文芸・教養

西洋の美術 より楽しい鑑賞を求めて

大妻女子大学非常勤講師 美術史学会 イタリア学会所属 **中村 明子**

作品のさらなる理解を求めて、描かれたモチーフの意味、注文主の意向、社会的背景などについてお話しします。

❖第3土曜13:00～14:30 3か月3回11,550円 1/21～ 体験

自分らしい朗読を目指して	①③	月	10:15	満員
ゆうゆう俳句	①③	月	10:30	体験
シナリオに挑戦！	②④	月	10:30	体験
楽しく知ろう 江戸っ子まなび	①	月	10:30	体験
エッセイの書き方	③	月	10:30	体験
百人一首をたのしむ	③	月	10:30	体験
「古事記」に親しむ	④	月	10:30	体験
朗読を愉しみ、本を楽しむ	②④	月	10:45	体験
短歌入門（大村）	③	月	12:50	体験
相手に伝わる話し方 New	②④	月	13:00	
川柳おもしろ入門講座	②	月	13:00	体験
句会をたのしむ	③	月	13:00	体験
歴史の表と裏から日本を知る	①	月	13:30	体験
江戸時代の古文書を読む	②④	月	13:15	体験
初読み古文書	②④	月	15:30	体験
朗読セラピー	②④	火	10:15	体験
初めての論語素読 New	②	火	10:30	体験
こころの俳句	③	火	10:30	体験
「古事記」の魅力	④	火	13:00	体験
ヨタヘロしながら元気に生きる	④	火	13:00	満員
万葉集入門	④	火	15:00	体験
宗教と国際政治	①	火	15:30	体験
夜の俳句入門	③	火	18:30	体験
写経と法話	①	水	10:30	体験
エッセイを書こう	④	水	10:30	体験
現役アナウンサーが教える朗読講座	①③	水	13:00	体験
東京で見つける江戸 New	①	水	13:00	
オキナワ達人養成講座	④	水	19:15	体験
歌舞伎の楽しみ方	①	木	10:30	体験
七十二候と日本の歳時記	④	木	10:30	体験
源氏物語と和歌	③	木	12:50	体験
はじめての短歌	①	木	13:00	体験
たのしむ俳句（入門）	③	木	13:00	体験
木曜俳句	④	木	13:00	満員
読んでみたくなる「絵本・童話」のつくりかた	①③⑤	木	15:00	体験
モンゴルの歴史と文化	②	金	10:10	体験
イスタンブールの楽しみ方	④	金	10:15	体験
言葉の紡ぎ方	①	金	10:30	
健康寿命を延ばすための朗読	②④	金	11:15	体験
詩作であなたの言葉を見つけよう	①	金	13:00	体験
あなたも声優体験で いきいき	①③⑤	金	13:00	体験
奈良時代の天皇（後編）	①③	金	13:00	体験
絵本・物語創作講座	②④	土	10:30	体験
自分に出会う現代短歌	③	土	10:30	体験
初めて学ぶ神道と仏教	③	土	10:30	体験
ラジオ朗読劇・ナレーション	①③⑤	土	13:00	体験
原文でたのしむ 三国志の世界 New	②	土	13:00	
世相を詠む「都々逸」 New	②	土	13:00	
西洋の美術 より楽しい鑑賞を求めて	③	土	13:00	体験
追想－間近に見た三島先生	③	土	13:30	体験
声優養成講座 A B	①③⑤	土	15:00 17:30	体験
魅力ある話し方	①③	土	15:30	体験
ショート小説教室	②④	土	15:30	体験
詩の鑑賞・実作教室	④	日	11:00	体験
運命を拓く 中村天風の教え	①	日	15:00	体験
江戸怪異・都市伝説の現場検証 New	②	日	15:00	

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**

英会話入門（少人数制）

1クラス6人の少人数制。英会話を初めて習う人のためのクラスです。

❖第1・3・5金曜10:30～12:00 3か月6回23,100円 1/20～ 体験

エンジョイ英会話（中級）

基本的な英会話はマスターしたが、ヒアリングが苦手な人向けの講座です。

❖毎週木曜10:30～12:00 3か月12回42,900円 1/12～ 体験

英語

スキルアップ英会話（中～上級）	②④	月	10:30	体験
ゆっくり英会話（初級）	②④	月	10:30	体験
自信をつける英会話	②④	月	12:45	体験
シニアのための入門英会話	毎週	火	10:30	体験
ゆっくりじっくり中１英語	②④	火	10:30	体験
洋楽♪で楽しむ英語	②	火	12:30	体験
オリエント急行殺人事件 New アガサ・クリスティー短編集 New	③	火	13:00 15:00	
英語でおもてなし（中級）	①③	水	13:00	体験
中学英語でおとなの会話（初級）	②④	水	13:00	体験
名画「麗しのサブリナ」で学ぶ英会話	②④	水	14:45	体験
通じる英会話（中級）	毎週	水	15:30	体験
モーニング英会話入門	①③	木	10:15	体験
エンジョイ英会話（中級）	毎週	木	10:30	体験
ダミアンの英語サロン（中級）	①③⑤	木	10:30	体験
英会話プライベートレッスン	①③	木	12:30	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
英会話入門（少人数制）	①③⑤	金	10:30	体験
入門トラベル英会話	②④	金	10:30	体験
チャッティング・クラス（上級）	毎週	金	12:15	体験
シニアのための超入門英会話（少人数制）	②④	土	15:00	満員

フランス語

フランス語サロン（初～中級）	①③⑤	火	13:00	体験
楽しくフランス語を続けよう！（中級）	②④	火	13:00	体験
初中級者のためのフランス語会話	①③⑤	木	10:30	体験
土曜日のフランス語 （上級） （入門～初級）	①③⑤	土	11:00 13:00	体験

スペイン語・イタリア語・ドイツ語・ハワイ語

やさしいスペイン語	②④	火	10:30	体験
Ciao!イタリア語（初～中級）	①③⑤	水	10:30	体験
午後のスペイン語入門	②④	水	13:00	体験
ドイツ語レベルアップ（中級）	①③	土	10:30	体験
ハワイ語＆ハワイアンソング	④	土	11:30	体験
ドイツ語 2（中級） 1（初級）	①③⑤	土	13:00 15:00	体験

中国語・韓国語・ヒンディー語

韓国ドラマの字幕に挑戦	①③	月	13:00	体験
はじめての中国語	①③⑤	水	19:00	体験
やさしい中国語会話（中級）	①③⑤	木	13:00	体験
中国語入門	②④	金	13:00	体験
楽しくヒンディー語	①③⑤	土	15:00	体験
ゆっくり悠々ハングル（中級）	①③⑤	日	11:00	体験
韓国語 入門 初級	①③⑤	日	13:00 14:40	体験

