## 文芸・教養

### イスタンブールの楽しみ方

トルコ語通訳 翻訳 **鈴木 郁子**

そこに住む人々から老舗まで。イスタンブールっ子たちの言葉を手掛かりに、観光では見えない東西文化交流地点の真の魅力を探ります。
❖第4金曜10:15～11:45
6か月6回22,440円
10/28～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 自分らしい朗読を目指して | ①③ | 月 | 10:15 | |
| 楽しく知ろう 江戸っ子まなび | ① | 月 | 10:30 | 体験 |
| 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 |
| 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 |
| 川柳おもしろ入門講座 | ② | 月 | 13:00 | 体験 |
| 相手に伝わる話し方 | ②④ | 月 | 13:00 | 体験 |
| 句会をたのしむ | ③ | 月 | 13:00 | 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 |
| 歴史の表と裏から日本を知る | ① | 月 | 13:30 | 体験 |
| 朗読セラピー | ②④ | 火 | 10:15 | 体験 |
| こころの俳句 | ③ | 火 | 10:30 | 体験 |
| 初めての論語素読 New | ② | 火 | 10:30 | |
| 「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 New | ④ | 火 | 13:00 | |
| 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 | 体験 |
| 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 | 体験 |
| 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 |
| ショート小説教室 | ①③⑤ | 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(前編) New | ①③ | 金 | 13:00 | |
| 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 |
| 劇場芸術の歴史と魅力 New | ① | 土 | 13:00 | |
| ラジオ朗読劇・ナレーション | ①③⑤ | 土 | 13:00 | 体験 |
| 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<br>B | ①③⑤ | 土 | 15:00<br>17:30 | 体験 |
| 魅力ある話し方 | ①③ | 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 |

## 外国語

### ダミアンの英語サロン(中級)

よみうりカルチャー講師 **ダミアン ベイフォード**

英会話を学びながら、イギリス人とその暮らしに触れていくクラスです。
❖第1・3・5木曜10:30～12:00
3か月6回22,176円 10/6～ 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 New | ② | 火 | 12:30 | |
| 原書で読むアガサクリスティ | ③ | 火 | 13:00 | 体験 |
| 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 | 満員 |
| 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)<br>(入門～初級) | ①③⑤ | 土 | 11:00<br>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)<br>1(初級) | ①③⑤ | 土 | 13:00<br>15:00 | 体験 |

**中国語・韓国語・ヒンディー語・インドネシア語**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 韓国ドラマの字幕に挑戦 New | ①③ | 月 | 13:00 | 体験 |
| インドネシア語(入門) New | ①③⑤ | 火 | 15:00 | |
| 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<br>初級 | ①③⑤ | 日 | 13:00<br>14:40 | 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

## 絵 画

### はじめての楽しい絵画

武蔵野美術大学油絵学科卒 画家 **奥州谷 啓子**

全く初めての人、間が空いてしまった人、ぜひ一緒に描きましょう。
❖第2・4日曜13:30～15:30
3か月6回23,100円
10/9～ 体験

### 気軽にイラスト

イラストレーター **小塚 類子**

キャラクターからリアルタッチまで、身近な画材、タブレットやPCでイラストを描いてみませんか。
❖第4金曜10:30～12:30
3か月3回9,900円
10/28～ 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<br>B | ① | 火 | 10:30<br>13:00 | |
| 山田雅夫の3分スケッチ | ②④ | 火 | 13:00 | 体験 |
| 名画の見方 | ① | 火 | 13:00 | 体験 |
| ゆっくり学ぶ油絵 New | ①③⑤ | 火 | 13:30 | 体験 |
| 楽しい大人の塗り絵 | ②④ | 火 | 14:00 | 体験 |
| シルクスクリーン | ①③⑤ | 火 | 17:00 | 体験 |
| 絵手紙 1・3<br>2・4 | ①③⑤<br>②④ | 水 | 10:30<br>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 | 体験 |
| 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<br>午後 | ①③⑤ | 金 | 10:15<br>15:30 | 体験 |
| 色鉛筆・水彩画教室 | ②④ | 金 | 10:15 | 体験 |
| 文字で遊ぶ～彩書～ | ① | 金 | 10:30 | 体験 |
| 墨彩・水彩アート(北見) | ①③⑤ | 金 | 10:30 | 体験 |
| 気軽にイラスト | ④ | 金 | 10:30 | 体験 |
| これから始める水彩画入門 | ①③ | 金 | 11:00 | |
| 色鉛筆で描く犬の肖像画 | ③ | 金 | 12:30 | 体験 |
| 俳画(中島) | ①③⑤<br>① | 金 | 13:00 | 体験 |
| 楽しい絵はがき | ②④ | 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 |
| ローカル列車を描こう | ①③⑤ | 金 | 15:30 | 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 New | 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 New | ③ | 日 | 13:00 | 体験 |
| 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 |

