④ ± 10:30 体験

①金 10:30

②4 金 11:15 体験

③ 木 10:30 体験

②火 17:00 体験

原典の読解を通じて、初心者にも楽し

くわかりやすく、「始皇帝・項羽と劉邦」

講座の予約は お電話やホームページからでもできます。

よみうりカルチャー荻窪

くわかりやすく、| 始皇 の世界を紹介します。

維持費1,155円 1/11 ~ 体験

古今和歌集をよみとく

維持費1,155円 1/6~ 体験

楽しく知ろう 江戸っ子まなび

「古事記」・「日本書紀」に親しむ

朗読を愉しみ、本を楽しむ

川柳おもしろ入門講座

I戸時代の古文書を読む

歴史の表と裏から日本を知る

運命を拓く 中村天風の教え

筆ペンでたのしむ写経と法記

腹式呼吸で健康朗読(個人30分)

◎ 実践!伝わる話し方

№ 貴女のための夜の短歌

№ 歌仙絵と共に楽しむ「百人一首」

読んでみたくなる「絵本・童話」のつくりかた ①③⑤ 木 15:00 体験

詩作であなたの言葉を見つけよう

自分らしい朗読を目指して

___ 古今和歌集をよみとく

はじめてのエッセイ

百人一首をたのしむ

短歌入門(大村)

句会をたのしむ

慣れよう古文書

朗読セラピー

こころの俳句

「古事記」の魅力

万葉集入門

宗教と国際政治

夜の俳句入門

大人の国語

エッセイを書こう

歌舞伎の楽しみ方

源氏物語と和歌

はじめての短歌

木曜俳句

たのしむ俳句(入門

朗読でリフレッシュ!

七十二候と日本の歳時記

、読み解きます。

❖第2土曜13:30 ~ 15:00 3か月3回11,550円

日本で最初の勅撰和歌集「古今和歌

集」を、できるだけ多くの和歌に触れなか

❖第1月曜10:30 ~ 12:00 3か月3回11,550円

北海道教育大学名誉教授 伊藤 一男

■ は新設講座です。 ■「①③月10:30」は第1・3月曜10:30からの講座の

● ほとんどの講座は随時、無料で見学できます。

りします。お気軽にお電話ください。

講座日程などを記載した詳しい資料を無料でお送

フランス語 はじめの一歩

iao!イタリア語(初~中級)

ハワイ語&ハワイアンソング

ドラマで楽しく学ぶ韓国語

韓国語会話トレーニング(初級)

午後のスペイン語入門

ドイツ語 2(中級) 1(入門~初級)

初級

№ はじめての韓国語

中国語 初級

🚥 トルコ語入門

楽しくヒンディー語

やさしい中国語会話(中級)

🚥 はじめてのベトナム語

韓国語

②④月 10:45 体験 しっかり学ぶ韓国語初級

【入会金 5,500円】 70歳以上と小学生以下の と小学生以下のお子様は入会金無料 読売新聞購読または購読予定の方には特典があります。70歳以上で読売 体験は随時一日体験可能な講座です 新聞購読または購読予定の方は、入会金が無料になるほか、受講料割引券 日程はお問い合わせください。 000円分を進呈いたします。優待の併用はできません。受講料のほか維持 「満員」は現在満員の講座です。 費がかかります。維持費は施設や道具の修繕、講座運営の環境整備などに充 キャンセル待ちを承ります。 てさせていただきます。教材費、保険料等が必要な講座もあります。 ● 一部の講座を除き、途中入会もできます。 「お支払い方法】

⇒ モーパッサンの短編「旅路にて」を読む仲物 ②④火 13:00 体験 漢字・かな・破体書道を楽しもう

135 木 13:00 体験

135水 10:15 体験

24水 13:00 体験

①3⑤ $\pm \frac{13:00}{15:00}$ 体験

①③月13:00 体験

①③火 13:10 体験

②④水 10.50 体験

135木13:00 体験

②④木 13:00 体験

②④ 金 10:30 体験

①35 ± 10:30 体験

135 ± 15:00 体験

①③ 日 10:15 体験

現代童画会常任委員 糸井 邦夫

135月10:15 体験

②月 11:00 体験

135月13:00 体験

①3月13:30 満員

②4月14:00 体験

②④火 10:15 体験

②④火 10:15 体験

②4 火 10:30 体験

②4 火 13:00 体験

③⑤ 火 13:30 体験

135火 18:00 体験

①35水 10:15 体験

10:30 体験

24水10:30体験

②④水 12:30 体験

①35水13:00 体験

②④水 13:30 体験

③⑤水 15:45 体験

①③水 18:15 体験

②④木 10:30

②木 13:00

水彩画·アクリル画/ 絵本·童画·イラスト (午前) (13(5) 金 10:15 (15:30 体験)

③木 10:15 体験

④ 金 10:30 体験

①金 13:00 体験

④金 13:00 体験

① 金 14:30 体験

②4 金 15:00 体験

②4金16:00体験

②④ ± 10:15 体験

②4 ± 10:30 体験

①35 ± 13:15 体験

②④ 土 13:15 体験

① ± 13:30 体験 ② ± 15:00 体験

①③ 日 10:15 体験

③ 日 10:30 体験

①③ 日 13:30 体験

②④ 日 13:30 体験

135 🛭 10:30

②④ 日 10:30

②④ 日 13:00

書道・ペン字

読売書法会理事 謙慎書道会常任理事 松浦 龍坡

の書を軸に、条幅作品や連綿体を学びます。

❖第2・4金曜10:15 ~ 12:15 3か月6回22,440円

中国・明末清初の書家・王鐸(おうたく)

*** 注: 王鐸を書こう

漢字・かな基礎講座(月)

維持費2,310円 1/10~ 体験

135金 14:00 体験

①35金14:00体験

② 金 13:00 体験 池坊 立花

④ 金 13:00 体験 カジュアル池坊

①③ 金 11:00 満員

②④ 木 13:30 体験 いけばな松花古流

① 木 14:45 体験 未生流いけばな

①②③水 12:50

①火 13:00 体験

①火<u>13:00</u>

①③火 10:30

身の回りの物や、空想したものなど自由に

3か月3回11,385円 維持費1,254円

②④ 金 13:00 体験 美しい かな

④ ± 11:30 体験

初中級者のためのフランス語会話 ①③⑤ 木 10:30 体験 梵字を書く

🜚 旅行で使えるフランス語 (初級) ①35 木 15:00 👍 🏚

土曜日のフランス語 (上級) 135 土 11:00 (対象)

中国語・台湾中国語・韓国語・ヒンディー語・トルコ語・ベトナム語

NEW もっと好きになる台湾中国語(超入門) ②④水 10:15 体験

楽しむ色えんぴつ

身の回りの物や、空憩したものなど自由 絵を描いて、額に入れて飾ってみましょう。

❖第3木曜10:15 ~ 12:00

手帳サイズのペン水彩イラスト・スケッチ

3か月3回11,715円 維持費1,254円 1/11~ 体験

1/16~ 体験

画家 イラストレーター 原 としゆき

小さなスケッチブックなどにさっ

野外スケッチにも行きます。

❖第2土曜15:00 ~ 17:00

炒めく透明水彩レッスン

優しい俳画(小野)

■ ゆっくり学ぶ油絵

■ シルクスクリーン

絵手紙 2·4

基礎からの水彩画

自由な画材で描く絵画

楽しむ色えんぴつ

ボタニカルアート(木)

色鉛筆·水彩画教室

文字で遊ぶ〜彩書〜

耀く水彩&アクリル画

はじめての肖像画・似顔絵

ᢍ じっくりデッサン教室

水彩・顔彩・パステル

油絵・パステル画教室

🚥 初めての万年筆画

水彩画をはじめよう(金)

初歩からの日本画

十曜水彩画

②④ 月 12:45 体験 手帳サイズのペン水彩イラスト・スケッチ

③ 火 13:00 体験 ボタニカルアート(日)

③ 水 12:30 体験 四季のスケッチ

②④ 水 13:00 体験 日曜日の日本画入門

13:00 体験 日曜日本画

色鉛筆を楽しむ

初めてのデッサン

パステル・水彩 十

日曜墨彩画教室

写真から描く風景・静物画

🔤 昭和レトロなイラストを描こう

気軽にイラスト

俳画(中島)

🚥 挿絵・イラスト画

① 土 10:30 体験 好きな画材で学べる絵画

② 土 13:00 体験 はじめてのペン淡彩画

西洋の美術 より楽しい鑑賞を求めて ③ 土 13:00 (体験) | 写生から水彩絵画 ~水彩画と日本画のコラボ~ ①③⑤ 水 13:00 (体験)

② 土 15:20 体験 えんぴつで名画

④ 日 11:00 体験 基礎からのスケッチ淡彩

① 土 13:00 体験 楽しい油絵

いさなサイズの風景画

№ やさしく学ぶ人物画

№ 現代水墨画・墨彩画

透明水彩・デッサンを楽しむ

これから始める日本画教室

はじめての色鉛筆・パステル画

水墨·墨彩画

仏画教室

イラストを描きます。半年に2回

スペイン語・イタリア語・ドイツ語・ハワイ語

よみうりカルチャーは会員制です。

、 人会金、受講料などのお支払いは、受付またはホームページで承ります。 受付では現金かクレジットカード一括払い、ホームページではクレジットカード一括払いをご利用いただけます。2期目以降の継続手続きは、銀行口座振替

漢字・かな基礎講座(月)

実用書道(月曜コース)

基礎から学ぶ書道の

実用書道(火曜コース)

うまくなる筆ペン

漢字・かな基礎講座(火)

一回の総合書道

実用ボールペン習字

自分の書を書こうけ

1回の筆ペン

さわやか書道

かな書を楽しむ

たのしむ書

F 緩を書こう

書に親しむ

JI心者からのペン字

一回の土曜書道

週末カリグラフィー

篆刻·篆書教室

飾れる かな書道

日曜書道 (午前) (午後)

基礎から学ぶ書道(日

気軽に通える書道教室(日)

隔週ペン習字

かな書道(中村)

カリグラフィー

女性のためのペン字・かな書道

○ 3回完結!筆ペンで上手に名前を書く

かなと日常の書 (午前)少人数制 (午後)

大人のたしなみ ペン字講座(水)

暮らしに役立つ総合実用書道

∞ 気軽に通える書道教室(木)

基礎からゆったり、大人のペン字

人のたしなみ ペン字講座(金)

≫ 寄席文字の書き方(全3回)

美文字に近づく ペン字講座(土)

大人のたしなみ ペン字講座(土)

]歩から始めるかな書道

大のたしなみ ペン字講座(木・隔週 ①35 木 18:30 体験)

