



## 2024・春

### 藤枝スクール

藤枝市前島 1-3-1 ホテルオーレ 3F  
お申し込み・お問い合わせ

TEL 054-634-3330

■電話受付時間：(月)～(土)10:00～17:00

※講座開講状況に応じて変動有り

詳細は  
ホーム  
ページ  
から➡



WEB・上記 QR コード 24 時間受付可能

静岡朝日テレビカルチャー

検索

●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●一部の写真にコロナ以前に撮影したものを使用しています●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

### 介護リハビリトメント

#### 実技講座

リンパマッサージとツボ刺激でケアする実技講習、リンパ理論の解説、食育の座学も学びます。



4/20・5/18・6/15(第3土)13:00～15:00

受講料:8,250円(3ヵ月3回分)

教材費:1,650円(3ヵ月分)

講師 安藤 美子(日本美容食育セラピスト協会 認定講師)

### 彩結び書

カラフルな筆ペンで筆の質感を生かしたかわい書とイラストを描きます。季節に合わせた題材を提供して進歩します。



第2水)10:00～11:30

受講料:6,930円(3ヵ月3回分)

教材費:実費(初回道具代2,400円他)

講師 櫻井 唯(彩結び書 結び処 講師)

体験 体験料:2,640円

### 体にやさしいバレエストレッチ

バレエ講師による講座です。バレエの動きを利用したストレッチと体幹を鍛える動きを学び、しなやかな体づくりを目指します。



事前体験会

3/7(木)

18:45～

体験料:2,090円

第1・3(木)18:45～19:45

受講料:10,560円(3ヵ月6回分)

保険料:90円(3ヵ月)

講師 大津 浩子(Mクラシックバレエアカデミー 講師)

### 指ヨガ&いすヨガ

ヨガの動きや呼吸法がよくわからない。椅子に楽な姿勢で座り、指のツボを刺激する指ヨガと各部を動かして伸ばす椅子ヨガの講座です。



第1・3(月)10:00～11:00

受講料:11,880円(3ヵ月6回分)

保険料:90円(3ヵ月)

講師 塚本 好乃(ヨガインストラクター・リンパセラピスト)

体験 体験料:2,310円

### 産後のケアヨガ

産後の骨盤のゆがみや体調を整えることを目的にした講座です。お子さんをマットの上で遊ばせて見守りながら受講できます。



第1・3(火)13:00～14:00

受講料:11,880円(3ヵ月6回分)

保険料:90円(3ヵ月)

講師 塚本 好乃(ヨガインストラクター・リンパセラピスト)

体験 体験料:2,310円

### チョークアート

黒板に絵を描きオイルパステルで色を載せて指でクルクルグラデーション♪手作業でしか出せない質感が魅力です。季節にあわせた作品を描いていきます。



第4(土)10:00～12:00

受講料:8,250円(3ヵ月3回分)

教材費:実費(1,000円前後)初回道具代6,000円程度

講師 下条 画美(キャッチパステル代表)

体験 体験料:3,080円

### デジタル一眼カメラを学ぼう

一眼レフ初心者さんでも安心です。光の絞り、フォーカスなどの基本から構図などを丁寧にレクチャーします。校外での撮影なども実施します。



第1・3(金)19:00～20:30

受講料:15,180円(3ヵ月6回分)

教材費:1,980円(3ヵ月)

講師 渡邊 一夫(フォトマスター検定EX)



### 樹皮&つるかご編み

あけびや、山ブドウ、藤など、つるや樹皮を使ってバッグやかごを作ります。



第1・3(月)10:00～12:30

第1・3(月)13:00～15:30

受講料:15,180円(3ヵ月6回分)

教材費:実費(1,800円～3,600円/1作品)

講師 南雲 葉子(真木雅子ラタンアートスクール講師)

体験:体験料:2,860円(教材費:実費1,000円)

### クラフトバンドのかごバッグ&雑貨

再生紙からつくったクラフトバンドで、北欧テイストのバッグとかごを作ります。



第2・4(木)10:30～12:30

第2・4(木)13:30～15:30

受講料:14,520円(3ヵ月6回分)

