新川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子 事週木曜日 18:30~19:30 13,310円(11回) アロマ・ヨガで 朝のリラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 事週木曜日 10:30~11:20 10,890円(9回) 体がかたくても大丈夫! 体の痛みや不調が楽になる やさしいヨガ 車 personal gym 代表 濱崎 真記 司3回土曜日 14:00~15:00 10,890円(9回) ボール代4,400円 週末の疲れをリセット! 心と体を整える 自律神経ストレッチ Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子	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 毎週月曜日 19:30~20:20 12,100円 (10回) 7 アロマ・ヨガで心と体の リラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 毎週金曜日 14:30~15:20 12,100円 (10回) 7 楽しいフラ 楽しくフラを踊りましょう)ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌへア クミコ)毎週日曜日 10:00~11:00 12,100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。 3 ゆつくり健康ストレッチ ~いつまでも若々しさを保つために~	②毎週木曜日 11:10~12:00 ③12,100円(10回) 11 スロートレーニング& ョガ教室~夜のクラス①~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週水曜日 19:15~20:05 ③12,100円(10回) 18 楽しいフラ入門 一緒にフラを楽しみましょう ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ ②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円(10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。	5 ポールを使ったストレッチ教室	13 スロートレーニング& ヨガ教室~昼のクラス~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週木曜日 14:30~15:20	7 ジャズ体操 (水曜日クラス) ~いつまでも若々しく~ ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週水曜日 13:45~15:00 ③13,310円 (11回) 14 ステップ台エクササイズ (中級) ~脂肪燃焼&足の筋カアップ~ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 10:45~11:35 ③13,310円 (11回) ※ステップ台の基本ステップが踏める方対象 の講座です。	 312,100円(10回) バレエピラティスを取り入れた大人のためのバレ工教室 ① ちえバレエ教室 蓮井 千恵 ②毎週月曜日 13:30~15:00 ③12,100円(10回) 初めての方でも大丈夫! ステップ台エクササイズ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 11:45~12:35 ②12,240円(14円) 	④花材費 1,000円程度 (1回分) 音を楽しむくらし ※ マークは難易度を表しています。 ※全て継続講座のため、できるだけ見学してからお申込みください。 122 オカリナ講座 メロディーコース (金曜日クラス)	***	114 オカリナ講座 入門I ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 10:00~11:00 ③6,050円(5回)	1,000円~1,500円程度(1回分) 116 オカリナ講座 入門II (土曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2·4土曜日 13:00~14:00 ③6,050円(5回)	 4材料費 4,500円~5,000円程度(1回分) 119 オカリナ講座 初級I(金曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1・3金曜日 11:00~12:00 ③6,050円(5回) 	4 材料費 4,500円~5,000円程度(1回分) 120 オカリナ講座 初級II (月曜日クラス) (1オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4月曜日 13:00~14:00 36,050円(5回)	121 オカリナ講座 メロディーコース (土曜日クラス) ①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2・4土曜日 15:00~16:0 ③6,050円(5回)
新川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子 事週木曜日 18:30~19:30 13,310円(11回) アロマ・ヨガで 朝のリラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 事週木曜日 10:30~11:20 10,890円(9回) 体がかたくても大丈夫! 体の痛みや不調が楽になる やさしいヨガ 車 personal gym 代表 濱崎 真記 司3回土曜日 14:00~15:00 10,890円(9回) ボール代4,400円 週末の疲れをリセット! 心と体を整える 自律神経ストレッチ Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子	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 毎週月曜日 19:30~20:20 12,100円 (10回) 7 アロマ・ヨガで心と体の リラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 毎週金曜日 14:30~15:20 12,100円 (10回) 7 楽しいフラ 楽しくフラを踊りましょう)ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌへア クミコ)毎週日曜日 10:00~11:00 12,100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。 