国営昭和記念公園教室

花みどり文化センターで学べます（入会金・入場無料　立川駅北口10分）

NEW 植物画

植物画作家　松村 愛子

植物の持つ形の面白さ、花の可愛らしさをありのままに、素直にすてきに楽しんで描いてみましょう。

第2水曜
12：15～14：00
7/9～ 3か月3回
受9,240円
維330円
体験日7/9

NEW クレイクチュール

アトリエ椿主宰　井上 真由美

樹脂粘土を使って、アクセサリーなどを作ります。

第2火曜
14：10～16：10
7/8～ 3か月3回
受9,240円　維330円
教初回2,200円
体験日7/8
教1,500円

ウクレレを楽しむ 入門

矢島眞バンド講師　矢島 眞

初めてウクレレに触れる人のための基礎レッスンです。少人数制。

第1・3火曜
15：20～15：50
7/1～ 3か月6回
受18,480円
維660円
教132円
体験日6/17

戸塚刺しゅう

戸塚刺しゅう協会認定師範　長船 つる子

袋物やエプロンなど小さな作品から始めます。

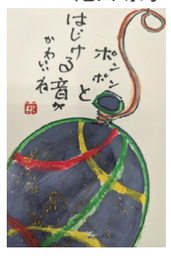
第1・3水曜 10：00～12：00
7/2～ 3か月5回
受14,850円　維550円　教1,100円～
体験日6/18

夏休みこども教室（いずれも小学生対象）

公開講座 **絵手紙を描いてみよう！**

絵手紙花の会　池田 京子

水彩絵の具を使って夏の思い出を絵と言葉で表現しましょう。



8/20(水)
12：15～14：00
受2,420円
維110円
教500円

公開講座 **ミニチュアパンのプレート**

日本ミニチュアフード協会認定講師　みきてぃ

ねんどでパンを作って、かわいいキーホルダーにします。

8/20(水)
14：15～15：45
受1,100円
維110円
教2,200円

NEW シナリオ・脚本の書き方

脚本家　安倍 照雄

分かりやすく書き方を指導しながら、名作映画をシナリオの視点から読み解きます。

第1・3火曜
19：00～20：30
7/1～ 3か月6回
受21,780円
維2,244円　教660円　体験日6/17

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

自分でできる体操と筋トレで、背骨の歪みを整え、美しい姿勢と、頭痛・肩こり・腰痛などの改善を目指します。

第1・3・5木曜 10：30～12：00
7/3～ 3か月7回
受21,560円　維2,618円　教154円
体験日6/19

NEW 和服地の簡単リメイク

リメイク工房「茶風鈴」専任講師　青木 朋子

着物時の一巾を基本に、洋裁仕立てとは異なる簡単リメイクです。

第1・3・5月曜 10：15～12：00
7/21～ 3か月6回
受18,480円　維2,244円
教教本2,800円　体験日6/30　教2,000円

NEW 自己表現力を高める楽しい音読

ナレーター・話し方インストラクター　佳山 容子

声が磨かれると、表現することが楽しくなります。話すことに自信が持てるようになります。音声表現の喜びが加わることで、更にいきいき輝く人生に!!

第1土曜 13：30～15：00
7/5～ 3か月3回
受10,890円　維1,056円　教330円
体験日7/5

アコーディオン(土)(30分個人)

日本アコーディオン指導者協会理事長　五十嵐 美穂

初心者から上級者まで、丁寧に指導します。楽器レンタルも可能です。

第1・3・5土曜
13：00～18：30
7/5～ 3か月7回
受30,800円
維2,849円　教154円
体験日6/21

NEW 3回で完成！憧れのラウンドブーケ

フラワーサロンROSE CLASSIC代表　おおくぼ きえこ

ハイクオリティなプリザーブドフラワーを使って、バラのラウンドブーケを作ります。

第4木曜
14：30～16：30
7/24～ 3か月3回
受9,240円
維1,122円
教17,600円

楽しい津軽三味線

日本民謡協会公認三味線教授　夏坂 菊絲

基礎のバチ付けを大切に指導します。

第1・3・5月曜
19：00～20：10
7/7～ 3か月7回
受22,330円
維2,618円
体験日6/30

NEW 50才からの楽しいフラダンス

フラダンス講師　西村 貴美子

ハワイのクム（先生）から直接指導を受けている講師が基本のステップからレッスンします。

第1・3・5月曜
10：30～11：40
7/7～ 3か月7回
受22,330円　維2,618円
教154円　体験日6/30

嶋村純子のヴォーカル個人レッスン♪(30分個人)