絵　画

油絵・パステル画教室

女子美術大学卒業 **六車 彰子**

絵を描く基本である「見て描く」ことを通じて表現力を培っていきます。

❖第1・3・5金曜 14:00～17:00 3か月7回26,950円 1/6～ 体験

基礎デッサン（金子）	毎週	月	10:15	
水墨・墨彩画	①③⑤	月	10:15	体験
朴 正文のパステル画＆デッサン入門	②	月	12:30	体験
仏画教室	①③⑤	月	13:00	体験
煌めく透明水彩レッスン	①③	月	13:30	体験
小さなサイズの風景画	②④	月	14:00	体験
これから始める日本画教室	②④	火	10:15	体験
はじめての色鉛筆・パステル画	②④	火	10:15	体験
やさしく学ぶ人物画	①③	火	10:30	体験
優しい俳画（小野） A B	①	火	10:30 13:00	
名画の見方	①	火	13:00	体験
山田雅夫の3分スケッチ	②④	火	13:00	体験
ゆっくり学ぶ油絵	①③⑤	火	13:30	体験
シルクスクリーン	①③⑤	火	17:00	体験
絵手紙 1・3 2・4	①③⑤ ②④	水	10:30 15:30	体験
俳画（浜野）	②④	水	10:30	体験
楽しい油絵	①②③	水	12:50	
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
風景・楽しいスケッチ	②④	水	13:00	体験
楽しく学ぶ日本画	②④	水	13:30	体験
基礎からの水彩画	①③⑤	水	15:45	体験
初歩からの油絵	①③	水	18:15	体験
えんぴつで名画	②④	木	10:30	
ボタニカルアート（木）	②	木	13:00	
デッサンと油絵	毎週	木	16:00	体験
水彩画・アクリル画／絵本・童画・イラスト （午前） （午後）	①③⑤	金	10:15 15:30	体験
ローカル列車を描こう （午前） （午後） New	①③⑤	金	10:15 15:30	体験
色鉛筆・水彩画教室	②④	金	10:15	体験
墨彩・水彩アート（北見）	①③⑤	金	10:30	体験
文字で遊ぶ～彩書～	①	金	10:30	体験
はじめての肖像画・似顔絵（3回コース） New	③	金	10:30	
気軽にイラスト	④	金	10:30	体験
色鉛筆で描く犬の肖像画	③	金	12:30	体験
俳画（中島）	①③⑤ ①	金	13:00	体験
楽しい絵はがき	④	金	13:00	体験
油絵・パステル画教室	①③⑤	金	14:00	体験
パステル・水彩 金	毎週	金	15:00	体験
初歩からの日本画	②④	金	16:00	体験
土曜水彩画	②④	土	10:15	体験
色えんぴつを楽しむ	②④	土	10:30	体験
はじめてのアルコールインクアート	②④	土	10:30	
初めてのデッサン	①③⑤	土	13:15	体験
パステル・水彩 土	②④	土	13:15	体験
写真から描く風景・静物画	①	土	13:30	体験
日曜の油絵	①③	日	10:15	体験
ボタニカルアート（日）	①③⑤	日	10:30	
日曜墨彩画教室	②④	日	10:30	
日曜日本画	②④	日	13:00	
四季のスケッチ	③	日	13:00	
癒やしのぬり絵 New	③	日	13:00	
日曜日の日本画入門	①③	日	13:30	体験
はじめての楽しい絵画	②④	日	13:30	体験
スタイル画デッサン New	④	日	13:00	

書道・ペン字

初心者からのペン字

文部科学省後援 硬筆・毛筆書写技能検定1級 **木部 夏紀**

基本をおさえ、漢字・ひらがななどを学びます。活字では出せない手書きの美しさを身につけましょう。

❖第1・3金曜 11:00～12:30 3か月6回22,440円 1/6～ 体験

実用書道（月曜コース）	毎週	月	10:30 13:00 14:50	体験
漢字・かな・破体書道を楽しもう	②④	月	10:30	体験
梵字を書く	②	月	10:30	体験
基礎から学ぶ漢字書道	①③⑤	月	15:30	体験
女性のためのペン字・かな書道	①③	火	10:15	体験
実用書道（火曜コース）	毎週 ①③⑤	火	10:30 13:00 14:50 17:50	体験
うまくなる筆ペン	②④	火	11:00	体験
3回完結！筆ペンで上手に名前を書く New	①	火	11:00	
やさしい篆刻	①	火	13:00	
カリグラフィー	②④	火	15:30	
月一回の総合書道	④	火	19:00	体験
かな書道（中村）	毎週	水	10:15	体験
実用ボールペン習字	①③	水	10:30	体験
伝筆（つてふで）	①	水	10:30	体験
美しい かな	②④	水	13:00	体験
甲骨文から楽しむ古代文字書道	②④	水	13:00	体験
自分の書を書こう（水）	①	水	13:00	満員
隔週ペン習字	②④	水	13:30	体験
かなと日常の書	①③	水	15:00	満員
大人のたしなみ ペン字講座（水）	②	水	15:00 18:30	体験
月1回の筆ペン	④	水	15:15	満員
楽しい漢字・かな書道	①③⑤	水	16:00	
さわやか書道	①③	木	10:15 13:15	体験
暮らしに役立つ総合実用書道	②④	木	10:15	体験
基本の書を楽しく	①③⑤	木	10:30	体験
かな書を楽しむ	②④	木	10:30	体験
自信がつく毛筆入門	②④	木	19:00	体験
王鐸を書こう	②④	金	10:15	体験
初心者からのペン字	①③	金	11:00	体験
書に親しむ	②④	金	13:00	体験
基礎からゆったり、大人のペン字	①	金	13:00 15:00	体験
筆ペン・ボールペンが同時に学べる講座	①③⑤	金	14:15	体験
初歩から始めるかな書道	②④	金	18:30	体験
大人のたしなみ ペン字講座（金）	②	金	18:30	体験
月一回の土曜書道	①	土	10:15	体験
篆刻・篆書教室	①③⑤	土	10:30	
飾れる かな書道	③	土	10:30	体験
作って飾るインテリア書	④	土	10:30	体験
大人のたしなみ ペン字講座（土）	②	土	15:00	体験
日曜書道 （午前） （午後）	①③⑤	日	10:15 13:00	体験
気軽に通える書道教室	②④	日	10:30	体験
かな書道の創作いろは	②	日	10:30	体験

生け花・フラワー

華道家元池坊教授 **吉田 一枝**

いけばな池坊　立花・生花

月に1回、花から和む心を得てゆったりとした気持ちで共に生け花をしましょう。

❖第4月曜13:00～17:00 3か月3回15,345円 1/23～ 体験

池坊　立花

人気の立花をリーズナブルな定額花材費で安心して学べる、生活に密着した講座です（特別花材の月は除く）。

❖第4土曜13:00～17:00 3か月3回15,345円 1/28～ 体験

はじめてのひとの花講座	④	月	10:30	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
池坊 初級・中級 上級 生花コース	②④	火	18:00	体験
気軽に楽しむ草月流	④	水	19:15	体験
いけばな松花古流	①②④⑤	木	10:30	体験
季節のリース スタイリング	①	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
未生流いけばな	②④	木	13:00	体験
手作りプリザーブドフラワー	④	金	15:00	体験
いけばな 草月流 A B C	毎週	土	10:30 13:00 18:00	体験
初歩からのフラワーアレンジメントofロンドン 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
池坊 立花	④	土	13:00	体験
パリテイストフラワー	①	土	13:40	体験
フラワーアレンジメント＆テーブルセッティング ティーチャーズ	①	土	15:00	
NFD資格対策講座	①	土	16:00	体験
はじめてさんのプリザーブドフラワー	④	日	10:30	体験

