

新講座案内 藤枝スクール  
2026年、なりたい私に一步近づく

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▶



好奇心が  
美しくする

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)



中国国家認定茶芸師・評茶員  
日本茶シニアインストラクター  
大塚 喜美江

捨てることで人生が好転する！

断捨離®トレーニング

部屋を片づけたいのに進まない。モノ  
を手放すことに罪悪感がある。人生を  
好転させたい。面倒な人間関係を断ち  
切り新しい一歩を踏み出したい...そんな  
あなたに断捨離の始め方を伝えます。

3/14(土)10:30～12:00

受講料：3,520円(教材費込)

4/11(土)から3カ月全3回コーススタート予定  
第2(土)10:30～12:00



やましたひでこ公認  
断捨離®トレーナー  
星川テルヨ

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



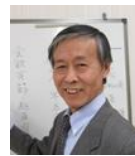
上級麹士  
発酵マイスター  
森木 奈菜穂

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

4月からの新生活に向けて  
会話上手な  
話し方・聴き方

聞き手に伝わる話し方、話  
し手が気持ちよく話せる聴  
き方を学びましょう

(土)10:30～12:00  
2/28、3/14、3/28

受講料：8,250円  
(2ヵ月全3回)  
教材費：330円



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

4/16(木)から新クラススタート  
第3(木)13:30～15:00



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。中学英語総復習のある方なら  
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

4/8(水)から新クラススタート  
第2・4(水)10:00～11:00



英語講師  
薬科 ゆかり

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】

②ラウンドレッスン

第4(日)14:00～16:30 1/25～

受講料：23,100円(3ヵ月3回分)

保険料：360円(3ヵ月)

【会場：藤枝ゴルフクラブ】

JGTOツアープレイヤー 数原 正直

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：12/16、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  
ネーゲーム」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カ月  
全5回入門講座スタート  
静岡スクールにオンライン講座あり

独学では難しい  
投資の知識・最新  
情報が学べます！  
データ  
サイエンティスト  
渡邊 希史

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)



居心地の良い場所で

始めましょう

指先をふみしめて、ゆったりと

健康太極拳

転倒予防や  
足腰強化におすすめ！

第2・4(月)13:30～15:00

受講料：9,900円(3ヵ月6回分)

保険料：90円

おすすめ体験日：

12/22、1/26他 1,980円

太極拳普及会  
理事長  
有田 龍一

激しい運動が苦手な60代～80代に  
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

高齢な方も参加しやすい運動です

エゴスキュー体操

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

(一財)エゴスキュー・ジャパン  
協会 認定Eサイズトレーナー  
落合 圭子

レッスン着は普段着でもOK  
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

クラシックバレエ  
講師  
大津 浩子

女性のための

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)

保険料：90円(3ヵ月)

おすすめ体験日：

12/26、1/23他 1,980円

カイロプラクター  
健康管理士一般指導員  
廣岡 美穂

背筋ピンッ！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

SCA(一社)背骨コンディショ  
ニング協会パーソナルトレーナー  
勝恵

お休み前のリラックスタイム  
マットエクササイズ  
&ピラティス

肩こり、腰痛、身体の歪み改  
善してストレス発散！

毎週(金)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OSK日本歌劇団  
星景 友綺

心と体のストレス解消と自己整体ヨガ

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

第2・4(火)11:30～12:40  
体がかたい人のための初心者  
ヨガも振替可です

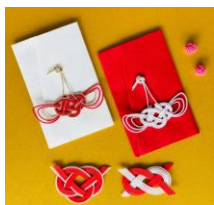
健康美せらヨガ  
認定指導員  
小川 和美



## 仲間がいるから楽しいグループレッスン♪

### 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ヵ月3回分)  
教材費：1,100円

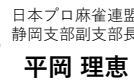
ハッピー水引® 認定講師 **山本 倫江**

### 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～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ヵ月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 **ペーパークイリング**

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ヵ月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)