声楽家　嶋村 純子

劇団四季で主役を務めた講師があなたの歌を輝かせるレッスンを展開します。

第1・3・5木曜
12：10～16：20
7/3～ 3か月7回
受29,260円　維2,618円
教154円　体験日6/19

季節を楽しむフラワーリース

美らフラワー　島田 詠美子

アーティフィシャルフラワーを多彩に合わせて、ボリューム感いっぱいのフラワーリースを作ります。

第4月曜
13：00～15：00
7/28～ 3か月3回
受9,240円　維1,122円　教17,600円
体験日7/28

エンジェルスハープ

弦楽器デザイナー・ドルチェエンジェルスハープ教室講師　武田 芳雄

弦楽器作家がデザイン開発した独自楽器エンジェルスハープ。好評につき増設しました。

第3土曜 15：15～17：15
7/19～ 3か月3回
受11,550円　維1,122円
体験日6/21

NEW はじめての中国語★

中国語講師　高 美蘭

挨拶や簡単な日常会話、旅先で役立つやさしい会話表現を学びましょう。

第1・3・5金曜
13：00～14：30
7/4～ 3か月7回
受21,560円
維2,464円
体験日7/4

自彊術(じきょうじゅつ)

自彊術普及会 指導員　加藤 あかね

治療を基に考案された日本で初めての健康体操です。

火曜 12：30～14：00
7/1～ 3か月12回
受36,960円
維4,488円
体験日6/24

はじめてさんの編み物レッスン(午後)

日本編物検定協会　杉浦 真希子

編み針を持つのも初めての方も楽しめるように、指導します。人気につき増設しました。

第2・4金曜
13：30～15：30
7/11～ 3か月6回
受18,480円　維2,244円
体験日6/27　教500円

はじめての動画制作・投稿

多摩美術大学卒 動画クリエイター　シヲバラ タク

撮影した動画を編集し、SNSに投稿してみましょう。

第1・3水曜
13：00～14：30
7/2～ 3か月6回
受19,800円
維2,112円
体験日6/18

大日本茶道学会

大日本茶道学会　鈴木 仙良

思いやりの心、おもてなしの心を点前を通して学びます。

第1・3木曜
10：30～
12：30
7/3～ 3か月6回
受17,820円
維2,442円
教2,820円
体験日6/19

講座案内

よみうりカルチャー八王子　検索

☎042-622-6211

文芸・教養

講座名	曜日	開始時間	体験日
万葉集入門	③水	10:30	6/18
初めての短歌	④金	10:15	6/27
俳句クラブ(藤本教室)	①③⑤水	10:30	
木曜俳句教室	①③⑤木	13:00	6/19
はじめての俳句	②月	10:30 13:00	6/9
小津安二郎の映画と俳句[教室受講/オンライン]	④月	10:15	6/23
あなたも詩人	②④水	13:00	6/25
五行歌と楽しく	①水	10:30	6/4
楽しいエッセイ入門	②水	10:30	6/11
エッセーの書き方	①③水	10:30	6/18
「源氏物語と和歌」を学ぶ	②④金	13:00	
NEW シナリオ・脚本の書き方	①③火	19:00	6/17
『源氏物語』と香(立礼)	②木	10:30	6/12
「源氏香」からはじめる香道(立礼)	②火	10:30	6/10
江戸時代の古文書を読む(入門・初級)	①③金	15:00	6/20
おもしろ江戸文化発見「切絵図」を読む	②木	13:00	6/12
NEW 天才画家・伊藤若冲の魅力に迫る	①水	10:30	
地中海からヨーロッパへ	①月	13:00	6/2
写経入門	②木	15:30	6/12
坐禅のすすめ	①土	16:00	6/21
ビジュアル日本仏教史	④木	16:00	6/26
年中行事を楽しむ　室礼十二ケ月	②火	12:30	満員
星と宇宙の教室	③火	15:30	6/10
心が安らぐ「絵本の読み聞かせ」	①金	10:30	満員
ドラマティック・リーディング	②④火	15:30	6/24
はじめての「絵本の読み聞かせ」	①土	10:30	
朗読を楽しむ	①③火	13:00	6/17
	①③金	13:00	6/20
NEW トキメキ朗読	②④日	13:00	7/13
NEW 自己表現力を高める楽しい音読	①土	13:30	7/5
演劇表現入門講座	①③日	13:00	6/15
好感の持てる話し方	②土	13:00	6/14
ピアノ名曲サロン～やさしい解説と演奏～	①金	10:30	6/6