茶道・香道

気楽に茶道・男子専科

淡交会 **荻村 宗有**

初心者も、学び直したい人もどうぞお気軽にお越しください。

❖第2土曜10:15～12:15 3か月3回11,055円 1/14～ 体験

茶道・表千家（荒木） 朝 昼 夜	毎週	月	10:30 13:00 18:30	体験
茶道裏千家 立礼（月）	④	月	13:00	満員
はじめての香道（御家流）	②	火	10:30	体験
はじめての茶道 裏千家 A B	毎週	火	13:30 16:00	体験
楽しい煎茶道 テーブルコース（黄檗幽茗流）	②④	水	10:30	体験
茶道・裏千家（中野）	毎週 ①②③	水	12:45 17:30	体験
水曜 茶道裏千家台子稽古（第4）	④	水	17:30	満員
茶道裏千家 七事式	② ④	木	10:30	体験
気楽に臨める茶道裏千家	毎週 ②④	木	13:00	体験
遠州流茶道教室	毎週	木	18:00	体験
初心者のための立礼	①	金	13:00	体験
初歩からの茶道（金）	②④	金	16:30	体験
茶道 大日本茶道学会	①③	土	10:15	体験
気楽に茶道・男子専科	②	土	10:15	体験
香道 御家流（入門・初級）	④	土	10:30	体験
茶道裏千家 立礼（土）	④	土	13:30	体験
茶道 武者小路千家	①③	土	14:00	体験
茶道入門・裏千家	②④	土	17:30	体験
楽しい煎茶道（黄檗幽茗流）	①③⑤	土	18:30	体験
裏千家 日曜茶道教室	①②③	日	10:15	満員
日曜 茶道裏千家台子稽古	② ④ ④	日	13:30 10:15 13:30	満員
初歩からの茶道（日）	①③	日	13:30	体験
気軽に椅子席で楽しむ茶の湯	②	日	13:30	体験

邦楽・舞踊

刀で舞う　剣舞道入門

剣舞一刀流凌雲館館長 **梨羽 凌雲**

気軽に剣舞を学ぶうちに、教養や所作も身につけ、身体鍛錬、呼吸や姿勢、想像力を鍛錬し、立ち居振る舞いを改善します。

❖第1・3・5日曜14:50～16:50 3か月6回22,440円 1/15～ 体験

宿題なしのおこと三絃

師範 **富成 清女** 監修 生田流公認名取 **大濱 清馥**

おことは、さくらなどの童謡から六段の調、千鳥の曲など古典の名曲へ。三絃（三味線）は練習曲を経て黒髪など、しっとりとした地歌へと進んでいきます。1枠30分。

❖第1・3・5木曜15:30～17:30 3か月7回27,720円 1/5～ 体験
❖第2・4日曜13:00～16:30 3か月6回23,760円 1/8～ 体験

櫻川流江戸芸かっぽれ踊り New	②④	月	10:30	体験
正派西川流日本舞踊	毎週	月	14:00	体験
やさしい端唄 （唄） （唄・三味線）	②④	月	15:30	体験
沖縄舞踊入門	②④	月	19:00	体験
山田流箏曲 火曜日クラス（個人30分）	①③⑤	火	10:30	体験
やさしい詩吟	②④	火	13:00	体験
日本舞踊 藤間流 個人 火曜	毎週	火	13:10	体験
山田流箏曲 水曜日クラス（個人30分）	①③⑤	水	10:30	体験
新舞踊市條流	①③⑤	水	10:30	体験
詩吟 上級 初級	①③	水	11:00 12:40	体験
粋な三味線やさしく楽しく（個人30分）	②④	水	15:15	体験
生田宮城流箏曲（個人）	毎週	水	15:45	
井藤麗山尺八教室	毎週	水	17:45	体験
手ぶらで沖縄三線入門	②④	水	18:30	体験
洋服で気軽に日本舞踊	②④	水	19:00	体験
健康的に楽しく踊る盆踊り	①③⑤	木	10:15	体験
観世流謡曲 初級	毎週	木	10:30	体験
楽しい鼓	①③⑤	木	10:30	
日本舞踊 お座敷舞	①③⑤	木	12:30	体験
日本舞踊 花柳流	②④	木	12:30	体験
宿題なしのおこと三絃（個人30分）木曜	①③⑤	木	15:30	体験
楽しい詩吟	②④	木	15:30	体験
生田宮城流箏曲（第2・4金曜日）（個人）	②④	金	10:15	
観世流謡曲 中・上級	毎週	金	10:30	体験
はじめての篠笛	②④	金	10:30	体験
観世流仕舞	②④	金	13:00	体験
日本舞踊 藤間流 個人 金曜	毎週	金	14:45	体験
龍笛を吹こう（雅楽入門）	①	土	10:30	体験
はじめての日本舞踊	①③	土	11:00	体験
粋な三味線やさしく楽しく（個人30分）土曜日	②④	土	15:00	体験
はじめての津軽三味線（個人） New	②④	日	10:15	体験
宿題なしのおこと三絃（個人30分）日曜	②④	日	13:00	体験
やさしい尺八（個人30分）	②④	日	14:00	体験
地唄舞	②④	日	14:45	体験
刀で舞う 剣舞道入門	①③⑤	日	14:50	体験

マナー・おしゃれ

若さを保つ顔トレーニング

ソシエテヴィザージュ認定講師 **長山 明美**

顔の内側にある表情筋を鍛え、健康的で若々しい顔を作るエクササイズです。メイクを落とさず受講できます。

❖第4水曜13:00～14:10 3か月3回11,550円 1/25～ 体験

月1回の着付け教室	②	火	13:00	体験
マナー・礼儀作法＆日本の文化A（日本紹介英語＋マナー）	②	火	19:00	体験
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B（マナー） New	④	金	10:30	
美と健康に 歩き方教室	③	土	12:30	体験
着付け（入門） はじめてさんの着付け講座	②④	土	13:00 15:30	体験
前結び着付け教室	①	日	10:15	体験
きもの着付け講座	①③⑤	日	13:00	体験