生け花・フラワー

B13:00 ~ 14:30 C18:00 ~ 19:30

各3か月12回44,880円 維持費各5,016円 1/11~ 体験

いけばな池坊 立花・生花 ④月 13:00 体験

フレンチスタイルのフラワーデザイン ④火 15:00 体験

カタリーヌフラワーアレンジメント ②木 13:00 体験

フラワーアレンジで花育レッスン ②木 13:00 体験

初歩からのフラワーアレンジメントofロンドン ② 土 13:00 体験

初歩からのプリザーブドフラワーofロンドン ②土 13:00 体験

ラワーアレンシメント&テーフルセッティングティーチャーズ ①土 15:00 体験

茶道•香道

■ 茶道 武者小路千家

人ずつ丁寧にお稽古します。

3か月5回18.700円

❖第1・3土曜14:00 ~ 16:00

維持費2,200円 1/18~ 体験

草月流師範会理事 飯田 康子

❖第4水曜19:15 ~ 20:45 3か月3回11,220円

「誰にでも、どこにでも、何でも生

花の楽しさに触れていきます。

いけばな 草月流

❖每週土曜A10:30 ~ 12:00

気軽に楽しむ草月流

初級・中級・上級 池坊 生花コース

気軽に楽しむ草月流

① 金 10:30 体験 手作りプリザーブドフラワー

№ ドライフラワー花教室

毎週木 16:00 体験 季節のリース スタイリング ①木 13:00 体験

②④ 金 10:15 体験 花育フラワーアレンジメントレッスン ② 木 15:00 体験

いけばな 草月流 B

維持費1,254円 1/22~ 体験

美文字に近づく ペン字講座の

ルミネ荻窪5階レストランでの割引やドリンクサービス、読響チケット 0%割引、読売旅行が主催販売する旅行代金3%割引など多数あり

入会金と受講料のお支払いのご案内 このチラシに掲載している受講料などはすべて消費税込みの金額です。1day レッスンで会員料金の表示がない場合は、統一料金

③火 13:00 体験

①③ 火 14:50 体験

毎週水 10:15 体験

①③水 10:15 体験

①③水 10:30 体験

②④水 13:00 体験

②④水 13:30 体験

②水13.23 18:30

①水 13:00 体験

④水 15:15 体験

②④木 10:15 体験

①③木 10:30 体験

②④木 10:30 体験

24金10:15体験

①3 金 11:00 体験

②④ 金 13:00 体験

②4金18:30体験

②金 18:30 体験

① 土 10:15 満員

③ ± 10:30 体験

② ± 13:00 体験

②④ ± 15:00 体験

② ± 15:00 体験

145日10:15体験

②④ 日 10:30 体験

②4日10:30体験

②④火 18:00 体験

①②④⑤木 10:30 体験

24 木 13:00 体験

④ 金 15:00 体験

毎週 土 13:00 体験

10:30

18:00

④ ± 13:00 体験

茶道教授 久米 直子

茶道初心者から中級、上級まで一

①水 13:00 体験

④水 19:15 体験

①金15:00

①3金19:00

135 ± 10:30

13:00 体験

135 木 18:30 体験

15:00 体験

10:15 満員 ①③木 13:15 体験

④火 19:00 体験

ARNA	ます。詳しくはHPで。	
よみカルポイント	定期講座の受講料(税抜き)200円につき1ポイント(クレジットカード利用は400円で1ポイント)たまります。たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。	
	 	

よみカル ポイント	定期講座の受講料(税抜き)200円につき1ポイント(クレジットカード利用は400円で1ポイント)たまります。たまったポイントは定期講座の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。
	▶▶▶ 早得ポイント 12月15日(日)までに初回から継続手続きをされた方に100ポイントをお付けします。

	ます。詳しくはHPで。	П	楽しい園芸と山野草	
		П	お香作りと楽しみ方	
	定期講座の受講料(税抜き)200円につき1ポイント(クレジットカード	П	花と野菜のコンテナガーデン	
みカル	利用は400円で1ポイント)たまります。たまったポイントは定期講座	П	🚥 はじめての宝石鑑別	
ピイント	の受講料のお支払いにご利用いただけます。500ポイントたまると	П	麻雀入門	1)
	500円を割引いたします。なお、現金との交換はできません。	П	チェス入門	
	▶▶▶早得ポイント 12月15日(日)までに初回から継続手続きを	П	はじめての麻雀	
	された方に100ポイントをお付けします。	П	薬膳の心と体の整え方	
			パワースポットで元気	
30 体験	初心者のための立礼 ① 金 13:00 体験		アロマハンドトリートメント1級講座	

5 9。	500円を割らいたします。なめ、現金との交換はできません。				
ジットカー	▶▶▶早得ポイント 12月15日(日)までに初回から継続手続きを				
亍□座振替	された方に100ポイントをお付けします。				
l l					
24月	10:30 体験	初心者のための立礼	① 金 13:00 体験		
②月	10:30 体験	初歩からの茶道(金)	②④金 16:30 体験		
<u>13</u> H	13:00 体験	茶道 大日本茶道学会	①③ ± 10:15 体験		
24	13.00 14 38	気軽に椅子席で楽しむ茶の湯	② ± 10:30 体験		
①月	13:00 体験	🚥 マインドフルネス茶道	③ ± 10:30 体験		
毎週 月	14:50 体験	香道 御家流(入門·初級)	④ 土 10:30 体験		
①35月	15:30 体験	茶道裏千家 立礼(土)	④ ± 13:30 体験		
①③火	10:15 体験	茶道 武者小路千家	①③ ± 14:00 体験		
毎週 火-	10:30	茶道入門·裏千家	②④ ± 17:30 体験		
安旭 八	13:00 体験	楽しい煎茶道(黄檗幽茗流)	①③⑤ ± 18:30 体験		
①35火	17:50	裏千家 日曜茶道教室	123日10:15体験		
24火	11:00 体験		2 13:30		
①火	11:00 体験	日曜 茶道裏千家台子稽古	(4) 日 10:15 体験		
24火	13:00 体験		13:30		

邦楽	•	舞踊

	7 17 17		7 4 µM		
1	はじめての篠笛(個	圖人)			
	東京芸術大学邦楽	科卒	鳳聲 晴仁	ť	V
	親しみのある曲から、三味	線との	合奏まで	- A	
+	やさしい音色を奏でてみまし	ょう。1	枠30分		
٠	❖第2・4金曜10:30 ~ 14	:00		1	ć
	3か月6回26,400円 維	持費2,	310円	1/10~	•
臬	巻しく津軽三味線 (個人)		24	月 10:30	0
臬	Kしく三味線(個人)		24	月 10:3	0

楽しい座敷舞

月々の音楽 作曲家 元東京藝術大学講師 青島 広志 櫻川流江戸芸かっぽれ踊り

②④ 日 14:45 体験

①③ 日 13:30 体験

30分。	テノール歌手 小野 勉 演出家としての活動も多い講師がピ アノを弾きつつお話します。今期のテー
0円 1/10~ 体験	アクを呼び フラの話します。ラ期のテー マは「北方の音楽」、「家の中の音楽」、「啓蟄の音楽」。
②4月10:30 体験	❖第3木曜18:15~19:45 3か月3回17,490円
②4月10:30 体験	維持費1,155円 1/16~ 体験
②4月10:30体験	ໜ 歌ってつられてハモリあそびに挑戦 3月 10:10 🔞
135月12:30 体験	シャンソン・ポピュラー教室 ①③⑤月 10:30 🕻
13(5)月 13:30 体験	健康寿命をのばすための声と体のトレーニング ①③⑤ 月 13:00 🖸
毎週月 14:00 体験	オールディーズを歌おう ②④月 13:00 漬
②4月 15:30 体験	カンツォーネ・シャンソン・ポップスを歌おう ①③⑤ 月 15:30 🖸
2年月13.30 本家	カラオケ個人レッスン ①③⑤ 月 17:30 🖸
②4月19:00 体験	火曜・声楽個人レッスン ①③⑤ 火 10:15 ②
135火 10:30 体験	八曜・戸朱旭八レノスン (2)4 人 10.13 (2)
②④火 13:00 体験	世界の名曲めぐり ①35火 10:30 🖸
毎週 火 13:10 体験	ア・カペラコーラスで教会音楽を歌おう ② 火 10:30 🕼

かさしい 原明 (経験)	①③⑤月 12:30 体験	シャンソン・ポピュラー教室
やさしい長唄 (入門)	13:30	健康寿命をのばすための声と体のトレーニング(
正派西川流日本舞踊	毎週月 14:00 体験	オールディーズを歌おう
(唄) やさしい端唄 (現 - Thán)	②④月15:30 体験	カンツォーネ・シャンソン・ポップスを歌おう(
(唄・三味線)	②4月15.50 400	カラオケ個人レッスン
沖縄舞踊入門	②4月19:00 体験	火曜・声楽個人レッスン
山田流筝曲 火曜日クラス 個人30分	a) 135火 10:30 体験	八曜・戸来個パレプパン
健康のための詩吟	②④火 13:00 体験	世界の名曲めぐり
日本舞踊 藤間流 個人 火曜		ア・カペラコーラスで教会音楽を歌おう
山田流箏曲 水曜日クラス 個人30分	d) 135水 10:30 体験	懐かしの英語ポップス
新舞踊市條流	①35水10:30 体験	おしゃれにジャズボーカル
上級 詩吟 知報	①③水 12:30 体験	シャンソン&カンツォーネ入門
初級	13:00	[アリアに挑戦]あなたにも歌える
壓 長唄三味線(個人)	②④水 13:15 体験	うたって元気!日本の歌
生田宮城流箏曲(個人)	毎週 水 15:45 体験	伸びやかな歌声〜映画音楽&カンツォーネ(
手ぶらで沖縄三線入門	②④水 18:30 体験	ありのまま ファドを歌う
浪花節をうなってみよう	①35水19:00 体験	楽しく歌うためのヴォイストレーニング(個人・14:10)
洋服で気軽に日本舞踊	②④水 19:00 体験	歌声ともしび教室でメンタルアップ!!
健康的に楽しく踊る盆踊り	①3⑤木10:15 体験	シャンソンで愛を歌う
観世流謡曲 初級	毎週 木 10:30 体験	フォークソングを歌おう! (
楽しい鼓	①35木10:30体験	ボイストレーニングからオペラアリアまで(
日本舞踊 お座敷舞	①35 木 12:30 体験	男声歌謡教室
日本舞踊 花柳流	②④ 木 12:30 体験	入門健康カラオケ
楽しい詩吟	②④ 木 15:00 体験	楽しい声楽個人レッスン ワークショップ
宿題なしのおこと三絃(個人30分)木曜	翟 ①3⑤ 木 15:30 体験	タカラヅカ&ミュージカルクラス
生田宮城流箏曲(第2・4金曜日)(個人)	②④金10:15 体験	きらめく夜の歌謡レッスン
観世流謡曲 中・上級	毎週 金 10:30 体験	楽しく歌うジャズ
はじめての篠笛(個人)	②④金10:30 体験	シャンソンと映画音楽
観世流仕舞	②④金 13:00 体験	歌って楽しく!「フレイル予防」
日本舞踊 藤間流 個人 金曜	毎週 金 14:45 体験	「アリアに挑戦」(個人)
龍笛を吹こう(雅楽入門)	① ± 10:30 体験	勝手に即興ハーモニー
はじめての日本舞踊	①35 ± 11:00 体験	カラオケテクニッククラス
宿題なしのおこと三絃(個人30分)日間		カラオケ(個人30分)
やさしい尺八(個人30分)	②④ 日 14:00 体験	歌・うた・歌唱の広場

ヒット歌謡ポップス

ニット演歌

演歌初級クラス

ボーカルレッスン

ヴォイストレーニング・個人

(タリア歌の旅(個人)

金曜カラオケ個人レッスン

土曜の昼の愛唱歌

Jazz Vocal

<u> ビートルズ・クロニクル</u>

毎週木曜日発行

歌って楽しくメンタルアップ

シャンソン[私のパリ]

声楽個人

0歳からのレディース麻雀入門 毎週 水 13:15 体験

②水 17:30 体験

②木 10:30 体験

②木 13:00 体験

③木 13:00 体験

④ 木 13:00 体験

②木 18:30 体験

①③ 金 10:15 体験

③⑤ 金 10:15 満員

②④ 日 10:30

①③⑤ <u>金 15:20</u> <u>体験</u> 18:00

②4 金 15:30 体験

②④ 金 17:15 満員

24 ± 11:00 体験

②④ ± 13:00 体験

①35 日 10:15 体験

①③⑤日13:00 体験

④ ± 14:30 体験

やさしいコーラスアンサンブル
 ②④ 金 13:00 体験
 タップダンス

③木 13:00

ック鉄道路線の魅力と鉄田帳の旅(座学)

はじめての算命学(入門編) part 2

はじめてのモダン盆栽(土曜クラス)

■ 四柱推命入門

い園芸と山野草

九星気学·入門

楽しい麻雀・初級

オセロで脳トレ

日曜囲碁教室

やさしい将棋教室 午前

大村フォトアート講座

クラカメ&モノクロせん科

カラオケ個人レッスン(増設クラス)	①35水18:30 満員
自分らしくうたおう	毎週木 10:10 体験
(個人) ボーカルレッスン(個人)	②④木 10:15 体験
カラオケ・歌謡曲個人レッスン(40分)	①35木10:30 満員
みんなで歌って健康! [楽しい童謡・愛唱歌]	②④ 木 10:30 体験

ジャンルを越えてうたを楽しむ個人) (1)(3)(5) 木 11:45 **(体験**)

めざせ90点!カラオケ少人数個別指導 ②④ 金 10:30 体験

朝のさわやかヴォイストレーニング ②④ 金 11:00 体験

№ 月1回45分集中ヴォイストレーニング個人
④ 金 12:40 体験

子きな歌で「声」のトレーニング ②④ 金 13:00 **体験**

健康のためのヴォイストレーニング ①3/5 2/4 金 12:45 (本版)

はじめての声楽&ヴォイスレッスン(個人30分) ①③⑤ 金 15:20 体験

ヴォイストレーニング・個人30分

①3

③

②

④

15:20 体験

16:40 体験

日本語とフランス語で歌う シャンソン・フレンチポップス ①③⑤ 金 15:30 体験

初めてのボイスレッスン(個人30分) ②④ 金 16:30 体験

消えゆく童謡唱歌・抒情歌を歌う ②④ 土 12:30 体験

はじめてのドイツリート(歌曲) ②④ 日 13:00 体験

楽しい日曜日のボイストレーニング ②④ 日 14:45 体験

タブレット純の昭和歌謡案内 ② 日 15:00 体験

最寄りのYC(読売センター)または、 **፩፬ 0120-4343**-

「学力」は新聞で育てる!!

