

三島スクール

お申し込み・お問い合わせ
☎055-971-4041

■電話受付時間：(月)～(土)9:30～18:00

**受講時、併設駐車場
2時間無料**

■三島市本町 3-29 三島本町タワー3F

新型コロナウイルス対策実施中!

- ◎手指の消毒◎検温◎マスクの着用
- ◎講座ごと机やドアノブの消毒
- ◎教室内の換気
- ★不織布マスク着用をお願いします

かざして タッチ **スマホのカメラで**

ピコ! **QRコード**

を読み取ろう




●総合パンフレット
チラシ未掲載の
講座情報はコチラ

●ホームページ
チラシ未掲載の
イベント情報は
コチラから確認!

大人気のK-POPダンス

対象:①小学5年～中学生②高校生以上※女性限定

今流行りのガールズグループの曲を中心にダンスをマスターしよう。

①第1・3(月)18:40～19:40★10/3 ｽﾀｰﾄ
②第1・3(月)19:50～20:50★10/3 ｽﾀｰﾄ

受講料:13,200円(3ヵ月6回分)
音楽著作権料:132円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 moeka ダンスインストラクター

体験★10/3,17,11/7 体験料:2,640円

シニアのための脳トレピアノ®

脳がいきいき若返る♪
指の体操や脳トレゲームで笑い楽しくピアノを弾いて脳を活性化♪グループレッスン形式です。

第2・4(金)10:00～11:30 ★10/28 ｽﾀｰﾄ

受講料:13,860円(3ヵ月6回分)
教材費:330円(3ヵ月) 音楽著作権料:132円
楽器レンタル料:1,650円(3ヵ月)
講師 浅野 倫子 脳ゆゆう塾脳トレピアノ®エグゼクティブ認定講師

体験★10/14 体験料:2,750円

はじめてのバラづくり

国内屈指のバラを育てるプロが、本には載っていないバラを咲かせるテクニックや管理方法を直接指導します。

第2(水)10:30～12:00 ★10/12 ｽﾀｰﾄ

受講料:16,500円(6ヵ月全6回)
講師 山本 健生「やまもと土づくり研究所」代表

女性にも大人気♥刀剣ブーム益々過熱! 日本刀の魅力と時代背景を学ぶ

日本刀の美しさは「曲線美」にあります。直刀から湾刀へ。武器として極限まで追求されたその姿や刃文は時代ごとに特徴があり、戦や歴史的背景を読み解くことができます。日本刀の歴史と正しい知識を学び、実際の日本刀の鑑賞も行いながら楽しく知識を深めます。

第4(土)13:00～15:00 ★10/22 ｽﾀｰﾄ

受講料:9,900円(3ヵ月全3回)
教材費:1,650円(3ヵ月)
講師 齊藤 慎一 日本美術刀剣保存協会 静岡県支部長

2400種類を食したマニアが語る ヨーグルトの魅力と選び方

書籍やメディアで話題のヨーグルト専門家 向井智香氏をお招きして、ヨーグルトを10品の試食付きで徹底解説。

④ヨーグルト入門
ヨーグルトの定義や歴史、菌、製法を学びます。明日からのヨーグルト選びに即活用!
10/29(土)10:00～11:30
受講料:4,620円(教材費込)

⑤ご当地ヨーグルトの世界
各地域の酪農や特産品とのコラボ事情や、現地を旅した記録と共に巡り味わいます。
10/29(土)13:30～15:00
受講料:4,620円(教材費込)

バルーンアート

1本の風船で動物やお花を作ります。続けると大作にも挑戦できます。

①第4(水)13:00～14:30 ★10/26 ｽﾀｰﾄ
②第4(水)15:00～16:30 ★10/26 ｽﾀｰﾄ
③第4(水)18:30～20:00 ★10/26 ｽﾀｰﾄ

