

# 鉄道のある風景を撮る (鉄道写真入門)



駅旅写真家 越信行  
迫力ある編成写真は  
もちろん、視点を変えて、  
映画のワンシーン  
に出てくるような、懐  
かしく叙情的な鉄道風  
景にチャレンジしましょう。  
2か月に一度、東京  
近郊の鉄道路線に出かけ、  
撮影会を行います。  
◆第4火曜 13:15 ~ 14:45  
6か月6回 20,625円 維持費 1,056円  
保険料 300円 4/27 ~

# こぎん刺し〜ハリノット〜

ハリノット こぎん刺し作家 植木 友子  
青森の先人の知恵「こぎん  
刺し」を、今の私たちの暮らし  
に楽しんでもみませんか？  
◆第4火曜  
13:00 ~ 15:00  
6か月6回 23,100円  
維持費 2,244円 教材費 2,000円 ~  
4/28 ~

# スティーブ先生のやさしい英会話 (初級)

よみうりカルチャー講師  
スティーブ スペンサー  
やさしい文型と会話表現を中  
心に、日常英会話を楽しく学べ  
ます。英語が苦手な方やプラン  
クのある方も安心。ベテラン講師がやさしく  
サポートします。  
◆第2・4水曜 10:30 ~ 12:00  
3か月6回 20,592円  
維持費 2,112円 4/8 ~

# 楽しいカリグラフィー

カリグラファー 加藤 絵美  
専用のペンを使って美  
しいアルファベットを手書き  
していきます。まずはペンの  
使いかたから基本の書体を  
学んでいきます。  
◆第1火曜 18:00 ~ 20:00  
6か月6回 20,625円  
維持費 2,244円 4/6 ~

# プアナニ高橋のハワイアン・フラ

プアナニ高橋フラスタジオ主宰 プアナニ高橋  
プアナニ高橋フラスタジオ 高橋 紫  
ハワイ王朝のロマンと伝統を持った美  
しく優雅な踊りである「フラ」。  
明るく楽しいハワイ  
アン・ソングに合わせて  
踊ってみませんか？  
◆木曜 12:50 ~ 14:00  
3か月9回 27,720円  
維持費 3,366円 教材費 198円 4/2 ~

# 絵手紙



日本絵手紙協会公認講師  
服部 英里子  
ハガキに絵と短い言葉を  
添えて、気楽に描いて楽し  
み絵手紙です。  
◆第1木曜  
10:15 ~ 12:15  
3か月3回 10,725円  
維持費 1,122円 4/2 ~

# 手編み工房

手編み講師 山本 なを美  
月に一度、好きな編み方  
で編み物を楽しみませんか？  
ゆび編み・棒針・かぎ  
針から選んで、自由に作品  
作りができます。  
◆第4木曜 10:15 ~ 12:15  
6か月6回 20,625円  
維持費 2,244円 4/23 ~

# はじめての台湾中国語 (超入門)

台北大学卒 よみうりカルチャー講師  
張文馨 (ちよう・ぶんけい)  
台湾の習慣や文化紹介も交  
ながら台湾中国語の基礎からや  
さしく手ほどきします。※2025  
年10月スタートの講座です。  
◆第2・4木曜 14:45 ~ 16:15  
3か月6回 21,120円  
維持費 2,112円 4/9 ~

# 〜やさしい初級講座〜 ワインの魅力を楽しむ

田辺由美ワインスクール講師  
日本ソムリエ協会シニアソムリエ  
三輪 宗博  
実際に数種類のワインを味  
わいながら、気軽に楽しめる  
ワイン初級講座です。  
◆第4水曜 15:30 ~ 17:30  
3か月3回 9,900円  
維持費 1,122円 教材費 10,890円 4/22 ~

# 賞状書士養成講座

日本賞状書士養成センター講師  
松岡 雅泉  
日常に則した宛  
名・し袋、また  
各種賞状・目録な  
どの実務書を美  
しい楷書でパ  
ランスよく書く技術を学びます。  
◆第1火曜 10:10 ~ 12:10  
6か月6回 20,625円  
維持費 2,112円 4/5 ~

# パステルで絵を描こう！

東京藝術大学美術学部油画科卒  
同大学院美術研究科修士課程修了  
土屋 泉太  
パステルで「好きな色、  
好きな形」を描く時間を  
楽しみたいませんか？  
◆第4土曜 13:30 ~ 15:30  
6か月6回 23,100円  
維持費 2,244円  
教材費 2,640円 4/25 ~