読売ੴDoMo新聞

よみうり 🖯 🛭 🖨 しんぶん

| 大人のメイク基本の「き」(個人50分) メイクセラピスト カラーリスト 佐藤 義子 自己流メイクの悩みを解決。若々しく カラオケパーソナルコーチ(個人30分) 24 木 10:30 体験 元気に見えるメイク法を教えます。 輝く! 歌謡レッスン 135 木 11:00 体験 ❖第2水曜10:30~17:50 3か月3回18,150円 維持費1,155円 1/8~ 体験 似合う色から始める大人のおしゃれとメイク(個人50分) ① 火 10:30 カンツォーネと世界の名曲 女声コーラス [歌のとびら]木曜クラス 歌のプライベートレッスン(個人) ①35 木 15:00 体験 木曜日のやさしい声楽レッスン個人 24 木 15:00 体験 シャンソン&カンツォーネ 月々の音楽 夜のヴォイストレーニング

	月1回の着付け教室	②火	13:00	
	大人のメイク基本の「き」(個人50分)	②水	10:30	体験
	大人が知りたいマナーと作法	③ 水	13:00	
	若さを保つ顔トレーニング	④ 水	13:00	体験
	マナー・礼儀作法&日本の文化	4金	10:30	満員
	タカラヅカ流 魅力アップレッスン	24金	12:30	体験
	美と健康に 歩き方教室	3 ±	12:30	
	着付け(入門)	200 +	13:00	満員
	はじめてさんの着付け講座	- (2)(4) ±	15:30	体験
	前結び着付け教室	11 日	10:15	体験
	きもの着付け講座	135 ⊟	13:00	体験
1				

マナー・おしゃれ

趣味・暮らし	,
チェス入門	45
チェス・シニア・インストラクター 上原 慎平 世界共通のルールを持ち、国境を越えて	
楽しまれているチェスを一から教えます。 ❖ 第1・3金曜10:15 ~ 11:45	

パワースポットで元気 國語問題協議會 副會長 安田 何 自然の中で、ありのままを体感できる うナビゲートします。期に1回都内近郊 行きます。 ☆第3金曜10:30~12:00 3か月3回11 22	る。 郊(

(本道・表干家(洗木) (元) (元)			コーニュー コード・コート コーニー・コート コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー・コーニー	オ 期に1回න内近郊に
茶道裏干家 立礼(月) ④月 13:00 体験 はじめての香道(御家流) ②火 10:30 体験 テーブルで茶道 裏干家 ④火 10:30 体験 はじめての茶道 裏干家 A B 毎週火 13:30 体験 大人の、そろばん・暗算(個人) 13:50 指動 楽しい煎茶道 テーブルコース(演樂響客流) ②④ 水 10:30 体験 茶道・裏干家(中野) 毎週水 12:45 体験 「おまる (事) 「おまる) 「おまる (事) 「おまる) 「おまる (事) 「おまる) 「おまる (事) 「おまる) 「おまる (事) 「おまる (事) 「おまる (事) 「おまる (事) 「おまる (事) <td></td> <td>一一月 13:00 体験</td> <td>行きます。 ☆第3金曜10:30~</td> <td>12:00 3か月3回11,220円</td>		一一月 13:00 体験	行きます。 ☆第3金曜10:30 ~	12:00 3か月3回11,220円
はじめての香道(御家漁)			維持費1,155円	1/17~ 体験
テーブルで茶道 裏干家 ④火 10:30 体験 はじめての茶道 裏干家 A B 毎週火 16:00 体験 毎週火 13:30 体験 楽しい煎茶道 テーブルコース (策職者流) ②④ 水 10:30 体験 茶道・裏干家 (中野) 毎週 水 12:45 体験 17:30 体験 力量 本道・裏干家 (中野) ① 木 10:30 体験 本道・裏干家 (中野) ① 木 10:30 体験 本道裏干家 七事式 ② 木 10:30 体験 AYU流テーブル茶道 ④ 木 10:30 体験 気楽に臨める茶道裏干家 ② ③ 4 ⑤ 木 13:00 体験 素道裏干家 立礼(木) ① 木 13:00 体験 透州流茶道教室 毎週 木 18:00 体験				
はじめての茶道 裏干家 A B 毎週火 13:30	はじめての香道(御家流)	②火 10:30 体験	落語を演じてみよう	①月 11:00 体験
茶じめての余直 裏十家 B	テーブルで茶道 裏千家	④火 10:30 体験	心身を整える漢方とハーブ	①月 13:30 体験
楽しい煎茶道 テーブルコース (黄栗幽宮流) ②④ 水 10:30 体験 水道・裏干家 (中野) 毎週 水 12:45	はじめての挙首 里十家	毎週火 13:30 体験	大人の、そろばん・暗算(個人)	①③⑤月 14:00 満員
□ 立札で楽しむ香道 (志野流) ① 木 10:30 体験 茶道裏干家 七事式 ② 木 10:30 体験 AYU流テーブル茶道 ④ 木 10:30 体験 気楽に臨める茶道裏干家 ② ③ ④ ⑤ 木 13:00 体験 茶道裏干家 立礼(木) ① 木 13:00 体験 遠州流茶道教室 毎週木 18:00 体験 健康マージャン ② ④ 水 10:30 体験	楽しい煎茶道 テーブルコース (黄檗幽茗流)		荻窪そろばん塾 大人の、そろばん・暗算	
茶道裏干家 七事式 ② 木 10:30 体験 AYU流テーブル茶道 ④ 木 10:30 体験 気楽に臨める茶道裏干家 ② ③ ④ ⑤ 木 13:00 体験 茶道裏干家 立礼休 ① 木 13:00 体験 遠州流茶道教室 毎鮮やかな多肉植物寄せ植え初級 ② 火 11:00 体験 「ルノルマンカード」占い ③ 火 13:30 体験 「ルノルマンカード」占い ③ 火 13:30 体験 健康マージャン ② ④ 水 10:30 体験	茶道•裏千家(中野)	毎週 水 12:45 体験	刀,足气学	③火 10:30 体験
※直裏十家 七事式 ④木 10:30 体験 AYU流テーブル茶道 ④木 10:30 体験 気楽に臨める茶道裏千家 ②③④⑤ 木 13:00 体験 茶道裏千家 立礼休 ①木 13:00 体験 遠州流茶道教室 毎週木 18:00 体験 健康マージャン ②④ 水 10:30 体験 健康マージャン ②④ 水 10:30 体験	№ 立札で楽しむ香道 (志野流)	①木 10:30 体験	モダン盆栽・応用(火曜クラス)	④火 10:30 体験
気楽に臨める茶道裏干家 ②③④⑤木 13:00 体験 「ルノルマンカード」占い ③ 火 13:30 体験 茶道裏干家 立礼(木) ① 木 13:00 体験 でつくりマジック入門 ①③⑤ 火 19:00 体験 遠州流茶道教室 毎週木 18:00 体験 健康マージャン ②④ 水 10:30 体験	茶道裏千家 七事式	② 木 10:30 体験	宝珠	
茶道裏干家 立礼(木) ① 木 13:00 体験 遠州流茶道教室 毎週木 18:00 体験 健康マージャン ②④ 水 10:30 体験	AYU流テーブル茶道	④木 10:30 体験	プロに学ぶアングル与具 入門住6回	14:45
遠州流茶道教室 毎週木 18:00 健康マージャン ②④水 10:30 (は験)	気楽に臨める茶道裏千家 ②	345木13:00 体験	「ルノルマンカード」占い	③火 13:30 体験
	茶道裏千家 立礼(木)	①木 13:00 体験	☞ びっくりマジック入門	①35火19:00体験
<u>古心流香道~はじめての香りとの出会い~</u> ① 金 10:30 体験 断捨離で心地よい住まいづくり ① 水 10:30 体験	遠州流茶道教室	毎週木 18:00 体験	健康マージャン	②④水 10:30 体験
	古心流香道~はじめての香りとの出会い~	①金 10:30 体験	断捨離で心地よい住まいづくり	①水 10:30 体験



