



静岡朝日テレビカルチャー

TEL.054-634-3330



大人の習い事大特集

好きなことに向き合う時間が、
心に張りと輝きを与えてくれます。
新しい学びで、新しい私を始めよう。

掲載講座の詳細は
HPチェック▶



好奇心を
私が
美しくする
子どもも!



新しいチャレンジで 2026年を好発進

お茶を語れる静岡人になろう！

大塚喜美江の
日本～アジア銘茶めぐり

静岡スクールで20年以上続く人気講座
他では出会えない本物のアジア茶
10種以上を徹底飲み比べ。各国の
お茶文化や香り・味の違いを学べ
る贅沢なひととき。茶葉のお土産付

1/31(土)13:00～15:30
受講料：4,840円（教材費込）



日々の食事をやさしく豊かに整える
からだにやさしい発酵食品づくり

毎回、実習とあわせて発酵の
理論もしっかり学べます。
試食あり

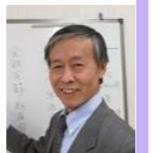
1/7 ヤンニョム
2/4 玉ねぎ麹
3/4 いちご酢

第1(水)10:30～12:00
受講料：7,590円（3ヵ月3回分）
教材費：3,300円

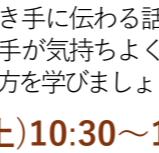
上級麹士
発酵マイスター
森木 奈菜穂

ゼロから学ぶ基礎3ヵ月
中国語超入門
～発音&基礎編～

講師監修のテキストを使い、発音
と文法の基礎を学ぶ完全初心者
向けの3ヵ月完結コース。少し
経験のある方は11:00クラスへ。
第1・3(木) 4/16スタート
10:00～10:50
受講料：9,900円（3ヵ月5回分）
教材費：275円
テキスト代 約2,000円

中国語指導歴
20年以上

王 元武

フリー
アナウンサー

松下 俊恵

自分の体を根本から整えたい
はじめての
漢方と東洋医学

4月スタートクラスの事前
体験会。西洋と東洋医学
の上手な付き合い方、医
食同源の実践法など。薬
膳茶付き。

3/19(木)13:30～15:00
受講料：2,860円
教材費込・薬膳茶付

中国伝統医薬
学研究会主宰
王 元武

外国人の英語が聞き取れる
ようになりたい！
シニアのための 英語チャンツ

伝わらない・聞き取れない英語コンプレックスか
ら脱却！短いフレーズをリズムに乗せて声に出す
英語学習。中学英語試験のある方なら
どなたでも。元気＆明るい講師と
一緒に！

①3/11(水) ②3/25(水)
10:00～11:00
受講料：2,530円 教材費込

英語講師
藁科 ゆかり

4/8(水)から新クラススタート
第2・4(水) 10:00～11:00

日本酒が語れる大人になりたい！
女将と楽しむ
日本酒の世界

日本酒を趣味にしたい、各地の
地酒を楽しみたい、日常を離れて
リラックスしたいあなたに。
こだわりの酒とアテをご用意！

第3(木)
19:00～20:30
1/15、2/19、3/19
受講料：8,250円
(3ヵ月3回分)
教材費：6,600円

「キリンヤ」
二代目主人
鈴木 美紀

大人になった今だからおもしろい！ 不動の人気講座

3スクールで100人以上が受講中

ゴルフレッスン

①ゴルフレッスン
毎週(月)19:30～21:00 1/12～
受講料：27,500円（3ヵ月10回分）
保険料：360円（3ヵ月）
【会場：リンクス】

3スクールで150人以上が受講中

書道 石橋クラス

大人〈ボールペン・毛筆〉
第1・3(火)10:00～12:00
受講料：各10,560円（3ヵ月6回分）
教材費：各1,800円程度（3ヵ月）
体験日：1/16、1/20、2/17 他 2,365円

こども〈硬筆・毛筆〉
第2・4(土)13:00～14:00
受講料：各8,580円（3ヵ月6回分）
教材費：各1,800円程度（3ヵ月）
体験日：1/24、2/14 他 2,035円