趣味・暮らし

心身を整える漢方とハーブ

AEAJ認定アロマセラピスト **青木 恵里子**

メディカルハーブや漢方を、健康や暮らしに生かしてみませんか。実習を交えながら紹介します。

❖第1月曜13:30～15:30 3か月2回7,480円 2/6～ 体験

大村フォトアート講座

写真家 **大村 克巳**

写真家として撮影する方法をわかりやすく伝えます。合評とこれまでの作品へのアドバイスもあります。

❖第2・4日曜 13:30～14:45 3か月6回23,760円 1/8～ 体験

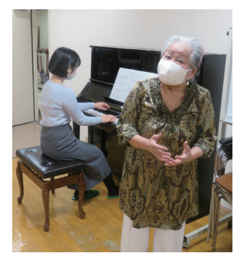
小さな囲碁教室	①②③	月	10:45	体験
星の教室	③	月	10:30	体験
落語を演じてみよう	①	月	11:00	体験
心身を整える漢方とハーブ	①	月	13:30	体験
大人の、そろばん・暗算（個人）	①③⑤	月	14:00	体験
荻窪そろばん塾 大人の、そろばん・暗算	②④	月	14:30	体験
九星気学入門	③	火	10:30	満員
はじめての数秘術（入門）	③	火	10:30	体験
モダン盆栽・応用（火曜クラス）	④	火	10:30	
色鮮やかな多肉植物寄せ植え入門	②	火	11:00	満員
プロに学ぶデジタル写真	②④	火	12:30	体験
「ルノルマンカード」占い	③	火	13:30	体験
びっくりマジック入門	①③⑤	火	19:00	体験
はじめてさんの麻雀教室 New	②④	水	10:30	
ミニチュア盆栽 New	③	水	13:00	
50歳からのレディース麻雀入門	毎週	水	13:15	体験
花咲く草盆栽とこけ玉	④	水	13:15	体験
新・老活術で若返り人生 New	①	水	14:30	
「鉄印帳」収集旅の醍醐味	②	水	19:00	体験
幸せの占い・四柱推命	④	木	10:30	体験
楽しく学ぼう 九星気学	①③	木	13:00	満員
楽しい園芸と山野草	③	木	13:00	
手作りお香	③	木	13:00	体験
花と野菜のコンテナガーデン	④	木	13:00	体験
大人のための腹話術入門 New	②	土	10:45	
チェス入門	①③	金	10:15	体験
麻雀 経験者クラス	②④	金	10:15	体験
パワースポットで元気	③	金	10:30	
麻雀 超入門	①③⑤	金	13:00	体験
麻雀超超入門	②④	金	13:00	満員
毎週楽しむ入門麻雀 女性専科	毎週	金	15:15	体験
タロットセラピーリーディング	①③	金	19:00	体験
オセロで脳トレ	③	土	13:00	体験
はじめてのモダン盆栽（土曜クラス）	③	土	13:30	体験
すぐに役立つマジック講座	②④	土	15:00	体験
日曜囲碁教室	毎週	日	10:30	体験
はじめての将棋教室	①③	日	10:30	体験
クラカメ＆モノクロせん科	②④	日	10:30	
みんなで作ろう「プラモデル・ワークショップ」	②	日	12:00	満員
棋力アップ・将棋講座	①③	日	13:30	体験
大村フォトアート講座	②④	日	13:30	体験
JIN先生のドローン教室	①	日	14:30	体験

月ぎめ（税込み）550円 毎週木曜日発行
「学力」は新聞で育てる!!
読売KoDoMo新聞 よみうりこどもしんぶん
お申し込みは 最寄りのYC（読売センター）または、0120-4343-81へ

音楽（歌）

マスクはうたう～日本の歌～

声楽家 **青山 愛**
ピアニスト **山本 絢子**



今、マスクで歌うテクニックを付けるチャンスです。ピアニストの美しい伴奏で童謡唱歌・抒情歌などを歌います。

❖第1・3火曜14:00～15:30 3か月6回23,100円 1/17～ 体験

自分の声に自信がつき好みの声が出せる魔法 6回完結	②	月	10:10	
シャンソン・ポピュラー教室	①③⑤	月	10:30	体験
「ラテンの名曲」を歌いましょう	①③⑤	月	10:30	体験
生きるための声と心のセミナー 3回完結 New	②	月	11:45	
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	体験
オールディーズを歌おう	②④	月	13:00	体験
アルゼンチンタンゴを歌いましょう	②④	月	14:30	体験
楽しいハワイアン	②④	月	15:00	
カンツォーネ・シャンソン・ポップスを歌おう	①③⑤	月	15:30	体験
カラオケ個人レッスン	①③⑤	月	17:30	満員
火曜・声楽個人レッスン	①③⑤ ②④	火	10:15	体験
世界の名曲めぐり	①③⑤	火	10:30	体験
懐かしの英語ポップス	②④	火	10:30	体験
おしゃれにジャズボーカル	②④	火	10:30	体験
シャンソン＆カンツォーネ入門	②④	火	12:30	体験
抒情歌・愛唱歌	①	火	13:00	体験
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	②④	火	13:00	体験
マスクはうたう～日本の歌～	①③	火	14:00	体験
映画音楽で楽しむボイストレーニング	①③⑤	火	14:00	体験
楽しく歌うためのヴォイストレーニング（個人・14:10）	④	火	14:10	満員
歌声ともしび教室でメンタルアップ!!	④	火	14:45	体験
シャンソンで愛を歌う	②	火	15:00	体験
フォークソングを歌おう！	①③⑤	火	16:00	体験
男声歌謡教室	①③⑤	火	16:30	体験
入門健康カラオケ	②④	火	16:30	体験
ボイストレーニングからオペラアリアまで	毎週	火	16:30	体験
楽しい声楽個人レッスン ワークショップ	②④	火	16:45	体験
ミュージカルソングを歌おう	①③⑤	火	17:00	体験
きらめく夜の歌謡レッスン	②④	火	19:00	体験
楽しく歌うジャズ	①③⑤	火	19:20	体験
あの名曲を歌おう	①③⑤	水	10:30	体験
鼻歌からの作曲 New	②④	水	10:30	
「アリアに挑戦」（個人）	①③⑤	水	11:00	体験
勝手に即興ハーモニー	①	水	12:30	体験
タブレット純の昭和うたごえサロン	③	水	12:30	満員
個声を引き出し健康にヴォイストレーニング	②④	水	13:00	体験
カラオケ上手へ （歌謡曲・ポップス）	②	水	13:00	
カラオケ（個人30分）	①	水	14:20	体験
歌・うた・唄の広場	③	水	14:30	体験
ボケ予防のカラオケ（女性専科） （歌謡ポップス） （演歌）	② ④	水	14:45	体験
カラオケ下手（女性専科）	②④	水	16:20	
カラオケ個人レッスン（増設クラス）	①③⑤	水	18:30	体験
自分らしくうたおう	毎週	木	10:10	体験
ボーカルレッスン（個人）	②④	木	10:15	体験
みんなで歌って健康！「楽しい童謡・愛唱歌」	②④	木	10:30	体験
カラオケ・歌謡曲個人レッスン（40分）	①③⑤	木	10:45	
輝く！歌謡レッスン	①③⑤	木	11:00	体験
ジャンルを越えてうたを楽しむ（個人）	①③⑤ ②④	木	11:45	体験
ボーカルレッスン	②④	木	12:00	満員
カンツォーネと世界の名曲	②④	木	12:30	体験
ミュージカル＆世界のうた	①③⑤	木	13:00	体験
「歌のとびら」木曜クラス	②④	木	13:00	体験
女声コーラス	毎週	木	14:30	体験
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	②④	木	15:30	体験
楽しく上達できるカラオケ講座	②④	木	17:15	体験
音楽作品のバラエティ 作曲の師弟関係をさぐる	③	木	18:15	体験
夜のヴォイストレーニング	②④	木	19:20	体験
めざせ90点！カラオケ少人数個別指導	②④	金	10:30	体験
ヴォイストレーニング・個人	①③⑤ ②④	金	11:00	満員
朝のさわやかヴォイストレーニング	②④	金	11:00	体験
イタリアを歌う（個人）	④	金	12:00	体験
アマチュアのための発声講座	④	金	12:15	体験
健康のためのヴォイストレーニング	①③⑤ ②④	金	12:45 13:40 14:50	満員 体験
好きな歌で「声」のトレーニング	②④	金	13:00	体験
名歌を楽しむ～あなたの音楽室	毎週	金	13:00	体験
ヴォイストレーニングと優しい歌	③	金	13:30	体験
ヴォイストレーニング・個人	①③⑤ ②④	金	15:20 16:40	体験 満員
声楽個人 （1・3金） （グループ） （2・4金）	①③⑤ ②④	金	15:20 17:00 18:00	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
美しく歌うためのポピュラーボイストレーニング（グループ）	②④	金	15:30	体験
「歌のとびら」金曜クラス	②④	金	15:30	体験
声の衰えを防ぐ！基礎ボイストレーニング	②④ ①③⑤	金	15:40 16:15	体験
初めてのボイスレッスン（個人30分）	②④	金	16:30	満員
金曜カラオケ個人レッスン	②④	金	17:15	体験
歌って楽しくメンタルアップ	②④	土	10:30	体験
消えゆく童謡唱歌・抒情歌を歌う	②④	土	12:30	体験
発声と世界の名曲（グループ）	①③	土	13:00	体験
土曜の昼の愛唱歌	②④	土	13:00	体験
プロから学ぶ カラオケ上達講座	①③⑤	土	15:00	体験
笑顔でボイストレーニング	①③⑤	土	18:00	体験
Jazz Vocal	①③⑤	日	10:15	体験
シャンソン「私のパリ」	①③⑤	日	13:00 14:45	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
ビバ宝塚！名曲を歌おう	①③⑤	日	15:00	体験
タブレット純の昭和歌謡案内	②	日	15:00	体験