指揮者と語らうクラシックサロン

①③火 14:00 体験	二胡をはじめよう ①③⑤ 火 11:30 体験	けい定動を通じて、日然にいい息 を吸って気を養い免疫力を高めること	
ンツォーネ ①③⑤ 火 14:00 体験	バイオリンレッスン(個人) 毎週火 16:30 体験	C-7/ > C/// C/2/ > D/// > C/-1-1-> G C C	
う ②④火 14:00 体験	やさしく学べるバイオリンレッスン個人 ①③水 12:30 体験	ができる高齢者向けの健康法です。	
グ個人・14:10) ④火 14:10 満員	(■) マイペースウクレレ(個人) ②④水 13:00 体験	◆第2・4木曜15:20 ~ 16:50	
ツプ!! ④火 14:45 体験	A 10:30	3か月6回20,460円 維持費2,310円 1/9~ 体験	
②火 15:00 体験		武道	
! ①③⑤火 16:00 体験	心に響くライアー(竪琴) B 13:00 体験 C 15:00	空手教室 毎週月 19:00 体験	
	(個人) 16:40		
7リアまで①③⑤ 火 16:30 体験	(個人) 16.40 (個人) はじめてのエレキギター(個人) ①③⑤ 水 14:30 体験	女性のための合気道 ②34月19:00 体験	
①③⑤火 16:30 体験		合気道・入門(火曜) 毎週火 18:30 体験	
②④火 16:30 体験	癒やしのウクレレ入門 ②④木 13:00 体験	女性の空手 毎週火 19:00 体験	
7ショップ ②④ 火 16:45 体験	ギター教室(個人) 135 木 15:00 体験	居合道 (A RE) 毎週 木 10:30	
レクラス ②④火 17:00 体験	エレガントに奏でるミニハープ ①③⑤金 10:30 体験	(人門) 12:15 体験	
ン ②④ 火 19:00 体験	ウクレレ超入門 ②④ 金 10:30 体験	女性のためのシステマ ①③⑤木 19:00 体験	
①③⑤火 19:20 体験	ハワイの歌と楽しいウクレレ ①③ 土 10:30 体験	棒術エクササイズと殺陣 ②④木 19:00 体験	
①③⑤水 10:30 体験	50歳からのギター教室 毎週 土 13:00 体験	空手教室 (隔週) 135 金 19:00 体験	
レ予防」 ②④ 水 10:30 体験	たのしいギター教室 3.88 ①3.5 日 10:15 体験	居合・剣術(柳生新陰流)入門 ②④ 土 12:00 体験	
①③⑤水 11:00 体験	人門 11:45 体験	神道夢想流杖道入門 135 ± 19:00 体験	
①水 12:30 体験	№ ギター弾き語り・少人数 ②④ 日 10:30 体験	合気道·入門(日曜) 毎週日 10:15 体験	
ス ②水 13:00 体験	日曜ウクレレ教室 ②④ 日 13:00 体験	ジークンドー ②④ 日 10:30 体験	
① 水 14:20 体験	その他	②④ 日 12:30 体験	
③水 14:30 体験	やさしいドラムレッスン増設クラス個人 24月 17:00 体験	太極拳·気功	
②水 14:45 体験	やさしいドラムレッスン(個人) ①35月 17:30 体験	八段錦太極拳(月) 毎週月 10:30 体験	
④水 14:45 体験	気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室 ③ 金 13:00 体験	沈再平の気功法・太極拳(月) 毎週月 10:30 体験	
②④ 水 16:20 体験	ジェンベを叩こう ①35金19:00 体験	焦鉄軍の気功教室 ②④月 12:15 体験	
設クラス) ①③⑤ 水 18:30 満員	指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験	気功太極拳 入門 135月15:00 体験	
毎週木 10:10 体験	生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 体験	八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 体験	
人) ②④木 10:15 体験		新編28式太極拳 毎週火 13:50 体験	
		沈立君の健康気功法 毎週水 13:30 体験	
人 ノ(4U分)(1)(3)(5) / 人 1():3() 油目			
スン(40分) ①③⑤ 木 10:30 満員 (乗・受唱歌) 2(4) 木 10:30 体験	ダンフ		
瑶·愛唱歌」 ②④ 木 10:30 体験	ダンス	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験	
選·愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験		健康のための正宗太極拳 毎週 水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験	
語·愛唱ઓ ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13⑤ 木 11:00 体験	ダンス ? キングオブポップを踊ろう	健康のための正宗太極拳 毎週 水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)		健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ①3⑤ 木 11:45 体験	キングオブポップを踊ろう	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤ 金 18:15 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:00 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コ ピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13.5) 木 11:00 体験 (13.5) 木 11:45 体験 (2.4) 木 12:30 体験 (2.4) 木 12:30 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コ	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④土 15:00 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13.5) 木 11:00 体験 (13.5) 木 11:45 体験 (2.4) 木 12:00 体験 (13.5) 木 12:30 体験 (13.5) 木 13:00 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ◆第1・3・5日曜10:20~11:50	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④土 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤土 16:00 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13.5) 木 11:00 体験 (13.5) 木 11:45 体験 (2.4) 木 12:30 体験 (13.5) 木 13:00 体験 (2.4) 木 13:00 体験 (2.4) 木 13:00 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④土 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤土 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤土 16:45 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13⑤ 木 11:00 体験 (13⑥ 木 11:45 体験 (13⑥ 木 12:00 体験 (13⑥ 木 12:30 体験 (13⑥ 木 13:00 km) (13⑥ 木 13:00	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ◆第1・3・5日曜10:20~11:50	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤土 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤土 16:45 体験 八段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:00 体験 13:00 体験 24 木 12:00 体験 24 木 12:30 体験 13:5 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 20:00 木 15:00 体験 32、00 (44) 24 木 15:00 体験 32、00 (44) 33:00 (44) 3	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:45 体験 入段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:00 体験 13:00 体験 24 木 12:00 体験 24 木 12:30 体験 13:5 木 13:00 体験 24 木 13:30 体験 24 木 13:30 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(帰週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 刀段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:00 体験 13:00 体験 24 木 12:00 体験 24 木 12:30 体験 13:5 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 15:00 体験 3 木 18:15 体験	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 八段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤火 15:00 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分 ②④ 木 10:30 体験 13:00 体験 24 木 12:00 体験 24 木 12:30 体験 13:5 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 15:00 体験 24 木 15:20 体験 24 木 15:20 体験 24 木 15:30 体験 34 木 15:30 体験 24 木 15:30 体験 24 木 15:30 体験 24 木 15:30 体験 24 木 15:30 体験 34 木 15:30 木 15:3	#ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(陽週) ①③⑤ 金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④ 金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④ 土 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤ 土 16:00 体験 太極ペンガン入門 ①③⑤ 土 16:45 体験 列段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④ 木 10:45 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ①③⑤ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:30 体験 ②④ 木 15:30 体験 ③ 木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験	#ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 【本意】 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せ	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(陽週) ①③⑤ 金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④ 金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④ 土 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤ 土 16:00 体験 太極ペンガン入門 ①③⑤ 土 16:45 体験 列段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 美活ピラティス&YOGA ①③⑤ 木 12:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ①③⑤ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:30 体験 ②④ 木 15:30 体験 ③ 木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(陽週) ①③⑤ 金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④ 金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④ 土 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤ 土 16:00 体験 太極ペンガン入門 ①③⑤ 土 16:45 体験 列段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 美活ピラティス&YOGA ①③⑤ 木 12:30 体験 ホーム・ヨーガ	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:00 体験 24 木 12:00 体験 24 木 12:30 体験 24 木 12:30 体験 24 木 12:30 体験 24 木 13:00 体験 24 木 13:00 体験 24 木 15:00 体験 24 木 15:30 体験 3 木 18:15 体験 24 全 10:30 体験 34 十 15:30 体験 34 十 15	#ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *新1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(陽週) ①③⑤ 金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④ 金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④ 生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤ 土 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤ 土 16:45 体験 可が・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 栗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 美活ピラティス&YOGA ①③⑤ 木 12:30 体験 ホーム・ヨーガ 毎週木 13:00 体験 ゆっくりヨガ&ストレッチ ②④ 木 14:00 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:50 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ③ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ③ 木 18:15 体験 ②④ 木 19:20 体験 ③ 木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 西週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑥火 15:00 体験 栗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 美活ピラティス&YOGA ①③⑤木 12:30 体験 ホーム・ヨーガ 毎週木 13:00 体験 ゆっくりヨガ&ストレッチ 60歳からのリフレッシュヨガ ②④木 14:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ③木 20④ 木 15:30 体験 ③木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 ③木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 ③木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 ③人 ①③⑤ 金 11:00 満員 ○一二ング ②④ 金 11:00 体験 ②金 12:40 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周週) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 西週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑥火 15:00 体験 栗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 美活ピラティス&YOGA ①③⑤木 12:30 体験 ホーム・ヨーガ 毎週木 13:00 体験 ゆっくりヨガ&ストレッチ 60歳からのリフレッシュヨガ ②④木 14:30 体験	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:50 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:30 体験 ③木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 11:00 満員 一二ング ②④ 金 11:00 体験 ○②金 12:40 体験 ○○金 12:40 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(陽週) ①③⑤ 金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④ 金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④ 生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤ 生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤ 土 16:45 体験 再週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 実調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 栗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第三十二式表を分けをラティスを 毎週火 12:15 体験 第三十二式表を分けをラティスを 毎週火 12:15 体験 第三十二式表を分けをラティスを 毎週火 12:15 体験 第三十二式を 13:00 体験 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分) ②④ 木 10:30 体験 13:50 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:00 体験 ③木 15:30 体験 ③木 18:15 体験 グ ②④ 木 19:20 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 10:30 体験 個別指導 ②④ 金 11:00 満員 一二ング ②④ 金 11:00 体験 ○②金 12:40 体験 ○○金 12:40 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 池再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳人門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 本極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 万段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 実際冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 乗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 かっくりヨガ&ストレッチ ②④木 14:00 体験 60歳からのリフレッシュヨガ ②④木 14:30 体験 相川ヨガ 毎週金 10:30 体験 11:30 体験 1	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 個人30分 ②④ 木 10:30 体験 ①③⑤ 木 11:00 体験 ②④ 木 12:00 体験 ②④ 木 12:30 体験 ②④ 木 12:30 体験 ①③⑤ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 13:00 体験 ②④ 木 15:00 体験 ②④ 木 15:30 体験 ③木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 19:20 体験 ③木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 19:20 体験 ③木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 10:30 体験 ③木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 10:30 体験 ③木 18:15 体験 ⑦ ②④ 木 10:30 体験 ②④ 土 100 満員 ○一二ング ②④ 金 11:00 体験 ②金 12:40 体験 ○二ング ②④ 金 12:40 体験 ○二ング ②④ 金 12:40 体験 ○二ング ②④ 金 12:40 体験 ○二ング ③④ 金 12:45 体験	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 * 第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 * 第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス ①③⑥水 19:00 体験	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 本極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 万段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 体験 ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 美調整ヨガ ①③⑤火 15:00 体験 栗原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第三十二式を引き、 10:30 体験 平原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 13:50 体験 第一人・ヨーガ 毎週木 13:00 体験 60歳からのリフレッシュヨガ ②④木 14:30 体験 11:3が 11:	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 * 第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 * 第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤ 水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス こころ弾むカントリーダンス ①③⑥ 水 19:00 体験	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳人門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 法極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 万分・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週 火 12:15 体験 実調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第二十二式を引きます ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 液の八段錦太極拳(歯) ①③⑥金 18:15 体験 四十八式太極拳(周) ①③⑥金 18:15 体験 四十八式太極拳(の)八段錦太極拳(周) ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 太極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 万分・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 体験 実調整ヨガ ①③⑤火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)	# ングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 * 第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 * 第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤ 水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス こころ弾むカントリーダンス ①③⑥ 水 19:00 体験	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験 夜の八段錦太極拳(周) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳人門講座 ②④金 18:30 体験 楊式太極拳40式入門講座 ②④生 15:00 体験 三十二式太極剣と基礎 ①③⑤生 16:00 体験 法極ベンガン入門 ①③⑤生 16:45 体験 万分・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週 火 12:15 体験 実調整ヨガ ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第二十二式を引きます ①③⑤ 火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 体験 第二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)	キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *新1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく顕れるようになりましょう。 *第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス ①③⑥水 19:00 体験 マップダンス 楽しい火口タップダンス 毎週火 19:15 体験	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 液の八段錦太極拳(歯) ①③⑥金 18:15 体験 四十八式太極拳(周) ①③⑥金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑥金 18:15 体験 日本 (13)⑥金 18:15 体験 日本 (13)⑥生 16:00 体験 大極ベンガン入門 (13)⑥生 16:00 体験 大極ベンガン入門 (13)⑥生 16:45 体験 日本 (13)⑥生 16:45 体験 日本 (13)⑥火 15:00 体験 著調整ヨガ (13)⑥火 15:00 体験 東原冬子のナチュラルライフ (13)⑥火 15:00 体験 第三十二式を行うティスを (13)⑥木 12:30 体験 第三十二式を行うティスを (13)⑥木 12:30 体験 (13)⑥からのリフレッシュヨガ (13)⑥木 14:30 体験 (13)⑥からのリフレッシュヨガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥からのリフレッシュヨガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥・カーム・ヨーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥・カーム・コーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)の (13)⑥・カーム・コーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥・カーム・コーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥・カーム・コーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)⑥・カーム・コーガ (13)⑥生 12:30 体験 (13)の (13)⑥生 14:30 体験 (13)の (
語・愛唱歌 ②④ 木 10:30 体験 (個人30分) ②④ 木 10:30 体験 (13)	*** ** ** ** ** ** ** ** ** **	健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤ 木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 液の八段錦太極拳(歯) ①③⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳(周) ①③⑥金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑤金 18:15 体験 四十八式太極拳(の) (13)⑤金 18:15 体験 日本 (13)⑥金 18:15 体験 日本 (13)⑥金 18:15 体験 日本 (13)⑥金 18:15 体験 日本 (13)⑥生 16:00 体験 大極ベンガン入門 (13)⑥生 16:00 体験 大極ベンガン入門 (13)⑥生 16:45 体験 日本 (13)⑥生 10:30 体験 日本 (13)⑥火 15:00 体験 ア原冬子のナチュラルライフ (13)⑥火 15:00 体験 ア原冬子のナチュラルライフ (13)⑥木 12:30 体験 中のくりヨガ&ストレッチ (24)木 14:30 体験 日本 (13)⑥ (13)⑥金 10:30 体験 日本 (13)⑥金 10:30 体験 日本 (13)⑥金 10:30 体験 日本 (13)⑥金 10:30 体験 日本 (13)⑥金 10:30 体験 13)⑥金 10:30 体験 13)00 日本 (13)⑥金 13:00 体験 13)00 日本 (13)⑥金 13:00 体験 13)00 日本 (13)⑥金 13:00 体験 13:	