## 書道・ペン字

### 作って飾るインテリア書

書家 **白川 香翠**

写真はイメージです

インテリアとして飾り鑑賞するための書作品を3か月かけて1点制作します。自由に楽しみましょう。書道未経験の人もお気軽に。
❖第4土曜10:30～12:00
6か月6回22,440円 10/22～

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 実用書道(月曜コース) | 毎週 | 月 | 10:30<br>13:00<br>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<br><br><br>①③⑤ | 火 | 10:30<br>13:00<br>14:50<br>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 | 満員 |
| 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 New | ②④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| 自分の書を書こう(水) | ① | 水 | 13:00 | 体験 |
| 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<br>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 | 17:00 | 体験 |
| さわやか書道 | ①③ | 木 | 10:15<br>13:15 | 満員<br>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 New | ①③ | 金 | 11:00 | |
| 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<br>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 | |
| 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)<br>(午後) | ①③⑤ | 日 | 10:15<br>13:00 | 体験 |
| 気軽に通える書道教室 | ②④ | 日 | 10:30 | 満員 |
| 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 フラワーサロンナビエール主宰 **鈴木 康司**

### 池坊 初級・中級

楽しい自由花を学びながら時に格調ある生花を交え充実したひと時を過ごしましょう。
❖第2・4火曜18:00～20:20
3か月6回22,110円 10/11～ 体験

### 池坊 生花コース

基本の形から変化形、新風体まで、人気の生花をご一緒に勉強しましょう。
❖第2・4火曜18:00～20:20
3か月6回25,080円 10/11～ 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<br>上級<br>生花コース | ②④ | 火 | 18:00 | 体験 |
| フラワーコーディネーション ベーシック&アドバンス<br>月1回のフラワーコーディネーション ベーシック&アドバンス | ②④<br>④ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 気軽に楽しむ草月流 | ④ | 水 | 19:15 | 体験 |
| 季節のリース スタイリング | ① | 木 | 13:00 | 体験 |
| いけばな松花古流 | ①②④⑤ | 木 | 10:30 | 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<br>B<br>C | 毎週 | 土 | 10:30<br>13:00<br>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<br>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**

初心者の人も、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
6か月6回22,110円
10/8～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 茶道・表千家 朝<br>昼<br>夜 | 毎週 | 月 | 10:30<br>13:00<br>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<br>B | 毎週 | 火 | 13:30<br>16:00 | 体験<br>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 | 毎週<br>①②③ | 水 | 12:45<br>17:30 | 満員 |
| 水曜 茶道裏千家台子稽古 | ④ | 水 | 17:30 | 満員 |
| 茶道裏千家 七事式 | ②<br>④ | 木 | 10:30 | 体験 |
| 気楽に臨める茶道裏千家 | ②④<br>毎週 | 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 |
| 京の雅びと侘び・さび一茶の湯 New | 月1回 | 土 | 16:30 | |
| 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<br>④<br>④ | 日 | 13:30<br>10:15<br>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

### 洋服で気軽に日本舞踊

正派西川流師範 **西川 喜優**

簡単な演目から始め、振り付けの中にある日常に活かせる美しい仕草も身に付けましょう。
❖第2・4水曜19:00～20:00
3か月6回21,450円
10/12～ 体験