静岡県書道連盟推薦教授 石橋 紅華

3スクールで50名以上が受講中
自分に合った投資スタイルを知ろう

先を見据えた「資産運用」
か、好奇心をくすぐる「マ
ネーチャー」か…自分に合
う投資スタイルがわかる！

1/8(木)
18:30～19:30
受講料：1,760円

1/22(木)から3ヵ月
全5回入門講座スタート
静岡スクールオンライン講座あり
データ
サイエンティスト
渡邊 希史

独学では難しい
投資の知識・最新
情報が学べます！



稽古を通じて、肉体的な強さだけでなく
精神的に強い人間をめざそう
毎週(土)18:15～19:45
受講料：高校生～大人：18,150円（3ヵ月11回分）
こども：15,730円（3ヵ月11回分）
保険料：630円
体験日：1/24、2/14 こども 1,760円/大人 1,980円

指導員 成瀬 博規

極真カラテ

稽古を通じて、肉体的な強さだけでなく
精神的に強い人間をめざそう

毎週(土)18:15～19:45

受講料：高校生～大人：18,150円（3ヵ月11回分）
こども：15,730円（3ヵ月11回分）
保険料：630円
体験日：1/24、2/14 こども 1,760円/大人 1,980円

背筋ピンチ！がカッコいい

背骨コンディショニング

マットでゴロゴロ。背骨を整えて、
不調を根本改善！後ろ姿も美しく。

第1・3(火) 10:00～11:00

受講料：9,900円（3ヵ月6回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
1/20、2/17他 1,980円



マットエクササイズ &ピラティス

マットでゴロゴロ。背骨を整えて、
不調を根本改善！後ろ姿も美しく。

第1・3(火) 20:00～21:00

受講料：18,150円（3ヵ月11回分）
教材費：1,815円 保険料：90円
おすすめ体験日：
12/19、1/30他 2,475円



元OK日本歌劇団
星景 友綺

スタジオ レッスン

・明るい日差しが差し込むスタジオ
・経験豊富な講師陣がやさしく指導
・各クラス6名前後の少人数だから
個々のお悩みにも丁寧に対応
・70代以上の初心者の方も大歓迎

★印の講座間で振替受講可！
(1クール内2回まで)



高齢な方も参加しやすい運動です

エゴスキューピ体操

杖をついて歩ける方なら
90代の方まで実践できます。

第1・3(月)
13:00～14:15

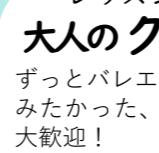
受講料：13,200円（3ヵ月6回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
1/19、2/2他 2,530円

大人のクラシックバレエ

ずっとバレエをやって
みたかった、初心者さん
大歓迎！

第1・3(木)
19:00～20:00

受講料：10,560円（3ヵ月6回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
12/18、1/15他 2,090円



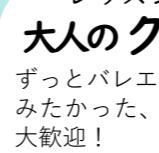
大津 浩子

からだ回復！健康体操

週に一度の運動習慣で、
心と体を健やかに保ちま
しょう。笑顔あふれる
レッスンです。

毎週(木)9:45～11:15

受講料：19,800円（3ヵ月12回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
12/25、1/22他 2,310円

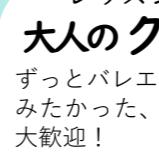
疲労回復
インストラクター
専任講師

腰痛予防 &コリほぐしヨガ

腰痛や肥満予防はもちろん、
肩こりや冷え性にも効果的

毎週(金)13:40～14:50

受講料：18,150円（3ヵ月11回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
12/26、1/23他 1,980円

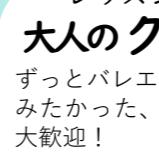
安本理津子
/大原美朋

骨盤底筋ストレッチ

女性にとって、骨盤のゆ
がみは大敵！猫背・腰痛
解消にも効果的です。

第2・4(金)10:00～11:00

受講料：9,900円（3ヵ月6回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
12/26、1/23他 1,980円



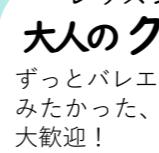
廣岡 美穂

歪み修正ヨガ

例えば、めまいや耳鳴りでお
悩みの方も、巡りの良い体に。

第2・4(土)
10:30～12:00

受講料：13,200円（3ヵ月6回分）
保険料：90円
おすすめ体験日：
12/27、1/24他 2,530円



小川 和美



健精樂せらヨガ
認定指導員

仲間がいるから楽しいグループレッスン♪

NEW

季節を彩るかわいい小物作り はじめての水引レッスン



毎月1作品作りながら、水引の基本を楽しく習得。最終回には、自分だけのオリジナルチャームが完成！

第4(木) 1/29、2/26、3/26 (全3回)