気軽にフラダンス(月1回)

SACHIKOバレエ水曜

大人のバレエ

山川ストレッチバレエ(水)

山川ストレッチバレエ^(土)

HIPHOP•K-POP

➡ 大人から始めるバレエ

大人のためのクラシックバレエ

7ラシックバレエ入門~初中級 毎週 木 18:45 体験

SACHIKOバレエ土曜(アドバンス高校生以上) 毎週 土 19:00 体験

大人のブラッシュアップバレエ 毎週 日 10:30 体験

ストレッチ&クラシックバレエ ②④ 土 12:00 体験

やさしいクラシックバレエ 入門 13:30 金 18:30 入門ステップアップ ①3:5 金 19:45

バレエ

指揮者 佐藤 俊太郎

③ 日 10:30 体験

①35火13:10 体験

毎週 水 10:30 体験

②④ zk 19·00 体験

毎週水 18:30 体験

135 ± 12:30 体験

毎週 土 18:00 体験

毎週 土 19:10 体験

18:30 体験

トホームなクラスです。	50歳からのK-POPダンス ② ④ 月 13:45 体験 Let's start! Hip Hop (高校生以上) 毎週月 18:30 体験	アクリル絵の具を使い、身近にある
❖第1・3・5金曜10:30 ~ 12:00 3か月6回25,080円	月曜夜のK-POPダンス ①③⑤月 19:00 体験	花々を模写して一筆で描きます。
維持費2,310円 1/17~ 体験	40歳からのHIPHOP&K-POPダンス ②④火 10:15 体験	◆第4水曜13:00 ~ 15:00 3か月3回10,560円
ピアノ・鍵盤楽器	平成J-POPダンス ②④火 11:35 体験 ® ゆっくり楽しくK-POPダンス ②④土 10:15 体験	維持費1,155円 1/22~ 体験
ときめきのピアノレッスン(個人) 毎週 月 10:30 体験	世界のダンス	かわいい切り絵
	ラテンで踊ろう!やさしいズンバ ②④水 18:45 体験	切り絵作家 金子朗子
クラシックピアノを弾こう(個人) ②④月 13:00 満員 グランドピアノで楽しいレッスン・大人個人 ②④月 16:00 (体験)	木曜夜のベリーダンス ②④木 19:15 体験 魅惑のフラメンコ 入門 ①③⑤金 18:30 体験	カラフルな和紙を切ったり貼っ
A 10:30 体験	アラビアン・ダンス ①③⑤ ± 16:00 体験	たりして、かわいい切り絵を作ります。
大人の簡単キーボード B ①3⑤火 <u>11:30</u> C 12:30 体験	インドムービーダンス入門 ①③⑤ 土 18:10 体験 日曜のベリーダンス ①③⑥ 日 12:15 体験	❖第3金曜13:00~14:30
初めてのポピュラーピアノ個人 ①35火16:30 体験	その他	3か月3回11,220円 維持費1,155円 1/17~ 体験
ジャズピアノ(個人) 13⑤水 14:30 体験	月曜の社交ダンス (初級~中級) 毎週月 15:30 体験	刺繍を楽しむカルトナージュ ④月 10:15 体験
表現するピアノ塾 個人 毎週 水 17:00 体験 笑顔でピアノレッスン 個人 ②④ 木 13:30 体験	ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア・シスター 毎週火 19:15 体験 はじめての大人チアダンス ②④水 10:30 体験	金継ぎと蒔絵(月) A 3月 10:30 満員 13:30
月1回のゆとりの集中ピアノレッスン(個人45分) ③ 金 12:45 体験	ディスコミュージック&DANCE 天国 ①③⑤ 木 14:00 体験	伊勢型紙·型彫入門教室 ③月 10:30 体験
土曜ピアノ (個人) 毎週土 10:30 (体験) アコーディオン・個人レッスン (②④土 10:30 (体験)	ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア中町 毎週木 19:10 体験 昼のディスコダンス 13:00	ヨーロピアンチャイナペインティング ②④月 13:00 クラフトバンド ③月 13:00 <
F コーティオン・個人レッスン (2年) エ 10.30 体験 日曜ピアノ (個人40分)	昼のディスコダンス 夜のディスコダンス ②④ 金 13:00 (体験)	ねんどで作るフラドール ④月 13:00 体験
日曜朝のピアノ・サロン(個人) 24日 10:30 満員	ミュージカルダンスを踊ろう 20十 10:10	おしゃれで素敵なインテリア茶箱 ④月 13:30 体験
オカリナ・ハーモニカ・管楽器 初めてのオカリナ(初級) ②④月 13:00 (体験)	誰でもなりきりタカラヅカ 11:20 キングオブポップを踊ろう ①③⑤日 10:20 体験	スペイン&ポルトガルタイル ①月 14:00 体験 とんぽ玉アート ①火 10:15 体験
クラリネット個人レッスン ②④月 16:00 体験	12737377 Em 33	コンテンポラリーステンドグラス ②④ 火 13:00 体験
クロマチックハーモニカ ①③⑤ 木 12:45 体験	健康・スポーツ	タイルモザイク ②④火 13:00 はじめてのレザークラフト ③火 13:00
コカリナ 中級 入門 13.5 木 14:45 体験 16:15 体験	性尿・ス小一ノ	カラーを楽しむカルトナージュ ②火 13:30 体験
条しいオカリナ音奏 ①3/5 並 13:00 体験	井本整体	美しい万華鏡の世界 ③火 14:30 体験
ハーモニカ教室 ②④ 金 13:00 体験 楽しいフルート(個人) 毎週金 16:00 体験	井本整体認定指導者 中馬 義朗	イチから始める籐アート ①③⑤ 水 10:30 体験 王朝継ぎ紙 ②④ 水 10:30 体験
フルートアンサンブル ②④ 土 10:30 体験	カラダとココロをゆるめ、自 然治癒力の旺盛な整体を目指	第アレンジメント ③水 10:30 体験
ウクレレ・ギター・弦楽器	然治態力の吐盈な差体を目指します。	七宝焼 ③水 12:15 体験
小出茂のウクレレと歌 ①③月 13:45 体験 初めてのスティールギター ①③月 14:30 体験	❖第2・4火曜15:00~16:30 3か月6回19,800円	フルール・ラポール
マンドリン中級 ①3月15:00 体験	維持費2,310円 1/14~ 体験	鎌倉彫 ②④ 木 10:15 体験
憧れのバイオリン個人 ①③⑤月 15:30 体験 はじめてのウクレレ ②④月 18:30 体験	「倫子塾」の丹田腹式呼吸法	面打ち ②④ 木 13:00 体験 はじめての仏像彫刻 ②④ 木 13:00 体験
二胡にチャレンジ (経験) ①35 火 10:15 体験	「倫子塾」主宰 安田倫子	和紙で作るビーズのアクセサリー ①木 13:00 体験
二胡をはじめよう ①③⑤火 11:30 体験 バイオリンレッスン(個人) 毎週火 16:30 体験	呼吸運動を通じて、自然にいい息 を吸って気を養い免疫力を高めること	キャラクターとんぼ玉 ③ 木 14:35 仏像彫刻 ②④ 木 15:30
ハイオリンレッスン(個人) 毎週 火 16:30 体験 やさしく学べるパイオリンレッスン(個人) ①③ 水 12:30 体験	ができる高齢者向けの健康法です。	表 (掛軸·屈岡)
(■) マイペースウクレレ(個人) ②④水 13:00 体験	◆第2・4木曜15:20 ~ 16:50 3か月6回20,460円 維持費2,310円 1/9 ~ 体験	裏打ち専科 (13/5) 並 10:15 ――
A 10:30 B (200 d 13:00	武道	暮らしを彩るペーパークイリング ①③ 金 13:00 体験 つるを編む ① 金 13:00 体験
心に響くライアー(監挙) C 15:00	空手教室 毎週月 19:00 体験	基礎の草木染め ② 金 13:00
(個人) 16:40	女性のための合気道 ②③④月 19:00 (体験) 合気道・入門(火曜) 毎週火 18:30 (体験)	かわいい切り絵 ③ 金 13:00 体験
(回) はじめてのエレキギター(個人) ①③⑤ 水 14:30 (体験) 癒やしのウクレレ入門 ②④ 木 13:00 (体験)	女性の空手 毎週火 19:00 体験	ステンドグラス ②④金 18:30 体験 シャドーアート ①③⑤土 10:30 体験
ギター教室個人) ①35 木 15:00 体験	- (経験) (知度 10:30	かわいいミニチュアフード(基礎編) ④ 土 10:30
エレガントに奏でるミニハープ ①③⑤ 金 10:30 体験 ウクレレ超入門 ②④ 金 10:30 体験	プロリ (入門)	- 開張り ③ ± 13:00 体験 アート盆栽 ④ ± 13:30
ハワイの歌と楽しいウクレレ ①③ 土 10:30 体験	棒術エクササイズと殺陣 24 木 19:00 体験	パーチメントクラフト ② 土 15:00 体験
50歳からのギター教室 毎週土 13:00 体験	空手教室 隔週 ① ③ ⑤ 金 19:00 体膜	とんぼ玉〈バーナーワーク〉 ②④日 10:15
たのしいギター教室 入門 13.5 日 10:15 体験 入門 13.5 日 11:45 体験	居合·剣術(柳生新陰流)入門 ②④ 土 12:00 体験 神道夢想流杖道入門 ①③⑤ 土 19:00 体験	
	合気道・入門(日曜) 毎週日 10:15 体験	■ 銀粘土とワックス造形でジュエリー作り ② 日 13:00 体験
日曜ウクレレ教室 2④日 13:00 体験 その他	ジークンドー ②④日 10:30 体験 忍法戸隠流道場 ②④日 12:30 体験	ソープ&フルーツカービング(ホビー) ① 日 13:30 体験
やさしいドラムレッスン増設クラス個人 ②④月 17:00 体験	太極拳・気功	~ ···
やさしいドラムレッスン個人 ①③5月 17:30 体験	八段錦太極拳(月) 毎週月 10:30 体験	手 芸
気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室 ③ 金 13:00 体験	沈再平の気功法・太極拳(月) 毎週月 10:30 体験	
ジェンベを叩こう ①35金 19:00 体験	焦鉄軍の気功教室 24月 12:15 体験	静国の針件車 ポジャギ
指揮者と語らうクラシックサロン ① 土 15:00 体験	気功太極拳 入門 ①35月15:00 体験	韓国の針仕事 ポジャギ からむし工房主宰 崔良淑 監修
	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 体験 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 体験	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験	気功太極拳 入門 ①35月15:00 体験	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から
指揮者と語らうクラシックサロン ① 土 15:00 体験	気功太極拳 入門 ①③⑤ 月 15:00 体験 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 体験 新編28式太極拳 毎週火 13:50 体験 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験	 気功太極拳 入門 八段錦太極拳(火) 新編28式太極拳 一次立君の健康気功法 「①③⑤月15:00 体験 毎週火10:30 体験 毎週火13:50 体験 毎週水13:30 体験 	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しつかりと学びます。まずは小物からス
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験 ダンス キングオブポップを踊ろう	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 体験 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 体験 新編28式太極拳 毎週火 13:50 体験 毎週火 13:50 体験 毎週火 13:50 体験 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 体験 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑥木 16:00 体験 気功法 毎週金 10:30 体験 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 体験	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しつかりと学びます。まずは小物からス タートしましよう。 ◆第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) タンス タンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コ	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 沈立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑥木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 沈再平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑤金 18:15 (体験)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ◆第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝
指揮者と語らうクラシックサロン ① 土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 体験 ダンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑥木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 茨西平の気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 (体験) 楊式太極拳40式入門講座 ②④金 15:00 (体験)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ◆第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝 深雪アートフラワー准教授 大野 良子
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) タンス タンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ❖第1・3・5日曜10:20 ~ 11:50	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 茨功法 毎週金 14:45 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 (体験) 楊式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 楊式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 七月 (本)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ◆第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) タンス タンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) ⑩ 沈立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 徳の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 (体験) 楊式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 楊式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 七十二式太極剣と基礎 ①③⑥生 16:45 (体験) 大極ベンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 大極ベンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 日間 10:30 (体験) 大極ベンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 日間 10:30 (体験) 日間 10:40 (体験) 日間 10	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験 ダンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・第1・3・5日曜10:20 ~ 11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5 ~ 体験	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 15:15 (体験) 一部 (健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 一部 (健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 一部 (独身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 一京 (大大極拳(金) 毎週金 14:45 (体験) 一下 (本の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 一下 (本の八段錦太極拳(隔週) ②④金 18:30 (体験) 一下 (本の八段錦太極拳(の) (本験) 「一下 (本の八段銀大極拳) (小) (本の八段銀) 「一下 (本の八段銀) と基礎 (小) (本の八段銀) 「一下 (本の八段銀) (本の八段銀) 「一下 (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) 「一下 (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) 「一下 (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) 「一下 (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) (本の八尺) 「一下 (本の八尺) (からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ◆第4±曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験 グンス グンス デングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *新1・3・5日曜10:20 ~ 11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~体験 ストレッチ&ジャズダンス	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 徳の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) での八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) での八段錦太極拳(隔週) ②④金 18:30 (体験) 場式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 長古工式太極剣と基礎 ①③⑥生 16:00 (体験) 太極ベンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 八段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 (体験) ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 (体験) 美調整ヨガ ①③⑤火 15:00 (体験)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー 複渡辺 和枝 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験 ダンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・第1・3・5日曜10:20 ~ 11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5 ~ 体験	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 気功法・太極拳(金) 毎週金 14:45 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 四十八式太極拳入門講座 ②④金 18:30 (体験) 場式太極拳40式入門講座 ②④金 18:30 (体験) 長十二式太極剣と基礎 ①③⑥生 16:00 (体験) 大極ペンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 八段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 (体験) ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 (体験) 美調整ヨガ ①③⑥火 15:00 (体験) 実原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 (体験)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 体験 グンス グンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 *第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 エキカスタンダードジャズを中心に、無理せ	気功太極拳 入門 ①③⑤月 15:00 (体験) 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 (体験) 新編28式太極拳 毎週火 13:50 (体験) 一部 次立君の健康気功法 毎週水 13:30 (体験) 健康のための正宗太極拳 毎週水 15:15 (体験) 健身気功・馬王堆導引術初級講座 ①③⑤木 16:00 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 気功法 毎週金 10:30 (体験) 徳の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) 夜の八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) での八段錦太極拳(隔週) ①③⑥金 18:15 (体験) での八段錦太極拳(の武入門講座 ②④金 18:30 (体験) 七十二式太極剣と基礎 ①③⑥生 16:00 (体験) 太極ペンガン入門 ①③⑥生 16:45 (体験) 八段錦太極拳(日) 毎週日 10:30 (体験) ヨガ・ピラティス 体メンテナンスにソフトピラティスを 毎週火 12:15 (体験) 再週を子のナチュラルライフ ④木 10:45 (体験) 東原冬子のナチュラルライフ ④木 10:45 (体験) 東週木 13:00 (体験) 毎週木 13:00 (体験)	からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) グンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せ		からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) グンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。		からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験
指揮者と語らうクラシックサロン 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (体験) 「サンス 「サングオブポップを踊ろう (MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA) あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 (3か月7回26,180円) 維持費2,695円 (1/5~ (体験) ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 ・・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ (体験)		からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4生曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 体験 版田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験 紀刺し(3さい) ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 日 15:15 日 300 ほり 日 3:00 体験 日 15:15 日 300 日 15:15 日 300 日 15:15 日 300 日
指揮者と語らうクラシックキロン ①土 15:00 (体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) 「サンプオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく踊れるようになりましょう。 ・・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤水 18:00 体験		からむし工房記字 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 体験 (新田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 日じめてのタティングレース ②月 10:15 体験 日のよびい ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 日がまりのであるが、グロットフラワー(普通科) ②4 火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) ダンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 ・・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤ 水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス ①③⑤ 水 19:00 体験	 気功太極拳 入門 (1)③⑤ 月 15:00 (25) 新編28式太極拳 (20) 毎週火 10:30 (25) 新編28式太極拳 (20) 母週火 13:50 (25) 健康のための正宗太極拳 (20) 成功法 (20) 気功法 (20) 大西平の気功法・太極拳(金) での八段錦太極拳(陽週) (1)③⑤ 金 18:15 (25) での八段錦太極拳(陽週) (1)③⑤ 金 18:15 (25) 大西平の気功法・太極拳(金) での八段錦太極拳(陽週) (1)3⑤ 金 18:15 (25) 大田十八式太極拳入門講座 (20) 金 18:30 (25) 大極ベンガン入門 (1)3⑤ 土 16:00 (25) 大極ベンガン入門 (1)3⑥ 土 16:45 (25) 大極ベンガンス門 (20) (25) 東調整ヨガ (20) (25) 東調整ヨガ (20) (25) 東調を子のナチュラルライフ (20) (25) 東京冬子のナチュラルライフ (20) (25) (20) ゆっくりヨガ&ストレッチ (20) 木 14:30 (25) (20) ゆっくりヨガ&ストレッチ (20) 木 14:30 (25) 相川ヨガ (20) 木 14:30 (25) ボーム・ヨーガ (20) 木 14:30 (25) 「カーム・ヨーガ (20) 土 12:30 (25) ホーム・ヨーガ (20) 土 12:30 (25) 元気ハツラッ中高年からのピラティス (1)3⑥ 土 14:15 (25) 	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ③月 13:00 体験 和裁 初級 A B 毎週月 15:15 18:30 飯田深雪のアートフラワー(普通科) ②4 火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 日本刺しゅうを学ぶ ①3火 10:30 体験 季節を楽しむつまみ細工 ②火 13:00 体験