受講料:8,250円(3ヵ月全3回)
教材費:1,980円(3ヵ月) ポンプ代:実費
講師 かおり バルーンアーティスト

体験★9/28,10/26 体験料:3,850円

簡単♪おうちパン講座

仕込んだ生地を冷蔵庫で発酵させ、翌朝焼くだけ。簡単パン作りのコツを伝授します。

第4(火)10:00～11:30 ★10/25 ｽﾀｰﾄ

受講料:7,590円(3ヵ月3回分)
教材費:3,135円(3ヵ月)
講師 重藤 尚子 シニアおうちパンマスター

体験★9/27,10/25 体験料:4,015円

3か月で作る くるみの皮バッグ

天然素材を活かしたバッグ作りが人気の講座。くるみの皮でお洒落なバッグを作ります。

①第1・3(木)11:00～13:00 ★10/6 ｽﾀｰﾄ
②第1・3(木)13:30～15:30 ★10/6 ｽﾀｰﾄ

受講料:16,500円(3ヵ月6回分)
教材費:実費(18,000円程度)
講師 南雲 葉子「真木雅子ラタンアートスクール」講師

石の意味や扱い方を学んで効果的に活用 はじめてのパワーストーン講座

パワー石の歴史や知識、活用方法を学び、日々の暮らしに活かしましょう。受講者限定「パワーストーン個人鑑定」で、あなたが必要とするパワーストーンをお伝えします。

第1・3(金)10:00～11:30 ★11/4 ｽﾀｰﾄ

受講料:27,720円(2ヵ月全4回)
教材費:実費(5,500円程度)
講師 及川 裕子 パワーストーンアドバイザー

「パワーストーン浄化プレスレット作り」
★10/21(金)10:00～11:30
受講料:8,800円 教材費:実費(16,500円程度～)

着物・帯を素敵にリメイク ハンドメイドバッグを作ろう

古い着物や帯を本格バッグに大変身! お手持ちの物が無い方は、キットで製作します。自慢の作品を作りましょう。

第2(水)13:00～16:00 ★11/9 ｽﾀｰﾄ

受講料:22,000円(5ヵ月全5回)
教材費:実費(布持込6,500円、布なし9,500円程度)
講師 木村 元子 紀屋バッグ教室講師歴15年

「帯で作るトートバッグ」★10/29(土)10:00～13:00
受講料:4,950円
教材費:実費(布持込6,500円、布なし9,500円程度)
サイズ:W28cm×H24cm×D14cm程度 ※画像はイメージです
講師 さかぐらのりこ 古布リメイクバッグ「紀屋」主宰