# 〜テキストデザイナー 野口光監修〜 素敵なお繕い ダーニング

野口光監修ダーニング講師 斉藤 円  
ヨーロッパの修繕技術  
「ダーニング」で、服や小  
物をかわいく再生しませんか？  
初心者の方も安心、丁寧  
にサポートします。  
◆第2火曜 10:30 ~ 12:30  
6か月6回 41,250円  
維持費 2,244円 4/14 ~

# 健康的に楽しく踊る盆踊り

(財)日本民謡協会師範教授  
日本民謡鳳凰流長師範  
蝶蝶 千穂香  
楽しみながら健康的になれる  
盆踊り。馴染みのある民謡や  
J-POPに合わせて体を動かしてみませんか？  
◆第1・3水曜 10:30 ~ 12:00  
3か月6回 20,625円 維持費 2,244円  
教材費 132円 4/1 ~

# タンカ！タンカ！短歌！

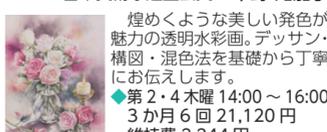
歌人・東京家政大学非常勤講師  
吉野 裕之  
実作と鑑賞を通して、短歌の  
表現技法を基礎から学ぶととも  
に、日本語や日本文化のすば  
らしさを再発見していきます。  
◆第2日曜 10:30 ~ 12:00  
6か月6回 19,800円 維持費 2,112円  
教材費 660円 4/12 ~

# 楽しいピンポン

監修・日本スポーツ協会公認コーチ 4  
元全日本チャンピオン 阿部 博幸  
卓球は子どもからお年  
寄りまで、手軽にできる  
スポーツです。初心者で  
も無理のないペースで指  
導します。  
◆水曜 10:15 ~ 11:55  
3か月11回 36,300円  
維持費 5,566円 教材費 1,210円 4/1 ~

# 〜ウェット・オン・ウェットで描く〜 煌めく透明水彩レッスン

女子美術大学絵画学科日本画専攻卒  
日本美術家連盟会員 平野 知加子  
煌めくような美しい発色が  
魅力の透明水彩画。デッサン・  
構図・混色法を基礎から丁寧  
にお伝えします。  
◆第2・4木曜 14:00 ~ 16:00  
3か月6回 21,120円  
維持費 2,244円  
教材費 2,310円 4/9 ~



# 美しい文字を目指す書道

尚友書道会講師 綾井 黄凛  
筆ペンとボールペン  
を使って美文字を習得しま  
す。女性ならではの細かな  
指導で、正しい筆遣いを見  
え、基礎から美しい文字を  
書けるようになります。  
◆第1・3・5金曜 10:30 ~ 12:00  
3か月6回 19,800円  
維持費 2,244円 4/3 ~

# 月1回の楽しい生け花

古流松蔭会副総司 寺沢 理雪  
家に花があると季節や香  
りを楽しめます。若者男女  
問わず、好きな花を自分ら  
しく生けて花と語り合う  
静かなひとときを楽しみま  
しょう。  
◆第1土曜 13:30 ~ 15:30  
6か月6回 19,800円 維持費 2,244円  
教材費 1回 1,200円 ~ 4/4 ~

# 痛み解消体操 エゴスキュー

理学療法士・エゴスキュー・ジャパン協会  
認定Eサイズトレーナー 小泉 智嗣  
エゴスキューとは、ひざ、腰、  
肩、首の痛みから頸肩腕症、外  
反母趾まで、痛みやゆがみの解  
消に効果のある運動療法です。  
◆第1・3日曜 10:30 ~ 12:00  
3か月6回 19,800円 維持費 2,310円  
教材費 2,310円 4/5 ~

# 粋な江戸文化 端唄入門

端唄根岸師範 根岸 悦佳世  
江戸庶民に親しまれ唄い継が  
れてきた端唄。三味線の音色と  
共に楽しんでもみませんか？  
◆第2・4水曜  
15:30 ~ 16:30 (三味線)  
16:30 ~ 17:30 (唄)  
3か月6回 19,800円 維持費 2,310円  
◆15:30 ~ 17:30 (両稽古)  
3か月6回 23,100円 維持費 2,310円  
4/8 ~