体験日：12/27、1/24、2/21 他  
**3,630円**

ボタニカルクイリング・ジャパン認定インストラクター **高野 直子**



## こどもの体験は、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



“観る力”と“考えて表現する力”を養います。画材は水彩、デッサン、クーピー等こどもが自由に決めてOK。

**①2/7 (土) ②3/7 (土)**  
**10:30～12:00**

受講料：2,530円(教材費込)  
持ち物：画材なんでもOK

**4/4 (土) ～**  
**新クラススタート**  
**第1(土)10:30～12:00**

画家 **有坂 はるな**

### 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付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ヵ月9回分)  
保険料：90円(3ヵ月)

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**



### 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ヵ月6回分)  
教材費：330円(3ヵ月楽譜代等)

インスタ  
Naoki\_Inoue  
\_inonao

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

**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ヵ月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**

### 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。体験は着物がなくても参加可



**第2・4(水)**  
**11:45～12:45**  
受講料：11,880円(3ヵ月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ましょう

### 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ヵ月6回分)  
教材費：990円(3ヵ月分モチーフ代)

見学日：  
12/19、1/30、2/6



日本画家  
**伏見 聡美**

### 日曜の月2回だから、無理なく続けられる **エンジェルバレエ**

※3歳半～小学生

**第2・4(日)11:00～11:50**

受講料：9,900円(3ヵ月6回分)  
保険料：90円(3ヵ月分)

