

②9 伝統の藍染×刺し子で、私だけの特別なひと品を

刺子学園講師 木谷 榮子
お手持ちのTシャツやブラウスに、伝統的な藍染の「刺し子集まり」をプラスしてみませんか。ひと味違うオリジナルの着こなしをお楽しみいただけます。

10/20(火) 13:30~15:30
4,400円(会員3,850円) 374円 教材500円

③0 渡り鳥に出会う... 渡りの驚異、不思議、ロマン

日本野鳥の会 参与 安西 英明
南へ旅立つ鳥、ロシアから日本へ渡来する鳥など、秋は様々な渡り鳥と出会うシーズン。渡り鳥の素朴な疑問から最新の研究まで、自然を交えながら詳しく解説します。

9/25(金) 13:30~15:00
4,125円(会員3,575円) 385円 教材費110円

③① ゼロから始める山歩き

湘南山百合の会顧問 北澤 隆 ほか
登山未経験者を対象としたクラスです。初秋の山を歩いてみませんか。目的地：二子山・阿部倉山 ※予定は変更になる可能性があります。

11/14(土) 9:00~15:00
3,586円 220円 保険料200円

③② ダイエット・筋トレ・健康増進に (2回完結) はじめてのSkyJump!

SkyJumpインストラクター Aki(アキ)
「SkyJump」を使ったダンスエクササイズ! プーの底についてバキの反発を利用し、膝や腰の負担を軽減できます。軽快でリズムカルな音楽に合わせ、新感覚のダンスエクササイズにチャレンジしてみませんか。

11/14(土)・11/28(土) 11:00~12:30 6,600円
770円 プールレンタル料(休館・サイズにより) 2,200~4,400円 ※全2回合計の金額です

③③ はじめての西野流呼吸法

西野流呼吸法総本部指導員 杉本 泉
全身の細胞すみずみに酸素を届ける「足元呼吸」を中心に、ゆったりと身体を緩める動作を通じて、意識的な深い呼吸を体験できます。身体の内側から活力がみなぎる感覚をぜひ体験してみてください。

9/26(土) 10:30~11:40
3,465円 385円

③④ モネがお手本 横浜風景スケッチ

Mare!横浜スケッチ主宰 介護福祉士 砂川 彰子
色を重ねるような薄いタッチで光を表現していきます。描き方の手順を説明します。

11/21(土) 10:30~12:30
4,400円(会員3,850円) 396円 教材費330円

③⑤ 「アートクレヨン」ではじめる大人のお絵かき講座

東京芸術大学油絵科卒 水野 陽子
べんてるの「アートクレヨン」を使用した絵画講座です。油絵のような表現ができる大人のクレヨンを使って、新感覚なクレヨン画を描きませんか。※講座終了後、アンケートのご提出を「アートクレヨン」をお持ち帰りいただけます。

10/26(月) 13:00~15:00 770円 220円

③⑥ おいしいパン屋さんめぐり

アートディレクター パンブロッガー 幕内 政治
老舗から新顔までバラエティに富んだパン屋さんが集まる横浜・元町エリア。こぢんまりとしたつも確かな味で勝負するパン屋さんが数多く存在する鎌倉エリア。街の雰囲気も感じながら、いろいろなお店を巡ります。

10/12(金) 11:00~13:00(横浜・元町編)
11/6(金) 11:00~13:00(鎌倉編)
各3,850円(会員各3,300円) 各330円 保険料各100円 資料代各55円

③⑦ 有名老舗の元職人が教える和菓子作り 季節の花を美しい線りきりに

元和菓子職人 伊藤 郁
人気の和菓子、季節の花の線りきりが初心者でも作れます。

10/21(土) 10:30~12:30 3,960円
407円 教材費3,000円

③⑧ 手持ちの「普通の服」で今日を素敵に装う 60代からのシンプルなおしゃれ術

インスタグラマー 小和田 妙子
お気に入りの「普通」アイテムで、今日を素敵に&幸せに! そのコツと秘訣をお話します。

9/27(日) 13:00~14:30 3,960円
423円 教材費1,650円(書籍代)

③⑨ クリスマス アーティフィシャルスワッグ

レザージュ主宰 平澤 一美
上質な造花のモミヤポインセチアを束ねてドアを飾るクリスマススワッグを作ります。

11/24(火) 13:00~15:00
4,070円(会員3,520円) 385円 教材費4,500円

④① ハート型のクリスマスベル (2回コース)