外国語　★1 入門　★2 基礎　★3 初級　★4 中級　★5 上級

楽しい英会話★★★	土	12:15	6/21
さぁ、きょうから英会話 初級I★★	①③⑤月	10:20	6/30
英会話はじめの一歩!(少人数)★	①③⑤月	12:15	6/30
英会話ゼロスタート!(少人数)★	①③⑤土	10:30	6/21
ファン先生の英会話 1★★★	火	10:10	6/24
ファン先生の英会話 2★★★★	火	11:50	6/24
NEW シニアの楽しい英会話★	①③金	15:00	6/20
ロバート先生の英会話プライベートレッスン(40分)	①③火	12:00 15:15	6/20 6/17
ファン先生のゆっくり学ぶ英会話★★	火	13:30	6/24
リー先生のやり直し英会話★★	①③⑤土	13:00	6/21
基礎から始める英会話★	①③⑤土	10:30	6/21
ゆっくり英会話★★	①③木	10:30	6/19
名所めぐりのトラベル英会話★	②④火	15:30	6/24
やり直し中学英語 (中級)★★★	①③木	15:30	6/26
やり直し中学英語 (初級)★★	①③木	13:30	6/26
今から充実フランス語★★★	①③⑤火	10:30	6/17
楽しいフランス語実践★★	②④月	12:00	6/23
楽しく続ける フランス語基礎・応用★★	①③月	10:30	6/16
フランス語総合強化クラス★★	②④月	14:00	6/23
フランス語朗読で学ぶ詩と文学★★	①③⑤金	14:00	6/20
NEW SNSで使えるスペイン語ライティング(40分個人)	②④木	14:00	7/10
週末のスペイン語入門★	②④土	10:30	6/14
イタリア語 基礎★	金	19:15	6/27
イタリア語 初級1★★	火	15:50	6/24
イタリア語 中級★★★★	金	18:00	6/27
ドイツ語 入門(少人数)★～★★	木	17:30	6/26
ドイツ語 初中級★★★～★★★★	②④木	18:40	6/26
ドイツの児童・ジュニア文学	①③⑤木	16:10	6/19
やさしい中国語★★	①③⑤金	10:15	6/27
NEW はじめての中国語★	①③⑤金	13:00	7/4
楽しく学ぶ韓国語★★★★	①③⑤火	13:15	6/17
アンニョン!はじめての韓国語★★	②④木	11:15	6/26
韓国語初級★★～★★★	②④木	13:00	6/26
アンニョン!韓国語入門★	②④木	15:30	6/26
身につく韓国語★★	②④木	10:15	6/25
かんたん!韓国語入門★	②④木	13:00	6/25
はじめての韓国語★	②④木	15:00	6/25
ベトナム語入門★	①③⑤土	16:00	6/21
面白いほど身につくタイ語(入門)★	②④月	16:30	6/23
原書で読む アガサ・クリスティ中級★★★★	②④土	13:00	6/28
英語で読む「源氏物語 若紫」★★★★	③月	13:00	6/16