はじめての金継ぎ

傷ついた大切な器(陶器、ガラス)を自分の手で洒落に修復して蘇らせましょう。

※午後の部が満席の場合は、午前の部をご案内予定です

第2・4(月)13:00～14:30 ★10/24 ｽﾀｰﾄ

受講料:19,800円(3ヵ月全6回)
初回教材費:実費(4,000円程度)
講師 今野 登志夫 日本工芸会正会員

オトナの陶芸教室

お皿やマグカップなど、普段使いの食器を作りましょう。自分の手で作った器は、生活を楽しくさせてくれます。新しい趣味にお勧めです。

第2・4(月)13:00～15:00 ★10/24 ｽﾀｰﾄ

受講料:15,180円(3ヵ月6回分)
初回道具代:実費(4,000円程度)
教材費:実費(1作品1,500円程度～)
講師 今野 登志夫 日本工芸会正会員

はじめての投資の学校

投資に興味があるけどよくわからない。専門家が投資に必要な知識と情報をお教えます。

第2・4(月)19:00～19:50 ★10/31 ｽﾀｰﾄ

受講料:11,550円(3ヵ月全5回)
講師 渡邊 希史 ストラテジスト

体験★10/24 体験料:2,750円

ZOOMによるオンライン教室
第1・3(月)19:00～20:00★10/17 ｽﾀｰﾄ

運を呼び込む サンキャッチャー作り & 開運! ミニ風水セミナー

クリスタルとビーズを使ったサンキャッチャーを作ります。風水環境科学に基づいて作った作品を飾って、幸せを呼び込み運氣アップ。

①10/29(土)10:00～11:00
②11/14(月)10:00～11:00

受講料:4,950円(教材費込)
講師 みなづきももこ 特定非営利活動法人HCA理事長

未来を応援する 45分個人鑑定 1日
数秘占い 個人鑑定 1日

生年月日から「前世～現在。そして未来に」あなたの人生のミッション(役割)を数秘が教えてくれます。未来を見つめ直し、良い方向へ導くアドバイスをいたします。

①10/29(土)13:00～17:45
②11/14(月)13:00～17:45

受講料:5,500円

土曜の書道

対象:①5歳～小学6年 ②中学生～大人

①こどもは、硬筆から毛筆へと進みます。
②大人は、毛筆・筆ペン・ペン字・ボールペン字をご希望に沿って教えます。

※60～90分フリータイム制です

(土)10:00～12:00 ★10/1 ｽﾀｰﾄ
受講料:①14,850円(3ヵ月10回分)
②15,950円(3ヵ月10回分)

教材費:①1,650円②1,980円(3ヵ月)
講師 中野 康龍 翠筆書道家会師範位

(土)13:30～16:00 クラスも開講中!

オトナが学ぶ 美味しい日本酒塾

静岡の地酒や国内の銘酒を人気のおつまみと一緒に堪能しながら学ぶ大人気講座です。

月1回(土)16:30～18:00 ★10/1 ｽﾀｰﾄ

受講料:16,500円(6ヵ月全6回)
教材費:10,560円(6ヵ月)
講師 石渡 美代子 (有)丸茂芹澤酒店

よくわかる手相 実践編

手相は、あなたの性格・才能・個性を表しています。手相を知り、これからの生活に上手く活かしましょう。

(木)13:30～15:00 ★11/10 ｽﾀｰﾄ

受講料:15,510円(5ヵ月全6回)
テキスト代:3,300円
講師 赤坂 タカ子 東明学院専任講師

ミセスのクラシックバレエ

初心者を対象に指導します。ステップなどの基本に振付、バレエス。年齢に関係なく取り組めます。

(月)13:00～14:15 ★10/17 ｽﾀｰﾄ

受講料:19,800円(3ヵ月10回分)
音楽著作権料:220円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 高井 忍 バレエ講師

体験★10/3 体験料:2,420円

ゴルフスクール

初心者からスコアアップを目指す方まで、講師が打席を順番に回って経験に応じて個別に指導します。

講師 (水)三浦 孝介 (木)武藤 幸平

(水)19:30～21:00 ★10/5 ｽﾀｰﾄ
(木)19:30～21:00 ★10/6 ｽﾀｰﾄ

受講料:22,000円(3ヵ月全10回)
保険料:200円
会場:グリーンゴルフセンター(清水町徳倉)
※現地集合・現地解散、駐車場あり※練習球 130球付

ナチュラルに楽しむ お花のある生活

生花やドライ、インテリアフラワーを使い、季節を感じる作品を作ります。

第3(水)13:30～15:00 ★11/16 ｽﾀｰﾄ
第3(水)19:00～20:30 ★11/16 ｽﾀｰﾄ

受講料:6,600円(3ヵ月3回分)
教材費:実費(3,800円程度/回)
講師 土屋 陽子 フラワークリエイター

体験「秋の実物のスワッグを作ろう」
★10/19 体験料:5,940円(教材費込)

