令和7年10月~12月 10月 ①講師名 ②日時 ③受講料 ④その他 講座の受講をお考えの方は、受講料のお支払い前に見学ができます! ※ 満表示の講座は前回の令和7年7月期講座(令和7年7月~9月)の受講生で満席のため、キャンセル待ちでお受けします。空席が出た場合に受講していただけます。 なお、キャンセル待ちは令和7年10月期講座(令和7年10月~12月)について有効です。前回までの受講生の申込状況により、8月31日(日)の受付開始日の時点で、空 席状況が変動している場合がございますので、ご了承ください。※赤字の部分は今回から変更になった箇所です。※表示の金額は消費税を含む3ヵ月分の金額です。 ジャズ体操(土曜日クラス) 体調改善運動 体調改善運動 ポールを使ったストレッチ教室 ~フットセラピーとバランスボールで健康に~ ~フットセラピーで健康に~ ~しなやかで動きやすい身体作りを目指して~ ~いつまでも若々しく~ ①日本コンディショニング協会 マスターコンディショニングインストラクター (1)日本コンディショニング協会 (1)日本コンディショニング協会 ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 マスターコンディショニングインストラクター マスターコンディショニングインストラクター 木内 ひとみ 長谷川 芳子 木内 ひとみ 木内 ひとみ ②第1.3土曜日 16:00~17:00 ③7.260円(6回) ②毎週月曜日 19:30~20:20 ②毎週木曜日 11:10~12:00 ②毎週土曜日 15:00~16:20 ④ポールを購入希望の方 9,200円~ ③9,680円(8回) ③12,100円(10回) ③13,310円(11回) ポールを貸出希望の方 200円 (1回分) スロートレーニング& スロートレーニング& 12 スロートレーニング& 10 アロマ・ヨガで心と体の リラックスタイム! ヨガ教室~昼のクラス~ ヨガ教室~夜のクラス①~ ヨガ教室~夜のクラス②~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週金曜日 14:30~15:20 ②毎週水曜日 19:15~20:05 ②毎週水曜日 20:15~21:05 ②毎週木曜日 14:30~15:20 ③13,310円(11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円(11回) ③13,310円(11回) 楽しいフラ入門 楽しいフラ 19 エアロビクス 20 エアロビクス 楽しく美しくフラを踊りましょう 一緒にフラを楽しみましょう エクササイズ教室(木曜日) エクササイズ教室 ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ 森 カレイアヌヘア クミコ 森 カレイアヌヘア クミコ ①フィットネスインストラクター 安本 和江 ①フィットネスインストラクター 安本 和江 ②毎週日曜日 10:00~11:00 ②毎週日曜日 11:15~12:15 ②毎週木曜日 19:45~20:45 ②毎週金曜日 19:15~20:15 ③12,100円(10回) ③12,100円 (10回) ※少しでも経験があり、基本ステップをご存 じの方対象の講座です。 ③12,100円(10回) ③12,100円(10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。