絵画

日本画	金	15:30	6/27
墨彩画・水墨画	②④木	10:15	6/25
俳画で描くはがき絵	②木	13:00	6/12
絵本のようなメルヘン水彩画	④土	13:00	6/28
はじめての水彩	①③日	10:15	6/29
金曜水彩画入門	②④金	10:15	6/13
楽しい日曜絵画(水彩画・油絵)	②④日	10:15	6/8
やさしい水彩・パステル画	②④木	12:45	6/26
水彩画・季節の花を描く	②④水	10:30	満員
はじめて描く水彩画	①③木	13:30	6/19
パステルで描く	①③⑤水	14:00	6/18
パステル画入門	②④土	10:30	6/28
スケッチ帳に描く水彩色鉛筆画	①③⑤月	13:00	6/30
はじめての水彩色鉛筆画	①③⑤木	13:00	6/18
色えんぴつ絵画	②④木	10:30	6/26
	②木	13:00	満員
	①③火	13:30	6/17
デッサン&油絵入門	②④土	16:30	6/28
土曜デッサン・アクリル画・油絵	②④土	13:00	6/28
いろいろ楽しむ絵画教室	①③⑤土	10:30	6/21
	②④日	10:30	6/22
初めてのデッサン&絵画	②④水	10:30	6/25
デッサンを極める	①③金	13:00	6/20
四季のスケッチ(野外)	③日	10:30	
始めよう!水彩スケッチ(野外)	②日	10:00	
植物画	②④日	13:15	6/8
鉛筆画を学ぶ	②④木	13:30	
写仏・仏画講座	①月	10:30	7/7
鮎裕の和のイラスト講座	③火	10:30	6/17
田中ゆみのはがき絵	②金	12:35	6/13
四季の絵手紙	①③⑤木	10:30	6/19

書道・ペン字

大人の書道教室	①③水	10:15	6/18
創作書道	①②③木	18:45	6/18
入門書道	②④木	12:45	6/25
	②④木	13:00	6/24
シニアから始めるマイペース書道	②④火	10:30	6/24
漢字かな書道	①③⑤火	10:15	6/17
かな書道	①②④金	10:30	6/27
趣味の書道	②④金	13:30	6/27
入門かな書道	②④木	15:30	7/10
	①③⑤月	13:00	6/30
やさしい書道	①③⑤木	10:30	6/18
基礎から始める書道	①②④金	18:30	6/27
	②④金	18:30	6/27
暮らしの書	①③日	15:30	6/15
楽しい書道	②④月	14:30	6/23
基礎からのペン習字	②④火	10:30	6/24
初心者からのペン習字	②④金	10:30	6/27
ボールペン・基礎から実用	②④火	13:00	6/24
	②④木	13:00	6/25
福を呼ぶ花文字	③金	10:30	6/20
てん刻を始めよう	②④木	15:30	6/26

茶道

茶道・裏千家	木	13:00 17:30	6/26 6/26
茶道・紳士のたしなみ	③日	10:30	6/15
テーブル茶道・裏千家	②火	13:30	6/10
茶道・表千家 月1回 初心者コース	①金	18:00	6/6
心がやすらぐ茶道	②土	18:00	6/14
大日本茶道学会	①③木	10:30	6/19
煎茶道・東阿部流<月曜>	月	10:30	6/30
立礼席 煎茶道・東阿部流<火曜>	②③火	15:30	6/17
煎茶道・愛茗流	②④日	10:30	6/22
御家流・香道	①日	10:30	6/1
茶道・表千家(2・4)	②④水	10:15	満員
表千家・花月教室	①土	13:00	
茶道・表千家	土	10:15 13:00	6/28 6/28

生け花・フラワー

いけばな　草月流	①③⑤土	10:30	6/21
生け花・小原流	月	18:00	6/23
生け花・小原流 A	①②③火	10:15	6/17
生け花・小原流 B	①②③火	13:00	6/17
生け花・小原流 C	①②③火	15:30	6/17
生け花・小原流 D	①②③火	18:30	6/17
生け花・小原流 月2回	①③火	18:30	6/17
いけばな小原流　准教授取得コース	①③火	18:30	6/17
やさしくいける池坊(初級)/(上級)	①③⑤木	13:00	6/19
月一回のいけばな池坊	①木	15:00	6/5
池坊・立花	①木	15:00	6/5
はじめての茶花	①火	10:30	6/10
生け花・嵯峨御流	①③⑤木	10:30	6/19
花いろいろ	④水	10:30	6/25
マナコフラワーデザイン	②土	15:00	6/14
マナコデザイン　ディプロマコース		15:00	
花のある暮らし　プリティッシュスタイル	④木	13:00	6/26
Flower Partyのアレンジメント	①月	10:30	7/7
	③月	10:30	6/16
	③月	13:00	6/16
現場プロのフラワーアレンジメント	①火	12:45	7/1
わくわく花生活	①火	10:30	満員
Flower Partyのドライフラワー	①木	10:30	6/4
ウエディングブーケ	④木	13:15	
NEW 3回で完成! 憧れのラウンドブーケ	④木	14:30	
ときめくエレガンスプリザーブドフラワー	③水	12:45	6/18
華やかに創る インテリア&ギフト	④木	13:00	6/26
土曜プリザーブドフラワーアレンジメント	①土	13:00	7/5
レカンフラワー	①金	10:30	7/4
ハワイアン・レイ	①火	12:45	
小さな花飾り	③火	10:30	6/17
季節を楽しむフラワーリース	④月	13:00	7/28
かわいい多肉植物アレンジ　ビギナーズクラス	③土	10:30	満員
かわいい多肉植物アレンジ　ステップアップ	③土	13:30	満員