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) ダンス キングオブポップを踊ろう MJスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく顕れるようになりましょう。 ・・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤水 18:00 体験 楽しいカントリーダンス ①③⑤水 19:00 体験 タップダンス	 気功太極拳 入門 (1)③⑤ 月 15:00 (25) 新編28式太極拳 (20) 新編28式太極拳 (30) 伊藤のための正宗太極拳 (40) 毎週火 13:50 (45) 健康のための正宗太極拳 (40) 病功法 (41) 病の八段錦太極拳 (41) (41) 病の八段錦太極拳 (41) (42) 会 18:30 (43) (43) 未 16:00 (43) 未 16:00 (43) 未 16:45 (43) 病の (43) 未 16:45 (43) 病の (43) 未 10:45 (43) 病の (43) 未 12:30 (43) 未 13:00 (43) 未 13:00 (43) 未 13:00 (43) ホーム・ヨーガ (43) 病の (43) ホーム・ヨーガ (44) 病の (44)	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (新聞) (新聞) (新聞) (新聞) (新聞) (新聞) (新聞) (新聞)
指揮者と語らうクラシックサロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) グンス キングオブポップを踊ろう Mスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ (体験) ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく 踊れるようになりましょう。 ・・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ (体験) カントリーダンス スコティッシュ・カントリーダンス ①③⑤ 水 18:00 (体験) 楽しいカントリーダンス ①③⑤ 水 19:00 (体験) ネップダンス 楽しい火ロタップダンス 毎週火 19:15 (体験)	 気功太極拳 入門 (1)③⑤ 月 15:00 (25) 新編28式太極拳 (20) 毎週火 10:30 (25) 新編28式太極拳 (20) 母週火 13:50 (25) 健康のための正宗太極拳 (20) 成功法 (20) 気功法 (20) 大西平の気功法・太極拳(金) での八段錦太極拳(陽週) (1)③⑤ 金 18:15 (25) での八段錦太極拳(陽週) (1)③⑤ 金 18:15 (25) 大西平の気功法・太極拳(金) での八段錦太極拳(陽週) (1)3⑤ 金 18:15 (25) 大田十八式太極拳入門講座 (20) 金 18:30 (25) 大極ベンガン入門 (1)3⑤ 土 16:00 (25) 大極ベンガン入門 (1)3⑥ 土 16:45 (25) 大極ベンガンス門 (20) (25) 東調整ヨガ (20) (25) 東調整ヨガ (20) (25) 東調を子のナチュラルライフ (20) (25) 東京冬子のナチュラルライフ (20) (25) (20) ゆっくりヨガ&ストレッチ (20) 木 14:30 (25) (20) ゆっくりヨガ&ストレッチ (20) 木 14:30 (25) 相川ヨガ (20) 木 14:30 (25) ボーム・ヨーガ (20) 木 14:30 (25) 「カーム・ヨーガ (20) 土 12:30 (25) ホーム・ヨーガ (20) 土 12:30 (25) 元気ハツラッ中高年からのピラティス (1)3⑥ 土 14:15 (25) 元気ハツラッ中高年からのピラティス (1)3⑥ 土 14:15 (25) 	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましょう。 ・第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 はじめてのタティングレース ②月 10:15 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ③月 13:00 体験 和裁 初級 A B 毎週月 15:15 18:30 飯田深雪のアートフラワー(普通科) ②4 火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 日本刺しゅうを学ぶ ①3火 10:30 体験 季節を楽しむつまみ細工 ②火 13:00 体験
生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) タンス タース マンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 **第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ 体験 里緒スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく踊れるようになりましょう。 **第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス		からむし工房主宰 崔 良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 *第4生曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ 体験
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ①土 15:00 (体験) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③土 18:15 (体験) タンス タングオブポップを踊ろう Mスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ☆第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ (体験) スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく踊れるようになりましょう。 ☆第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ (体験) カントリーダンス ①3⑤水 18:00 (体験) アントリーダンス ①3⑤水 19:00 (体験) 楽しいカントリーダンス ①3⑤水 19:00 (体験) タップダンス 第2・2 中週火 19:15 (体験) 11:45		からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4生曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し
 指揮者と語らうクラシックタ曲サロン ① 土 15:00 (本) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (本) タンス ギングオブポップを踊ろう Mスターダンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 **第1・3・5日曜10:20 ~ 11:50 3か月7回26,180円 維持費2,695円 1/5~ (本) ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく踊れるようになりましょう。 **第2・4木曜10:30 ~ 12:00 3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/9~ (本) カントリーダンス ① ③⑤ 水 18:00 (本) 楽しいカントリーダンス ① ③⑤ 水 19:00 (本) タップダンス 年週火 19:15 (本) タップダンス 年週火 19:15 (本) タップダンス 年週火 19:15 (本) タップダンス 年週火 19:15 (本) タップダンス 毎週火 19:15 (本) タップダンス 毎週上 17:00 (本) ラップダンス 毎週土 17:00 (本) ジャズダンス 毎週土 17:00 (本) 		からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (普通科) 深雪アートフラワー 複授 渡辺 和枝 深雪アートフラワー 複数 度子 アートフラワーは教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し
指揮者と語らうクラシックタ曲サロン ① 土 15:00 (本語) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (本語) タンス (本語) ファックスを踊ろう (本語) かいりです。 (本語) かいりです。 (本語) では、 (本語) かいりです。 (本語) がいりです。 (本語) がいりできる。 (本語) がいりできる。 (本語) がいりです。 (本語) がいりです。 (本語) がいりです。 (本		からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (新田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワー准教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ① ± 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 体験 タンス ③ ± 18:15 体験 タンス を		からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 版田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー複教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ① ± 15:00 体験 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 体験 タンス ③ ± 18:15 体験 カントリーダンス ① 3 か 18:00 体験 ※ 10:00 かり 19:00 体験 アプダンス ※ しいカントリーダンス ① 3 か 18:00 体験 ※ 19:00 体験 アプダンス ※ 2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22:440円 維持費2,310円 1/9~ 体験 カントリーダンス ① 3 か 18:00 体験 ※ 19:00 体験 ※		からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からス 今3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 後身
指揮者と語らうクラシックキロン ① ± 15:00 (本語) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 (本語) タンス (本語) カントリーダンス (本語) 大門の (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語)	 気功太極拳 入門 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 新編28式太極拳 毎週火 13:50 鎌い立君の健康気功法 毎週水 15:15 毎週金 10:30 毎週金 10:30 毎週金 10:30 毎週金 14:45 毎週金 14:45 毎週金 18:30 毎週七 15:00 毎週七 15:00 毎週七 15:00 毎週日 10:30 毎週日 10:30 毎週日 10:30 日本 16:45 毎週日 10:30 日本 16:45 日本 16:45 日本 16:45 日本 16:45 日本 10:30 日本 1	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 *第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費81,155円 1/25~ (多速) 「飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 *第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
指揮者と語らうクラシックキ曲サロン ① 土 15:00 (本語) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (本語) タンス (おまり) カントリーダンス (13) (13) 水 19:00 (本語) カントリーダンス (13) (13) 水 19:00 (本語) タップダンス (13) (13) 水 19:00 (本語) タップダンス (13) (13) (本語) タップダンス (13) (14) (14) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15) (15	一次の数	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 *第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (33) (本語 中
指揮者と語らうクラシックキロン ① ± 15:00 (本語) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 (本語) タンス (本語) カントリーダンス (本語) 大門の (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) カントリーダンス (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) (本語) カントリーダンス (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語) (本語)	 気功太極拳 入門 八段錦太極拳(火) 毎週火 10:30 新編28式太極拳 毎週火 13:50 鎌い立君の健康気功法 毎週水 15:15 毎週金 10:30 毎週金 10:30 毎週金 10:30 毎週金 14:45 毎週金 14:45 毎週金 18:30 毎週七 15:00 毎週七 15:00 毎週七 15:00 毎週日 10:30 毎週日 10:30 毎週日 10:30 日本 16:45 毎週日 10:30 日本 16:45 日本 16:45 日本 16:45 日本 16:45 日本 10:30 日本 1	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 *第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費81,155円 1/25~ (多速) 「飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 *第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① 土 15:00 (株理) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (はまます) またいので楽しむクラシック名曲サロン ③ 土 18:15 (はまます) またいので楽しむ (1) またいので楽しむ (1) またいので楽します。 ***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(回)	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましよう。 ・・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー独教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し ④月 10:10 体験 おしているタティングレース ②月 10:15 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ②月 10:30 体験 おしゃれシニアのアクセサリー教室 ③月 10:15 体験 の新した。このアートフラワー(普通科) ②4 火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り ③火 10:15 体験 変節を楽しむつまみ細工 ②火 13:00 体験 アトッショナブルソーイング(火) ①3 ⑤火 15:15 イッチワークキルト(水) ①3 ⑥火 15:15 イッチワークキルト(水) ①3 ⑥火 10:15 体験 での和刺しゅう(初級) ②4 水 10:15 体験 での和刺しゅう(初級) ②4 水 10:15 体験 での和刺しゅうで対した。この本・シドゥティ(レース場み) ②4 水 10:30 体験 利し子のきほん ④水 10:30 体験 利し子のきほん ④水 10:30 体験 ボルトガル刺繍 ④水 13:00 体験 事作り夜ニット ②4 水 10:30 体験 アトリエドilの立体刺繍 ②木 10:15 体験 をさしく始める戸塚刺しゆう ④木 12:30 体験 インドレな花の連続モチーフ編み(カスパリー場み) ④木 12:45 体験 オンドレな花の連続モチーフ編み(カスパリー場み) ①4 木 12:45 体験 オンドレな花の連続モチーフ編み(カスパリー場み) ①4 木 12:45 体験
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① 土 15:00 (33) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ② 土 18:15 (33) (33) (33) (33) (33) (33) (33) (33	(回)	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましよう。 *第4土曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (番) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① ± 15:00 (33) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 (33)		からむし工房記定講師 田中典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からスタートしましよう。 ・・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (登達) 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝 深雪アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽ごぎん刺し
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① 土 15:00 ② 土 18:15 ② 3 土 18:15 ②	無理ない。 (13) (15) (13) (13) (13) (13) (13) (13) (13) (13	からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から 人っかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ 体験 飯田深雪のアートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝 深雪アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① ± 15:00 (33) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ③ ± 18:15 (33)		からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ・第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (普通社) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝 深雪アートフラワーと教授 大野 良子 アートフラワーは、花から得た印象を 独自の手法で表現した創作花です。 ・・第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽こぎん刺し
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① 土 15:00 (3.3) 生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ② 土 18:15 (3.3) ボターダンス キングオブポップを踊ろう MJスタータンス教室派遣インストラクター TATSUYA あのレジェンドスターを中心に、完全コピーダンスを初心者にもわかりやすく、丁寧に進めていきます。 ・第1・3・5日曜10:20~11:50 3か月7回26:180円 維持費2.695円 1/5~ (3.3) ストレッチ&ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 佐藤 里緒 スタンダードジャズを中心に、無理せず、体の調子をみながら続けてカッコよく開れるようになりましょう。 ・第2・4木曜10:30~12:00 3か月6回22.440円維持費2,310円 1/9~ (3.5) 木 18:00 (3.5) 木 19:00 (3.5) 木 19		からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本から しっかりと学びます。まずは小物からス タートしましよう。 **第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (普通科) 深雪アートフラワー教授 渡辺 和枝 深雪アートフラワー権教授 大野 良子 アートフラワー推教授 大野 良子 アートフラワー推教授 大野 良子 を独自の手法で表現した創作です。 *第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 津軽ごぎん刺し
指揮者と語らうクラシック名曲サロン ① 土 15:00 ② ま 18:15 ③ ま 18:15 ④ ま 18:15 ④ ま 18:15 ⑥ ま 1	(現功太極拳 八門 (1)③⑤ 月 15:00 (33) 所編28式太極拳 (33) 無28式太極拳 (34) に (35) に (3	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房認定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ※第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 名3か月3回11,550円 維持費各1,155円 1/25~ (登画を)
指揮者と語らうクラシック8曲サロン ① 土 15:00 ② 1	気功太極拳 入門	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ※第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費B1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回21.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
指揮者と語らうクラシック8曲サロン ① 土 15:00 ② 3 上 18:15 ③ 3 上 18:15 ④ 3 上 18:15 ⑥ 3 L 18:15	気功太極拳 入門	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ※第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ ほかの アートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー検救 渡辺 和枝 深雪アートフラワー検救 大野 良子アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ※第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 2月 10:15 ほがの 3か月6回21,120円 2月 10:30 ほじめてのタティングレース 2月 10:15 ほがの 2月 10:30 ほかいからア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・サリー教室 2月 10:30 ほかいからア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・
指揮者と語らうクラシック8曲サロン ① 土 15:00 ② 1	気功太極拳 入門	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ※第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費B1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回11.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月3回21.550円 維持費A1,155円 1/25~ は3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~
生演奏で楽しむクラシック名曲サロン ① 土 15:00 ② 3 上 18:15 ③ 3 上 18:15 ④ 3 上 18:15 ⑥ 3 上 18:15 ⑥ 3 上 18:15 ⑥ 3 L 18:15	気功太極拳 入門	からむし工房主宰 崔良淑 監修 からむし工房記定講師 田中 典子 韓国伝統の針仕事の技法を基本からしっかりと学びます。まずは小物からスタートしましょう。 ※第4士曜A13:00~15:00 B15:30~17:30 各3か月3回11,550円 維持費A1,155円 1/25~ ほかの アートフラワー (普通科) 深雪アートフラワー検救 渡辺 和枝 深雪アートフラワー検救 大野 良子アートフラワーは、花から得た印象を独自の手法で表現した創作花です。 ※第2・4火曜10:15~12:30 3か月6回21,120円 維持費2,310円 1/14~ 2月 10:15 ほがの 3か月6回21,120円 2月 10:30 ほじめてのタティングレース 2月 10:15 ほがの 2月 10:30 ほかいからア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・サリー教室 2月 10:30 ほかいからア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・