3 ゆつくり健康ストレッチ ~いつまでも若々しさを保つために~	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 ②毎週木曜日 11:10~12:00 ③12,100円 (10回) 11 スロートレーニング& ヨガ教室~夜のクラス①~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週水曜日 19:15~20:05 ③12,100円 (10回) 18 楽しいフラ入門 一緒にフラを楽しみましょう ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ ②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円 (10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。	*内 ひとみ ②第1.3±曜日 16:00~17:00 ③7,260円 (6回) ④ポールを購入希望の方 9,200円~ポールを貸出希望の方 200円 (1回分) 12 スロートレーニング& 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②毎週水曜日 20:15~21:05 ③12,100円 (10回) 満 19 エアロビクス エクササイズ教室 (木曜日) ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ ①フィットネスインストラクター 安本 和江	長谷川 芳子 ②毎週土曜日 15:00~16:20 ③12,100円(10回) 13 スロートレーニング& ヨガ教室~昼のクラス~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週木曜日 14:30~15:20 ③10,890円(9回) 20 エアロビクス エクササイズ教室	長谷川 芳子 ②毎週水曜日 13:45~15:00 ③13,310円 (11回) 14 ステップ台エクササイズ (中級) ~脂肪燃焼&足の筋カアップ~ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 10:45~11:35 ③13,310円 (11回) ※ステップ台の基本ステップが踏める方対象の講座です。	 ②毎週月曜日 13:30~15:00 ③12,100円(10回) 15 初めての方でも大丈夫! ステップ台エクササイズ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 11:45~12:35 	※ マークは難易度を表しています。 ※全て継続講座のため、できるだけ見学してからお申込みください。 122 オカリナ講座 メロディーコース	***	②第1·3金曜日 10:00~11:00 ③6,050円(5回)	②第2·4土曜日 13:00~14:00	②第1·3金曜日 11:00~12:00	②第2·4月曜日 13:00~14:00	①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第2·4土曜日 15:00~16:0
アロマ・ヨガで 朝のリラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 毎週木曜日 10:30~11:20 (10,890円(9回)) 満 31 体がかたくても大丈夫! 体の痛みや不調が楽になる やさしいヨガ 車 personal gym 代表 濵﨑 真記 ヨ3回土曜日 14:00~15:00 10,890円(9回) ボール代4,400円 満 23 心と体を整える 自律神経ストレッチ Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子	アロマ・ヨガで心と体の リラックスタイム! ヨガインストラクター 大島 美幸 海週金曜日 14:30~15:20 12,100円(10回) 楽しいフラ 楽しく美しくフラを踊りましょう)ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌへア クミコ)毎週日曜日 10:00~11:00)12,100円(10回) 少しでも経験があり、基本ステップをご存しの方対象の講座です。 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~	11 スロートレーニング& ヨガ教室~夜のクラス①~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週水曜日 19:15~20:05 ③12,100円(10回) 18 楽しいフラ入門 ー緒にフラを楽しみましょう ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ ②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円(10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。	12 スロートレーニング& 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 ②毎週水曜日 20:15~21:05 ③12,100円(10回) 満 19 エアロビクス エクササイズ教室(木曜日) ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ ①フィットネスインストラクター 安本 和江	13 スロートレーニング& ヨガ教室~昼のクラス~ ①ヨガインストラクター 大島 美幸 ②毎週木曜日 14:30~15:20 ③10,890円 (9回) 満	14 ステップ台エクササイズ (中級) ~脂肪燃焼&足の筋カアップ~ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 10:45~11:35 ③13,310円 (11回) ※ステップ台の基本ステップが踏める方対象 の講座です。	ステップ台エクササイズ ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週月曜日 11:45~12:35	メロディーコース	123 健康と心を豊かにする	10.4 March 1 - 144 Mar / March 100 -	▼	<u> </u>		▼