楽しみながら学ぶ 美味しいワインのABC

座学とテイastingでワインの奥深さに触れ、カジュアルに美味しいワインを追求して楽しめます。

第3(水)19:00～20:30 ★10/19 ｽﾀｰﾄ

受講料:6,930円(3ヵ月全3回)
教材費:6,270円(3ヵ月)
講師 鈴木 徳蔵「ワインマルシェまるやま」店長

体験★10/19,11/30 体験料:5,280円

人気のヨガ10クラス

◆換気をしながらレッスンを実施 ◆備品の消毒も徹底 ◆全てのレッスンで別途、保険料30円/月が必要です。 ◆一部のレッスンで音楽著作権料22円/回が必要です。

リフレッシュヨガ

ゆったりとした動作のヨガ。体を温めて健康的に体力アップ

★アンチエイジングヨガと振替可能

(月)10:00~11:10
受講料:16,940円(3ヵ月11回)
体験 9/26、10/3、17、24 体験料:1,980円

らくらくヨガ

体が硬く運動に自信のない方も取り組みやすいポーズが中心

★骨盤修正ヨガと振替可能

(月)15:00~16:10
受講料:14,850円(3ヵ月9回)
体験 9/26、10/3、17、24 体験料:1,980円

骨盤修正ヨガ

骨盤や背骨の歪みを改善し、腰痛や肩こりを緩和。体のバランスを取り戻します

①(月)18:00~19:10
②(水)18:00~19:10
③(水)19:20~20:30
受講料:16,500円(3ヵ月10回)
体験 9/26、10/3、17(月) 体験料:1,980円
9/28、10/5、19(水) 体験料:1,980円

★らくらくヨガ(月)と振替が可能

アンチエイジングヨガ

深い呼吸と運動で血行を促進。年代特有の不調をやさしく緩和

★リフレッシュヨガと振替可能

(水)14:30~15:40
受講料:18,480円(3ヵ月12回)
体験 9/28、10/5、12、19 体験料:1,980円

ビギナーズヨガ

ヨガの基本、呼吸とポーズを中心に体の不調を改善!

★やさしいヨガ(木) ★代謝アップヨガ(金)と振替可能

(木)10:00~11:00
受講料:18,480円(3ヵ月12回)
体験 9/22、29、10/6、13 体験料:1,980円

とってもやさしいヨガ

膝や腰が痛い。ヨガを始めたけれどマットに座るのが辛い。そんな方も無理せず、ご自身のペースで取り組めるレッスンです。

★ビギナーズヨガ(木) ★代謝アップヨガ(金)と振替可能

(木)11:10~12:10
受講料:18,480円(3ヵ月12回)
講師 野中 由美 日本すこやかヨガ協会代表理事
体験 ★9/22、10/6、13 体験料:1,980円

アロマ&代謝UPヨガ

アロマの香る空間で行うことで代謝を高め、心も体もリラックス

★ビギナーズヨガ(木) ★やさしいヨガ(木)と振替可能

(金)10:00~11:00
受講料:18,480円(3ヵ月12回)
体験 9/30、10/7、14、21 体験料:1,980円

やさしいハタヨガ

基本のポーズや呼吸法を行い、体のクセや歪みを整えます

(金)13:00~14:10
受講料:13,860円(3ヵ月9回)
体験 9/30、10/7、14、28 体験料:1,980円

ダンス・フィットネス

はじめてのラテンダンス

女性美を意識した動きを取り入れた1人で踊るダンス。美しい姿勢やメリハリのあるスタイル作りに効果的です。

(火)13:00~14:00
受講料:16,500円(3ヵ月10回分)
音楽著作権料:220円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 森 美由紀 大石ダンススクール、元中部日本ラテン
体験 ★10/4、11 体験料:1,980円

楽しいハワイアンフラ

裸足で踏みステップ、しなやかな手や体の動きで年齢や経験問わず踊れます。

①(水)19:40~20:40
②第2・4(土)11:30~12:30
受講料:①16,500円(3ヵ月10回分) ②11,880円(3ヵ月6回分)
音楽著作権料:①220円②132円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 石井 みるみ「フラメイト」主宰
体験 ★①10/5(水) 体験料:1,980円
★②10/8、22(土) 体験料:2,420円

タップダンス

対象:10歳~大人

「足を楽器に!」足の動かし方、重心の置き方を踊りながらマスターしよう。スニーカーで始められます。

(土)16:30~17:30【入門クラス】
受講料:26,620円(3ヵ月11回分)
音楽著作権料:242円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 サカイクコージ タップダンサー
特別体験会 体験料:500円
★9/17、24(土)15:45~16:15

バレエストレッチ

バレエの動作をベースにバーレションやフロアレッシンに加え、リンパケアも取り入れてシェイプアップ!

①第2・4(火)10:00~11:00
②(水)13:00~14:00
受講料:①13,200円(3ヵ月6回分) ②17,600円(3ヵ月10回分)
音楽著作権料:①132円②220円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 キムラ 利栄 ダイエット&ビューティースペシャリスト
体験 ★10/11、25(火) 体験料:2,640円
★10/5、12(水) 体験料:2,640円

リラックス太極拳

幅広い年代の方に親しまれ、ゆっくりとした呼吸と全身運動で体内循環も良くなり、健康的な体づくりに最適!