### はじめての篠笛

東京芸術大学邦楽科卒 **鳳聲 晴代**

「さくらさくら」「荒城の月」など親しみのある曲から三味線との合奏まで、幅広く進めていきます。
❖第2・4金曜10:30～11:50
3か月6回23,100円
10/14～ 体験

### やさしい詩吟

キングレコード吟詠剣詩舞会専属 霞穂流 **木村 流穂**

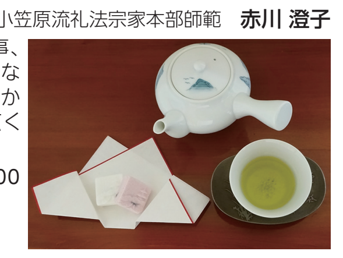
幕末のヒーローが題材の漢詩、心の内をつづった著名人の詩などを吟詠。たった2分の世界が広がります。
❖第2・4火曜13:00～14:30
3か月6回22,440円
10/11～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 櫻川流江戸芸かっぽれ踊り New | ②④ | 月 | 10:30 | 体験 |
| 楽しい民謡入門 New | ①③⑤ | 月 | 13:00 | 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)<br>(唄・三味線) | ②④ | 月 | 15:30 | 体験 |
| 沖縄舞踊入門 | ②④ | 月 | 19:00 | 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 | 満員 |
| 新舞踊市條流 | ①③⑤ | 水 | 10:30 | 体験 |
| 詩吟 上級<br>初級 | ①③ | 水 | 11:00<br>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 |
| 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 New | ①③⑤ | 日 | 14:50 | |

## マナー・おしゃれ

### マナー・礼儀作法&日本の文化A
### (日本紹介英語＋マナー)

小笠原流礼法宗家本部師範 **赤川 澄子**



冠婚葬祭、年中行事、ビジネスマナー、手紙など、伝統的な礼儀作法から現代マナーまで幅広く学びます。
❖第2火曜19:00～21:00
3か月3回11,220円
10/11～ 体験

### きもの着付け講座

装道礼法きもの学院 講師 **常澤 千英美**

着物を1人で着られて、そして人にも着せられるようになりませんか。
❖第1・3・5日曜13:00～15:00
3か月7回24,640円 10/2～ 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)<br>B(マナー) | ② | 火 | 19:00<br>19:30 | 体験 |
| 若さを保つ顔トレーニング | ④ | 水 | 13:00 | 体験 |
| アロマハンドトリートメント講座2級(全6回) New | ① | 金 | 13:00 | |
| 美と健康に 歩き方教室 | ③ | 土 | 12:30 | |
| 着付け(入門) | ②④ | 土 | 13:00 | 体験 |
| はじめてさんの着付け講座 | ②④ | 土 | 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

### パワースポットで元気

メンタルヘルス&ヘルスケア・ヒーラー **安田 倫子**

自然の中に立ってありのままを体感できるようにナビゲートします。1回は都内近郊のパワースポットへ出かけます。
❖第3金曜10:30～12:00
3か月3回11,220円
10/21～

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 色鮮やかな多肉植物寄せ植え入門 | ② | 火 | 11:00 | 満員 |
| 九星気学入門 | ③ | 火 | 10:30 | 体験 |
| はじめての数秘術(入門) New | ③ | 火 | 10:30 | |
| モダン盆栽・応用(火曜クラス) | ④ | 火 | 10:30 | |
| 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 中・上級コース | ③ | 火 | 13:30 | 体験 |
| びっくりマジック入門 | ①③⑤ | 火 | 19:00 | 体験 |
| 花咲く草盆栽とこけ玉 | ④ | 水 | 13:15 | |
| 50歳からのレディース麻雀入門 | 毎週 | 水 | 13:15 | 体験 |
| 元気が出るスイッチ New | ① | 水 | 14:30 | |
| 「鉄印帳」収集旅の醍醐味 | ② | 水 | 19:00 | 体験 |
| 楽しく学ぼう はじめての九星気学 New | ①③ | 木 | 10:30 | |
| 幸せの占い・四柱推命 New | ④ | 木 | 10:30 | |
| 楽しく学ぼう 九星気学 | ①③ | 木 | 13:00 | 体験 |
| 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 |
| 腹話術 New | ③ | 木 | 15:45 | |
| はじめての講談 New | ① | 木 | 19:00 | |
| チェス入門 | ①③ | 金 | 10:15 | 体験 |
| タロットセラピーリーディング New | ①③ | 金 | 19:00 | 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 |
| 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 |
| 週末に楽しむ多肉植物寄せ植え入門 New | ④ | 土 | 10:45 | |
| 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 | |
| 日曜囲碁教室 | 毎週 | 日 | 10:30 | 体験 |
| 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 | |
| 小さな盆栽 New | ① | 日 | 14:30 | |