毎週木曜日 10:30~11:20 ② (2) (10,890円 (9回) 満 31 (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	 毎週金曜日 14:30~15:20 12,100円 (10回) ア 楽しいフラ 楽しく美しくフラを踊りましょう ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ 毎週日曜日 10:00~11:00 12,100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。 ゆつくり健康ストレッチ ~いつまでも若々しさを保つために~ 	 ②毎週水曜日 19:15~20:05 ③12,100円 (10回) 18 楽しいフラ入門 緒にフラを楽しみましょう ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ ②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円 (10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。 	②毎週水曜日 20:15~21:05 ③12,100円(10回) 満 19 エアロビクス エクササイズ教室(木曜日) ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ ①フィットネスインストラクター 安本 和江	① 10,890円 (9回) 満 20 エアロビクス エクササイズ教室	②毎週月曜日 10:45~11:35 313,310円 (11回) ※ステップ台の基本ステップが踏める方対象 の講座です。	②毎週月曜日 11:45~12:35	■ (並唯ロンノ人)	尺八講座	①現代邦楽会認定3級師範 寺石 弘	125 クラシックギター講座 ①尾﨑 修三	126 歌好きの人のための "歌の広場"! ~ハーモニーを楽しもう~	127 歌好きの人のための "歌の広場"!~月1回コース~ ~気持ちよく歌いましょう~	128 歌好きの人のための "歌の広場"!~月2回コー~気持ちよく歌いましょう
体の痛みや不調が楽になる やさしいヨガ 車 personal gym 代表 濵崎 真記 司3回土曜日 14:00~15:00 10,890円 (9回) ボール代4,400円 満 週末の疲れをリセット! 心と体を整える 自律神経ストレッチ Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子	楽しく美しくフラを踊りましょう)ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ)毎週日曜日 10:00~11:00)12,100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。 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~	ー緒にフラを楽しみましょう ①ナニアロハ ハーラウ アオ フラ 森 カレイアヌヘア クミコ ②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円(10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。	エクササイズ教室 (木曜日) ~筋トレとエアロビクスで体脂肪を燃やそう!~ ①フィットネスインストラクター 安本 和江	20 エアロビクス エクササイズ教室	457 + 7 13 - 1 - 2750	③13,310円 (11回)	①オカリナ奏者 古市 晶子 ②第1·3金曜日 14:00~15:00 ③6,050円(5回)	①都山流竹琳軒大師範 寺石 路山 ②毎週土曜日 9:00~10:15 ③13,310円 (11回) ④塩ビパイプ尺八 1,000円 教則本代 (初級) 400円	②毎週土曜日 10:15~11:30 ③13,310円 (11回) ④プラスチック横笛3,000円~ 竹製横笛 (練習管) 5,600円 教則本代1,680円	②毎週金曜日 19:00~21:30 ③13,310円(11回) ④テキスト代 1,000円程度 (持っていない方のみ)	①吉田 直子 ②第2·4木曜日 13:30~15:00 ③7,260円(6回)	①吉田 直子 ②第2金曜日 13:30~15:00 ③3,630円(3回)	①吉田 直子 ②第1·3金曜日 13:30~15 ③6,050円(5回)
# personal gym 代表 濵崎 真記 3回土曜日 14:00~15:00 10,890円 (9回) ボール代4,400円 満 23 10 10 10 10 10 10 10 1	 毎週日曜日 10:00~11:00 12,100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。 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~ 	②毎週日曜日 11:15~12:15 ③12,100円 (10回) ※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。		加」レビエノコピノ人に仲間別で添いてつ!~	21 かんたん!ステップ台& ソフト筋トレ ~目指せ!