森の天使主宰 金沢 則子
木の美にワイヤーをかけて作るハート型リース。キレイに仕上げるコツもお伝えします。シンプルなので一年中飾れます。

10/21(水)・11/18(水) 13:00~16:00
11,000円(会員9,900円) 748円 教材費10,000円

④② フレッシュグリーンのXmasリース

「由花(sorahana)」オーナーフロリスト 戸部 秀介
数種類の針葉樹に松笠や実ものをあしらったクリスマスリースはどんなインテリアにもよく似合います。

11/18(火) 10:30~12:00 4,070円(会員3,520円) 385円 教材費6,600円

④③ 緑が香るクリスマスリース

アトリエ プチフルール協会 間山 栄美
毎年好評のクリスマス講座です。生のヒバヤスキの木の香りを楽しみながらリースを作ります。

11/26(水) 10:30~12:30 4,070円(会員3,520円) 385円 教材費3,630円

④④ キリスト教音楽とクリスマス

元青山学院大学兼任講師 声楽家 竹内 智子
キリスト教本来のクリスマスの意味と共に、世界中のクリスマスの音楽をご紹介します。

12/1(火) 15:00~16:30 3,850円 385円 教材費55円

④⑤ ブーツのサンタペアちゃん

ハートフルデザイン花デパビア本部講師 菅野 純子
今年のクリスマスはアーティフィシャルフラワーを束ねてあなただけのサンタペアちゃんを作ります。

10/11・11/5・12/3(木) 各10:30~12:30
各4,070円(会員3,520円) 各385円 教材費各6,500円

クリスマス & お正月

ブラッシュアップライターおしれ文字創書家 さとだて ゆめこ
④⑤ 誰でも簡単にオシャレな仕上がりに Xmasギフに添えるノエルのカード

プレゼントに添えたり、送ったり。お手製カードに思いを込めて贈りませんか?

11/16(月) 10:30~12:00 13:00~14:30 3,630円 396円 教材費1,100円

④⑥ おしゃれ文字でふわふわ 羊年の年賀状

フワフワの羊に割り箸ペンで賀詞を書き入れます。金のスタンプでめでたさアップ。

11/26(木)・11/30(月) 10:30~12:00 各3,630円 各396円 教材費各1,100円

④⑦ クリスマスに飾る 北欧スタイルのボールリース

風花ブリザードフラワー協会代表 河原 由美
ブリザのヒバやヒムロスを使ったまん丸の土台にバラや木の実をあしらったボールリースです。仕上げにオーナメントを吊り下げます。直径約18cm

11/15(日) 10:30~12:00 4,070円(会員3,520円) 385円 教材費4,500円

④⑧ Xmasケーキのような キャンドルカービング

アトリエBe Free主宰 横山 知枝
タイ王国伝統工芸 ソープ&フルーツカービングの技術と手法を用い、アロマキャンドルにxmasケーキのようなデザインを彫刻します。(出来上がり20cm位)

11/10(火) 10:15~12:15 4,246円(会員3,696円) 385円 教材費1,500円

④⑨ お正月のおりがみ教室

大学非常勤講師(工芸部) 鍋島 尚子
「夫婦円満・長寿祈願」を表した「祝鶴と青亀」を折りませんか。お正月に相応しい縁起の良いおりがみです。

10/29(火) 10:30~12:00 4,400円(会員3,850円) 374円 教材費300円

⑤① 木目込み人形 富来来(2回コース)

貴多呂人形学院 教授 池田 真加通
富が来るおめでたい来。未は家庭円満と豊かさをたらす縁起のよい動物です。高さ12cm長さ13cm

11/30(月)・12/7(月) 13:15~16:45 7,700円 748円 教材費8,200円

⑤② キラキラ ゴールドワーク刺繍・クリスマスオーナメント(2回コース)

英国王立刺繍学校修了 貴田 久美
英国伝統刺繍の世界を体験してみませんか。ゴールドとシルバー2種類のオーナメントを作ります。

10/27(火)・11/24(火) 13:00~15:00 8,800円(会員7,700円) 748円 教材費2,500円

⑤③ クリスマスミニ茶箱づくり

アトリエKスタイル主宰 吉田 恵子
茶箱にクリスマス柄の布地を貼ります。蓋にはクリスマスモチーフの刺繍が入り、華やかでイメージに仕上げます。ブルー系柄、ページー系系柄よりお選びください。