アバレエ・エクササイズ® 24±16:30 体験
の他
眠れぬ夜のために「睡眠改善」講座 ①火 11:00 体験
ペーツウエルネス吹矢 B 24 金 16:10 (体験)
入門~初級A 10:20
D健康バトントワリング 中~上級 135 ± 11:30 体験
入門~初級B 12:40
誤えん防止 ボイスサイズ® アドパンス 2④ 土 11:00 体験
LT7 12.10
工 芸
フルール・ラポール フルール・ラポール主宰 Rohi アクリル絵の具を使い、身近にある 花々を模写して一筆で描きます。

❖第3金曜13:00 ~ 14:30		11/1/	
3か月3回11,220円 維持費1,1	55円 1/	17 ~ (\$ 験
刺繍を楽しむカルトナージュ	④月	10:15	体験
金継ぎと蒔絵(月)	③ 日 -	10:30	満員
В	97	10:30	
伊勢型紙・型彫入門教室	3)月	10:30	
ヨーロピアンチャイナペインティング			
クラフトバンド		13:00	
ねんどで作るフラドール		13:00	
おしゃれで素敵なインテリア茶箱		13:30	
スペイン&ポルトガルタイル		14:00	
とんぼ玉アート		10:15	
コンテンポラリーステンドグラス			
タイルモザイク	②④ 火		
はじめてのレザークラフト		13:00	
カラーを楽しむカルトナージュ		13:30	
美しい万華鏡の世界		14:30	
イチから始める籐アート	135水		
王朝継ぎ紙	②④ 水		
<u> 箔アレンジメント</u>		10:30	
七宝焼		12:15	
フルール・ラポール		13:00	
金継ぎと蒔絵(水)		14:00	
鎌倉彫	24木		
面打ち	24木		
はじめての仏像彫刻	24木		
和紙で作るビーズのアクセサリー		13:00	
キャラクターとんぼ玉		14:35	
仏像彫刻	24木	15:30	体験
表装(掛軸·屏風)	135金	10.15	
表 引 ち 専 科			
暮らしを彩るペーパークイリング			
つるを編む		13:00	
基礎の草木染め		13:00	
かわいい切り絵		13:00	
ステンドグラス	24金		
シャドーアート	$135 \pm$		
かわいいミニチュアフード(基礎編)		10:30	
一閑張り		13:00	体験
アート盆栽		13:30	
パ エソントカニコト		1 [• 0 0	/-b- FA

ラワーは、花から得た印象; で表現した創作花です。 曜10:15 ~ 12:30 21,120円 310円 1/14 ~	
刺し	④月 10:10 体験
タティングレース	②月 10:15 体験
,)	②月 10:30 体験
アのアクセサリー教室	②月 10:30 体験
で作る布バッグ	①月 13:00 体験