音楽（楽器）

笑顔でピアノレッスン（個人）

桐朋学園大学作曲科卒 ミラノ音楽院ピアノ科修了 **会田 道孝**

クラシック、ポピュラー、映画音楽、日本の歌など、各自の好みで選曲できます。まずは笑顔で気軽にはじめてみましょう。1枠30分。

❖第2・4木曜13:30～18:00 3か月6回29,700円 1/12～ 体験

ピアノ・鍵盤楽器

ときめきのピアノレッスン（個人）	毎週 ①③⑤	月	10:30 13:00	体験
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
ピアノで弾き語り（個人）	②④	月	17:00	体験
大人の簡単キーボード A B C	①③⑤	火	10:30 11:30 12:30	体験 満員 体験
やさしいピアノレッスン（個人） New	毎週	火	14:50	
初めてのポピュラーピアノ（個人）	①③⑤	火	16:30	体験
たのしいピアノ（個人）	①③⑤	水	14:15	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
癒やしのピアノレッスン（個人）	①③⑤	金	13:00	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
日曜ピアノ（個人40分）	①③⑤	日	10:20	
日曜朝のピアノ・サロン（個人）	②④	日	10:30	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
クラリネット個人レッスン	②④	月	16:00	体験
クロマチックハーモニカ	①③⑤	木	12:45	体験
コカリナ 中級 入門	①③⑤	木	14:45 16:15	
オカリナ入門	①③⑤	金	11:00	体験
楽しいオカリナ合奏	①③⑤	金	13:00	体験
ハーモニカ教室 （初級） （中級）	②④	金	13:00 15:10	体験
楽しいフルート（個人）	毎週	金	16:00	体験
フルートアンサンブル	②④	土	10:30	体験
パンフルート（ナイ）・個人	②④	土	11:30	

ウクレレ・ギター・弦楽器

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
マンドリン中級	①③	月	15:00	体験
憧れのバイオリン（個人）	①③⑤	月	15:30	体験
実践ウクレレ教室	②④	月	16:40	体験
はじめてのウクレレ	②④	月	18:30	体験
二胡にチャレンジ （経験） （入門） New	①③⑤	火	10:15 11:30	体験
クラシックギター入門	②④	火	10:30	体験
バイオリンレッスン（個人）	毎週	火	16:30	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
心に響くライアー（竪琴） A B C （個人）	①③⑤	水	10:30 13:00 15:00 16:40	体験
癒やしのウクレレ入門	②④	木	13:00	体験
ギター教室（個人）	①③⑤	木	15:00	体験
楽しい ヴァイオリン（個人）	毎週	木	15:00	
夜のウクレレ教室	①③⑤	木	19:00	体験
エレガントに奏でるミニハープ	①③⑤	金	10:30	体験
やさしいウクレレ （入門） （超入門）	②④	金	10:30 11:30	体験
ギターの弾き語り	①③⑤	金	11:15	体験
ハワイの歌と楽しいウクレレ	①③	土	10:30	体験
50歳からのギター教室 （上級） （初・中級） （入門）	毎週	土	13:00 14:30 16:00	体験
たのしいギター 初・中級 入門	①③⑤	日	10:15 11:45	体験
日曜ウクレレ教室	②④	日	13:00	体験

その他

気軽に・気楽に 心も弾む口笛教室	③	金	13:00	体験
ジェンベを叩こう	①③⑤	金	19:00	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

美と健康のベリーダンス

きゅっ！とくびれるかんたんベリーダンス 主宰 **ともみ**

骨盤をメインに動かしていく基本の動きで、全身の筋肉を育み、女性らしいボディラインを養いましょう。

❖第1・3・5金曜13:00～14:30 3か月7回26,180円 1/6～ 体験

タップダンス

吉田タップダンススタジオ専任講師 **吉田 寿和子**

足先を1時間半動かすことにより、体内の血液の流れを活発にし、美しいプロポーションづくりと健康に役立てましょう。

❖毎週土曜17:00～18:30 3か月12回42,240円 1/7～ 体験

社交ダンス

月曜の社交ダンス 入門・初級 中級・上級	毎週	月	14:00 15:30	体験
社交ダンス 初級 中上級	毎週	水	12:00 13:30	

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
こころ弾むカントリーダンス	①③⑤	木	19:00	体験

タップダンス

楽しい火曜タップダンス	毎週	火	19:15	体験
タップダンス 入門 初級	①③⑤	木	11:45 13:00	体験
座・タップ	①③⑤	木	14:20	体験
タップダンス	毎週	土	17:00	体験

ジャズダンス

はじめてのJAZZダンス	①⑤	月	10:30	体験
ジャズダンス 基礎 一般	②③④ ①③	月	10:30 13:00	体験
60歳からのジャズダンス（月曜）	②④	月	14:45	体験
火曜のジャズダンス	②④	火	11:00	体験
50歳からのジャズダンス 60歳からのジャズダンス	毎週	金	14:45 16:20	体験
名倉加代子のジャズダンス 入門・初級 中級	②④	土	18:20 19:30	体験

フラダンス・タヒチアンダンス

カレイナニ早川のビューティフル・フラ（月）	毎週	月	12:30	体験
入門フラダンス 超入門フラダンス New	②④	水	10:15 11:35	体験
カレイナニ早川のビューティフル・フラ（水）	毎週	水	14:45	体験
情熱のタヒチアンダンス	①③⑤	水	19:30	体験
エンジョイフラ＆タヒチアンダンス	②④	水	19:30	体験
上原まきのハワイアンフラ 入門・初級	①③⑤ ②④	木	14:15	体験
50歳からのエレガントフラ	毎週	金	13:15	体験
やさしいフラ入門	①③⑤	金	14:45	体験
ウイラニ・フラ	①③⑤	土	10:20	体験
チャーミング・フラ	毎週	土	13:00	体験
はじめての楽しいフラ	②④	土	14:00	体験
気軽にフラダンス（月1回）	③	日	10:30	体験

ベリーダンス

はじめてのベリーダンス	②④	木	19:15	体験
美と健康のベリーダンス	①③⑤	金	13:00	体験
アラビアン・ダンス	①③⑤	土	16:00	体験
日曜のベリーダンス	①③⑤	日	12:15	体験

バレエ

大人から始めるバレエ New	②④	月	12:40	
大人のためのクラシックバレエ	毎週	水	10:30	体験
山川ストレッチバレエ（水）	毎週	水	18:30	体験
クラシックバレエ入門～初中級	毎週	木	18:45	体験
やさしいクラシックバレエ 入門 入門ステップアップ	①③⑤	金	18:30 19:45	体験
ストレッチ＆クラシックバレエ	②④	土	12:00	体験
大人のバレエ	①③⑤	土	12:30	体験
山川ストレッチバレエ（土）	毎週	土	18:00	体験
美容バレエ	毎週	土	19:10	体験
大人のブラッシュアップバレエ	毎週	日	10:30	体験