美脚とヒップアップ~	22 姿勢改善ピラティス	129 おとなのためのピアノ教室~水曜日・朝のコース①~	2 130 おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース②~	131 おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・朝のコース③~	132 おとなのためのピアノ教室 ~水曜日・昼のコース①~	~水曜日・昼のコース②~		~金曜日コース~
心と体を整える 自律神経ストレッチ Pilates Studio 細主宰 早馬 和子	~いつまでも若々しさを保つために~	24 ベリーゲッフサウ	③12,100円 (10回)	①フィットネスインストラクター 安本 和江②毎週金曜日 19:15~20:15③12,100円 (10回)	①フィットネスインストラクター 安本 和江 ②毎週金曜日 20:30~21:15 ③12,100円(10回)	①Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子 ②毎週土曜日 19:00~19:45 ③12,100円 (10回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②指定の水曜日 9:00~10:00 ③7,260円(6回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 10:00~11:00 ③13,310円(11回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 11:00~12:00 ③13,310円(11回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 13:00~14:00 ③13,310円(11回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 14:00~15:00 313,310円(11回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週水曜日 15:00~16:00 ③13,310円(11回)	①ピアノ教室主宰 國木 京子 ②毎週金曜日 10:00~11: ③13,310円 (11回)
Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子		24 ベリーダンス教室 ①ベリーダンススタジオ ステラ 主宰 紫帆	25 思い出のヒット曲で ダンスステップ ①健康運動指導士 柿﨑 淳子	26 初めての社交ダンス ①キタイダンススクール 北井 基代		N. N. N. W.	136 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・朝のコース①~	137 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・朝のコース②~	138 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・昼のコース①~ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子	139 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・昼のコース②~	140 おとなのためのピアノ教室 ~日曜日・昼のコース③~	141 おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・朝のコース①~	142 おとなのためのピア ~月曜日・朝のコー
	海週金曜日 13:00~14:00	②月3回水曜日 10:00~11:00 ③10,890円 (9回)	②毎週土曜日 10:30~11:30 ③9,680円 (8回)	②毎週金曜日 11:30~12:15 ③10,890円 (9回)	進康元	SUN SUN	②第1·3日曜日 9:00~10:00 ③7,260円(6回)	②第1·3日曜日 10:00~11:00 37,260円(6回)	②第1·3日曜日 13:00~14:00 37,260円(6回)	②第1·3日曜日 14:00~15:00 37,260円(6回)	②第1·3日曜日 15:00~16:00 ③7,260円(6回)	②第1·3月曜日 9:00~10:00 37,260円(6回)	②第1·3月曜日 10:00~11 ③7,260円(6回)
腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ~月曜日コースA~	8 腰痛・膝痛を予防する 運動教室 ~月曜日コースB~	29 中高年のための 健康サポート教室 ~しっかりコース~①	30 中高年のための 健康サポート教室 ~しっかりコース~②	31 中高年のための 健康サポート教室 ~じっくりコース~	32 日常生活を快適に! 体・元気体操 ~自宅でもできる簡単運動プログラム~①	33 日常生活を快適に! 体・元気体操 ~自宅でもできる簡単運動プログラム~②	143 おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・昼のコース①~	144 おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・昼のコース②~	145 おとなのためのピアノ教室 ~月曜日・昼のコース③~ ①ピアノ講師 間嶋 伊希子	146 おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース①~	147 おとなのためのピアノ教室 ~夜のコース②~	①溝口 勲	149 フォーク・ギター記 ①溝口 勲
土 千加代 第1·3月曜日 9:50~10:50 ②)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代)第2・4月曜日 9:50~10:50 4,400円(5回) 満	①5ふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週水曜日 12:20~13:20 ③7,040円(8回)	①5ふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週水曜日 13:30~14:30 37,040円 (8回)	①5ふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②第2・4水曜日 14:40~15:40 ③3,520円 (4回)	①5ふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週水曜日 9:20~10:20 ③7,920円 (9回)	①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週水曜日 10:30~11:30 ③7,920円 (9回)	②第1·3月曜日 13:30~14:30 ③7,260円(6回)	②第1·3月曜日 14:30~15:30 ③7,260円(6回)	②第1·3月曜日 15:30~16:30 ③7,260円(6回)	②第1·3水曜日 19:00~20:00 ③7,260円(6回)	②第1·3水曜日 20:00~21:00 ③7,260円(6回)	②毎週木曜日 10:00~11:00 ③13,310円 (11回) ④ウクレレ貸出料 200円 (1回分)	②毎週木曜日 11:30~12: ③13,310円(11回) ④ギター貸出料 200円(1回