~いつまでも若々しく~ 大人のためのバレエ教室 ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 ①ちえバレエ教室 蓮井 千恵 ①ヨガインストラクター 大島 美幸 長谷川 芳子 ②毎週木曜日 10:30~11:20 ②毎週月曜日 13:30~15:00 ②毎週水曜日 13:45~15:00 ③10,890円 (9回) ③13,310円(11回) ③13,310円(11回) 14 ステップ台エクササイズ (中級) 15 初めての方でも大丈夫! ~ 脂肪燃焼&足の筋力アップ~ ステップ台エクササイズ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 10:45~11:35 ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 11:45~12:35 ②月3回土曜日 14:00~15:00 ③13,310円 (11回) ※ステップ台の基本ステップが踏める方対象 ③10,890円 (9回) ③13,310円 (11回) の講座です。 ④ボール代4,400円 21 かんたん!ステップ台& 姿勢改善ピラティス ソフト筋トレ ~目指せ!美脚とヒップアップ~ (1)一真流ヨーガインストラクター ①Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子 ①フィットネスインストラクター 安本 和江 池尻 ゆきみ ②毎週土曜日 19:00~19:45 ②毎週金曜日 20:30~21:15 ②毎週金曜日 13:00~14:00 ③13,310円 (11回) ③12,100円(10回) ③13,310円(11回) **24** ベリーダンス教室 26 初めての社交ダンス 25 思い出のヒット曲で 215 週末の疲れをリセット! 腰痛・膝痛を予防する ダンスステップ W 心と体を整える自律神経ストレッチ 運動教室 (1)ベリーダンススタジオ ステラ 主宰 紫帆 ①キタイダンススクール 北井 基代 ①Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子 ~月曜日コースA~ ①健康運動指導士 柿﨑 淳子 健康なくらし ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ②毎週土曜日18:00~18:45 ②月3回水曜日 10:00~11:00 ②毎週金曜日 11:30~12:15 ②毎週土曜日 10:30~11:30 辻 千加代 辻 千加代 ③13,310円(11回) ②第1·3月曜日 9:50~10:50 ②第2.4月曜日 9:50~10:50 ③10,890円 (9回) ③12,100円(10回) ③12,100円(10回) ※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座を ③5,280円(6回) ③4,400円(5回) 中高年のための 30 中高年のための 日常生活を快適に! 腰痛・膝痛を予防する 中高年のための 日常生活を快適に! 健康サポート教室 体·元気体操 運動教室! 健康サポート教室 健康サポート教室 体·元気体操 ~しっかりコース~(1) ~じっくりコース~ ~自宅でもできる簡単運動プログラム~② ~しっかりコース~**②** ~自宅でもできる簡単運動プログラム~① ~水曜日コース~ (1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 (1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 辻 千加代 辻 千加代 辻 千加代 辻 千加代 辻 千加代 ②第1:3水曜日 14:40~15:40 ②毎週水曜日 12:20~13:20 ②毎週水曜日 13:30~14:30 ②毎週水曜日 10:30~11:30 ②毎週金曜日 9:30~10:45 ②第2·4水曜日 14:40~15:40 ②毎週水曜日 9:20~10:20 ③10,560円 (12回) ③10,560円 (12回) ③5,280円(6回) ③10,560円 (12回) ③10,560円 (12回) ③5,280円(6回) ③9,680円 (11回) 「敵に歳を重ねましょう! 腰痛・膝痛を予防する 健康寿命をのばそう! 38 足もみ健康法 足裏から始める セルフエステと顔ヨガ 運動教室! 活力アップ体操 体の機能改善教室 ①日本若石マスター -快適な生活を送るために~ ①香川ヨーガ道友会講師 吉田 幸枝 (認定プロ) 官足法指導員 平野 健治 ①YBR·YFFプラクティショナー 1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 (1)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 ①看護師・公認心理師・エステティシャン ②毎週金曜日 13:30~15:00 ②第2·4水曜日 13:30~15:30 表情筋トレーナー 岡田 典子 安本 和江 辻 千加代 辻 千加代 ②第3水曜日 19:30~20:30 ③7,260円(6回) ②毎週金曜日 11:00~12:00 ②毎週金曜日 14:45~15:45 ②毎週月曜日 13:30~15:00 ③13,310円 (11回) ③3,630円(3回) ④材料費 1,530円程度 ③12,100円 (10回) ③9,680円 (11回) ③9.680円(11回) ※女性の方対象の講座です。※初回のみマッサージクリーム5,500円購 43 太極拳 (入門クラス) ゆるめて、整えて、鍛える! 元気チャージ!アクティブ 44 42 やさしいヨーガ(夜) 太極拳 寝転ンでいきいき体操 **一** 巻き肩・肩こり予防講座 エイジング教室 ~身体をほぐし姿勢を整え貯筋しよう!~ ①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子 ①コアチューニング® トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦 ①武術太極拳指導員 真鍋 太 ①武術太極拳指導員 真鍋 太 1元保健師・ヒロタダ式整体師 ①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 山田 惠美子 ②毎週金曜日 19:00~20:30 ②毎週水曜日 19:00~20:30 ②毎週木曜日 18:00~19:30 ②毎週木曜日 20:00~21:30 辻 千加代 ②毎週月曜日 14:00~15:00 ③13,310円(11回) ②毎週月曜日 11:00~12:00 ③13,310円(11回) ③12,100円 (10回) ※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座を ③13,310円(11回) ③13,310円(11回) ③9,680円 (11回) ご確認ください 50 大人のための 日本画講座(木曜日コース) パッチワーク教室 パッチワーク教室 パッチワーク教室 48 日本画講座(月曜日コース) 49 やさしいぬり絵教室 ~月曜日コース~ ~土曜日・午前のコース~ ~土曜日・午後のコース~ ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ②月3回月曜日 10:00~12:00 ②月3回木曜日 10:00~12:00 ①パッチワーク・ウェンディーズ 日下幸 ①パッチワーク・ウェンディーズ 日下幸 ①パッチワーク・ウェンディーズ 日下幸 ①陶芸家 田淵 太郎 ②月2回月曜日 13:00~15:00 ③10,890円 (9回) ③10,890円 (9回) ②第2·4月曜日 10:00~12:00 ②第2·4土曜日 10:00~12:00 ②第2·4土曜日 14:00~16:00 ②第2·4日曜日 10:00~12:30 ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ④材料費 初心者の方のみ ④材料費 初心者の方のみ ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ④材料費 顔彩をお持ちの方 2,000円程度 ④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む) 10,000円程度 10,000円程度 ④材料費 3作品で5,000円前後 満 ④材料費 3作品で5,000円前後 ④材料費 3作品で5,000円前後 顔彩をお持ちではない方 4,000円程度 **59** 和服リメイク講座① 58 手織りを楽しむ **60** 和服リメイク講座② **61** 和服リメイク講座③ 陶芸教室 陶芸教室 陶芸教室 (木曜日・昼のクラス) (木曜日・朝のクラス) (木曜日・夜のクラス) ①太田 あや・奥野 三枝 ①藤澤 尚子 ①藤澤 尚子 ①藤澤 尚子 ②第2·4木曜日 13:00~15:30 ①陶芸家 田淵 太郎 ①陶芸家 田淵 太郎 ①陶芸家 田淵 太郎 ②第1:3木曜日 10:00~12:00 ②第1.3金曜日 10:00~12:00 ②第1.3金曜日 13:00~15:00 ②第1.3木曜日 14:00~16:30 ②第1:3木曜日 18:30~21:00 ③7,260円 (6回) ②毎週木曜日 10:00~12:30 ③6,050円(5回) ③6,050円(5回) ③6,050円(5回) ③7.260円(6回) ④材料費 新規の方 4,000円 ③12,100円(10回) ③7,260円(6回) ④材料費 1,000円程度 (5回分) [活 ④材料費 1,000円程度 (5回分) ④材料費 1,000円程度 (5回分) [2] ④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む) 満 ④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む) ④材料費 粘土1kg500円(釉薬代含む) 以後、必要に応じて **63** 和服リメイク講座 ⑤ お気軽!木工講座 ステンドグラス教室 62 和服リメイク講座④ **64** 和服リメイク講座⑥ 65 66 竹一刀彫 (初級~中級) 木曜日コース