11/18(水) 13:00~15:30 4,367円(会員3,817円) 385円 教材費4,180円

⑤④ 彫刻切り絵で作る! オリジナルクリスマスBOX

彫刻切り絵作家 奥石 孝志
彫刻切り絵の技法を使い「クリスマスBOX」を3種類作ります。色紙も使い、模様的美しさを彩ります。糸などでつなげれば、モビールとして飾りになります。

11/21(土) 12:45~14:45 4,950円(会員4,400円) 385円 教材費2,200円

⑤⑤ おいしいパン屋さんめぐり (シュトーレン食べ比べ編)

アートディレクター パンブロッガー 幕内 政治
クリスマス前にパン屋さんに登場するドイツの伝統的な発酵菓子、シュトーレンを10種ほど試食します。お店ごとの味わいの違いを楽しみましょう。

12/12(土) 10:30~12:30 13:00~15:00 各3,850円(会員各3,300円) 各550円 教材費各1,100円

⑤⑥ 幸せを呼ぶ小人「ニッセ」のソケットライト

日本ステンドグラス普及協会会員 西山 栄子
幸せを呼ぶ小人と言われる「ニッセ」をモチーフにしたソケットライトをステンドグラスで制作します。寸法15cm×7cm。

11/15(日) 10:10~12:30 4,246円(会員3,696円) 385円 教材費4,800円

麻雀教室

日本健康麻協協会認定レッスンプロ 石原 秀亮
麻雀は年齢に関係なく楽しめる健康的な素晴らしい知的ゲームです。個々のレベルに合わせて指導します。

第1・3・5日曜 10:10~12:10 10/4~
3か月7回24,640円 2,695円
第2・4日曜 14:10~16:10 10/8~
3か月6回21,120円 2,310円

女性のためのエンジョイ麻雀

日本プロ麻雀協会所属 三添 薫々
初心者から経験者まで分りやすいサポートします。

第2・4金曜 15:00~16:30 10/9~ 3か月6回23,100円 2,310円

バルーンアート

バルーンアーティスト 野地 志保
細長い風船でイヌやお花などかわいひバルーンアートを作ってみよう!

第2木曜 10:30~12:00 10/8~ 3か月3回10,395円 1,155円

たのしい数秘術入門

たまゆら開運師 平田 純子
数秘術は生年月日を用いて読み解き、自分の資質を知り人生のタイミングができる占いです。

第2・4火曜 12:30~14:00 10/13~ 3か月6回23,760円 2,310円

街歩きフォト

フォトインストラクター かなだ まこと
野外撮影と講評を交互に行います。優しく丁寧に分かりやすくをモットーに指導します。

第2・4土曜 10:30~12:00 10/10~ 3か月6回21,780円 2,310円

やさしい西洋占星学

福運先生 Fortune 朴 美花
西洋占星学を通じて生れ持った個性や得意分野を読み解きあなたの人生をよりスムーズに進めましょう!

第3火曜 10:30~12:00 10/21~ 6か月6回23,760円 2,310円

和太鼓教室

太鼓集団「鼓研」代表 加藤 修
身近なように触れる機会が少ない和太鼓。伝統的な響きを知りましょう!(会場:ラジオ日本大スタジオ)

第1・3・5月曜 14:20~15:30(初級) 15:00~16:10(中級) 16:10~17:20(上級) 18:00~20:00(夜クラス) 10/5~ 6か月13回各45,045円

