

10月・11月スタートの講座情報満載



静岡朝日テレビカルチャー
清水スクール

お申し込み・お問い合わせ
054-351-8441

■電話受付時間：(月)～(土)9:30～18:00
■休業日：(日)
WEBからは24時間受付可能！
静岡朝日テレビカルチャー 検索

新型コロナウイルスの感染状況により、講座の体験日・スタート日が変更になる場合があります

清水スクール
ドリームプラザ駐車場
1時間 無料

地図

看護師が教える
女性の美と健康
～更年期～めまい・耳鳴りケア～

年齢を重ねると起こりやすい体の不調の原因・症状・影響を看護師の視点から、症状別に緩和するケア方法をお伝えします。

第3(火)10:00～11:00 ★11/16スタート
受講料:7,590円(3ヵ月全3回)
初回教材費:1,485円(3ヵ月)
講師 根石 美紗妃 UPカウンセリング代表、看護師
体験 ★10/19 体験料:3,080円

走るコツと楽しさを！
キッズ走り方教室

正しい手の振り方や脚の上げ方を知るだけで、今よりも速く走れます。運動神経の発達する幼少期にお勧めです。

対象：小学生

第1・3(土)11:30～12:30 ★10/16スタート
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)
教材費:2,640円(3ヵ月)
会場:エスパルスプラザコート(ドリームプラザ3F)
講師 星 利光 日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ
体験 ★10/2 体験料:2,200円

こどもの発想力や感性を伸ばす
キッズ絵画・造形教室

「描く・作る」を楽しみ、お子さんの感性や想像力を伸ばし作品の完成度を高めます。優しい講師と評判のレッスンです

対象：年長～小学生

第1・3(金)17:00～19:00 90分フリータイム
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)
教材費:3,300円(3ヵ月)
講師 木村 奈央 県立高校美術非常勤講師
体験 ★10/1、15 体験料:2,530円

「モテ仕草」でお馴染み！
印象評論家・重太みゆき公認
スマイルトレーニング®

幸せは笑顔から。「声・口元・目元」パーツ毎のトレーニングで、マスクをしていても、だれもが羨む輝く笑顔に大変身します。表情筋の訓練にも最適です！

第4(木)13:30～14:30 ★11/25スタート
受講料:9,900円(3ヵ月全3回)
初回教材費:1,760円
講師 中村 宏美 Colorful time主宰
体験 ★10/28 体験料:3,300円

世界も熱狂！
こどもストリートけん玉

色やデザインがポップで大人気！指先を使った連続技に挑戦するので、脳の発育・集中力を養います。持ち方の基本から指導します。

対象：年長～中学生

(金)18:00～19:00 ★10/29スタート
受講料:15,400円(3ヵ月10回分)
けん玉:実費(3,000円程度～)
音楽著作権料:220円
講師 新明 秀之 MERSYSストリートけん玉スクール主宰
体験 ★10/15、22 体験料:1,650円

可愛いキャラクターを描こう
こどもイラスト

水彩や色鉛筆などの画材で、漫画のような絵やオリジナルキャラクターを可愛く描くコツを教えます。

対象：年長～小学生

①第2・4(水)17:00～18:30
②第1・3(土)14:00～15:30
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)
教材費:1,980円(3ヵ月)道具代:実費(1,600円程度)
講師 木村 奈央 県立高校美術非常勤講師
体験 ★9/29、10/2、13、16 体験料:2,310円

初心者さんも気軽に始めよう
レザークラフト 入門

上質な牛革を使用して、小物からバッグなどの作品を手縫いで作ります。道具の貸し出しあります。

第2・4(火)13:30～15:30 ★11/9スタート
受講料:16,500円(3ヵ月6回分)
教材費:実費(1,000円程度～※小物)
初回道具代:実費(6,000円程度)
講師 渡邊 恵美子 レザークラフト工房よかじかん主宰
体験 ★10/26 コインケース作り 体験料:4,620円

今いちばん熱いダンス♪
はじめてのK-POPダンス

流行りのK-POPダンスをアイドルになりきって踊ろう。色んな曲で踊るので、性別は関係なくダンス初心者も大歓迎！

対象：小学5年～大人

第1・3(水)19:45～20:45 ★11/3スタート
受講料:10,560円(3ヵ月6回分)
音楽著作権料:132円
講師 AU(あう) Dance School JUNGLOOP
体験 ★10/20 体験料:1,100円

心の仕組みと人間関係の保ち方
「繊細」を上手に活かす心理学

心の整理手法「交流分析」で、繊細な方の心を「ラク」に保つ秘訣をご紹介。繊細すぎる自分を受け止め、一步踏み出すあなたの「心の整え方」を見つめましょう。

第1(土)13:30～15:00 ★11/6スタート
受講料:7,590円(3ヵ月全3回)
教材費:330円(3ヵ月)
講師 仁藤 純 日本交流分析協会交流分析士インストラクター
体験 ★10/30 体験料:2,750円