その他

ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール シスター（一般）	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
はじめてのズンバ	②④	水	18:45	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール ジュニア（中高生）	毎週	木	19:10	体験
昼のソウルダンス	②④	金	13:00	体験
魅惑のフラメンコ 入門	①③⑤	金	18:30	体験
夜のソウルダンス	②④	金	18:30	体験
コンテンポラリーダンス入門 New	②④	土	10:15	
誰でもなりきりタカラヅカ	②④	土	11:15	体験
はじめてのK-POPダンス	①③⑤	日	10:30	体験
はじめてのバリ舞踊 New	①③⑤	日	11:45	体験

健康・スポーツ

若返り健康体操

100年健康アドバイザー 運動指導員 **立道 聡子**

ソフトな音楽に合わせてしなやかに体を動かしませんか。血行を良くし、柔軟な体づくりをしていきます。運動に慣れていない人、低体力の人に合わせたプログラムです。

❖第1・3・5水曜11:30～12:45 3か月6回20,460円 1/18～ 体験

カサハラ式「健康寿命」を延ばす
「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座

カサハラフットケア整体 横浜本院専属 **みうら たけし**

足裏から全身のバランスを整えることで、姿勢が良くなり、正しい歩行が促されます。足・ひざ・腰・首の痛みや不調（未病）を自分で改善しましょう。

KASAHARA
首
肩
外反
内反

❖第2水曜15:30～17:00 3か月3回10,560円 1/11～ 体験

武道

空手教室	毎週	月	19:00	体験
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
女性の空手	毎週	火	19:00	体験
居合道 （経験） （入門）	毎週	木	10:30 12:15	体験
女性のためのシステマ	①③⑤	木	19:00	体験
棒術エクササイズと殺陣	②④	木	19:00	体験
空手教室（隔週）	①③⑤	金	19:00	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
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

太極拳・気功

八段錦太極拳（月）	毎週	月	10:30	体験
沈再平の気功法・太極拳（月）	毎週	月	10:30	体験
焦鉄軍の気功教室	②④	月	12:15	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式総合太極拳と42式太極剣	毎週	火	13:50	体験
美と心の太極拳	毎週	水	15:15	体験
健身気功・太極養生杖初級講座 New	①③⑤	木	16:00	
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
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
八段錦太極拳（日）	毎週	日	10:30	体験

ヨガ・ピラティス

ホワイトスワン式バレエヨガ®	②④	月	14:00	体験
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
からだスッキリヨガ New	②④	火	15:35	体験
栗原冬子のナチュラルライフ	④	木	10:45	満員
スリミングYOGA＆ピラティス	①③⑤	木	12:30	体験
ホーム・ヨーガ	毎週	木	13:00	満員
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 ①③⑤	金	10:30	体験
ホーム・ヨーガ	①③⑤	土	12:30	体験
中高年のためのやさしいヨガ	②④	土	13:00	体験
癒やしのヨーガ	②④	土	13:00	体験
元気ハツラツ 中高年からのピラティス	①③⑤	土	14:15	体験
ピラティス＆骨盤調整	毎週	日	13:00	体験

その他

自彊術（じきょうじゅつ）	②④	月	10:30	体験
BALLEVO®（バレボ） New	①③⑤	月	13:00	体験
背骨コンディショニング	①③⑤	月	14:45	体験
美脚ストレッチ＆セルフ整体術 New	③	月	16:15	体験
ストレッチ＆リフレッシュダンス	毎週	火	10:30	体験
経絡ストレッチ	②④	火	11:30	体験
井本整体	②④	火	15:00	体験
ビューティーリズミックダンス	毎週	水	10:30	体験
若返り健康体操	①③⑤	水	11:30	体験
整美体操	毎週	水	13:10	体験
ストレッチ＆呼吸法	①③⑤	水	15:00	体験
「足・ひざ・腰・首」足から未病対策講座	②	水	15:30	体験
楽しい卓球	①③⑤	水	17:05	
ゴルフ・エアロビクス	毎週	木	10:30	体験
健康美体操	毎週	木	11:00	体験
60歳からのストレッチと筋力づくり	毎週	木	13:00	体験
中高年のストレッチ＆音楽体操	①③⑤	木	14:30	体験
「倫子塾」の丹田腹式呼吸法	②④	木	15:20	体験
健康体操 真向法	②④	木	16:00	体験
声と体の健康トレーニング	①③⑤	金	10:30	体験
骨盤＆姿勢エクササイズ	②④	金	10:30	
スポーツウエルネス吹矢 A B	②④	金	14:30 16:10	体験
大人の健康バトントワリング 入門～初級 中～上級	①③⑤	土	10:20 11:30	体験
若く美しく健康体操	①③⑤	土	10:30	体験
痛み知らずの体を作る 姿勢改善体操	①③⑤	土	10:30	体験
呼吸筋ストレッチ体操	②④	土	10:30	体験
足腰げんき教室	②④	土	13:45	体験
骨ナビ体操 New	①③⑤	土	14:20	
健康のためのバレエエクササイズ	②④	土	15:00	体験
チェアバレエ・エクササイズ	②④	土	16:30	体験

工　芸

とんぼ玉〈バーナーワーク〉

ガラス作家 **安楽 賢子**

バーナーで溶かしたガラスで、色とりどりのオリジナル装飾品を作ります。

❖第2・4日曜 10:15～12:00 3か月6回24,420円 1/8～

七宝焼

佐野登志子七宝美術協会師範 **芹澤 えり子**

金属の表面に盛り付けたガラスが熱によってかもし出す、色彩の美しさを楽しみませんか。アクセサリーや壁飾りなど身近なものを作ります。

❖第3水曜12:15～14:45 3か月3回13,530円 1/18～ 体験

ヨーロピアンチャイナペインティング	②④	月	13:00	
職人が教える手描き友禅 New	①	月	13:30	
スペイン＆ポルトガルタイル	①	月	14:00	体験
伊勢型紙・型彫入門教室	③	月	10:30	体験
金継ぎと蒔絵 A B	③	月	10:30 13:30	満員
クラフトバンド	③	月	13:00	体験
刺繍を楽しむカルトナージュ	④	月	10:15	体験
ねんどで作るフラドール	④	月	13:00	
シンプルでかわいいタッセル	④	月	13:30	体験
コンテンポラリーステンドグラス	②④	火	13:00	体験
タイルモザイク	②④	火	13:00	
とんぼ玉アート	①	火	10:15	体験
フレンチメゾンデコール	②	火	13:30	体験
カラーを楽しむカルトナージュ	②	火	15:40	体験
はじめてのローズウィンドウ New	③	火	10:30	
美しい万華鏡の世界	③	火	15:00	体験
イチから始める籐アート	①③⑤	水	10:30	体験
オランダペインティング	②④	水	10:15	体験
王朝継ぎ紙	②④	水	10:30	体験
金継ぎと蒔絵（水）	①	水	14:45	満員
ねんどで作る季節の飾りもの New	②	水	13:00	
箔アレンジメント	③	水	10:30	体験
七宝焼	③	水	12:15	体験
フルール・ラポール New	④	水	13:00	
鎌倉彫	②④	木	10:15	体験
面打ち	②④	木	13:00	
はじめての仏像彫刻 仏像彫刻	②④	木	13:00 15:30	体験
ソープ＆フルーツカービング （ホビー） （検定コース）	②	木	13:00	体験
おしゃれで素敵なインテリア茶箱	②	木	13:00	体験
キャラクターとんぼ玉	③	木	14:35	体験
表装（掛軸・屏風）	①③⑤	金	10:15	
裏打ち専科	①③⑤	金	10:15	
ステンドグラス	②④	金	18:30	体験
つるを編む	①	金	13:00	体験
かわいいミニチュアフード（基礎編）	②	金	10:30	
手作りシルバージュエリー	②	金	12:00	体験
グラスリッツェン	②	金	13:00	体験
基礎の草木染め	②	金	13:00	
暮らしを彩るペーパークイリング	③	金	13:00	体験
かわいい切り絵	③	金	13:00	体験
シャドーアート	①③⑤	土	10:30	体験
とんぼ玉（バーナーワーク）	②④	日	10:15	
竹を編む	①	日	10:15	体験