邦楽・舞踏

長唄・三味線	金	14:00	6/20
宏升流 吟詠	木	10:15	6/26
椅子席で奏でるはじめての箏	①③⑤月	15:00	6/30
お琴入門	①③⑤金	10:30	6/20
中之島流　大正琴	②④金	10:15	6/27
楽しい津軽三味線	①③⑤月	19:00	6/30
沖縄三線と島唄(個)	②④月	18:00	6/23
しの笛・個人	①③火	10:30	満員
龍笛を吹こう(雅楽入門)(個)	原則①土	13:00	7/5
藤間流日本舞踊	①③月	13:15	6/16
日本舞踊を楽しむ(藤間流)	金	15:00	
はじめての花柳流	②④火	10:30	6/24
尾上流 日本舞踊	①③土	13:45	6/21
健康に楽しく踊る盆踊り	①③⑤木	13:00	6/19
かっぽれ踊り	日	14:30	6/29
平安時代の舞(右舞)	原則①土	17:15	7/5

マナー・おしゃれ

はじめての着付け	②④水	13:00	6/25
楽しむ日曜着付け教室	②④日	13:20	6/22
あなたのためのベストメイクレッスン	④火	10:30	

趣味・暮らし

女性マージャン	水	13:00	6/25
世界のボードゲームで遊ぼう	①木	10:15	7/3
大江戸玉すだれ	②④金	13:30	6/27
鉄道車輌模型を作る A	①③⑤日	10:30	
鉄道車輌模型を作る B	①③⑤日	14:30	
わくわく手相講座	②月	13:30	6/9
わくわく手相講座(入門)	④火	10:30	6/24
九星気学のやさしい暦の読みかた	②火	10:30	6/10
暮らしに役立つ家相風水	④火	13:00	6/24
生活に取り入れよう風水	②金	10:30	6/13
四柱推命	②金	10:30	6/13
四柱推命<入門>	②金	15:00	6/13
超初級　やさしい四柱推命	②土	15:00	6/14
超初級　やさしい西洋占星術	②土	10:30	6/14
週末タロット占い	②土	13:00	6/14
楽しく学ぶタロット占い入門講座	②月	13:00	
新・タロット占い　絵から学ぼう	④木	13:00	6/26
デジタルカメラを始めよう	①③土	10:30	7/5
楽しいカメラ教室	②④金	13:00	6/27
お勤め帰りのカメラ教室	②④水	18:00	6/25
カメラ技法	②④土	13:00	6/28
はじめての動画制作・投稿	①③水	13:00	6/18
楽しいカメラ教室	②水	15:15	6/11
漢方とハーブの楽しみ方	②木	10:30	6/13
龍笛を吹こう(雅楽入門)(個)	原則①土	13:00	7/5
藤間流日本舞踊	①③月	13:15	6/16
日本舞踊を楽しむ(藤間流)	金	15:00	
はじめての花柳流	②④火	10:30	6/24
尾上流 日本舞踊	①③土	13:45	6/21
健康に楽しく踊る盆踊り	①③⑤木	13:00	6/19
かっぽれ踊り	日	14:30	6/29
平安時代の舞(右舞)	原則①土	17:15	7/5
和漢薬膳 入門講座	木	13:30	
暮らしのアロマクラフト作り	②土	12:30	6/14
世界遺産を楽しく旅する	①③月	10:30	6/30