月2回(水)13:00~14:00
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)
保険料:90円(3ヵ月)
講師 野田 康太 日本武術太極拳連盟 C級指導員
体験 ★9/21、10/5、19 体験料:1,980円

インスパイリングエクササイズ

体や骨盤の歪みを正しい位置に戻すエクササイズ。体幹が鍛えられ、痩せやすくなり、健康的な体をつくれます。

第1・3(水)10:30~11:45
受講料:11,880円(3ヵ月6回分)
初回教材費:実費(1,300円程度)
音楽著作権料:132円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 Naoko ITSJ 認定インストラクター
体験 ★10/5、19、11/2 体験料:2,420円

美術・手芸

はじめてのペン画

ペン1本で始められ、独特の描き味で細かな表現が可能。ペンの種類で表現方法も様々。無心になって描けます。

第2・4(金)10:30~12:30
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)
教材費:660円(3ヵ月)
講師 塩川 晴美 現創会副会長、静岡二科会運営委員

たのしいパステル画

パステルを指で擦りつけたり、ぼかしたりして自由な発想で描きます。パステルの特性や扱い方などお教えします。

第2・4(金)13:30~15:30
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)
教材費:660円(3ヵ月)
講師 塩川 晴美 現創会副会長、静岡二科会運営委員

アートセラピー(こころ絵)

対象:①大人②4歳~小学生
思いのまま描くことで、想像力が引き出された深い芸術性が感じられる作品が描けます。

第4(土)10:00~12:00
受講料:①8,250円(3ヵ月3回分) ②4,950円(3ヵ月3回分)
教材費:①1,320円②2,310円(3ヵ月)
講師 金子 昌太郎 こころ絵アートセラピー協会代表
体験 ★10/22 体験料:①3,190円②1,980円

音楽

マンツーマンレッスン ヴォーカルレッスン

STEP UP!
歌が好き、上手になりたい。邦楽・洋楽問わず希望曲を個人指導で基礎から発展まで段階に合わせて学べます。

第1・3(金)13:10~20:20 うち30分指導
受講料:16,500円(3ヵ月6回分)
教材費:実費 音楽著作権料:132円
講師 大川 英一郎「STUDIO SONICS」主宰
体験 ★10/7、21、11/4 体験料:3,190円

健康ボイストレーニング

姿勢を意識してお腹の底から思い切り声を出し、ストレス発散しましょう。低音から高音まで気持ち良く歌えるようになります。

第1・3(土)10:30~12:00
受講料:13,860円(3ヵ月6回分)
教材費:330円(3ヵ月) 音楽著作権料:132円
講師 永田 文子 声楽家、「アンジェリ音楽院」主宰
体験 ★9/17、10/1、15 体験料:2,750円

ポピュラーピアノ

お好みの曲をジャズ・ボサノヴァ・ラテン風にアレンジして、演奏するテクニックを指導します。45分個人レッスン

①第1・3(木)②第2・4(金)13:00~18:20 うち45分個別指導
受講料:18,150円(3ヵ月6回分)
初回教材費:1,100円
音楽著作権料:132円
講師 志村 孝雄 ジャズピアニスト
体験 体験料:3,465円
10/6、20(木) 10/14、28(金)

はじめての戸塚ししゅう

刺繍未経験者も小物づくりから始め、作品を作りながら基本技術を学びます。徐々に簡単なステッチを習得します

第1・3(木)10:00~12:30
受講料:16,500円(3ヵ月6回分)
教材費:実費
講師 安永 優子 戸塚ししゅう師範

パッチワーク&ハワイアンキルト

日常で使える小物作りからはじめ、徐々に大作作りに楽しみを広げます。布の魅力と色彩が味わえます。

第3(水)10:00~15:30 うち3時間フリータイム
受講料:10,890円(3ヵ月3回分)
教材費:実費(1作品2,000円程度~)
講師 田形 典子「ホワイトアン」主宰
韓国「ボジャギ」レッスンも同時開催中!