教材費:実費(500円～4,000円/1作品)

講師 滝下 祥子(クラフトバンド・エコロジー協会認定講師)

体験:体験料:2,750円(教材費:実費500円～900円)

### ゴルフスクール

リンクス西焼津にて開催。現地集合、現地解散の講座です。



毎週(月)19:30～21:00 4/8(月)スタート

受講料:27,500円(3ヵ月10回分)

※ボール代込(レッスン内打ち放題)

講師 数原 正直(JGTO ツアー プレーヤー)

毎週(火)10:30～12:00 4/9(火)スタート

毎週(木)13:30～15:00 4/11(木)スタート

受講料:25,300円(3ヵ月10回分)

※ボール代込(レッスン内打ち放題)

講師 桑原 大輔

(社団法人日本プロゴルフ協会ティーチングプロA級)

### 楽しい韓国語超入門

ドラマを韓国語で視聴したい!



まずは「ハングル」の基本から。

挨拶や自己紹介、そしてハングル発音方法などへと進めていきます。

第1・3(月)18:50～19:50

受講料:24,200円(6ヵ月11回分)

教材費:実費・初回テキスト(2,420円程度)

講師 洪 裕善(梨花女子大学韓国語講師養成コース卒業)

他クラス  
あります。

### はじめてのイタリア語(初心者)

旅行先として人気のイタリア。



挨拶やお店での会話などを想定して学びます。

講師は日本語も堪能ですのでゆったりと安心して学べます。

第1・3(土)17:45～19:00

受講料:30,250円(6ヵ月11回分)

教材費:990円(6ヶ月)

講師 ヴィットリオ ロッキ(ポーロニャ大学卒イタリア語講師)

他、経験者クラス  
あります。

## はじめてさんの編み物

かわいい小物を編みましょう。かぎ編みも棒編みも学べます。初めはがま口から。生徒さんの希望を伺いながら巾着やバックなども編んでいきます。



第2(木)13:30~15:30

受講料:8,250円(3ヵ月3回分) 教材費:実費  
講師 太田 妙子(編み物教室ボンエブー主宰)

体験 体験料:3,080円

## お花でペーパークイリング

細長い紙テープを細い棒でくるくる巻いてお花を造形します。体験有り。



第4(土)13:00~15:30

受講料:9,900円(3ヵ月3回分)  
教材費:実費(1,000円~2,000円/1作品)  
講師 たかの なおこ  
(ボタニカルクイリング・ジャパン認定講師)

体験:体験料:3,630円(教材費:実費1,320円)

## 季節の型染め

下絵を使って布や和紙へ染料を挿して作品をつくりまします。日本の伝統工芸のひとつです。



第2・4(月)13:30~16:00

受講料:17,160円(3ヵ月6回分)  
教材費:実費(1,600円~3,000円程度/1作品)  
講師 松本 治子(染色家 うさぎ工房主宰)

体験:体験料:3,190円(教材費:実費2,500円)

## あたらしい絵てがみ

顔彩をつかって描いていきます。最初は季節描く絵手紙から、織手紙またご希望によってA4サイズの作品などを描きます。



第4(月)13:30~15:30

受講料:7,590円(3ヵ月3回分)  
教材費:5,940円(初回道具代)  
講師 甲斐 節子(日本絵手紙協会公認講師)

体験料  
2,860円  
道具貸出し有り

## 新曲攻略 カラオケ講座

明るく楽しい歌声が響く人気の講座です。音響機器有り、熱唱できます。新譜はもちろん、印象に残る聴かせ方を講師が適切にアドバイスします。



第1・3(火)14:00~16:00

受講料:16,500円(3ヵ月6回分)  
教材費:165円(3ヵ月分)  
講師 児玉 敏行(児玉歌謡学院代表)

体験料  
3,080円

## リコーダーアンサンブル(初心者)

日本及びオーストリアの音大でフルートを学んだ講師によるリコーダー教室。ステップが上がると経験者クラスでアンサンブルをします。



第2・4(木)10:00~11:15

受講料:14,520円(3ヵ月6回分)  
講師 青島 由佳  
(武蔵野音大 ザルツブルグモーツアルテウム音楽大 卒)