①藤澤 尚子 ①藤澤 尚子 ②第2·4金曜日 10:00~12:00 ②第2·4金曜日 13:00~15:00 ③6,050円(5回) ③6,050円(5回) ④材料費 1,000円程度 (5回分) ④材料費 1,000円程度 (5回分)

絵を描こう! らくらく簡単ソーイング (金曜日クラス) ーいろいろな画材で、 なんでもスケッチ ①神野 伊津子 ②第2·4金曜日 10:00~12:00 ③7,260円(6回)

①画家 ACHA (芳本 武一) ②毎週水曜日 14:00~16:00 ③13,310円(11回) ④材料費 3,000円 (11回分) ④材料費 1,000円 79 楽しい和紙ちぎり絵 基礎から始める

デッサンと色鉛筆画教室 ①漆芸家 浅野 絵莉 ②月3回水曜日 13:00~15:00 ③10,890円 (9回) 4)材料費用具をお持ちの方は1,500円程度

①四国天文協会 中村 博 他

19:00~21:00

③3,630円(3回)

大津 佳子

③7,260円 (6回)

④資料代 300円程度

②指定の土曜日(初回10月25日)

※小学生は保護者と一緒に申込みしてください。

①日本写真協会会員 香川県美術展招待

②第1·3水曜日 13:00~15:00

写真撮影の楽しみ方と

作品の創り方教室(中級)

①和紙ちぎり絵講師 小西 桂子 ②第2月曜日 10:00~12:00 ③3,630円(3回) 用具をお持ちでない方で、デッサンをする場合は 5,500円程度・色鉛筆画をする場合は5,000円程度 83 星空クラブ

④材料費 1,200円 (6回分) 1,000円~2,000円程度(1回分) 毎日の生活に活かすハーブの楽しみ方教室

10月「10月におすすめのハーブ」 11月「女性のためのハーブ」 12月「クリスマスにはハーブ料理 で華やかに」

①藤澤 尚子

③6,050円(5回)

①神野 伊津子

③7,260円(6回)

②第1日曜日

②第2·4土曜日 10:00~12:00

④材料費 1,000円程度 (5回分)

(日曜日クラス)

10:00~12:00、13:00~15:00

4色で広がる!

(午前・午後を通しての講座です。)

③7,260円(3回) ④材料費 1,000円

らくらく簡単ソーイング

漢字書道 10:00~12:00

①田中 皋仙 ②毎週金曜日 ③13,310円(11回) ④筆代·墨代·半紙代 (必要に応じて) 99 石州流茶道講座 92 俳句 ①ホトトギス同人 原道子 ②第2·4土曜日 13:30~15:30 ③6,050円(5回) ④用紙代 初回500円 以降は必要に応じて

子どもから大人まで、

②第1·2·3日曜日 10:00~12:00

※小学1年生以上の方対象の講座です。

みんなで楽しむ囲碁教室

楽しい「書」道教室 ~筆・ペン字~

①浅野 久代 ②第1:3水曜日 10:00~12:00 ③7,260円(6回)

声に出して読む日本語 (朗読教室) [

①フリー・アナウンサー 鍋井 佐代美 ②第1·3月曜日 10:00~11:30 ③7,260円(6回) ※講座最終日は88.声に出して読む日本語 (朗読教室) IIと合同で行い、12月15日(月) 10:00~12:00の講座となります。

(朗読教室)Ⅱ ①フリー・アナウンサー 鍋井 佐代美 ②第2·4水曜日 10:00~11:30 ③7,260円(6回) ※講座最終日は87.声に出して読む日本語 (朗読教室) Iと合同で行い、12月15日(月) 10:00~12:00の講座となります。

※No.211子ども将棋教室と合同で行います。

うるおいの あるくらし

98 テーブル席で楽しく 煎茶道 ①煎茶道三癸亭賣茶流 正師範 金澤 志保 ②第1·3木曜日 14:00~16:00 ③7,260円 (6回)

①薬剤師・メディカルハーブセラピスト

④おいしいお菓子とお茶代

①香川県吟剣詩舞道総連盟 理事長

(公財)日本吟剣詩舞振興会·副会長

②第1·3木曜日 9:30~11:00

②月1回日曜日 10:00~11:30

桑村 泰子

③3,630円 (3回)

1,500円(3回分)