「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

## 音楽(歌)

### カラオケ・歌謡曲個人レッスン(40分)

作曲家(元DEENメンバー) **宇津本 直紀**

ボイストレーニングを組み合わせて、お好きな1曲を着実に仕上げていく本格カラオケ個人レッスンです。
❖第1・3・5木曜
10:45～14:30
3か月6回33,000円 10/6～

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 自分の声に自信がつき好みの声が出せる魔法 New | 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 |
| 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 | |
| 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<br>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 |
| ありのまま ファドを歌う | ②④ | 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 | |
| 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 |
| はじめての作曲 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 | |
| タブレット純の昭和うたごえサロン | ③ | 水 | 12:30 | 体験 |
| 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 (演歌) New | ②<br>④ | 水 | 13:00 | |
| 歌・うた・歌唱の広場 | 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<br>演歌 New | ②<br>④ | 水 | 14:45 | |
| カラオケ(個人30分) New | ① | 水 | 16:05 | 体験 |
| カラオケ下手(女性専科) New | ②④ | 水 | 16:20 | 体験 |
| 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 | |
| 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 | 体験 |
| 輝く！歌謡レッスン | ①③⑤ | 木 | 11:00 | 満員 |
| ジャンルを越えてうたを楽しむ(個人) | ①③⑤<br>②④ | 木 | 11:45 | |
| 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 |
| 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 | |
| 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<br>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 | |
| 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<br>②④ | 金 | 12:45<br>13:40<br>14:50 | 満員<br>体験 |
| 名歌を楽しむ～あなたの音楽室 | 毎週 | 金 | 13:00 | 体験 |
| 好きな歌で「声」のトレーニング | ②④ | 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<br>②④ | 金 | 15:20<br>16:40 | 体験<br>満員 |
| 声楽個人 (1・3週)<br>(グループ)<br>(2・4週) | ①③⑤<br><br>②④ | 金 | 15:20<br>17:00<br>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<br>①③⑤ | 金 | 15:40<br>16:15 | 体験 |
| 初めてのボイスレッスン(個人30分) | ②④ | 金 | 16:30 | 体験 |
| 金曜カラオケ個人レッスン | ②④ | 金 | 17:15 | |
| 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 New | ②④ | 土 | 12:30 | |
| 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 |
| オリジナルソングを作ろう | ①③⑤ | 日 | 10:15 | |
| シャンソン「私のパリ」 | ①③⑤ | 日 | 13:00<br>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 | |
| タブレット純の昭和歌謡案内 | ② | 日 | 15:00 | 体験 |

## 音楽(楽器)

### エレガントに奏でるミニハープ

ハープ奏者 **山浦 文友香**

12弦・15弦の小型ハープで、クラシック・ポピュラーなどソロ曲とアンサンブル曲のレッスンをします。
❖第1・3・5金曜10:30～12:00
3か月6回25,080円
10/7～ 体験

### オカリナ入門

オカリナ奏者 **幸田 実穂**

楽譜が読めなくても大丈夫。童謡やポップスなど、さまざまな曲を吹いてみましょう。初級や合奏クラスもあります。
❖第1・3・5金曜11:00～12:30
3か月6回22,440円
10/7～ 体験