# はじめてのカービング

カービングアーティスト  
平松 佳子  
果物や野菜にナイフで  
素敵な花を彫りあげ、  
タイの伝統です。  
◆第1木曜 10:30 ~ 12:30  
6か月6回 25,080円  
維持費 2,244円 4/2 ~

# ストレッチ&骨盤底筋ケア

スポーツプログラマー・排洩機能指導士  
石川 知子  
ストレッチやリ  
ズム体操で体を動か  
し、骨盤のゆが  
みや骨盤底のトラ  
ブル、女性特有の  
悩みを和らげます。  
◆第2・4金曜 14:00 ~ 15:15  
3か月6回 19,800円  
維持費 2,244円 4/10 ~

# テーブルセッティング & フラワーアレンジメント

リビングカラー講師 山田 幸子  
季節のテーマに合わせた  
テーブルセッティングとそれ  
に合わせたスタイリッシュな  
デザインのお花のアレンジを  
紹介していきます。  
◆第1木曜 10:30 ~ 12:30  
6か月5回 17,187円 維持費 1,870円  
教材費 1回 2,500円 ~ 3,000円  
4/16 (第3週) ~

# カントリーラインダンス ビギナークラス

HOWDYカントリーダンス  
インストラクター 飯塚 友浩  
心が弾む音楽にのっ  
て、楽しく踊ってみま  
せんか。基本のステップから  
丁寧に指導します。  
◆第2・4日曜  
10:30 ~ 12:00  
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円  
教材費 132円 4/12 ~

# ふるさとを唄う〜民謡・及川教室

日本郷土民謡協会名誉公認教授 及川 清三  
目先にとらわれず、伝統を重んじて指導  
します。講師は全国各地の公演で活躍す  
る一方、新作を含めた、多数のレコード・テ  
ープを出している民謡界の重鎮です。  
◆土曜 15:30 ~ 17:30  
3か月12回 41,250円  
維持費 4,488円 4/4 ~

# おとなの鍵盤ハーモニカ

SUZUKIケンハモ認定講師  
阿部 小の実  
ケンハモは小さな楽器で  
すが、音楽表現が豊かで大人が  
十分に楽しめる音色を奏でること  
ができます。  
◆第3金曜 10:30 ~ 12:30  
3か月3回 13,200円  
維持費 1,122円 4/17 ~

# 山葡萄で作る一生もの手作りかごバッグ

アトリエ 月かご作家  
幸崎 麻由子  
国産のヤマブドウを素材に、  
初心者の方は網代編みのかご  
バッグから製作します。  
◆第2日曜 13:00 ~ 17:00  
3か月3回 18,150円 維持費 1,122円  
教材費 44,000円 ~ 4/12 ~

# シニアのためのタップダンス入門

佐々木隆子タップダンススタジオ代表  
倉形 裕代  
いろいろな音楽  
に合わせて無理な  
ステップを踏ん  
で、足腰を鍛えて  
いきますよ。運動が苦手な方でも大丈夫。  
ゆっくり丁寧に指導します。  
◆第2・4水曜 15:30 ~ 16:30  
3か月6回 19,800円  
維持費 2,112円 教材費 132円 4/9 ~

# ジャイアンツヴィーナスダンススクール

読売巨人軍公式マスコットガール  
「ヴィーナス」OG 講師  
踊る楽しさを感じなが  
ら、リズム感や体力、柔  
軟性を高め、協調性を育  
みます。東京ドームなど、  
ジャイアンツ公式戦では臨場感あふれる  
グラウンドに立って踊ります。  
◆土曜 15:50 ~ 16:50 リトル1 (小1~小3)  
◆土曜 17:00 ~ 18:00 リトル2 (小4~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/4 ~  
◆水曜 15:30 ~ 16:30 キッズ (3歳~未就学)  
◆水曜 16:30 ~ 17:30 リトル1 (小1~小2)  
◆水曜 17:30 ~ 18:30 リトル2 (小3~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/1 ~  
◆火曜 18:00 ~ 19:00 リトル (小1~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/7 ~  
◆火曜 19:15 ~ 20:45 ジュニア (中学生)  
3か月13回 35,750円  
維持費 5,005円 4/7 ~  
※別途スクール登録料がかかります。

# 全講座のご案内 TEL.03・5471・6311

表の見方 ◆①③月、第1・3月曜を意味します。  
◆受講料や教材費については問い合わせください。  
◆「新」は新しく始める講座、「満」は満員講座です。  
◆講座名・曜日・時間のとろに色がついているクラスは体験 (有料) して頂けます。要予約