スティール/パンで遊ぶ	②④	月	19:00
ジャンプ入門・初級	①③	火	20:10
ゆったりカラパ	②④	金	10:30
★カラパ入門	④	土	10:30
本多舞美の大人のボイストレーニング	④	土	16:45
本多舞美のインターナショナルボイストレーニング(グループレッスン)	②④	土	17:30
夜のボイストレーニング(個)	②④	月	18:00
大人のボイストレーニング(個)	①③	火	17:30
崎村純子のヴォーカル個人レッスン	①③	土	17:00
シニアのボイストレーニング	②④	月	10:30
シニアの健康ボイストレーニング	②④	月	11:40
★リリックス&ボイストレーニング	②④	月	13:45
シニア世代の歌声教室	④	金	10:30
発声と歌	②④	火	15:30
体幹・健康ヴォイストレーニング	②④	土	13:10
夜間に響け大人のコーラス	②④	月	19:00
たくさん歌って健康に!	②④	土	10:30
声楽個人レッスン(個)	②④	月	18:15
村上優子の声楽マスタークラス(個)	毎週	土	18:00
上級生	②④	土	10:30
歌のよろこび(個)	②④	土	15:45
声楽(鈴木教室)(個)	③⑤	土	17:30
声楽(音教室)(個)	②④	月	11:00
声楽(竹内教室)(個)	②④	月	14:00
はじめての声楽プライベートレッスン(個)	①③	火	10:15
美しく歌う教室	A B C	土	10:15 11:55 13:45
ドイリットを歌を楽しむ	②④	月	11:00
★オペラを歌おう(3回コース)	①	火	10:30
明るく楽しく歌おう	③⑤	火	13:30
ちよと素敵なミュージックサロン	①	月	12:00
愛唱歌を歌おう	毎週	月	13:30
元気が出る歌のクラス	①	土	13:30 15:00
美しい声で歌う 世界の歌	②	火	10:30
★歌が上手くなる歌声教室	②④	月	10:15
うたたの日本歌	③⑤	金	13:00
深江ゆかりのシャンソンを歌おう	②④	土	15:00
愛の シャンソン	③⑤	金	11:00
川島恵とシャンソンを楽しむ	①③	火	15:15
女神のたのびで♪シャンソン・シャンソネ	②④	月	13:00
美しいフランス語を歌う シャンソン	①③	火	15:30
夜に歌う シャンソン&カンツォーネ	②④	月	17:30
チャカカンツォーネ	②	月	13:00
ハワイアンボーカル	②④	月	16:30
ハワイアンを唄いましょう	①③	火	10:30
ありのまま フォードを歌う	②④	月	10:40
ボッサノバ&歌謡曲を歌いましょう	③	月	12:00
北嶋マミの愛LOVEボーカルレッスン	②	日	11:00
ヨコハマミュージックサロン	③⑤	土	10:30
おしゃべり歌謡曲音楽	②④	火	13:30
★ステージが楽しく歌おう!ミュージカルソング!	②④	月	19:00
ソロで歌うミュージカルソング	①③	火	14:00
はじめてのボサノバ	③	火	10:30
日本でも歌う はじめてのボサノバ	④	火	10:30
ジャズボーカル	②④	火	17:00
	①③	土	16:00
超入門			10:15
ゴスペル	A B C	土	14:00 13:00 14:40
横浜フォークソング・J-Pop 歌声広場	②④	月	13:00
歌魂カッパの カラオケレッスン(個)	②④	火	13:00 12:00
加藤あさむしカラオケ歌謡教室	②④	土	12:45
	A B	毎週	13:00 15:30
五城美穂 歌謡教室	第1・3週クラスA 第2・4週クラスB 第2・4週クラスB	①③	土 土 土
			10:45 15:30 15:30
五城美穂の 来しもうカラオケ	午前クラス 午後クラス	①③	土 土
			14:40 15:30
演歌・歌謡曲専門ボイストレーニング	②④	月	10:30
五城美穂の夕陽歌謡教室	③⑤	土	17:30
ダンス			
土曜社交ダンスゼミナール	毎週	土	11:50
	基礎:初心者対象 応用:経験者対象		13:00
社交ダンス	毎週	土	16:00
	レディス:経験者対象		
社交ダンスでコミュニケーション	②④	土	10:20
★世界の民族舞踊 フォーダンスを楽しむ	③⑤	月	13:00
カントリーダンス	②④	土	11:30
nanaのタップダンス	毎週	土	19:35
	初級		13:10
タップダンス	中級	毎週	土
			14:40
腰掛タップダンス	A B C	土	13:20 14:30 14:40
シニアのためのミュージカルダンス	③⑤	土	10:15
はじめてのミュージカルダンス	③⑤	土	11:40
やさしいジャズダンス	毎週	土	10:30
おどめ踊りのジャズダンス	毎週	土	19:40