手　芸

クルーウェル刺繍

手芸講師 **羽方 早桜子**

シンプルなステッチから創造力・表現力の幅を広げ、色の組み合わせに遊び、刺したい柄を模索しましょう。

❖第1・3・5土曜13:00～15:00 3か月6回22,440円 1/7～
❖第1土曜13:00～15:00 3か月3回11,220円 1/7～

マクラメ編み（土）

GLLC認定マクラメインストラクター **近藤 マ帆**

マクラメとは、ヒモを結びながら作る幾何学柄の装飾品のことをいいます。基本的な結びのテクニックや、図案を読み解く力を学び、アクセサリー、インテリア雑貨など作ります。

❖第4土曜13:00～16:00 3か月3回11,550円 1/28～

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
アヤクーチョ刺繍	①	月	10:30	
絽刺し（ろざし）	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
自分の帽子を楽しく作ろう	③	月	10:30	
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 ①③	火	10:15 13:15	
日本刺しゅうを学ぶ	①③	火	10:30	体験
季節の折り紙	③	火	10:30	体験
すてきにパッチワークキルト（火）	①③⑤	火	13:00	体験
愛犬の洋服作り	①③⑤	火	15:15	
パッチワークキルト（水）	①③⑤	水	10:15	体験
マスコアートの花 入門・基礎	②④	水	10:15	体験
花の和刺しゅう（初級）	②④	水	10:15	体験
気軽に楽しむ手編み教室	②④	水	10:15	体験
パラグアイのニャンドゥティ（レース編み）	②④	水	10:30	体験
イギリスのステキなお繕い ダーニング New	②	水	10:30	
糸かけ曼荼羅（まんだら）を楽しむ	②	水	13:00 17:00	体験
はじめての手作りニット	②④	水	17:30	体験
着物地で作るかんたん小物（少人数） New	②	木	10:10	
和紙ちぎり絵・初等	①③⑤	木	10:15	
ラペリスフラワー（石の花）基礎 New	①③	木	10:15	体験
アトリエFilの立体刺繍	②	木	10:15	体験
パンチニードルで作るラグ小物 New	②	木	10:30	体験
やさしく始める戸塚刺しゅう	④	木	12:30	体験
久家道子のプチポアン刺繍	①	木	12:45	体験
オシャレな花の連続モチーフ編み（カスパリー編み）	①	木	13:00	体験
手織り・裂き織り	③	木	13:00	
古布で作るがま口とバッグ New	④	木	13:00	
欧風・スペイン刺繍	④	木	13:00	
オートクチュールビーズ刺繍ジュエリー	④	木	13:00	体験
ハーダンガー刺しゅうとアジュール刺しゅう	②	木	14:00	
手まり入門	②④	木	15:00	体験
古布ハンドメイドバッグ	①③	金	10:15	体験
5回で完成！手作り古布バッグ	①③	金	10:15	
アイデア洋裁 A B	②④	金	10:30 13:00	
楽しいボビンレース	③	金	10:30	体験
はじめようハワイアンキルト	①③⑤	金	10:40	体験
ビーズ織りとビーズ刺しゅう	①③	金	13:00	体験
琉球紅型染め	①③	金	13:00	体験
革・布から作る花のアクセサリー	②④	金	13:00	体験
和服地の簡単リメイク	②	金	13:00	体験
創作・アンティークドールと市松人形	②④	金	14:50	
ファッショナブル ソーイング	①③⑤	金	15:15	
羊毛フェルトで作るほっこりこもの	②④	土	10:15	体験
土曜ニット	①③	土	10:30	体験
ビーズで作る素敵ジュエリー	①	土	10:30	体験
江戸つまみ細工	②	土	10:30	体験
お仕立て簡単な刺繍小物作り	③	土	10:30	満員
組紐アクセサリー New	④	土	10:30	
クルーウェル刺繍	①③⑤ ①	土	13:00	
韓国の針仕事 ポジャギ A B	④	土	13:00 15:30	体験
マクラメ編み（土）	④	土	13:00	
スウェーデン刺繍サロン	②④	土	13:30	体験
たのしい服作り	①③⑤	土	15:30	体験
ブラックワークと世界の刺繍	②	日	13:00	

料　理

はんなり和スイーツ（第3）

和スイーツ作家 **やまだ ゆうか**

人気につき増設したクラスです。見た目が上品で繊細な伝統的な和菓子の練り切りや洋のテイストを加え、かわいくて華やかにした、あんクリームのお花絞り菓子などを作ります。

❖第3水曜10:30～12:30 3か月3回11,880円 1/18～

季節を楽しむ「あんこのお花」

和なはアートフード協会認定講師 日本サロネーゼ協会認定講師 **すやり みゆき**

乳製品・人工着色料不使用の美しく、体にやさしいあんこのお花を咲かせましょう。

❖第2水曜10:30～13:30 3か月3回11,550円 1/11～ 体験

香りと味を楽しむ台湾茶・世界茶の時間	④	火	13:00	体験
はんなり和スイーツ（第1）	①	水	10:30	満員
季節を楽しむ「あんこのお花」	②	水	10:30	体験
大人かわいい「あんこのお花」	②	水	14:30	満員
はんなり和スイーツ（第3）	③	水	10:30	
家庭で作る中国点心 New	③	水	14:00	
楽しい手打ちそば	④	水	10:15	満員
トワイライトに世界ワイン巡り	③	木	14:30	体験
英国紅茶サロン	①	金	13:00	体験
日本酒入門	②	土	18:30	体験
倉嶋紀和子の古典酒場部	② ③	日	14:30	体験

キャリアアップ・実務

断捨離で心地よい住まいづくり

やましたひでこ公認断捨離®トレーナー **渡辺 美濃子**

自分にとって本当に必要でお気に入りのモノだけを選び残して、住まいの空間をスッキリ整えましょう。

❖第1水曜10:30～12:00 3か月3回11,550円 1/11～ 体験

基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資	②④	火	16:00	
カウンセラー養成・水曜（昼） 基礎 New 研修	①③⑤	水	12:45	
カウンセラー養成・水曜（夜） 基礎 New 研修	①③⑤	水	18:45	
断捨離で心地よい住まいづくり	①	水	10:30	体験
楽しく学べる手話（中級） 再チャレンジ！手話（初中級）	毎週	木	10:15 13:00	体験
手話を学ぼう （中級） （初中級） （超入門）	①③⑤	土	10:30 13:00 15:00	体験
気づいていない自分を発見するコーチング	①③⑤	土	13:30	体験
説明力・スピーチレッスン	②④	土	18:00	体験
カウンセラー養成・日曜 基礎 New 研修 専門 専修	毎週 ①③⑤	日	10:15 13:15	