実際に数種類のワインを味  
わいながら、気軽に楽しめる  
ワイン初級講座です。  
◆第4水曜 15:30 ~ 17:30  
3か月3回 9,900円  
維持費 1,122円 教材費 10,890円 4/22 ~

心臓が弾む音楽にのっ  
て、楽しく踊ってみま  
せんか。基本のステップから  
丁寧に指導します。  
◆第2・4日曜  
10:30 ~ 12:00  
3か月6回 19,800円 維持費 2,244円  
教材費 132円 4/12 ~

読売巨人軍公式マスコットガール  
「ヴィーナス」OG 講師  
踊る楽しさを感じなが  
ら、リズム感や体力、柔  
軟性を高め、協調性を育  
みます。東京ドームなど、  
ジャイアンツ公式戦では臨場感あふれる  
グラウンドに立って踊ります。  
◆土曜 15:50 ~ 16:50 リトル1 (小1~小3)  
◆土曜 17:00 ~ 18:00 リトル2 (小4~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/4 ~  
◆水曜 15:30 ~ 16:30 キッズ (3歳~未就学)  
◆水曜 16:30 ~ 17:30 リトル1 (小1~小2)  
◆水曜 17:30 ~ 18:30 リトル2 (小3~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/1 ~  
◆火曜 18:00 ~ 19:00 リトル (小1~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/7 ~  
◆火曜 19:15 ~ 20:45 ジュニア (中学生)  
3か月13回 35,750円  
維持費 5,005円 4/7 ~  
※別途スクール登録料がかかります。

読売巨人軍公式マスコットガール  
「ヴィーナス」OG 講師  
踊る楽しさを感じなが  
ら、リズム感や体力、柔  
軟性を高め、協調性を育  
みます。東京ドームなど、  
ジャイアンツ公式戦では臨場感あふれる  
グラウンドに立って踊ります。  
◆土曜 15:50 ~ 16:50 リトル1 (小1~小3)  
◆土曜 17:00 ~ 18:00 リトル2 (小4~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/4 ~  
◆水曜 15:30 ~ 16:30 キッズ (3歳~未就学)  
◆水曜 16:30 ~ 17:30 リトル1 (小1~小2)  
◆水曜 17:30 ~ 18:30 リトル2 (小3~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/1 ~  
◆火曜 18:00 ~ 19:00 リトル (小1~小6)  
3か月13回 28,600円  
維持費 4,576円 4/7 ~  
◆火曜 19:15 ~ 20:45 ジュニア (中学生)  
3か月13回 35,750円  
維持費 5,005円 4/7 ~  
※別途スクール登録料がかかります。

| 文芸・教養                |          |
|----------------------|----------|
| 旅する城                 | ②月13:00  |
| ゼロからはじめる俳句教室         | ②月14:30  |
| 仏像のみつ                | ②月15:00  |
| 清 ぶひの絵本塾             | ③月15:30  |
| 新 行列ができる和菓子店がある街を歩く  | ③月10:00  |
| 「老いと死」について考える        | ①月10:30  |
| お写経 (般若心経) と仏教のおはなし  | ②月13:00  |
| 古文書入門〜江戸の町と暮らしを知る    | ①月13:00  |
| 満外 一緒に 江戸っ子あるき       | ④水10:00  |
| 久米小百合の「バイエルン」        | ①水13:00  |
| 外 古地図アフリカで歩く江戸       | ②水13:30  |
| はじめてのドラマリーディング       | ②④水13:00 |
| 妖怪学入門                | ②水19:30  |
| 源氏物語入門               | ②水10:30  |
| 満 朗読・語り              | ③木10:15  |
| 語り朗読講座               | ②④木10:30 |
| たのしい朗読               | ②④木13:00 |
| オペラの楽しみ              | ③木13:00  |
| 俳句 (徳田教室)            | ②④金10:30 |
| 新 シニアのための発声・滑舌トレーニング | ②④金13:00 |
| 俳句 (安田教室)            | ③金13:00  |
| 外 名庭園探訪              | ④土10:00  |
| 外 訪ねて、見て、知る、文化遺産探訪   | ①土10:30  |
| タンカ！タンカ！短歌！          | ②日10:30  |
| 新 はじめての裁判傍聴          | ④日14:00  |