### 初めてのポピュラーピアノ(個人)

ピアニストシンガー **渡辺 薫**

洋楽やJ-popなど大好きな曲をマイペースに弾きませんか。コードを勉強してアレンジも楽しめます。1枠30分。
❖第1・3・5火曜16:30～20:30
3か月7回34,650円
10/4～ 体験

**ピアノ・鍵盤楽器**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ときめきのピアノレッスン (毎週・個人)<br>(第1・3・5/個人) | 毎週<br>①③⑤ | 月 | 10:30<br>13:00 | 体験 |
| ケンハモ(鍵盤ハーモニカ)音楽呼吸法 New | ①③⑤ | 月 | 10:20 | 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<br>B<br>C | ①③⑤ | 火 | 10:30<br>11:30<br>12:30 | 体験<br>満員 |
| やさしいピアノレッスン(個人) New | 毎週 | 火 | 14:50 | 体験 |
| 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 | 水 | 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 | 体験 |
| 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<br>入門 | ①③⑤ | 木 | 14:45<br>16:15 | 体験 |
| 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)<br>(中級) | ②④ | 金 | 13:00<br>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)<br>(入門) New | ①③⑤ | 火 | 10:15<br>11:30 | 体験 |
| クラシックギター入門 New | 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<br>B<br>C<br>(個人) | ①③⑤ | 水 | 10:30<br>13:00<br>15:00<br>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)<br>(超入門) | ②④ | 金 | 10:30<br>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)<br>(初・中級)<br>(入門) | 毎週 | 土 | 13:00<br>14:30<br>16:00 | 体験 |
| たのしいギター 初・中級<br>入門 | ①③⑤ | 日 | 10:15<br>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

### はじめてのK-POPダンス

ダンスインストラクター **コナミ**

カッコイイ系からセクシー系まで、講師の振り付けでレッスンする初心者向けクラスです。
❖第1・3・5日曜10:30～11:30
3か月7回23,100円
10/2～ 体験

### 超入門フラダンス

ヒワラニポリネシアンダンス スタジオ主宰 プロデューサー 振付師 **ヒワラニ トモコ**

運動経験ゼロ、ダンス、体力に自信がない人向けに作られた初心者女性のための講座です。
❖第2・4水曜10:15～11:30
3か月6回22,440円
10/12～ 体験

**社交ダンス**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| シニアのための社交ダンス | 毎週 | 月 | 15:30 | 体験 |
| 社交ダンス 初級<br>中上級 | 毎週 | 水 | 12:00<br>13:30 | 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 |
| 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**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 楽しい火口タップダンス | 毎週 | 火 | 19:15 | 体験 |
| タップダンス 入門<br>初級 | ①③⑤ | 木 | 11:45<br>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<br>一般 | ②③④<br>①③ | 月 | 10:30<br>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<br>60歳からのジャズダンス | 毎週 | 金 | 14:45<br>16:20 | 体験 |
| 名倉加代子のジャズダンス 入門・初級<br>中級 | ②④ | 土 | 18:20<br>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 |
| 超入門フラダンス | ②④ | 水 | 10:15 | 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<br>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 |
| ベリーダンス超入門 New | 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 | 体験 |
| 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<br>入門ステップアップ | ①③⑤ | 金 | 18:30<br>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＆ディスコダンス | 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＆ディスコダンス | ②④ | 金 | 18:30 | 体験 |
| コンテンポラリーダンス入門 New | ②④ | 土 | 10:15 | 体験 |
| 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

### 背骨コンディショニング

背骨コンディショニング協会 パーソナルトレーナー **甲賀 聖子**

背骨のゆがみを土台の仙骨から整え、不調を自分で改善する方法と美しい姿勢を手に入れましょう。
❖第1・3・5月曜14:45～16:00
3か月7回24,640円
10/3～ 体験