腰痛・膝痛を予防する 運動教室! ~水曜日コース~	5 動いて元気! 若さを保つアクティブ体操	36 腰痛・膝痛を予防する 運動教室! ~快適な生活を送るために~	37 健康寿命をのばそう! 活力アップ体操	212 元気チャージ!アクティブ エイジング教室 ~身体をほぐし姿勢を整え貯筋しよう!~	38 足もみ健康法 ①日本若石マスター (認定プロ) 官足法指導員 平野 健治	39 足裏から始める 体の機能改善教室	150 歌声コーラス ~みんなで歌う昭和歌謡~	151 基礎から習う ハーモニカ教室 ①日本ハーモニカ芸術協会 公認指導員 松岡 志保子	153 初心者のための ウィークエンド・ギター教室 ①野々村 響	214 初心者のための ウィークエンド・ウクレレ教室 ①野々村 響		するくらし しょう	154 「さぬきの茶懐石 春・夏・秋・冬のおも ①久保料理学院 院長 久保 弘子
土 千加代 第1·3水曜日 14:40~15:40 ②)らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代)毎週金曜日 9:30~10:45)9,680円 (11回)	①5ふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週金曜日 11:00~12:00 ③9,680円 (11回)	①らふ・めいかー 代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週金曜日 14:45~15:45 ③7,920円 (9回)	注 千加代 ②毎週月曜日 11:00~12:00 ③8,800円(10回)	②第2·4水曜日 13:30~15:30 ③7,260円(6回) ④材料費 1,530円程度	安本 和江 ②毎週月曜日 13:30~15:00 ③12,100円(10回)	②毎週木曜日 13:30~15:00 ③13,310円 (11回)	②第1・3木曜日 13:30~15:30 ③7,260円(6回) 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	②毎週土曜日 10:00~11:30 ③12,100円(10回) 満	②每週金曜日 18:30~20:00 ③12,100円 (10回)	※材料費は受講がください。	料と一緒にお支払い	②第2金曜日 10:00~13:0 33,630円(3回) ④材料費 7,500円(3回分)
素敵に歳を重ねましょう! セルフエステと顔ヨガ ~プロが教える心身ともに前向きになる綺麗のレッスン~ いまい・エステティシャン・	1 やさしいヨーガ(昼) 香川ヨーガ道友会講師 吉田 幸枝	42やさしいヨーガ (夜)①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子	43 太極拳 (入門クラス) ①武術太極拳指導員 真鍋 太	44 太極拳 ①武術太極拳指導員 真鍋 太	45 寝転ンでいきいき体操 ①元保健師・ヒロタダ式整体師 山田 惠美子	47 ゆるめて、整えて、鍛える! 巻き肩・肩こり予防講座 ①コアチューニング® トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦	155 料理でほっこり 生活の料理 ①久保料理学院 鹿谷 玲子	156 手早くできる晩ごはん! ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子	157 季節の家カフェ・ランチ ~プティ・スィーツを添えて~ ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子	158 今月の 「料理カレンダー」講座 ①シュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子	159 おとこの "料理のいろは" ①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子	160 ようこそ! 料理の基本教室 (1)ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子	161 心もふんわり、 手づくりパン教室
表情筋トレーナー 岡田 典子 第3水曜日 19:30~20:30	海週金曜日 13:30~15:00 10,890円 (9回) 満	②毎週水曜日 19:00~20:30 313,310円 (11回)	②毎週木曜日 18:00~19:30 ③10,890円 (9回)	②毎週木曜日 20:00~21:30 ③10,890円 (9回)	□□ 惡天子 ②毎週月曜日 14:00~15:00 ③13,310円 (11回) 満	②毎週金曜日 19:00~20:30 ③10,890円(9回) 満	②第4金曜日 10:00~12:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	②第2金曜日 19:00~21:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	②第1木曜日 10:00~12:30 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	②第2月曜日 10:00~12:30 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	②第3木曜日 10:00~12:30 ③3,630円(3回) ④材料費3,600円(3回分)	②第1金曜日 19:00~21:00 ③3,630円(3回) ④材料費 3,600円(3回分)	②第4木曜日 10:00~13:0 ③3,630円(3回) ④材料費3,900円(3回分)