| 絵画                |           |
|-------------------|-----------|
| ほのぼののパステル画&色えんぴつ  | ①③⑤月10:30 |
| 俳画                | ②月10:30   |
| 水墨画               | ②④月13:00  |
| はがきに描く透明水彩スケッチ入門  | ③月13:00   |
| 俳                 | ②月10:30   |
| 俳                 | 13:30     |
| 外 平日に水彩スケッチに出かけよう | ②月13:00   |
| 新 塗って・なぞって浮世絵アート  | ④月10:30   |
| 日本画の素描術           | ④月13:00   |
| 水彩画はじめての一步        | ②④月13:30  |
| 月1回気軽に描く水彩画       | ④月13:30   |
| 水曜油絵              | 水10:15    |
| 四季を楽しむポタカルアート     | ①③水13:00  |
| ぬり絵から始める花の水彩画教室   | ②水14:00   |
| 絵手紙               | ③木10:15   |
| はじめてのチョークアート      | ③木10:30   |
| 煌めく透明水彩レッスン       | ②④木14:00  |
| 描ける&飾れるアクリル画      | ②④木14:00  |
| 月1回気軽に色鉛筆画        | ①金10:30   |
| 満 韓国語プライベートレッスン   | ①金10:30   |
| 新 水彩画入門           | ②金13:00   |
| 仏さまを描く (仏画)       | ②④金13:00  |
| 曼荼羅お絵描き           | ④金13:00   |
| 手描きかわいいイラスト       | ④金14:45   |
| はじめてのデジタルイラスト     | ⑤金15:00   |
| 土曜油絵              | 土10:15    |
| 月1回はじめての油絵        | ①③土10:15  |
| 月2回はじめての油絵        | ①③土10:15  |
| 外 水彩画入門           | ②土10:30   |
| 新 水彩画入門           | ②土10:30   |
| はがき絵・扇面画入門        | ③土10:30   |
| パステルで絵を描こう！       | ④土13:00   |
| 絵手紙               | ④土18:00   |
| 「は」と描く            | ①③日10:30  |
| 油絵を描こう            | ②④日12:40  |
| 月1回気軽に始める絵画入門     | ④日12:40   |

| 外国語                   |           |
|-----------------------|-----------|
| 基礎英会話 (個人レッスン)        | ①③火11:20  |
| 満 パー・ヒロコ英会話プライベートレッスン | ①③火14:45  |
| ドイツ語入門                | ②④火16:30  |
| ステーブ先生のやさしい英会話 (初級)   | ②④火10:30  |
| やさしく学べる韓国語中級          | 水10:30    |
| 月1回シチュエーション別韓国語       | ①木11:00   |
| 新 月1回ゆっくりペースでやりなおす韓国語 | ③木11:00   |
| スティーブ先生のかんたん英会話 (初級)  | ①③⑤木14:00 |
| はじめての台湾中国語 (超入門)      | ②④木14:45  |
| 満 韓国語プライベートレッスン       | ②④金10:30  |
| 新 月1回韓国語超入門           | ④金14:00   |
| 土曜朝の韓国語初級2            | ②④土10:30  |
| ニュースで学ぶ最新英語           | ①③日10:30  |