### 気功法

峨眉養生(がびようじょう)文化研修院会員 **高山 明子**

体を大きく伸展することで滞りを取り除き、気血の流れを促す峨眉伸展功を中心に、ゆっくりとした動きで体を整えます。
❖毎週金曜10:30～12:00
3か月12回39,600円
10/7～ 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)<br>(入門) | 毎週 | 木 | 10:30<br>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・六字訣初級講座 | ①③⑤ | 木 | 15:45 | 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 |
| 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 |
| 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<br>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 | |
| 背骨コンディショニング | ①③⑤ | 月 | 14:45 | 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 |
| 美腸ストレッチ＆セルフ整体術(少人数制) | ① | 水 | 14:30 | 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 | 体験 |
| やさしいストレッチ＆トレーニング New | ② | 木 | 10:15 | |
| 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 |
| やさしい体幹スロートレーニング | ①③⑤ | 金 | 10:30 | 体験 |
| 骨盤＆姿勢エクササイズ | ②④ | 金 | 10:30 | 体験 |
| スポーツウエルネス吹矢 A<br>B | ②④ | 金 | 14:30<br>16:10 | 体験 |
| 大人の健康バトントワリング 入門～初級<br>中～上級 | ①③⑤ | 土 | 10:20<br>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 | ①③⑤ | 土 | 14:20 | 体験 |
| 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

### 伊勢型紙・型彫入門教室

野画工房主宰 **田部 久美子**

古典柄から現代の柄まで、一枚の渋紙を彫りぬいていきます。
❖第3月曜10:30～12:30
6か月6回22,440円
10/17～ 体験

### スペイン&ポルトガルタイル

アズレージョ作家 **廣井 ひとみ**

青一色で魅了するポルトガルのタイル、鮮やかな色彩のスペインのタイル、それぞれの技法を学び、小物を作ります。
❖第1月曜14:00～16:00
6か月6回22,440円
10/3～ 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<br>B | ③ | 月 | 10:30<br>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 |
| 陶芸教室(岡田教室) A<br>B | 毎週 | 火 | 15:30<br>18:15 | |
| 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 |
| 益子陶芸(成井教室)水夜 | 毎週 | 水 | 18:00 | |
| 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 |
| 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 | ②④ | 木 | 13:00 | 体験 |
| 仏像彫刻 | ②④ | 木 | 15:30 | 体験 |
| ソープ＆フルーツカービング ホビーインストラクター | 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) New | 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 |
| 陶芸教室(岡田教室) A<br>B<br>C | 毎週 | 土 | 10:30<br>14:00<br>16:30 | |
| シャドーアート | ①③⑤ | 土 | 10:30 | 体験 |
| 日曜陶芸教室1・3(岡田教室) | ①③ | 日 | 11:00 | |
| 日曜陶芸教室2・4(成井教室) | ②④ | 日 | 11:00 | |
| 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 |
| ミクロモザイク New | ④ | 日 | 13:00 | |

## 手 芸

### 楽しいボビンレース

ボビンレース作家 日本手工芸指導協会師範 **小野 わこ**

「糸の宝石」と言われた繊細なボビンレースを、全く初めての人から経験者まで個別で指導します。マイペースに楽しみましょう。
❖第3金曜10:30～12:30
6か月6回23,760円
10/21～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| 紙刺し(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 New | ③ | 月 | 10:30 | |
| 和裁 初級 A<br>B | 毎週 | 月 | 15:15<br>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(火) | ③<br>①③ | 火 | 10:15<br>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 | 体験 |
| 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 |
| マクラメ編み(水) | ② | 水 | 10:30 | |
| 糸かけ曼荼羅(まんだら)を楽しむ | ② | 水 | 13:00<br>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) | ② | 木 | 10:10 | 体験 |
| 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 |
| 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(カスバリー編み) | ① | 木 | 13:00 | 体験 |
| 手織り・裂き織り | ③ | 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 |
| 古布で作るがま口とバッグ New | 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<br>B | ②④ | 金 | 10:30<br>13:00 | 体験 |
| 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 | |
| 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 |
| 組紐アクセサリー | ②④ | 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 |
| クルーウェル刺繍 New | ①③⑤<br>① | 土 | 13:00 | |
| 韓国の針仕事 ポジャギ A<br>B | ④ | 土 | 13:00<br>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 New | ②④ | 土 | 13:30 | 体験 |
| たのしい服作り | ①③⑤ | 土 | 15:30 | |
| 中山みどりの羊毛フェルトで愛犬・愛猫作り New | ②④ | 日 | 10:15 | |
| ブラックワークと世界の刺繍 | ② | 日 | 13:00 | |