90 漢詩を吟ずる

臥風流吟詠会本部会長·総範

元 少壮吟士 徳田 寿風

※小学生から受講できます。

③7,260円 (6回)

①石州流讃岐清水派石州会 野口 宗眞 ②第2·4金曜日 19:00~21:00 ③7,260円(6回) ④煎茶·菓子代 270円程度 (1回分) ④抹茶·菓子代 250円程度 (1回分)

100 表千家流茶道講座 ~土曜日クラス~ ①表千家流教授 横井 宗永 ②第1.3土曜日 10:00~13:00 ③7,260円(6回) ④抹茶·菓子代 300円程度 (1回分)

表千家流茶道講座 ~水曜日クラス~ ①表千家流教授 横井 宗永 ②第2.4水曜日 10:00~13:00 ③7,260円(6回)

裏千家茶道講座 102 ①裏千家流准教授 貞中 宗美 ②第2·4土曜日 18:00~20:00 ③6,050円 (5回) ④抹茶·菓子代 300円程度(1回分)

③3,630円 (3回)

④保険料等1,000円

嵯峨御流いけばな講座

③7,260円 (6回)

ジオサイト探訪! 将棋教室 ~初心者から有段者まで~ ①香川大学認定ジオガイド ②第2木曜日 9:30~12:00

①日本将棋連盟 会員 佐野 弘子 ②毎週日曜日 14:00~17:00 ③13,310円(11回)

~木曜日クラス~ ①嵯峨御流正教授 貞中 明甫 ②第1.3木曜日 13:30~15:30 ④抹茶·菓子代 250円程度(1回分) ④花材費 1,000円程度(1回分)

基本セット代 1,000円 ①粂井 英二

水彩イラストの世界 ①絵描き・絵画指導講師 宮脇 智矢 ①善生 智恵子 ②第1·3月曜日 19:00~20:30 ②第3金曜日 10:00~12:00 ③3,630円(3回) ④材料費1,500円~2,000円程度 湍

③10,890円 (9回)

①神野 伊津子 ②第1.3水曜日 10:00~12:00 ③7,260円(6回) ④材料費 1,000円 81 クラフトバンド講座

②月2回日曜日 10:00~12:00 ③6,050円(5回) ④材料費 新規の方1,500円 (小物置き代)、以後製作物に応じて らくらく簡単ソーイング (水曜日クラス)

~折りたたみ式小物置き~ ①石井建築 石井 智

①現代の名工 伝統工芸士 西村 文男 14:00~16:00 ③6,050円(5回)

②指定の月曜日(初回10月13日) ④材料費 3,000円程度 (5回分)

①神野 伊津子

③7,260円(6回)

③6,050円(5回)

①写真家 北村 修一

③7,260円 (6回)

④材料費 1,000円

経験者のための

初級の現代水墨・墨彩画 74

何でもソーイング! ①現代水墨画 日本水墨画美術協会会員

②第2.4金曜日 13:30~15:30

82 ストレッチ編み教室

④材料費1作品5,000円程度

①ストレッチ編み講師会 師範 滝 菊代

②第2·4水曜日 10:00~12:00

※初めての方は(かぎ針2,000円・テキスト

巧くなろう!写真撮影

②第1·3金曜日 10:00~11:30

④館外実習時の保険料100円が

必要な場合があります。

1,500円)の購入が必要になります。

①安達 安恵 ③10.890円(9回) 6,000~8,000円程度

市原 増夫

③7,260円(6回)

④用紙代 実費

※初めての方のみ道具・薬品等

音楽に合わせて楽ラク!

美姿勢ストレッチ体操

バレエピラティスを取り入れた

①美姿勢 with you 主宰 松本 ゆかり

②毎週月曜日 9:30~10:30

③13,310円 (11回)

躍動感のあるくらし

ジャズ体操(水曜日クラス)

ハタ・ヨーガ

③13,310円(11回)

~心身をセルフコントロールしよう~

朝のリラックスタイム!

体がかたくても大丈夫!

やさしいヨガ

体の痛みや不調が楽になる

ゆっくり健康ストレッチ

~いつまでも若々しさを保つために~

腰痛・膝痛を予防する

若さを保つアクティブ体操

やさしいヨーガ(昼)

創造するくらし

(日曜日クラス)

満

運動教室

動いて元気!

辻 千加代

~月曜日コースB~

①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子

②毎週木曜日 18:30~19:30

アロマ・ヨガで

②第1·2·4木曜日 13:30~16:30 ④材料費 5,000円程度 (1作品分)

①安達 安恵

②第2·4土曜日 10:00~12:00 ③8,470円 (7回) ④材料費 5,000円程度(1作品分) ※初めての方のみ道具・薬品等 6,000~8,000円程度 デッサン教室 75