創造するく	(5)	48 日本画講座 (月曜日コース) ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ②月3回月曜日 10:00~12:00 ③10,890円 (9回) ④材料費 初心者の方のみ 10,000円程度	49 日本画講座 (木曜日コース) ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ②月3回木曜日 10:00~12:00 ③10,890円 (9回) ④材料費 初心者の方のみ 10,000円程度	大人のための やさしいぬり絵教室 ①香川県美術家協会 委員 久保 千晴 ②月2回月曜日 13:00~15:00 ③7,260円(6回) ④材料費 顔彩をお持ちの方 2,000円程度	1 パッチワーク教室 ~月曜日コース~ ①パッチワーク・ウェンディーズ 日下 幸 ②第2・4月曜日 10:00~12:00 ③7,260円(6回) ④材料費 3作品で5,000円前後	52 パッチワーク教室 〜土曜日・午前のコース〜 ①パッチワーク・ウェンディーズ 日下 幸 ②第2・4土曜日 10:00〜12:00 ③7,260円(6回) ④材料費 3作品で5,000円前後	(5) (162) 本語 (162)	(5) くらしにちょこっと! 薬膳教室 ~水曜日コース~ (1) 国際中医師・国際中医薬膳管理師 田中 さえみ (2) 第2水曜日 10:00~13:00 (3) 3,630円 (3回) (4) 材料費 3,300円 (3回分)	支え合うくらし	164 手話教室 マスタークラス ① 聴障者 ②第2・4金曜日 19:00~21:00 ③3,960円(6回) ※手話通訳者がいないため見学をしてからお申込みください。 ※経験者の方対象の講座です。			ル・ライフ 容の続きからになります。テキストを使
パッチワーク教室 ~ 土曜日・午後のコース~	8 手織りを楽しむ 太田 あや・奥野 三枝	59 和服リメイク講座① ①藤澤 尚子	60 和服リメイク講座② ①藤澤 尚子		62 和服リメイク講座④ ①藤澤 尚子	63 和服リメイク講座⑤ ①藤澤 尚子		165 韓国語 中級 ①横内洋子	166 韓国語 初級I ①横内 洋子	167 らくらくマスター韓国語 ① 構内 洋子	168 はじめての韓国語	169 韓国語 初級Ⅱ ①横内 洋子	170 韓国語を基礎から等
第2·4土曜日 14:00~16:00 ③	第2・4木曜日 13:00〜15:30 7,260円 (6回) 対料費 新規の方 4,000円 以後、必要に応じて	②第1·3木曜日 10:00~12:00 ③6,050円(5回) ④材料費 1,000円程度(5回分)	②第1·3金曜日 10:00~12:00 ③6,050円(5回) ④材料費 1,000円程度(5回分)	②第1·3金曜日 13:00~15:00 ③6,050円(5回)	②第2·4金曜日 10:00~12:00 ③6,050円(5回) ④材料費 1,000円程度(5回分)	②第2·4金曜日 13:00~15:00 36,050円(5回) ④材料費 1,000円程度(5回分)		②毎週日曜日 11:00~12:30 ③12,100円 (10回) ④テキスト代 2,750円	②毎週日曜日 13:30~15:00 ③12,100円 (10回) ④テキスト代 2,750円	②第1・3日曜日 10:00~11:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 1,100円	②第1・3月曜日 10:00~11:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 1,650円	②第1・3月曜日 11:00~12:30 ③7,260円(6回) ④テキスト代 2,750円	②第1・3月曜日 13:30~19 ③7,260円 (6回) ④テキスト代 2,145円
和服リメイク講座 ⑥ 65 ^{泰澤} 尚子 ①		66 竹一刀彫 ①現代の名工 伝統工芸士 西村 文男 ②指定の月曜日(初回1月19日)	67 ステンドグラス教室 (初級~中級) 木曜日コース ①安達 安恵 ②第1・2・4木曜日 13:30~16:30	68 ステンドグラス教室 (初級~中級) ±曜日コース ①安達 安恵 ②第2・4土曜日 10:00~12:00	69 絵を描こう! ~いろいろな画材で、 なんでもスケッチ~ ①画家 ACHA (芳本 武一)	70 らくらく簡単ソーイング (金曜日クラス) ①神野 伊津子	171 韓国語講座 中級	172 やさしい韓国語講座 ①クリントンランゲッジアカデミー講師 張永玉	173 English Time ~英会話を楽しもう~ ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 14:00~15:00	174 First Step English ~ 英語の基礎を身につけよう~ ①外国語指導講師 Marilyn	175 Basic English ~英語を学ぼう~ ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の木曜日 18:30~19:30	176 カジュアル英会話レッスン ① 外国語指導講師 Marilyn ② 指定の木曜日 20:00~21:00	日常英会話レッスン ①外国語指導講師 Marilyn
3(4) (5,050円 (5回) (4)	6,050円 (5回) 材料費 新規の方1,500円 小物置き代)、以後製作物に応じて	14:00~16:00 36,050円(5回) ④材料費 3,000円程度(5回分)	310,890円 (9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	③7,260円(6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	②毎週水曜日 14:00~16:00 ③12,100円(10回) ④材料費 3,000円程度(3ヵ月分)	②第2·4金曜日 10:00~12:00 ③7,260円(6回) ④材料費 1,000円	②月3回水曜日 18:30~19:30 ③10,890円 (9回) ④テキスト代 2,750円 ♥♥♥	②第2·4土曜日 19:00~20:00 ③7,260円(6回) ④テキスト代 3,080円 *テキストは、態態のため各自で、手できる方にඹります。 **中占市場では定価で購入できない場合がこざいます。	③8,470円 (7回) ④テキスト代 3,500円程度	②指定の木曜日 15:30~16:30 ③8,470円 (7回)	③8,470円 (7回) ④テキスト代 2,000円程度	③8,470円 (7回) ④テキスト代 3,500円程度 ● ● ● ● ● ●	②指定の土曜日 14:00~1 ③8,470円(7回) ④テキスト代 2,000円程度