名倉加代子のジャズダンス	入門	①③⑤	火	10:10	健康合気道教室	
	初級	③⑤	火	11:45		
	中級	毎週	土	19:30		合気道 初心者
	上級	②④	木	12:00		
	ソウル&ディスコダンス	②④	木	19:00		合気道入門
	ソウル&ディスコダンス	③⑤	火	12:00		
	はじめてのシニアディスコ	①③	火	16:45		合気道・女性・学生・手技
	ソウルダンス	②④	木	10:20		
	ソウルダンス 日曜	③⑤	日	13:00		伝統空手
	土に華やかにGLAM CO(6か月コース)	②④	月	11:00		エンジョイ女性性手
MA おしゃべりボイス部	②④	金	19:00	空手道 KARATE		
MA ダンスガールズ部	③⑤	土	13:00		ロシア文化	
舞踊	②④	日	10:15	中国伝統武術		
ラメンコ教室	入門初級	水	18:30	ジークン武術		
	初級	毎週	土	19:35	フィリピン武術	
	上級	土	18:30	テューグ連奏式		
	中級	土	19:30	バレエダンス		
	ラメンコ教室 入門	①③⑤	日	13:00	体力アップ元氣	
	初級	①③⑤	土	14:15	ソフビダンス	
	中級	①③⑤	土	15:00	バレエダンス	
	上級	①③⑤	土	16:50	ゆる体操 初心者	
	ラメンコフラメンコ入門	③⑤	火	10:20		60歳からの素
	ザンゼンダンス	毎週	木	10:15	ボクシング入門	
ソフビダンス	②④	火	19:20	整髪美容		
はじめてのアルロハフラ	毎週	土	13:30	中高年のバレエ		
アルロハフラ	入門	②④	土		14:00	
中級	③⑤	土	17:40	バレエダンス		
上級	②④	土	17:40	中高年が楽しめる		
カケのエレガントフラ	毎週	土	10:15	シニアの健康エクササイズ		
フラダンス	Aクラス	19:20	アロハビッチ			
Bクラス	②④	木	20:25	ストレッチ		
フラダンス 初級者向け	20:35	土	中高年の新スタート			
フル フラダンス経験者向け	13:00	土	整体ビュティフィ			
ハワイアンダンス	①③⑤	日	19:00	痛み解消エクササイズ		
フラダンス	②	土	13:00	気・リンパ体操		
はじめてのハワイアンダンス	③⑤	土	19:00		★生涯健康体操	
のための健康フラダンス	③⑤	土	13:00	歌を愛するエクササイズ		
の健康促進ペルーダンス	③⑤	月	10:15	骨盤・体を整えるエクササイズ		
セゾからペルーダンス	③⑤	土	13:00	「まち」を鍛えるエクササイズ		
ペルーダンス	③⑤	月	19:00	スポーツパフォーマンス		
すずぽろダンスエクササイズ	②④	火	10:30	総合太極拳		
フラダンス	③⑤	土	19:40	総合太極拳		
フラダンス	③⑤	土	10:20	新編十二式組合		
はじめての韓国舞踊	③⑤	火	15:00	四十二式組合		
ダンス	②④	金	19:00	楊名園八段錦		
くるくるとバレエ体幹ワーク	④	水	11:50	太極拳&気功		
バレエストレッチ	③⑤	土	11:50	太極拳&気功		
バレエダンス	②④	火	10:15	太極拳&気功		
教室	A	土	14:20	太極拳&気功		
幼児3歳〜未就学低学年	AB	土	16:50	太極拳&気功		
	B	金	16:50	太極拳&気功		
	AB	土	15:25	初心者向けの		
	CD	土	16:20	★誰でも簡単		
	CD	土	17:35	やさしい様式		
	D	毎週	土	健康エクササイズ		
	DE	火	19:00	沈平の		
	DE	土	18:00	気功法・太極拳		
	DE	土	19:05	東洋医学学校		
	E	土	19:15	中国武術と健康		
E	火	13:45	アイアン・ヨガ			
E	火	19:30	健康ヨガ			
E	金	14:40	からだにやさしい			
E	土	14:40	ヨガ バレエ			
E	土	14:40	無理なくできる			
E	土	13:25	ダンスヨガ			
E	土	12:55	リフレッシュ			
E	月	13:40	バレエ・リフレッシュ			
E	毎週	土	18:10	やさしい広広		
E	土	18:10	自衛隊			
E	毎週	金	15:15	丹田呼吸法		
E	③⑤	土	16:30	月夜月夜		
E	②④	日	15:15	はじめての「ひ		
E	③⑤	土	16:30	【公認】西野流		
E	毎週	土	14:50	ジャイロキネ		
E	毎週	土	14:50	ジャイロキネ		
健康・スポーツ	②④	金	15:00	楽しみ陶芸		
自然環境心流	毎週	土	10:15	気軽に書道		
自然環境心流	②④	日	13:00		夜に学ぶ陶芸	
杖道入門 (1・3コース)	①③	土	16:00	キートン(線		
(水曜クラス)	毎週	水	11:45	初めて作る線		
(日曜クラス)	毎週	日	19:30	創作ビスコ		
直伝英流し	②④	金	19:00	かわいも二		
線教室	②④	土	10:30			
線教室	②④	土	18:30			
ミ・クラヴマガ	①③	火	19:40			
ミ・クラヴマガ	毎週	日	16:10			