ジュニア・親子

音楽ムーブメント

クリエイティブ音楽ムーブメント講師 **前田 典子**　**楠部 さち子**

お子様一人ひとりの表現を大事にしながら、音楽に合わせて親子で楽しい時間を過ごしましょう。

❖第2・4日曜
<6か月～1歳>
A10:15～10:55
<2～3歳>
B11:05～11:45
各3か月6回18,480円
1/8～ 体験

グランドピアノで楽しいレッスン・こども個人（5歳～中学生）	②④	月	16:00	体験
こどものそろばん（小学2～6年） New	毎週	月	16:00 17:00	体験
子ども空手教室 A B （5歳～中学生）	毎週	月	16:15 17:30	体験

「月刊よみカル英文メールマガジン」
（毎月15日に無料配信）を希望する方は
e-mail：yomiten@ync.ne.jp まで

冬の体験受講キャンペーン

期間中（12月1日～12月28日）に体験後、12月中に入会なら入会金無料または半額

「定期講座を申し込み前に試してみたい」方におすすめです。
一覧表右側 体験 が対象となります。※一部講座は除きます。
※入会金無料に該当の方は会員証発行料として別途220円をいただきます。
①体験当日に受講手続きをいただくと「入会金（5,500円）無料」
②体験日翌日以降から12月末までに入会いただくと「入会金半額（2,750円）」
※12月29日～2023年1月4日は休業します。

楽しく踊ろう！キッズダンス（小学生） Let's start！Hip Hop（中高生）	毎週	月	17:20 18:30	体験
火曜総合発展コース 3歳児（2019年4月2日～20年4月1日） 年少（2018年4月2日～19年4月1日） 火曜ドムス 特進1年生コース 特進4年生コース	毎週	火	10:10 15:30 15:45 16:50	体験
こども日本舞踊 3歳～未就学児 New 小学1～3年	②④	火	15:30 16:30	体験
子ども空手教室（5歳～中学生）	毎週	火	17:30	満員
こどものアトリエ（5歳～中学生）	①③⑤	火	17:45	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール リトル（小学生）	毎週	火	18:00	体験
ジュニアバレエ 児童（3～6歳未就学児） ジュニアB（小学1～3年） ジュニアA（小学4～6年） アドバンス（中学生以上）	毎週	水	15:00 16:00 17:00 18:00	
こどもの書道（年長～中学生）	②④	水	16:30	体験
エンジョイアート キッズ絵画（年長～小学生）	②④	水	16:30	体験
楽しく踊ろう！こどもチアダンス（小学生） New	①③⑤	水	18:00	体験
小学校受験コース（2017年4月2日～18年4月1日） New 木曜総合発展コース（年長）（2016年4月2日～17年4月1日）	毎週	木	15:45	
木曜ドムス 特進3年生コース 特進6年生コース	毎週	木	16:20	体験
ジャイアンツ ヴィーナスダンススクール キッズ（3歳～未就学児） リトル（小学生）	毎週	木	16:45 18:00	体験 満員
ウイッキーさんの子ども英会話（小学1～4年）	①③⑤	木	16:50	体験
金曜総合発展コース（年中）（2017年4月2日～18年4月1日） 金曜ドムス特進2年生コース	毎週	金	15:30 15:45	体験
こどもの書道（年長～中学生）	①③⑤	金	16:30	体験
動きで学ぶ幼児のプレ・ピアノ（2017年4月2日～19年4月1日）	②④	土	12:00	体験
ジュニア・ジャズダンス A（3歳～小学2年） B（小学3～6年） C（中高生）	毎週	土	14:00 15:20	体験
ジュニアバレエ 幼児（3～5歳年中組） 児童（5歳年長組～小学1年） ジュニアB（小学2～3年） ジュニアA（小学4～6年） アドバンス（中学生以上）	毎週	土	14:35 15:35 16:35 17:35 19:00	
子どもハワイアンフラ（5歳～小学6年）	②④	土	16:45	体験
楽しく書こう！こども習字（小中学生）	②④	日	10:30 12:00	体験
小学生絵画教室（小学生）	②④	日	10:30 13:00 14:30	満員 体験
楽しくおどろう！プレバレエ（4～6歳未就学児） New	毎週 ②④	日	11:55	
楽しくおどろう！ジュニアバレエ（小学生）	毎週 ②④	日	13:00	体験
こどものプレバレエ入門（3歳～） こどものバレエ入門 A（3歳～小学2年） B（小学3～6年）	毎週	日	14:30 15:30	体験

杉並区子育て応援券対象講座

ベビーから幼児のリトミック（6か月～2歳） ステップアップ幼児リトミック（2～4歳未就園児）	①③⑤	火	10:20 11:10	体験
火曜プチあいあいコース（2021年4月2日～22年4月1日生まれ5か月以上）	②④	火	12:10	体験
木曜あいあいコース（2020年4月2日～21年4月1日）	毎週	木	10:10	体験
ベビーから幼児のリトミック（2020年4月2日～6か月以上） ステップアップ幼児リトミック（2018年4月2日～20年4月1日）	②④	土	10:20 11:10	体験
音楽ムーブメント A（6か月～1歳） B（2～3歳）	②④	日	10:15 11:05	体験

野　外

ご一緒に江戸っ子あるき

江戸文化研究家 **三宅 あみ**

江戸文化検定・神社検定を持つ講師が江戸時代の文化を、史跡を巡りながら解説します。ご好評につき金曜クラスを増設しました。

❖第4水曜10:00～13:00 3か月3回10,230円 1/25～
❖第4金曜10:00～13:00 3か月3回10,230円 1/27～

「江戸の名物」を歩く

江戸研究家 川柳作家 **佐藤 孔亮**

名所、旧跡などを歩いて、江戸の魅力を探ります。一緒に歩きましょう。

❖第2水曜13:30～16:00 3か月3回11,550円 1/11～

多摩・武蔵野を歩く（火）	①	火	9:00	
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	④	水	9:00	
地形探検ウォーク	①	水	9:30	
大江戸グルメウォーキング	① ②	水	10:00	満員
セレブな街散歩	③	水	10:00	
ご一緒に 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	
東京近郊の川をめぐる	③	水	10:30	
「江戸の名物」を歩く	②	水	13:30	
オシャレで個性豊かな洋館めぐり	③	水	13:30	
野鳥観察入門 New	②	木	10:00	
『江戸名所図会』歴史散歩	④	木	10:00	
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	
ホッと癒やしの神社めぐり	④	木	10:30	
東京まちなか超低山さんぽ	④	木	10:30	
東京のお菓子を歩く	③	木	11:00	満員
美味しいお散歩ランチ 世界旅行編	④	木	11:00	満員
四季の鎌倉 自然散策（第2木）	②	木	12:30	
空から眺める街を歩く	②	木	13:00	
ご一緒に 江戸っ子あるき（金）	④	金	10:00	
多摩・武蔵野を歩く（土）	①	土	9:00	
訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪	①	土	10:30	
東京の寺めぐり	③	土	10:30	
草花・樹木と語る旅	月1回	日	10:30	
東京ワンデイ・スキマ旅	③	日	13:30	

会員に特典いろいろ

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