第1日曜日 :00~12:00、13:00~15:00 前・午後を通しての講座です。)	(水曜日クラス) 神野 伊津子 第1・3水曜日 10:00~12:00 7,260円(6回)	何でもソーイング! ①神野 伊津子 ②第2·4金曜日 13:30~15:30 ③7,260円 (6回)	74 初級の現代水墨・墨彩画 ①現代水墨画 日本水墨画美術協会会員 市原 増夫 ②第1·3金曜日 10:00~12:00 ③6,050円 (5回)	①漆芸家 浅野 絵莉 ②月3回水曜日 10:00~12:00 ③10,890円 (9回) ④材料費(モチーフ代込)	76 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	79 楽しい和紙ちぎり絵 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) ④材料費	大人のための 日常英会話レッスン (中級) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 15:30~16:30 ③8,470円 (7回)	子ども対	才象講座 Sum	179 心もふんわり、 子ども手づくりパン教室 (小学生対象) ①パンお菓子教室 fuwari*i 井上 陽子 ②指定の土曜日 10:00~12:00 ③2.640円(3回)	目指してダンスを始めよう ② (4歳~小学2年生対象) ①Y's Move & Dance 高橋 康子	182 元気キッズ集まれ! キラキラ輝くステージ 目指してダンスを始めよう① (4歳~小学生対象) ①Y's Move & Dance 高橋 康子	183 子どもジャズ体操 (小・中学生対象) ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週土曜日 13:40~14
7,260円 (3回) ④材料費 1,000円 ④ 4色で広がる! 水彩イラストの世界	1 クラフトバンド講座	④材料費 1,000円82 ストレッチ編み教室	④用紙代 実費 満 ≪ 、	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	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 毎日の生活に活かす ハーブの楽しみ方教室	1,000円~2,000円程度(1回分) ハーブの楽しみ方教室メニュー	184 幼児のジャズ体操 ~はじめの一歩から~	*208番~210番講座 *208番~210番	186 子ども体操 幼児コース (4~6歳児対象)	(3回)(4)材料費 3,300円(3回分)(5歳~小学4年生対象)	②毎週水曜日 16:30~17:30 ③8,800円(10回) 188 子どもの器械体操教室 チャレンジコース	②毎週土曜日 17:30~18:30 ③8,800円(10回) 満 189 子どもの器械体操教室 マスターコース(小学1~3年生対象)	38,800円 (10回) 190 自由な発想と創造 広げる!楽描教室
第1·3月曜日 19:00~20:30 7,260円(6回) 材料費 1,200円(6回分)	唐生 智恵子 第3金曜日 10:00~12:00	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 ③6,050円 (5回) ④材料費1作品5,000円程度 ※初めての方は (かき針2,000円・テキスト 1,500円) の購入が必要になります。	教養講座	③3,630円(3回)	①薬剤師・メディカルハーブセラピスト 桑村 泰子 ②月1回日曜日 10:00~11:30 ③3,630円 (3回) ④おいしいお菓子とお茶代	1月「ハーブで風邪をひかない 強い身体に」 2月「花粉症を緩和するハーブ」 3月「ハーブガーデニングの楽しみ」	(2歳6ヵ月~6歳児対象・ 3歳までは保護者同伴) ①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子 ②毎週土曜日 12:45~13:20	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) 中村 倫子 ②毎週木曜日 15:15~15:45 37,920円(9回)	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) 中村 倫子 ②毎週木曜日 16:00~16:45 ③7,920円(9回)	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) 中村 倫子 ②毎週木曜日 17:00~17:45 ③7,920円(9回)	(年中〜小学3年生対象) 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中村 倫子 ②毎週月曜日 15:40~16:30	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) 中村 倫子 ②毎週月曜日 16:40~17:30 37,920円(9回)	(小学1~3年生対象) ①画家 ACHA (芳本 武一) ②第1·3土曜日 10:00~1 ③4,400円 (5回)
85	5 子どもから大人まで、 みんなで楽しむ囲碁教室 ^{粂井 英二}	86 巧くなろう!写真撮影 ①写真家 北村 修一 ②第1・3金曜日 10:00~11:30	87 声に出して読む日本語 (朗読教室) I (リラン・アナウンサー 鍋井 佐代美②第1・3月曜日 10:00~11:30	**小学生は保護者と一緒に申込みしてください。 おおおお	1,500円 (3回分) 89 写真撮影の楽しみ方と作品の創り方教室(中級) ①日本写真協会会員 香川県美術展招待 大津 佳子	90 漢詩を吟ずる	38,800円 (10回) 191 子どもの絵画教室 〜楽描クラブ〜 (小学3~6年生対象) ①画家 ACHA (芳本 武一)	192 ジュニア HIP HOP (小学生対象) ①TOMO	193 ジュニア HIP HOP (小学4年生~中学生クラス) ①TOMO	217 ミニキッズ ダンス (2歳児~3歳児対象・保護者同伴) ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週日曜日 13:20~13:50	37,920円 (9回) 194 キッズ ダンス (4歳児~小学生対象・保護者同伴) ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週日曜日 14:00~14:40	**No.188講座を受講された方対象の講座です。 満 195 ジュニア ダンス (小学生~高校生対象) ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 真記 ②毎週日曜日 14:40~15:30	196 ハイクラス・ダンス (小学5・6年生の経験者~高校 ①蓮 personal gym 代表 濵﨑 ②毎週日曜日 15:30~16