ステンドグラス教室

(初級~中級) 土曜日コース

①漆芸家 浅野 絵莉 ②月3回水曜日 10:00~12:00 ③10,890円 (9回) ②第1·3金曜日 10:00~12:00

④材料費(モチーフ代込) デッサン用具をお持ちの方 1.500円程度 デッサン用具をお持ちでない方 4,000円程度

教養講座

声に出して読む日本語

106 やさしい小原流 **104 嵯峨御流いけばな講座 105 いけ花講座池坊** 一生本流生け花教室 108 彩りの花 うるおいの花 110 ハンギング&コンテナ いけばな教室 ~土曜日クラス~ ~フラワー・アレンジメント~ ~フラワー・アレンジメント~ ガーデニング教室 (1)一般財団法人 小原流 高松支部支部長 ①日笠 ひとみ ①日笠 ひとみ ①華道家元池坊教授 土方 栄風 ①一生本流華道師範教授 安部 由美甫 ①嵯峨御流正教授 貞中 明甫 (1)日本ハンギングバスケット協会認定 ②第2·4金曜日 10:00~12:00 ②第1:3土曜日 10:00~12:00 坂根 寛朱 ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生 ②第2·4土曜日 14:00~16:00 ②第2·4木曜日 10:00~12:00 ②第1.3土曜日 18:00~20:00 ③6,050円(5回) ②第1·3金曜日 13:30~15:30 ③6,050円(5回) ②第4金曜日 14:00~16:00 ③7.260円(6回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ④花材費 ④花材費 ③3,630円 (3回) ④花材費 1,000円程度 (1回分) ④花材費 1,000円程度(1回分) ④花材費 1,000円程度 (1回分) 1,000円~1,500円程度(1回分) ④材料費 4,500円~5,000円程度 (1回分) 満 1,000円~1,500円程度(1回分) ④花材費 1,000円程度(1回分) **111** 寄せ植え教室 112 全く初めての方の 113 オカリナ講座 入門 114 オカリナ講座 入門I **115** オカリナ講座 入門Ⅱ 音を楽しむくらし オカリナ講座 (金曜日クラス) ①日本ハンギングバスケット協会認定 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ①オカリナ奏者 古市 晶子 ハンギングバスケットマスター 宮井 弥生 ぎ、アルトF調管も使用します。 ②第2·4月曜日 14:00~15:00 ②第2·4金曜日 13:00~14:00 ②第2金曜日 14:00~16:00 ②第1.3金曜日 10:00~11:00 ②第1.3金曜日 13:00~14:00 ③6,050円 (5回) ③3,630円 (3回) ※楽譜ファイル代500円程度(新規の方のみ)が ③6,050円(5回) ④オカリナソプラノF調管12,000円程度 ④材料費 4,500円~5,000円程度 (1回分) | | | | | ③6,050円(5回) ③6,050円 (5回) ※61鍵のキーボードを使用します。 満 テキスト代1,760円・資料代 100円 🧮 **116 オカリナ講座 入門Ⅱ** 117 初めての方の オカリナ講座 初級Ⅱ 118 オカリナ講座 初級I オカリナ講座 初級I 121 オカリナ講座 122 オカリナ講座 (土曜日クラス) オカリナ講座 (土曜日クラス) (金曜日クラス) (月曜日クラス) メロディーコース メロディーコース (土曜日クラス) (金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2.4月曜日 13:00~14:00 ②第2·4土曜日 13:00~14:00 ②第2·4土曜日 14:00~15:00 ②第1·3金曜日 11:00~12:00 ②第2·4金曜日 14:00~15:00 ②第2·4土曜日 15:00~16:00 ②第1·3金曜日 14:00~15:00 ③6,050円 (5回) ③6,050円(5回) ③6,050円 (5回) ③6,050円 (5回) ③6,050円 (5回) 36,050円 (5回) ③6,050円 (5回) 健康と心を豊かにする 124 やさしい横笛 (篠笛) 講座 125 クラシックギター講座 歌好きの人のための 歌好きの人のための 歌好きの人のための 129 おとなのためのピアノ教室 126 ~水曜日・朝のコース①~ 尺八講座 '歌の広場"! '歌の広場"!~月1回コース~ 歌の広場"!~月2回コース~ ①現代邦楽会認定3級師範 寺石 弘 ①尾﨑 修三 ~気持ちよく歌いましょう~ ~気持ちよく歌いましょう~ ~ハーモニーを楽しもう~ ①都山流竹琳軒大師範 寺石 路山 ②毎週土曜日 10:15~11:30 ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週金曜日 19:00~21:30 ①吉田 直子 ①吉田 直子 ①吉田 直子 ②毎週土曜日 9:00~10:15 ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ②指定の水曜日 9:00~10:00 ③13,310円 (11回) ④プラスチック横笛3,000円~ ②第2·4木曜日 13:30~15:00 ②第2金曜日 13:30~15:00 ②第1.3金曜日 13:30~15:00 ④テキスト代 1,000円程度 ④塩ビパイプ尺八 1,000円 竹製横笛 (練習管) 5,600円 37,260円(6回) 37,260円(6回) ③3,630円(3回) ③7,260円(6回) (持っていない方のみ) 教則本代(初級)400円 教則本代1,680円 おとなのためのピアノ教室 135 おとなのためのピアノ教室 おとなのためのピアノ教室 おとなのためのピアノ教室 130 おとなのためのピアノ教室 131 おとなのためのピアノ教室 136 おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース③~ ~水曜日・朝のコース②~ ~水曜日・昼のコース①~ ~水曜日・昼のコース②~ ~水曜日・昼のコース③~ ~金曜日コース~ ~日曜日・朝のコース①~ 1ピアノ講師 間嶋 