卓上織機で暮らしの布を織る

本場スウェーデンで腕を磨いた講師が、日常でも役立つ素敵な北欧デザインの手織りの織物作りを指導します。

第3(火)10:00~16:30 ※昼休憩含む
受講料:19,800円(3ヵ月3回分)
教材費:実費 道具代:30,000円程度~
講師 遠藤 博子 家具と手織物工房「tass」主宰、手織り作家

こども

キッズ走り方教室

対象:年長~小学4年生
走るために必要な体をつくり、運動の基礎を高め、走り方を身につけます。

第2・4(土)14:00~15:00 ★10/8 スタート
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)
保険料:450円(3ヵ月)
会場:エスパルストリムフィールド 駿東(清水町御団地)
講師 山本 幸子 健康運動実践指導者
体験 ★10/8 体験料:2,750円

彩りイラスト教室

対象:小学5年~高校生
漫画のような絵やキャラクター(人物)を描くコツを指導します。

①第2・4(土)13:30~15:00
②第2・4(水)19:00~20:30
受講料:11,220円(3ヵ月6回分)
教材費:1,320円(3ヵ月) ※別途、道具あり
講師 服部 幸子 絵師、グラフィックデザイナー
体験 ★10/8(土)、10/12(水) 体験料:2,750円

こどもバレエ

対象:①年少~小学1年生 ②小学2年~6年生
バレエ初心者クラス。基本動作や体の使い方、挨拶や礼儀などのマナーも指導します。

①(火)17:00~18:00 ★10/11 スタート
②(火)18:10~19:10 ★10/11 スタート
受講料:18,150円(3ヵ月11回分)
音楽著作権料:242円 保険料:90円(3ヵ月)
講師 加藤 朝都 ナツキバレエアカデミー講師
体験 ★10/4 体験料:1,980円

大人世代の洋裁教室

お好きなデザイン、それぞれのサイズで洋裁の基本の型紙作りから学べます。お気に入りの洋服でお洒落を楽しみましょう。

第1・3(火)
①10:00~12:30 ②13:30~16:00
受講料:18,480円(3ヵ月6回分)
初回教材費:実費(7,000円程度)
講師 畑 真理子 洋裁一級技能士、文化服装学院通教指導

正絹でつくるつまみ細工

初心者を対象に、つまみ細工の基本から丁寧に指導します。つける方を美しく見せるアクセサリや小物を作ります。

第3(火)10:00~12:00
受講料:9,900円(3ヵ月3回分)
教材費:実費(1作品2,000円程度) 初回道具代:実費(2,000円程度~)
講師 岩田 裕美「プレジール」主宰

カルトナーージュ

カルトン(厚紙)に布や紙を貼って、普段使いできるお洒落な生活雑貨を作ってみます。

①第2(木)13:00~15:00
②第1(土)13:00~15:00
受講料:8,910円(3ヵ月3回分)
教材費:実費(1,500円程度~)
講師 木越 由美子 アトリエバビエ75講師課程修了

1日講座

伝統工芸「蒔絵」体験

講師が用意する器物に図案を転写し、漆で描き、色とりどりの細かい金属粉を蒔いて仕上げます。

①10/26(火)10:00~12:00
②11/30(水)13:00~15:00
受講料:5,940円(教材費込)
講師 森 薫子 蒔絵作家

笑い文字 初級講座

感謝の気持ちを伝えるコミュニケーションツール。「ありがとう」の笑い文字を書いて、渡してみよう。字や絵が苦手な方も大丈夫です。

10/29(土)10:00~12:00
受講料:3,300円(教材費込)
講師 佐々木 しのぶ 笑い文字普及協会 中級トレーナー

パーソナルカラー プライベートレッスン

50分個人診断
年齢と共に変化する似合う色。今のあなたを美しく見せるカラーをアドバイスします。

①10/4 (火)10:00~15:00
②10/29(土)10:00~15:50
受講料:8,800円
講師 小島 真代 カラーアドバイザースクール「ワントゥカラー」代表