(3) (3)	9,680円 (8回) 小学1年生以上の方対象の講座です。	③7,260円 (6回)④館外実習時の保険料100円が 必要な場合があります。	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) Iと合同で行い、3月4日(水) 10:00~12:00の講座となります。	③7,260円 (6回)	②第1·3水曜日 13:00~15:00 ③7,260円(6回) ④資料代 300円程度	元少壮吟士 徳田 寿風 ②第1·3木曜日 9:30~11:00 ③7,260円 (6回)	②第1·3土曜日 13:00~14:30 ③4,400円 (5回) ④材料費 1,500円 (5回分)	②每週金曜日 16:50~17:40 ③9,680円(11回) 満 198 Kid's English①	②毎週金曜日 17:50~18:40 ③9,680円(11回) 満 199 Kid's English②	 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。 【表記】 200 Kid's English 	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。	③9,680円 (11回) ※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 ため、参加料や衣装代が別途必要になります。 2002 みんだがアーティフト	③9,680円 (11回) ※アイソレーションが出来る方対象の ※外部のイベントに出演(参加は任意です ため、参加料や衣装代が別途必要になり
日中 皋仙 到金曜日 10:00~12:00 ②第 2,100円 (10回) ③6		93 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	94 ジオサイト探訪! ①香川大学認定ジオガイド ②第2木曜日 9:30~12:00 ③3,630円(3回)	213 将供教室 ~初心者から有段者まで~ ①将棋アマ3段 弟月 豊一郎 ②第2·4日曜日 14:00~16:00 ③7,260円(6回)	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=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)	(ダンス経験者・小学生~高校生対象) ①インストラクター Rar with 演﨑 真言 ②毎週日曜日 16:30~17:20 ③9,680円(11回)	(2歳~3歳児対象・保護者同伴) ① 1 外国語指導講師 Marilyn ② 指定の土曜日 10:00~10:30 ③ 6,160円 (7回)	(4歳~未就学児対象) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 10:50~11:20 ③6,160円(7回)	(小学1~3年生対象) ①外国語指導講師 Marilyn ②指定の土曜日 11:40~12:20 ③6,160円(7回)	201 栄しく歌のつ 歌の 場所 (小学3年生~高校生対象) 1元高校教諭 吉田 直子 ②毎週土曜日13:30~14:30	~図画工作で、アートの時間~(5歳児~小学生対象)①絵画指導講師 宮脇 智矢②第1・3月曜日 17:00~18:30	204 - Scratchを学ぼう (小学4年生~中学生対象・保閣 ①システムエンジニア 遠山 望 ②毎週土曜日 17:00~18:00
ででは、単代・半紙代 (4)F	田紙供 初回500田	@7.000F (0F)	④保険料等1,000円102 裏千家茶道講座	(37,260円(6回) *No.211子ども将棋教室と合同で行います。 103 嵯峨御流いけばな講座 1	04 嵯峨御流いけばな講座	④煎茶・菓子代 270円程度 (1回分) ※小学生から受講できます。	タ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。 ※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 205 プログラミング&サイエンス教室	る。 ・ アキスト代 2,500円程度	④ワークブック代 1,500円程度 テキスト代 2,500円程度 満208 集中力アップ!	④ワークブック代 1,500円程度 テキスト代 2,500円程度209 集中力アップ!	③7,920円 (9回)210 集中カアップ!	③5,280円(6回) ④材料費 1,200円(6回分) 211 子ども将棋教室	38,800円 (10回) 216 感性を育む工作教
州流讃岐清水派石州会 野口 宗眞 第2·4金曜日 19:00~21:00 (1) 20:00円 (6)(日)	〜土曜日クラス〜 表千家流教授 横井 宗永 第1・3土曜日 10:00〜13:00	本十家流糸追誦座 〜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)	① 表十 家 余 垣 再 座 ① 惠 千 家 流 准 教授 貞 中 宗 美 ② 第 2 · 4 土 曜 日 18:00~20:00 ③ 6,050 円 (5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	世野四流いけるな調整 ・土曜日クラス〜 ①嵯峨御流正教授 貞中 明甫 ②第1・3土曜日 18:00〜20:00 ③7,260円(6回)	①	~Pythonを学ぼう~ (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 ②毎週土曜日 18:30~19:30 ③8,800円(10回)	204.205	かきかた教室!① (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)	かきかた教室!② (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)	かきかた教室!③ (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)	 一初心者から有段者まで~(小・中学生対象) ①将棋アマ3段 弟月豊一郎 ②第2・4日曜日 14:00~16:00 ③5,280円(6回) 	 一へ感じて、つくって、表現 (小学生対象) ①toivo 松井優美 ②第1日曜日 10:00~11:(③2,640円(3回)