伊希子 1)ピアノ教室主宰 國木 京子 1)ピアノ教室主宰 國木 京子 1)ピアノ教室主宰 國木 京子 ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 10:00~11:00 ②毎週水曜日 11:00~12:00 ②毎週水曜日 13:00~14:00 ②毎週水曜日 14:00~15:00 ②毎週金曜日 10:00~11:00 ②第1:3日曜日 9:00~10:00 ②毎週水曜日 15:00~16:00 ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③7,260円 (6回) 137 おとなのためのピアノ教室 138 おとなのためのピアノ教室 139 おとなのためのピアノ教室 140 おとなのためのピアノ教室 141 おとなのためのピアノ教室 142 おとなのためのピアノ教室 143 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・朝のコース②~ -日曜日・昼のコース①~ ~日曜日・昼のコース②~ ~日曜日・昼のコース③~ ~月曜日・朝のコース①~ ~月曜日・朝のコース②~ ~月曜日・昼のコース①~ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②第1·3日曜日 10:00~11:00 ②第1·3日曜日 13:00~14:00 ②第1·3日曜日 14:00~15:00 ②第1·3日曜日 15:00~16:00 ②第1.3月曜日 9:00~10:00 ②第1.3月曜日 10:00~11:00 ②第1·3月曜日 13:30~14:30 ③7,260円 (6回) ③7,260円 (6回) 37,260円 (6回) 37,260円 (6回) 37,260円 (6回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) 771 144 おとなのためのピアノ教室 145 おとなのためのピアノ教室 146 おとなのためのピアノ教室 147 おとなのためのピアノ教室 148 ウクレレ講座 フォーク・ギター講座 150 歌声コーラス ~月曜日・昼のコース②~ ~月曜日・昼のコース③~ ~夜のコース①~ ~夜のコース②~ ~みんなで歌う昭和歌謡~ ①溝口 勲 ①溝口 勲 ①溝口 動 ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 1)ピアノ講師 間嶋 伊希子 ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ①ピアノ講師 間嶋 伊希子 ②毎週木曜日 10:00~11:00 ②毎週木曜日 11:30~12:30 ②毎週木曜日 13:30~15:00 ②第1.3月曜日 14:30~15:30 ②第1·3月曜日 15:30~16:30 ②第1.3水曜日 19:00~20:00 ②第1·3水曜日 20:00~21:00 ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③13,310円 (11回) ③7,260円 (6回) ③7,260円 (6回) ③7,260円 (6回) ③7,260円 (6回) ④ウクレレ貸出料 200円 (1回分) ④ギター貸出料 200円 (1回分) 153 初心者のための 基礎から習う 214 初心者のための 「さぬきの茶懐石料理」 料理でほっこり 手早くできる晩ごはん! ハーモニカ教室 ウィークエンド・ギター教室 | ウィークエンド・ウクレレ教室 春・夏・秋・冬のおもてなし 生活の料理 ①日本ハーモニカ芸術協会 公認指導員 ①野々村 響 ①野々村 響 食に関するくらし ①久保料理学院 院長 久保 弘子 ①久保料理学院 鹿谷 玲子 松岡 志保子 ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子 ②毎週金曜日 19:00~20:30 ②毎週土曜日 10:00~11:30 ②第1·3木曜日 13:30~15:30 ②第2金曜日 10:00~13:00 ②第4金曜日 10:00~12:00 ②第2金曜日 19:00~21:00 ③13,310円 (11回) ③7,260円(6回) ③13,310円 (11回) ③3,630円(3回) ③3,630円(3回) ③3,630円(3回) ※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座を ④ 持っていない方はC調複音ハーモニカ代 7,700円 初級本 1,540円・中級本1,870円・音階練習 330円 ご確認ください ④材料費 7,500円 (3回分) 満 (4)材料費 3,600円 (3回分) ④材料費 3,600円 (3回分) ようこそ! 心もふんわり、 くらしにちょこっと! くらしにちょこっと! 季節の家カフェ・ランチ 今月の おとこの 料理の基本教室 ~プティ・スィーツを添えて~ 「料理カレンダー」講座 "料理のいろは" 手づくりパン教室 薬膳教室 ~月曜日コース~ 薬膳教室 〜水曜日コース〜 ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子 ①パンお菓子教室 fuwari*i 井上 陽子 ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子 1)国際中医師・国際中医薬膳管理師 1)国際中医師・国際中医薬膳管理師 ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子 ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子 田中 さえみ 田中 さえみ ②第1木曜日 10:00~12:30 ②第2月曜日 10:00~12:30 ②第3木曜日 10:00~12:30 ②第1金曜日 19:00~21:00 ②第4木曜日 10:00~13:00 ②第3月曜日 10:00~13:00 ②第2水曜日 10:00~13:00 ③3,630円(3回) ③3,630円(3回) ③3.630円(3回) ③3,630円 (3回) ③3,630円 (3回) ③3,630円 (3回) ③3,630円 (3回) ④材料費 3.600円 (3回分) ④材料費 3,600円 (3回分) ④材料費 3.600円 (3回分) ④材料費 3,600円 (3回分) ④材料費 3,900円 (3回分) 満 4材料費 3,300円 (3回分) ④材料費 3,300円 (3回分) 164 手話教室 マスタークラス 167 らくらくマスター韓国語 168 はじめての韓国語 **165** 韓国語 中級 韓国語の初級I グローバル・ライフ ①聴障者 ①横内 洋子 ①横内 洋子 ①横内 洋子 ①横内 洋子 2)第2·4金曜日 19:00~21:00 でえ合うくらし ②毎週日曜日 11:00~12:30 ②第1.3日曜日 10:00~11:00 ②第1.3月曜日 10:00~11:00 ②毎週日曜日 13:30~15:00 ③3,960円 (6回) ③12,100円 (10回) ③12,100円 (10回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) ※手話通訳者がいないため見学をしてから ④テキスト代 2.750円 ④テキスト代 2,750円 ④テキスト代 1,100円 ④テキスト代 1,650円 ※経験者の方対象の講座です。 湯満 **169** 韓国語 初級Ⅱ 170 韓国語を基礎から学ぼう 171 韓国語講座 中級 **172** やさしい韓国語講座 **English Time** First Step English 175 Basic English ~英会話を楽しもう~ ~英語の基礎を身につけよう~ ~英語を学ぼう ①クリントンランゲッジアカデミー講師 1)外国語指導講師 Marilyn 1)外国語指導講師 Marilyn ①横内 洋子 ①横内 洋子 ①クリントンランゲッジアカデミー講師 ①外国語指導講師 Marilyn 張 永玉 ②指定の木曜日 14:00~15:00 ②指定の木曜日 18:30~19:30 ②指定の木曜日 15:30~16:30 ②第1·3月曜日 11:00~12:30 ②第1·3月曜日 13:30~15:00 張 永玉 ②第2·4土曜日 19:00~20:00 ②月3回水曜日 18:30~19:30 ③12,100円 (10回) ③12,100円 (10回) ③12,100円 (10回) ③7,260円(6回) ③7,260円(6回) 36.050円 (5回) ③10.890円 (9回) ④テキスト代 3,500円程度 ④テキスト代 2,000円程度 ④テキスト代 2,750円 ④テキスト代 2,145円 ④テキスト代 3,080円 ④テキスト代 2,750円 🤎 🖤 🕊 V V V V ※テキストは、絶版のため各目で入手できる方に限ります。
※中古市場では定価で購入できない場合がございます。 177 大人のための 78 大人のための 176 カジュアル英会話レッスン 181 元気キッズ集まれ! 179 心もふんわり、 |82||元気キッズ集まれ! 日常英会話レッスン(初級) 日常英会話レッスン (中級) 子ども手づくりパン教室 キラキラ輝くステージ キラキラ輝くステージ 1)外国語指導講師 Marilyn (小学生対象) ②指定の木曜日 20:00~21:00 1)外国語指導講師 Marilyn 目指してダンスを始めよう② 目指してダンスを始めよう① ①外国語指導講師 Marilyn 子ども対象講座 ①パンお菓子教室 fuwari*i 井上 陽子 ②指定の土曜日 14:00~15:00 (4歳児~小学2年生対象) (4歳児~小学生対象) ③12,100円 (10回) ②指定の土曜日 15:30~16:30 ③12,100円 (10回) ④テキスト代 3,500円程度 ②指定の土曜日 10:00~12:00 ①Y's Move & Dance 高橋 康子 ①Y's Move & Dance 高橋 康子 ③12,100円 (10回) ④テキスト代 2,000円程度 ③2,640円 (3回) ②毎週水曜日 16:30~17:30 ②毎週土曜日 17:30~18:30 ※208番~210番講座は同じ内容の講座です ④材料費 3,300円(3回分) ③9,680円 (11回) ③9,680円 (11回) 86 子ども体操 幼児コース 子ども体操 児童コース 188 183 子どもジャズ体操 184 幼児のジャズ体操 85 わんぱく体操 189 子どもの器械体操教室 子どもの器械体操教室 ~はじめの一歩から~ (2歳6ヵ月~6歳児対象・ (6歳~小学4年生対象) (小・中学生対象) (2歳6か月~4歳児対象) (4~6歳児対象) チャレンジコース マスターコース(小学1~3年生対象) (年中~小学3年生対象) 1)ともこ体育クラブ代表 1)ともこ体育クラブ代表 1)ともこ体育クラブ代表 1)ともこ体育クラブ代表 3歳までは保護者同伴) ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 (健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) ①ともこ体育クラブ代表 (健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) (健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) (健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 (健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ) 中村 倫子 中村 倫子 中村 倫子 長谷川 芳子 ②毎週月曜日 16:40~17:30 ②毎週土曜日 13:40~14:40 ②毎週土曜日 12:45~13:20 ②毎週木曜日 15:15~15:45 ②毎週木曜日 16:00~16:45 ②毎週木曜日 17:00~17:45 ②毎週月曜日 15:40~16:30 ③8,800円 (10回) ③9,680円 (11回) ③9,680円 (11回) ③8,800円 (10回) ③8,800円 (10回) ③8,800円 (10回) ③8,800円 (10回) ※No.188講座を受講された方対象の講座です。 