## 料 理

### トワイライトに世界ワイン巡り

日本ソムリエ協会認定ソムリエ **藤代 美穂**

毎回、1つの国を訪ねます。その国のワイン事情を説明して、国を代表する2種のワインをテイスティングします。
❖第3木曜14:30～16:00
6か月6回21,450円
10/20～ 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 New | ① | 水 | 10:30 | |
| 季節を楽しむ「あんこのお花」 | ② | 水 | 10:30 | 満員 |
| 大人かわいい「あんこのお花」 New | ② | 水 | 14:30 | |
| 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 |
| かわいいアイシングクッキー | ② | 土 | 13:30 | 体験 |
| 日本酒入門 | ② | 土 | 18:30 | 体験 |
| 倉嶋紀和子の古典酒場部 (第3日クラス) New | ②<br>③ | 日 | 14:30 | 満員 |

## キャリアアップ・実務

### 気づいていない自分を発見するコーチング

コーチ倶楽部代表 **佐藤 創紀**

今の自分から一歩進みだす「コーチング」を体験し、その実践方法を明確にしていきます。
❖第1・3・5土曜13:30～15:00
3か月7回25,410円 10/1～ 体験

### 説明力・スピーチレッスン

プロ司会 企業向け研修講師 日本音声学会会員 **井上 ともみ**

改まった場で話せない、講習や講話の機会が増えた、もっと分かりやすく話したい、そんな悩みに応えます。
❖第2・4土曜18:00～19:45
6か月12回43,560円
10/8～ 体験

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 基礎からしっかり学ぶ勝つための株式投資 New | ②④ | 火 | 16:00 | |
| カウンセラー養成(昼) 基礎 New<br>研修 | ①③⑤ | 水 | 12:45 | |
| カウンセラー養成(夜) 基礎 New<br>研修 | ①③⑤ | 水 | 18:45 | |
| 断捨離で心地よい住まいづくり New | ① | 水 | 10:30 | |
| 楽しく学べる手話(中級) | 毎週 | 木 | 10:15 | 体験 |
| 再チャレンジ！手話(初中級) | 毎週 | 木 | 13:00 | 体験 |
| こんまりメソッド片づけ講座 New | ④ | 金 | 13:30 | |
| 手話を学ぼう (中級)<br>(初中級)<br>(超入門) | ①③⑤ | 土 | 10:30<br>13:00<br>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<br>研修 | 毎週 | 日 | 10:15 | |
| 専門<br>専修 | ①③⑤ | 日 | 13:15 | |

## ジュニア・親子

### ウイッキーさんの子ども英会話

英会話講師 **エー ウイッキー**

ウイッキーさん独自のメソッドで、英語で話す楽しさを伝えます。小学1～4年対象。
❖第1・3・5木曜16:50～17:30
3か月6回15,840円 10/6～ 体験