| 音楽 (個人レッスン)              |          |
|--------------------------|----------|
| ヴォーカルレッスン                | ②④月10:30 |
| シャンソン&カンツォーネを歌おう         | ①③月17:00 |
| 新 笑顔でシャンソン・カンツォーネ        | ②④月13:00 |
| 女性専科・楽してカラオケ!            | ②④月13:00 |
| 声と健康・ボイトレーニング            | ①③月15:00 |
| 木の笛のやさしい音色「コカリナ」         | ①③火11:00 |
| 美しいオカリナ・初級               | ①③火13:15 |
| 大人のためのやさしいギター            | 火15:00   |
| 歌うサロン                    | 水12:30   |
| 日本語で歌う世界の名歌              | ①③水14:15 |
| 新 シニアのためのボイトレーニング        | ②④水15:00 |
| ハーモニカを楽しむ                | ①③水15:30 |
| 久米小百合さんと歌う「スペシャル合唱団」     | ②④水18:30 |
| ゼロから始めるウクレレ教室            | ②④木10:30 |
| はじめてのカリバー                | ①③木12:15 |
| ポップス&演歌教室                | ②④木14:00 |
| 新 あなたのためのカラオケ            | ②④木16:00 |
| やさしい二胡 (入門・初級)           | ①③木18:45 |
| (ギター)                    | 18:45    |
| ボソノヴァ (ヴォーカル)            | ①③木19:45 |
| (ヴォーカル&ギター)              | 18:45    |
| シニアが始める「ピアノ曲レッスン (少人数制)」 | ②④金10:30 |
| おとなの鍵盤ハーモニカ              | ③金10:30  |
| 美しいコーラス                  | ②④金13:30 |
| 五城美穂の楽しいカラオケ             | ①③金14:30 |
| 韓国ソングで楽しむカラオケレッスン        | ④金15:15  |
| ゼロから始めるウクレレ教室 (初級~中級)    | ②④土10:30 |
| 新 護身術 イミ・クラヴマガ           | ①③土10:15 |
| 神楽舞想流杖道入門                | ②④土12:45 |
| 月イチゆるぎストリート              | 月イチ15:00 |
| 土曜・空手道                   | 土16:40   |
| 痛み解消体操 エゴスキュー            | ①③日10:30 |
| 戸隠流忍法                    | ②④日13:00 |
| リ極楽道                     | 日16:00   |
| 八極拳気道                    | ②④日16:15 |

| 音楽 (グループレッスン)            |          |
|--------------------------|----------|
| 加藤おさむの歌謡教室               | ①③月10:15 |
| 日本の歌                     | ②④月11:00 |
| 新 笑顔でシャンソン・カンツォーネ        | ②④月13:00 |
| 女性専科・楽してカラオケ!            | ②④月13:00 |
| 声と健康・ボイトレーニング            | ①③月15:00 |
| 木の笛のやさしい音色「コカリナ」         | ①③火11:00 |
| 美しいオカリナ・初級               | ①③火13:15 |
| 大人のためのやさしいギター            | 火15:00   |
| 歌うサロン                    | 水12:30   |
| 日本語で歌う世界の名歌              | ①③水14:15 |
| 新 シニアのためのボイトレーニング        | ②④水15:00 |
| ハーモニカを楽しむ                | ①③水15:30 |
| 久米小百合さんと歌う「スペシャル合唱団」     | ②④水18:30 |
| ゼロから始めるウクレレ教室            | ②④木10:30 |
| はじめてのカリバー                | ①③木12:15 |
| ポップス&演歌教室                | ②④木14:00 |
| 新 あなたのためのカラオケ            | ②④木16:00 |
| やさしい二胡 (入門・初級)           | ①③木18:45 |
| (ギター)                    | 18:45    |
| ボソノヴァ (ヴォーカル)            | ①③木19:45 |
| (ヴォーカル&ギター)              | 18:45    |
| シニアが始める「ピアノ曲レッスン (少人数制)」 | ②④金10:30 |
| おとなの鍵盤ハーモニカ              | ③金10:30  |
| 美しいコーラス                  | ②④金13:30 |
| 五城美穂の楽しいカラオケ             | ①③金14:30 |
| 韓国ソングで楽しむカラオケレッスン        | ④金15:15  |
| ゼロから始めるウクレレ教室 (初級~中級)    | ②④土10:30 |
| 新 護身術 イミ・クラヴマガ           | ①③土10:15 |
| 神楽舞想流杖道入門                | ②④土12:45 |
| 月イチゆるぎストリート              | 月イチ15:00 |
| 土曜・空手道                   | 土16:40   |
| 痛み解消体操 エゴスキュー            | ①③日10:30 |
| 戸隠流忍法                    | ②④日13:00 |
| リ極楽道                     | 日16:00   |
| 八極拳気道                    | ②④日16:15 |

| スポーツ・健康           |           |
|-------------------|-----------|
| からだにやさしいめぐる気功     | 月10:30    |
| 橋名時八段講 太極拳        | ①③月10:30  |
| 満 女性のための東洋医学サロン   | ②④月10:30  |
| 健康らくらく椅子ヨガ        | ②④月14:00  |
| 月18:30            |           |
| リラクシングで返るピラティス&ヨガ | 月2回月18:30 |
| 満 中高年からやさしい筋トレ    | ②④火11:40  |
| やさしい広池ヨガ          | ①③⑤火10:30 |
| 新 姿勢、歩き方をキレイに改善   | ④火10:30   |