円 1/14~		福祉朗読講座	毎週火 13:00
	Part of the second	基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資	②④火 16:00 体験
	④月 10:10 体験		①③⑤水 13:15 ——
ィングレース	②月 10:15 体験	かりグピク 養成・小曜(巻) 研修	13.13
	②月 10:30 体験	基礎 カウンセラー養成・水曜 ^(夜) ホケ	①③⑤水 18:15 ——
アクセサリー教室	②月 10:30 体験	がりとり一番成・小曜(後) 研修	10.13 ——
る布バッグ	①月 13:00 体験	手話で話そう(初中級)	124 木 10:15 体験
	毎週月 <u>15:15</u>	再チャレンジ!手話(初中級)	①②④木 13:00 体験
	世紀 月 18:30	賞状書士養成講座	135金13:00体験
トフラワー(普通科)	②④ 火 10:15	(中級)	10:30
ェルトで愛犬・愛猫作り	③火 10:15	手話を学ぼう (初中級)	135 ± 13:00 体験
学ぶ	①③火 10:30 体験	(超入門)	15:00
まみ細工	②火 13:00 体験	健康朗読実践アドバイザー養成講座	① ± 13:00 体験
ル ソーイング(火)	①③⑤ 火 15:15	説明力・スピーチレッスン	②④ ± 18:00 体験
ルト(水)	①35水10:15 体験	基礎	毎週日 10:15 ——
花 入門·基礎	②④水 10:15 体験	カウンセラー養成・日曜 研修	母週 □ 10.13
(初級)	②④水 10:15 体験	カウンセラー養成・口曜 専修	①③⑤ ☐ 13:15 —
お壬編み教安	13 水 10:15 体験	専門	3 - 13.13

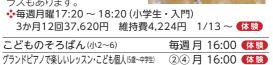
ジュニア・親子



キッズドラムレッスン(個人) ドラマー **阿部 望美** や体力を楽しく養えます。 人 八 ルーラスもあります。 1 枠 30 分。 小・中学生対象。
・第2・4月曜17:00 ~ 20:30 3か月6回26,400円 維持費2,640円 1/13~ ▼ 両手両足を使うため、リズム感

楽しく踊ろう!キッズダンス 振付師 ダンサー 家坂 真樹

振付師 ダンサー 家坂 真樹 Hip Hop やジャズダンス、人気曲の完全コピーダンスなど楽しく音楽に合わせて踊りましよう。18:30 からの経験者ク





歳を目指しましょう。

岩下 佳代

各13,200円(会員各11,000円) 維持費各385円

❖1/21(火)10:30~12:30 4,400円 維持費385円

あなたにお似合いのメガネレッスン

❖1/29(水) 10:30 ~ 12:30 4,400円 維持費385円

❖1/30(木) 13:00 ~ 15:00 4,400円 維持費385円

❖2/4 (火) 10:30 ~ 15:45 8,800円 維持費385円

口紅&リップライナーレッスン

スタイル骨格診断(個人60分)

カラーワンダフル主宰 イメージコンサルタント

お悩みに合わせてレッスンします。

フェイスストレッチ

カラー診断付き・

ビーズ織りとビーズ刺しゅう

革・布から作る花のアクセサリー

創作・アンティークドールと市松人形

ファッショナブル ソーイング(金) 🤇

<u>羊毛フェルトで</u>作るほっこりこもの

ビーズで作る素敵ジュエリー

お仕立て簡単な刺繍小物作り

ブラックワークと世界の刺繍

韓国の針仕事 ポジャギ

香りと味を楽しむ台湾茶・世

楽しい手打ちそば

はんなり和スイーツ

№ 発酵食のある暮ら

中国食文化のヒミツ

ゆるっと薬膳料理

英国紅茶サロン

ウイスキー入門

日本酒入門

日々を彩る[あんこのお

トワイライトに世界ワー

愉しい珈琲の世界めぐり

倉嶋紀和子の古典酒場部

賞状書士養成講座

良く書く技術を学びます。

日本賞状書士養成センター講師

実務書を美しい楷書でバランス

❖第1・3・5金曜13:00 ~ 15:00

季節を楽しむパン作り

6か月コース!楽しく包む中国点心

キャリアアップ・実務

松岡 雅泉

3か月6回22,440円 維持費2,310円 1/17~ 体験

教材費500円

教材費500円

教材費200円

ウォルドルフ人形

和服地の簡単リメイク

四季折々 楽しい折り紙

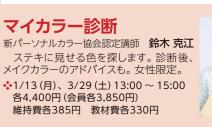
江戸つまみ細工

クルーウェル刺繍

新い作 大人のおしゃれ C TY C TY C TY

❖2/19 (水) 10:30 ~ 12:00 4 730円(会員4 180円) 維持費385円 教材費500円

◆12/27(金)、1/24(金)、2/28(金)、3/28(金) 10:30 ~ 14:00 私に似合う美眉が描けるようになるレッスン 12/15 (日)、1/19 (日)、2/2 (日)、3/2 (日) 10:30 ~ 15:45 ❖3/19 (水) 10:30 ~ 12:00 4,730円 (会員4,180円) 維持費385円 教材費500円





① 金 13:00 体験	子ども空手教室 A (5歳~中学生) 毎週月 <u>16:15</u> 17:30	験
②金 13:00 体験		
② 金 13:00 体験 ② 4 金 14:50	(大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人)	
③⑤金 15:15 ②④土 10:15 体験	楽しく踊ろう!キッズダンス(小学生) Let's start! Hip Hop(中学生) 毎週月 17:20	験)
②土 10:15 体験	月曜夜のK-POPダンス (小学生) ①3(5) 月 17:50 体	験
①③ ± 10:30 体験	火曜総合発展コース 年長(2018年度生まれ) 特進1年生コース	
② ± 10:30 体験 3 ± 10:30 体験	特進2年生コース 毎週 火 火曜ドムス 特進3年生コース 毎週 火	験
① ± 13:00	特進4年生コース 16:30 特進5年生コース	
4 土 15:30 体験	子ども空手教室(5歳~中学生) 毎週火 17:30 体	験
)③⑤± 15:30 ②日 13:00	カラフル絵画と工作教室(5歳~小学生) ①火 17:30 体 ジャイアンツヴィーナスダンススクールリトル (19学2) 毎週火 18:00 体	_
<u> </u>	初めてのジュニアダンス(小学生) ①③水 16:30 体	_
	こどもの書道(年長~中学生) 2④水 16:30 体 木曜総合発展コース 年中(2019年度生まれ) 毎週木 15:00 体	
	キッズ(遠~未談別 15:40 体	=
5典酒場部	ジャイアンツヴィーナスダンススクール リトル①伽~3 毎週木 16:50 体 リトル②伽4~6 18:00 体	_
易編集長 倉嶋 紀和子 好く酔いながら、酒場を	こどもの書道(年長~中学生) 135 金 16:30 体	験
対 く	(小中学生) 3 ± 13:30 体	験

ALAST TOTAL		ここのの自定い	X 13-1/	₹ 4 V 10.30	PP /BX
料理		木曜総合発展コース	年中(2019年度生まれ)	毎週木 15:00	体験
11 14			キッズ(3歳~未就学児)	15:40	体験
■会順幻和スのせ	上曲:無担立7	ジャイアンツ ヴィーナスダンス	(スクール リトル①(小1~3)	毎週木 16:50	体験
倉嶋紀和子のさ			リトル②(小4~6)	18:00	体験
	易編集長 倉嶋 紀和子	こどもの書道(年		①35金16:30	体験
好く呑み、好く笑い、! 楽しみ尽くすためのコツを	好く酔いながら、酒場を	№ 五感を使った工作	Fと作文教室 (小·中学生)	③± 13:30	体験
			幼児(3~5歳年中組)	14:35	
◆第3日曜14:30~16:00 3か月3回11,385円 維持費1,155円 1/19~ 体験			児童(5歳年長組~小1)	15:35	
維持負1,100円 1/15	分~【本 級	ジュニアバレエ	ジュニアB(小2~3)	毎週土 16:35	
,む台湾茶・世界茶の時間	④火 13:00 体験		ジュニアA(小4~6)	17:35	
5そば	④水 10:15 満員		アドバンス(中学生)	19:00	
スイーツ	①水 10:30 満員	子どもハワイアン	ンフラ (5歳~小学生)	②④ ± 16:45	体験
うある暮らし	②水 10:30	№ 子どもの鉛筆 持ち	方・書き方 (年長~小学生)	135 日 10:20	体験
Dヒミツ	③水 13:00 体験	NEW パティシエと作る!親	マスカム たん む苗マ (年長~小3)	_{@ □} 10:30	
あんこのお花」	②水 14:30	/// 1 / L C I F る! 祝]	ナビルルにんの来丁 (小4~中学生)	④ □ 10:30 11:40	<u>-</u>
、に世界ワイン巡り	③木 14:30 体験	楽1.と書こう!こ	レンナ 羽ウ (小・山学生)	200 H 10:30	体脸

①金 10:30

② 日 10:30

④ 日 13:30

金 13:00 体験

② ± 18:30 体験

④ 土 18:30 体験

③ 日 13:30 体験

楽しく書こう!こども習字(小·中学生) ②④ 日 13.50 体験 12:00 小学生絵画教室(小学生) ②④ 日 13:00 体験 14:30 楽しくおどろう!親子バレエ(2~5歳と親) ①②③ 日 11:50 体験 楽しくおどろう!ジュニアバレエ(小学生)――毎週 日 12:45 体験 № こども将棋入門 (小3~中学生) ①③⑤ 日 13:15 体験 こどものバレエ入門 A(3歳~小2) 毎週日 14:30 体験 15:30 こどものプレバレエ入門(3歳~) 杉並子育て応援券対象講座

幼児リトミック(2021年度、2022年度生まれ)
 リトミック発展
 ①年少、年中
 ②④ 土
 11:10
 <td rowspan="2" color="1" color="

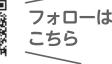
東京スリバチ地形探訪

東京スリバチ学会 会長 **皆川 典久** 東京スリバチ学会の皆川 典久会長が案内役をつとめ る地形をテーマにした町歩き講座です。 ❖第1水曜10:30 ~ 12:30 3か月3回11,880円 維持費660円 1/15(第3) ~ 地図読みと里道・里山ハイキング ③火 9:00

初めてのバードウォッチング 地形探検ウォーク ①水 9:30 ②水 10:00 —— 一緒に 江戸っ子あるき ④水 10:00 これがホントの上手な街さんぽ ④水 10:00 東京スリバチ地形探訪 ①水 10:30 ③水 10:30 体験 川辺と湧水わくわく散歩 中央線・総武線ひと駅ウォーク ③水 10:30 古地図アプリで歩く江戸 ②水 13:30 東京すてきな建物ゆったり散歩 ③水 13:30 「江戸名所図会」歴史散歩 ④木 10:00 体験 四季の鎌倉 自然散策(木) ①木 10:30 体験 木と花と自然を感じる旅 ②木 10:30 東京・ネコ路地さんぽ ②木 10:30 体験 ホッと癒やしの神社めぐり ④ 木 10:30 体験 東京まちなか超低山さんぽ ④木 10:30 満員 東京のお菓子を歩く ③木 11:00 ④ 木 11:00 満員 美味しいお散歩ランチ 世界旅行編

東京の寺めぐり







謀略の世界史

声優養成講座

楽しく話そう

詩の鑑賞・実作教室

世相を詠む「都々逸」

追想-間近に見た三島先生

ひと味違う「論語」の読みかた

「源氏物語」を日英両語で読む

エンジョイ英会話(中級)

アリングが苦手な人向けの講座です。

維持費4,235円 1/9~ 体験

❖每週木曜10:30 ~ 12:00

スキルアップ英会話(中~上級)

ノニアのための入門英会話

アガサ・クリスティー短編集

中学英語でおとなの会話(初級)

山本さゆりの洋楽で学ぶ英語表現

そして誰もいなくなった

英語でおもてなし(中級)

Eーニング英会話入門

エンジョイ英会話(中級)

英会話入門(少人数制)

入門トラベル英会話

ダミアンの英語サロン(中級)

英会話プライベートレッスン

通じる英会話(中級)

ゆっくり英会話(初級)

自信をつける英会話

3か月11回39.325円

基本的な英会話はマスターしたが、ヒ



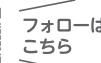
草花・樹木と語る旅

空から眺める街を歩く

多摩・武蔵野を歩く(土)

一緒に 江戸っ子あるき(金)

訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪



②木 13:00

④金 10:00

 0.09 ± 0.00

① ± 10:30

③±10:30

月1回日 10:30