体験日 12/7、1/25、2/8 **1,980円**

富田バレエ・アーツスタジオ講師 **富田 志保**

### 美しい姿勢と感性を磨こう こども**クラシックバレエ**

バレエを初めて学ぶお子様向けです

**毎週(木)**  
**①4才～低学年 17:00～18:00(初心者)**  
**②小学校高学年 18:00～19:00(経験者)**

受講料：19,360円(3ヵ月11回分)  
保険料：90円(3ヵ月) 体験日：1/15、1/22、  
2/19 **2,090円**

クラシックバレエ講師 **大津 浩子**



## 週末を楽しもう♪ 1日イベント ～入会不要～

### 新しい財布で運気を上げましょう グルーデコ®でつくる きらめき財布作り



財布のワンポイント部分を100種類以上のクリスタルやパーツを盛り放題でアレンジできます。

財布本体のカラーを、事前に選択してください  
(ご予約時にお知らせください)  
A：ブラック B：ミント  
C：ローズ

**1/29(木)**  
**13:30～15:00**  
受講料：2,750円  
教材費：当日実費2,900円

申込締切：1/22

クラフトサロン  
Poetry 主宰  
グルーデコ認定講師

**渡辺 詩歌**

### 癒しの手技を身につけましょう **ヘッドスパトリートメント** 実技セミナー

椅子に座った状態で手軽にできる頭皮リンパケアです。修了証付

**3/7(土)13:00～17:00**  
受講料：8,250円  
教材費：3,300円(当日講師へ直接現金支払)

申込締切：日本ボディスタイリスト協会認定校  
前日まで可 Luxia 主宰



**澤脇 雅乃**

### ぽかぽか習慣で、内側から美しく **お灸女子会**

心と体を整える癒しの1日。鍼灸師と保健師両方の観点から女性の体に優しく寄り添いアドバイス。

**2/9(月)**  
**10:30～12:00**  
受講料：2,750円  
教材費：1,430円

申込締切：2/7



鍼灸師、保健師・看護師  
鍼灸・アロマ・健康相談  
nico主宰

**増田 佳世**

### 品よく華やぐ色選び♪ **大人の最強【50分個別診断】** **ベストカラー診断**



似合う色と心を癒す色を診断。パーソナルカラー×カラーセラピーの満足レッスン

**①1/21(水) ②3/7(土)**  
**10:00／11:00／12:00**  
受講料：各8,800円

申込締切：各1週間前

色彩能力検定1級  
「ワントゥカラー」代表  
**小島 真代**

自分を知る旅のはじまり

### **マヤ暦 30分個人**

宇宙の流れとつながるマヤ暦鑑定。自分を知り、人生を軽やかに生きるヒントを。

**2/7(土)**  
**10:00／10:40／11:20／12:00～**  
**3/8(日)**  
**14:00／14:40／15:20／16:00**

受講料：4,950円 マヤンレメディスト  
申込締切：各3日前



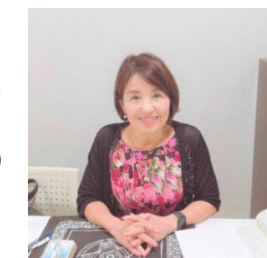
**大空 香凛**

### 定期的な心のメンテナンスに♪ **みやきみえこ【30分個人鑑定】** **手相＆タロット占い**

明るく大らかな講師が心に寄り添う、安心感とリピート率抜群の30分占い。

**2/21(土)**  
**10:30～19:40(一枠30分)**  
受講料：5,610円

申込締切：2/20



幸せコーディネーター  
**みやき みえこ**

### こころ晴れやかにポジティブになれる **カラーセラピスト** **3級認定講座**

色の力で心を癒す「色彩心理」。色が心に与える影響を学んでみませんか？



**1/31(土)**  
**10:30～16:30(昼休憩有)**  
受講料：15,950円(認定証代込)  
教材費：2,200円

申込締切：1/24

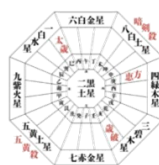
カラー心理アドバイザースクール  
「ワントゥカラー」代表

**小島 真代**

実力派の講師が開運ナビゲート

### **九星気学or風水選べます** **2026年運勢鑑定【30分個人】**

立春を過ぎ新しい一年のエネルギーが動き出す時期。自分の年運・月運の流れを知り幸運の波に乗りましょう。



**2/7(土)**  
**13:00/13:35/14:10/14:45**

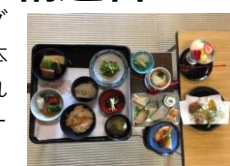
受講料：4,950円 元楽天占いリモート鑑定師  
申込締切：1/28

**颯樹(そうじゅ)**

### 身を清め、季節を食す **島田 スクール**

### **写経(写仏)と精進料理**

20年以上続くロングセラー講座。心も体も穏やかに満たされる1日。藤枝スクールでも受付可。



**3/28(土)10:00～13:30**  
受講料：3,520円  
教材費：2,530円  
会場：水月庵(藤枝市瀬古)

申込締切：3/21

可睡齋典座老師  
観音寺住職

**小金山 泰玄**

【お問い合わせ】  
藤枝市前島1-3-1 **ホテルオーレ3F**

**藤枝スクール**

JR藤枝駅[南口]直結 **駐車場2時間無料** オーレ藤枝第1・3・4パーキング

**TEL.054-634-3330** 受付営業時間(月)～(土) 10:00～17:00

講座充実、全**130**クラス！

- 語学 ●音楽 ●健康 ●フィットネス ●ダンス
- 美術 ●音楽(楽器) ●手芸 ●工芸 ●教養
- ビジネス ●書道 ●お花・ゴルフ

**LINE** **LINE** **LINE**  
お得な情報GET!

※講座開講状況に応じて変動あり  
※8/11(祝月)～17(日) 夏季休暇、第1・3(日)は休業日

静岡朝日テレビカルチャー **藤枝スクール**  
[ホテルオーレ3F]

●講座をご受講いただくには会員登録が必要です。入会金は、大人：3,300円、中学生以下1,650円。入会事務手数料2,200円●1日講座・体験参加は入会不要●ほとんどの講座が3ヵ月毎の自動更新制です●施設維持管理のため維持費として、連続講座1ヵ月660円、1日講座110円別途がかかります●受講者が少ない場合や講師の事情等により、開催日を延期、開講を中止する場合があります●見学・体験をされる場合は事前にご予約ください●入会日の変更やキャンセルは、ご入金前にご連絡ください●運動やダンスなどの講座は、傷害保険に加入します。対象講座は当スクールで決定し、対象講座の受講生は全員加入となります。保険料は講座内容によって異なります。保険会社：東京海上日動火災保険株式会社