音楽

入門ジャズピアノ(個)	①③月	13:30	6/16
連弾しよう!(個)	②④月	10:30	6/23
シルバーからのピアノ(個)	①③土	10:30	6/21
シルバーからのピアノ(個)	②④土	10:30	6/28
中高年から始めるやさしいピアノ(個)	①③⑤火	13:30	6/17
中高年から始めるやさしいピアノ(個)	②④火	13:30	6/24
みんなのピアノレッスン(個)	①③火	16:15	6/17
水曜日のピアノレッスン(個)	②④水	10:30	6/25
おとなのピアノ入門(個)	①③⑤木	10:30	満員
おとなの金曜ピアノ1・3(個)	①③⑤金	10:30	6/20
マイペースピアノ(個)	②④金	10:30	満員
ピアノ&イタリアーノ(個)	①③⑤日	14:00	6/29
自由にジャズ&ポピュラーピアノ(個)	①水	13:00	6/4
アコーディオン(土)(個)	①③⑤土	13:00	6/21
火曜フルート・個人	②④火	10:20	6/24
水曜フルート・個人	①③水	10:15	6/18
木曜フルート・個人	木	16:00	6/19
金曜フルート	②④金	17:20	6/27
リコーダーで名曲を吹こう	②④木	10:30	6/26
はじめてのオカリナ	①③木	13:15	6/19
手軽に楽しく吹くオカリナ	①③木	14:30	満員
クロマチック・ハーモニカを吹こう	①③⑤木	10:10	6/19
ギター A	①③日	10:15	6/15
ギター A(月1回)	②日	10:15	6/8
ギター B	①③日	11:45	6/15
ギター B(月1回)	②日	11:45	6/8
NEW 初めてのクラシックギター	②④木	12:20	7/10
木曜マンドリン入門	②④木	13:00	6/26
小出茂のウクレレと歌	②④木	10:45	6/26
ウクレレソロ 入門からプロコースまで	①③日	13:15	6/15
ウクレレソロ 入門	①③日	14:45	6/15
エンジェルスハープ A	③土	13:00	満員
エンジェルスハープ B	③土	15:15	6/21
やさしいヴァイオリンレッスン(個)	①③金	18:30	6/20
二胡 入門	①③⑤月	10:15	6/30
二胡 A(中級)	①③⑤月	11:55	6/30
二胡 B(中級)	①③⑤月	13:15	6/30
二胡 C(中上級)	①③⑤月	14:35	6/30
月曜ヴォイストレーニング	②④月	12:30	6/23
愛唱歌からオペラアリアまで(やさしいボイトレ付き)	②④木	10:30	6/26
月1回のボイストレーニング(個)	④金	15:30	6/27
シニアの健康ボイトレ(個)	②④金	12:00	6/27
月に一度のシニアの健康ボイトレ(個)	③水	13:00	6/18
声楽個人レッスン・クラシック専科	②④土	16:00	6/28
声楽入門	②④月	13:45	6/23
嶋村純子のヴォーカル個人レッスン♪	①③⑤木	12:10	6/19
たくさん歌って健康に!	②④月	10:30	6/23
「アリアに挑戦」あなたにも歌える	④金	13:00	6/27
はじめてのヴォイス・アンサンブル(セミプライベートレッスン)	②④土	13:30	6/28
楽しい「うたごえひろば」	②水	15:15	6/11
日本のうた 童謡・唱歌をうたう(セミプライベート)	②④土	14:40	6/28
ピアノで歌うシャンソン&カンツォーネ	②④土	10:30	6/14
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ A	①金	12:00	6/6
やさしく歌えるシャンソン&カンツォーネ B	①金	14:00	6/6
ジャズ&ポップスを歌おう	②火	11:00	6/10
魂で歌うゴスペルコーラス	①③⑤水	14:30	6/18
歌唱力アップのカラオケレッスン(個)	②④月	13:30	6/23
小沢幹雄のやわらかクラシック	③水	10:30	6/18