13:30~15:00

受講料: 6,600円 (3ヶ月3回分)

教材費: 1,100円

ハッピー水引®認定講師 山本倫江

超初心者向けに9:40~補講やってます

たのしい麻雀入門

50代への女性が多数。これから始める初心者も大歓迎！好評につき雀卓1台追加！



第1・3(木) 10:00~12:00

受講料: 16,500円 (3ヶ月6回分)

教材費: 990円

体験日: 12/18、1/29、2/5 他 3,080円

日本プロ麻雀連盟
静岡支部副支部長
平岡理恵

紙で作るボタニカルアート ペーパークリーリング

細長いテープ状の紙を細い棒状のもので
クルクル巻いてさまざまな草花を作ります。

月1回(土) 13:00~15:30

受講料: 9,900円 (3ヶ月3回分)

教材費: 道具レンタル1回500円(要予約)
(材料費1作品1,000円~2,000円)

ボタニカルクリーリング・ジャパン認定インストラクター 高野直子

初心者でも演奏が楽しめる 平日午前のウクレレ教室

YouTubeでも活躍の
ウクレレ奏者が教える
入門クラス。基礎から
ゆっくり楽しく学びましょう。



第2・4(金) 10:30~12:00

受講料: 14,520円 (3ヶ月6回分)

教材費: 330円 (3ヶ月楽譜代等)

体験日: 12/26、1/23、2/13 他 2,750円 (楽器レンタル代込)

インスタ
Naoki_Inoue
_inonao
井上直樹

プロ演奏家の直接指導が受けられる 二胡にふれてみよう♪

テレビCMでもおなじみ♪
演奏家として活躍する講師の直接指導



第2・4(火) 10:00~11:00

または 13:30~14:30

※1名:30分 2名:45分 3名以上:60分

受講料: 16,500円 (3ヶ月6回分) ※入門D調

教材費: 330円

体験日: 12/23、1/27、2/10 他 3,080円 ※楽器レンタルあり

二胡奏者
鈴木裕子

NEW

島唄を三線で♪

琉球古典音楽 沖縄三線

古い民謡から新しい民謡、沖縄ポップスまで、幅広い分野の音楽を三線で弾きましょう。



第1・3(土) 15:00~17:00

受講料: 16,500円 (3ヶ月6回分)

教材費: 330円 (別途入会時資料代330円)

体験日: 12/20、1/31、2/7 他 3,080円 (楽器レンタル代込)

三線歴25年
鈴木隆広

美しい所作が自然と身につく 泉流日本舞踊

日本の伝統文化を学んでみたい方に。体験は着物が無くても参加可



第2・4(水) 11:45~12:45

受講料: 11,880円 (3ヶ月6回分)

教材費: 90円

体験日: 12/24、1/28、2/11 2,310円

日本舞踊泉流
師範 泉明奈

身近な植物などを描いてみよう やさしい日本画

デッサンや構図など基本から始め、顔彩や岩絵の具の筆使いまで学べます。初心者大歓迎。



第1・3(金) 10:00~12:00

受講料: 14,520円 (3ヶ月6回分)

教材費: 990円 (3ヶ月分モチーフ代)

※希望者は初心者道具セット5,000円程度 12/19、1/30、2/6 伏見聰美

見学日:

日本画家 伏見聰美

子どもの体験は、一生の宝物

4月スタートに向けて、事前体験会に行ってみよう！ 土曜のこども自由絵画教室 事前体験会



年長から始められます

フラガール

楽しく可愛いキッズフラ。国際的な感覚を身に着けられるお稽古です。体験は、スカート＆裸足で。

第1・2・3(水) 17:15~18:15

受講料: 14,850円 (3ヶ月9回分)

保険料: 90円 (3ヶ月)

体験日: 12/17、1/21、2/25 1,980円

フラ ハーラウ オ マウロア 代表 Rikano

フラ ハーラウ オ マウロア 代表 Rikano