満 ミニキッズ ダンス 192 ジュニア HIP HOP 190 自由な発想と創造力を 191 子どもの絵画教室 193 ジュニア HIP HOP 194 キッズ ダンス 195 ジュニア ダンス (小学4年生~中学生クラス) (2歳児~3歳児対象・保護者同伴) (4歳児~小学生対象・保護者同伴) (小学生対象) (小学生~高校生対象) 広げる!楽描教室 ~楽描クラブ~ 1蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 (小学1~3年生対象) (小学3~6年生対象) **①TOMO 1TOMO** ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週日曜日 13:10~13:50 ②毎週日曜日 14:40~15:30 ②毎週日曜日 14:00~14:40 ①画家 ACHA (芳本 武一) ①画家 ACHA (芳本 武一) ②毎週金曜日 16:50~17:40 ②毎週金曜日 17:50~18:40 ③9,680円 (11回) ③9,680円 (11回) ②第1·3土曜日 10:00~11:30 ②第1·3土曜日 13:00~14:30 ③9,680円 (11回) ※外部のイベントに出演(参加は任意です)するため、参加料や 衣装代が別途必要になります。 ※ダウン・アップのリズムが取れる方対象の講座です。 ※外部のイベントに出演 (参加は任意です) する ③5,280円 (6回) ③5,280円 (6回) ③9,680円 (11回) ③9,680円 (11回) ※外部のイベントに出演(参加は任意です)する ④材料費 1,800円 (6回分) ④材料費 1,800円 (6回分) ※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座をご確認ください ため、参加料や衣装代が別途必要になります。 ため、参加料や衣装代が別途必要になります。 197 ストリートダンス 98 Kid's English 1) 199 Kid's English 2 201 楽しく歌おう"歌の広場"! 203 みんながアーティスト (小学校3年生~高校生対象) 203 みんながアーティスト (小学校3年生~高校生対象) 200 Kid's English® 196 ハイクラス・ダンス (ダンス経験者・小学生~高校生対象) (小学1~3年生対象) (小学5・6年生の経験者~高校生対象) (2歳~3歳児対象・保護者同伴) (4歳~未就学児対象) ~図画工作で、アートの時間~ 1)インストラクター Rar with 濵﨑 真記 1)外国語指導講師 Marilyn |①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ①外国語指導講師 Marilyn ①外国語指導講師 Marilyn (5歳児~小学生対象) ②毎週日曜日 16:30~17:20 1 絵画指導講師 宮脇 智矢 ①元高校教諭 吉田 直子 ②毎週日曜日 15:30~16:30 ②指定の土曜日 10:00~10:30 ②指定の土曜日 10:50~11:20 ②指定の土曜日 11:40~12:20 ③8,800円 (10回) ②第1.3月曜日 17:00~18:30 ③9.680円 (11回) ③8,800円 (10回) ③8,800円 (10回) ③8,800円 (10回) *エアロビの基本ステップとアイソレーションが出来る方対象の 講座です。 *外部のイベントニリングイナイン 《ストリートダンス経験者又は、No.196講座のハイクラス・ ②毎週土曜日13:30~14:30 ダンスのオーディションに合格した方のみ受講ができます。 ③5,280円(6回) ④ワークブック代1,500円程度 ④ワークブック代1,500円程度 ④ワークブック代1,500円程度 講座です。 ※外部のイベントに出演 (参加は任意です) するため、 参加料や衣装代が別途必要になります。 ③8,800円 (10回) ④材料費 1,200円 (6回分) テキスト代2,500円程度 テキスト代2,500円程度 テキスト代2,500円程度 ため、参加料や衣装代が別途必要になります。 208 集中カアップ! 204 プログラミング&サイエンス教室 210 集中力アップ! 209 集中カアップ! プログラミング&サイエンス教室 子ども将棋教室 感性を育む工作教室 205 Scratchを学ぼう~ ~初心者から有段者まで~ ∽感じて、つくって、表現する~ かきかた教室!① かきかた教室!② かきかた教室!③ ~Pythonを学ぼう~

(5歳児~小学生対象)

①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子

②第1.3土曜日 10:00~11:30

34,400円 (5回)

(小学4年生~中学生対象・保護者同伴可)

②毎週土曜日 18:30~19:30 🕶 🕶

りシステムエンジニア 遠山 望

③8,800円 (10回)

※テキスト代 2,500円~3,000円程度、マイクロビット 5,000円程度(ご希望の方のみ)

※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座をご確認ください

(小学4年生~中学生対象・保護者同伴可)

①システムエンジニア 遠山望

③8,800円 (10回)

②毎週土曜日 17:00~18:00

(5歳児~小学生対象)

①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子

②第2·4土曜日 10:00~11:30

③4,400円 (5回)

(小・中学生対象)

③9,680円 (11回)

①日本将棋連盟 会員 佐野 弘子

②毎週日曜日 14:00~17:00

※No.213 将棋教室 (大人対象) と合同で行います。

①toivo 松井 優美

③2,640円(3回)

②第1日曜日 10:00~11:30

※詳細は表面左の新講座・リニューアル講座をご確認ください

④材料費4,500円(3回分)

(5歳児~小学生対象)

①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子

②第1:3土曜日 13:00~14:30

③4,400円(5回)