ダンシング

ソシアルダンス 初級・中級	金	13:00	6/27
ソシアルダンス 入門	金	12:00	6/27
NEW はじめての社交ダンス	①③⑤水	15:00	7/2
NEW お勤め帰りの社交ダンス	①③⑤水	19:00	7/2
昼下がりのリズムタップダンス	火	15:00	6/24
腰掛タップダンス®	②④火	10:30	6/24
中高年からのジャズダンス	①③⑤火	10:30	6/17
お勤め帰りのJAZZ DANCE	水	19:00	6/18
大人のダンス入門	火	19:00	6/24
やさしいソウルディスコダンス	②④月	14:10	6/23
懐かしの歌謡曲で踊ろう	①③⑤木	13:00	6/19
フラメンコ舞踊 初級	土	18:40	6/28
フラメンコ舞踊 中上級	土	19:45	6/28
お勤め帰りのフラメンコ教室	火	19:30	6/24
NEW 歌って踊ろう!フラメンコ初級	②④水	10:20	7/9
ビューティフルフラ オアフ	木	13:45	6/19
ビューティフルフラ マウイ	金	19:00	6/27
カウイフラ	金	10:15	6/27
ベーシックのフラ	②④土	10:25	6/28
エ・コモ・マイ・フラ	火	18:30	6/24
NEW 50才からの楽しいフラダンス	①③⑤月	10:30	6/30
楽しく踊ろうサンバエクササイズ	木	10:15	6/26
ZUMBA ～中高年も楽しく踊れるラテンダンス～	①③⑤火	12:30	6/17
NEW サルサダンス基礎・入門	日	13:00	7/6
ベリーダンス&ペルシャダンス	①③⑤土	10:15	6/21
優雅に踊る韓国舞踊	①③⑤土	10:30	6/7
基礎からのクラシックバレエ	月	19:25	6/30
踊って感じよう!モダンバレエ	②④土	17:30	6/28
大人のブラッシュアップバレエ	土	19:30	6/28
はじめての大人のバレエ	火	10:30	6/24

スポーツ・健康

シニア卓球教室A	月	10:15	6/23
試合に勝つ!卓球教室	月	11:50	6/23
古流剣術「新陰流」	②日	10:30	7/13
実践剣術天然理心流	土	13:45	6/28
シネマアクション(殺陣)	月	19:15	6/30
神道夢想流杖道	②④火	19:00	6/24
居合道(夢想神伝流)	月	16:00	6/30
グレイシー柔術(護身術)	①③土	18:30	6/21
養神館合気道	土	16:00	6/28
合気道	日	10:15	6/29
健康空手道	土	12:00	6/28
ジークンドー	①③⑤火	19:00	6/17
よい姿勢・きれいに歩いてもっと健康!	①③⑤火	15:00	6/17
転ばぬ先の筋トレ&ストレッチ	②④木	13:45	6/26
中高年のストレッチ&リズム体操	水	13:00	6/25
土曜ジャズ体操	土	14:45	6/28
背骨コンディショニング	①③⑤木	10:30	6/19
ひめトレ&セルフコンディショニング	②④月	10:30	6/23
椅子を使って筋トレ体操	②④火	13:00	6/24
健康のためのエゴスキューメソッド	①③⑤木	11:00	6/18
いきいき介護予防体操	①③⑤火	10:15	6/17
60才からの整体ストレッチ	②④木	10:30	満員
のんびり健康体操	①③⑤金	10:30	6/20
チェアバレエ・エクササイズ®	②④土	10:30	6/21
NEW 阿波踊り体操	①③⑤金	13:00	6/20
NEW 床バレエ・エクササイズ	②④木	10:30	7/10
NEW 姿勢改善! フラメンコ入門エクササイズ	①③水	10:20	7/2
NEW 美しいからだを作るストレッチ	①③木	10:30	7/3
一楽庵太極拳・気功	②④水	10:20	6/25
	②④木	18:30	6/26
舞気功花架拳・花扇功	月	12:20	6/23
健康養生太極拳	水	13:00	6/25
沈立君の健康気功法	月	13:30	6/30
養生気功健康法	火	13:15	6/17
沈再平の中国気功・太極拳	月	16:30	6/23
カラダとココロに優しいヨガ	①③⑤月	10:30	6/30
世界一簡単なヨガ	②④水	10:30	6/25
心と身体を整えるリラックスヨガ	①③⑤金	10:30	6/20
NEW プライベートリラックスヨガ	①③⑤金	12:30	6/20
NEW 眠りの質を高めるヨガとヨガニドラ	①③土	17:00	7/