体験料  
2,750円

## 池坊いけばな教室

草木の自然の姿を生かしながら表現する池坊。室町時代から続く伝統のスタイル「立花」や「生花」と近年発展している「自由花」などを学びます。



第1・3(水)10:00~12:00

第2・4(木)18:45~20:45

受講料:11,880円(3ヵ月6回分)  
教材費:6,600円(3ヵ月)初回教本代1,100円(実費)  
講師 松村 直美(華道家元池坊 静岡支部支部員)

体験料  
3,520円

## 会話のためのボイストレーニング

「よく聞き返されてしまう」「もう少し、大きな声で言ってもらえる?」自分の声が小さくなったのかな? そんな皆さんへの講座です。発声と発音と衰えさせないための腹式呼吸や口の動きを滑らかにする滑舌などわかりやすくレッスンします。



第2・4(月)11:30~12:30

受講料:16,500円(3ヵ月6回分)  
教材費:660円(3ヵ月)  
講師 榊 亜紀子(日本ボイストレーナー連盟認定講師・おうたむボイストレーニング主宰)

体験料  
3,080円

## 話し方プライベートレッスン

1回60分のレッスンを5回実施。相手に伝わる話し方、感じのよい対応、会話をつなぐ上手な聞き方。滑舌や発生のポイントなどもレクチャーします。一日2コマ対応も可能。



日程 講師と相談

受講料:33,000円(3ヵ月5回分)  
教材費:825円  
講師 松下 俊恵(フリーアナウンサー)

## からだ回復!健康体操

有酸素運動で、呼吸のリズムと体の動かし方をレクチャーします。無理なく柔軟と筋力UPをして体の調子を維持することを目指します。



毎週(木)9:45~11:15

受講料:19,800円(3ヵ月12回分)  
保険料:90円(3ヵ月)

講師 疲労回復インストラクター 専任講師

体験料  
2,310円

## 腰痛予防&コリほぐしヨガ

ゆったりと呼吸しながら、骨盤と背骨を正しくあるべき位置に修正し、ゆがみを除いて血流やリンパの流れを促進します。



毎週(金)13:40~14:50

受講料:18,150円(3ヵ月11回分) 保険料:90円(3ヵ月分)

第1・3(金)13:40~14:50

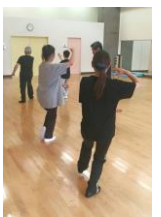
受講料:11,880円(3ヵ月6回分) 保険料:90円(3ヵ月)

講師 第2・4 安本 理津子/第1・3週 大原美朋  
(日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 田辺直惠 監修)

体験料  
1,980円

## さわやか健康太極拳

指先を踏みしめる太極拳は転倒予防や足腰強化に効果的です。バランス力も高まります。呼吸を整えながらスローな動きでの運動ですので、無理せず筋肉や体力が身につきます。



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(3ヵ月)

講師 有田 龍一(太極拳普及会理事長)

体験料  
1,980円

## エゴスキュー体操

膝や首、腰などの痛み、外販母趾などの原因となる「体のゆがみ」を直していきます。激しい動きはありません。



第1・3(月)13:00~14:15

第1・3(月)14:30~15:45

受講料:各13,200円(3ヵ月6回分)  
保険料:各90円(3ヵ月)

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

体験料  
2,530円

## マットエクササイズ&ピラティス

凝り固まった筋肉をほぐし、体幹を鍛えていきます。呼吸を整え自律神経も活性化させます。バランスボールやストレッチーズなどを使い、身体の負担を軽減しながら行います。



体験料  
2,475円

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(3ヵ月分) 保険料:90円(3ヵ月)

講師 星景 友綺  
(元OSK日本歌劇団所属 Hoshikage Community 代表)

## ベリーダンスエクササイズ

ベリーダンスの動きを楽しく踊りながらインナーマッスルを鍛えましょう。動きやすい服装でOKです。



第2・4(水)19:00~20:10

受講料:13,860円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月)

講師 Aki (Kagura Belly Dance Studio)

体験料  
2,640円