※大人クラスもあります。
❖第1・3・5木曜14:30～15:45
3か月6回25,740円 10/6～ 体験

## 秋の体験受講キャンペーン

**期間中(9月1日～9月30日)に体験後、9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9月末までに入会いただくと「入会金半額(2,750円)」

### ジュニア・ジャズダンス

K・Crescent主宰 **上田 恭子**

踊りや体を動かすことが好きなお子様も苦手なお子様も大歓迎です。楽しくダンスを踊りましょう。Aは3歳～小学2年、Bは小学3～6年、Cは中学～高校生対象。
❖毎週土曜A 14:00～15:00
B 14:00～15:20
C 15:20～16:30
各3か月12回33,660円 10/8～ 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) | 毎週 | 月 | 16:00<br>17:00 | 体験 |
| 子ども空手教室 A<br>B (5歳～中学生) | 毎週 | 月 | 16:15<br>17:30 | 体験 |
| 楽しく踊ろう！キッズダンス(小学生)<br>Let's start！Hip Hop(中高生) | 毎週 | 月 | 17:20<br>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)<br>年少(2018年4月2日～19年4月1日)<br>火曜ドムス 特進1年生コース<br>特進4年生コース | 毎週 | 火 | 10:10<br>15:30<br>15:45<br>16:50 | 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)<br>ジュニアB(小学1～3年)<br>ジュニアA(小学4～6年)<br>アドバンス(中学生以上) | 毎週 | 水 | 15:00<br>16:00<br>17:00<br>18:00 | 体験 |
| 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) New | ②④ | 水 | 16:30 | 体験 |
| 小学校受験コース(2016年4月2日～17年4月1日) | 毎週 | 木 | 15:45 | 体験 |
| 木曜ドムス 特進3年生コース<br>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)<br>リトル(小学生) | 毎週 | 木 | 16:45<br>18:00 | 体験<br>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～2018年4月1日)<br>金曜ドムス特進2年生コース | 毎週 | 金 | 15:30<br>15:45 | 体験 |
| こどもの書道(年長～中学生) | ①③⑤ | 金 | 16:30 | 体験 |
| 動きと学ぶ幼児のプレ・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)<br>B(小学3～6年)<br>C(中高生) | 毎週 | 土 | 14:00<br>15:20 | 体験 |
| ジュニアバレエ 幼児(3～5歳年中組)<br>児童(5歳年長組～小学1年)<br>ジュニアB(小学2～3年)<br>ジュニアA(小学4～6年)<br>アドバンス(中学生以上) | 毎週 | 土 | 14:35<br>15:35<br>16:35<br>17:35<br>19:00 | 体験 |
| 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<br>12:00 | 体験 |
| 小学生絵画教室(小学生) | ②④ | 日 | 10:30<br>13:00<br>14:30 | 満員<br>体験 |
| 楽しくおどろう！プレバレエ(4～6歳未就学児) | 毎週<br>②④ | 日 | 12:00 | 体験 |
| 楽しくおどろう！ジュニアバレエ(小学生) | 毎週<br>②④ | 日 | 13:00 | 体験 |
| こどものプレバレエ入門(3歳～)<br>こどものバレエ入門 A(3歳～小学2年)<br>B(小学3～6年) | 毎週 | 日 | 14:30<br>15:30 | 体験 |
| 楽しく踊ろう！こどもチアダンス(小学生) New | ①③⑤ | 日 | 15:30 | |

**杉並区子育て応援券対象講座**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |
| ベビーから幼児のリトミック(6か月～2歳)<br>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<br>11:10 | 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)<br>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<br>11:10 | 体験 |
| 音楽ムーブメント A(6か月～1歳)<br>B(2～3歳) | ②④ | 日 | 10:15<br>11:05 | 体験 |

## 野 外

東京シティガイド 歴史ライター **近藤 圭二**

### セレブな街散歩

渋谷区立松濤美術館

東京都内には、セレブが住むハイソな街が、いくつかあります。セレブになった気分で、優雅にハイソな街をめぐりませんか。
❖第3水曜10:00～12:00
6か月6回22,440円 10/19～

### オシャレで個性豊かな洋館めぐり

明治を迎えてから都内各地に盛んに洋館が建てられました。さぁ、ご一緒に洋館をめぐりましょう。
❖第3木曜13:30～16:00
6か月6回22,440円 10/19～

東京都庭園美術館 本館

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 | |
| 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<br>② | 水 | 10:00 | 満員 |
| セレブな街散歩 | ③ | 水 | 10:00 | |
| 初めてのバードウォッチング New | ④ | 水 | 9:00 | |
| 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 New | 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 | |
| 『江戸名所図会』歴史散歩 | ④ | 木 | 10:00 | |
| カワセミを探す(豊かな野鳥ライフを目指して) New | ② | 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 | |
| 東京まちなか超低山さんぽ | ④ | 木 | 10:30 | |
| ホッと癒やしの神社めぐり | ④ | 木 | 10:30 | 満員 |
| 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 | |
| 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 | 満員 |
| 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。