秋を満喫したいあなたにおススメする新講座

ゴルフスクール in 高部
ゴルフを始める方が急増中！！

開催日時	講師	スタート日
(月) 19:15～20:45	深澤	10/11
(火) 10:00～11:30	吉田	10/12
19:15～20:45	鈴木	10/12
(木) 19:15～20:45	吉田	10/7
(金) 10:00～11:30	吉田	10/8
19:15～20:45	深澤	10/1
(土) 10:00～11:30	吉田	10/9
13:00～14:30		

◆講師 鈴木 直人 吉田 清仁 深澤 愛梨

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指導します。

受講料:22,000円(3ヵ月全10回)
会場:高部ゴルフセンター(清水区大内433-1)
現地集合・現地解散 駐車場あり
※練習球100球付き※別途、保険の加入が必要です
※会場会員カード年会費:500円程度(非会員の方)



投資で失敗しない知識を学ぶ
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。そんな方のために投資のプロが投資・資産運用の基本を教えます。

第1・3(月)13:00～14:00 ★11/1スタート
第1・3(水)18:40～19:40 ★11/3スタート
第2・4(金)18:40～19:40 ★11/12スタート
受講料:11,550円(3ヵ月全5回)
講師 渡邊 希史 外資系金融機関勤務
体験 ★10/18(月)、20(水)、22(金) 体験料:2,310円

静岡県下初！東洋医学を取り入れた
气血めぐりストレッチヨガ

経絡ツボのストレッチを取り入れた初心者にも取り組みやすいヨガで、気血(生命エネルギー)の流れを整えます。筋肉の緊張が緩み、歪みや体の重怠さが緩和されます。

第1・3(火)13:30～14:40 ★11/2スタート
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)
音楽著作権料:132円
講師 柴田 君代 健康ヨガ教室しばた主宰
体験 ★10/19 体験料:1,100円

はじめてさんも安心！
ビギナーズ社交ダンス

ワルツ・タンゴ・ルンバなど、姿勢を意識してダンスの基本やステップを丁寧に指導する初心者クラスです。

(月)10:00～11:00 ★10/25スタート
受講料:15,400円(3ヵ月10回分)
音楽著作権料:220円
講師 阿南 光正 ダンスワールドバレエ
体験 ★10/11 体験料:1,650円

作品づくりに挑戦！
はじめてのバルーンアート

1本の風船で動物やキャラクターなどの作品を作ります。風船の扱い方など、基本から丁寧に指導します。

第3(水)10:30～12:00 ★10/20スタート
受講料:8,250円(3ヵ月全3回)
教材費:2,145円(3ヵ月)
ポンプ代:実費(700円程度～)
講師 かおり バルーンアーティスト
体験 ★10/15 体験料:1,650円



11クラス
で
振替可能

ヨガ・フィットネス講座 が通いやすくなりました

- ①所属クラス以外のレッスンに振替可能
- ②振替は、事前申請制
- ③3ヶ月のクール内で振替てください
- ④ボディコントロール講座との振替も可能

- ◆換気をしながらレッスンを実施
- ◆広いスタジオで周りとの間隔も十分
- ◆ヨガマットのレンタルあり
- ◆備品の消毒も徹底
- ◆全てのレッスンで音楽著作権料 22円/回必要です

筋力アップヨガ

やさしいポーズが中心のヨガ。
ゴムバンドを使って楽に運動！



(月)13:30~14:40
受講料:18,150円(3ヶ月11回)
体験 10/4, 11, 18 体験料:1,980円

50~70代の昼ヨガ

自律神経の安定、脂肪燃焼促進！
呼吸を意識して取り組もう



(水)13:20~14:30
受講料:18,150円(3ヶ月11回)
体験 10/6, 13, 20 体験料:1,980円

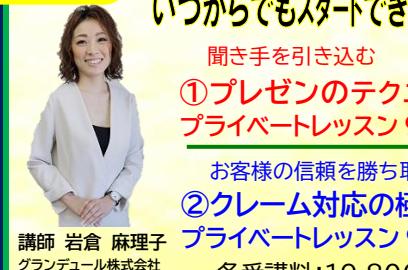
50~70代の朝ヨガ

疲れやすい、体が痛い・カタイ。
年代特有の不調をやさしく緩和



(金)10:15~11:25
受講料:18,150円(3ヶ月11回)
体験 10/8, 15, 22 体験料:1,980円

個人レッスン



いつからでもスタートできます ご都合に合わせて、日時の設定可能！

①プレゼンのテクニック プライベートレッスン 90分

お客様の信頼を勝ち取る
②クレーム対応の極意
プライベートレッスン 90分

各受講料:19,800円(2ヶ月全3回) 各教材費:330円

第一印象も変わる！

話し方プライベートレッスン

個人の目的や悩みに合わせて指導します。
あなたの印象が格段にアップします



90分の個人指導
ご都合に合わせて日時の設定可能！
受講料:44,000円(2ヶ月全5回)
教材費:110円
講師 松下 かおる フリーアンサー

書道 6 クラス



ご希望に合わせて書道を始めませんか。
毛筆:小筆の実用文字と太筆
ペン字:ボールペン、インクペン
筆ペン:楷書・行書・草書体
こども:硬筆から学びます
講座の詳細は、お問い合わせください。

講座	開催日時	講師名	毛筆	ペン字	筆ペン	硬筆
実用書道	月3回(月)14:00~18:00 60~120分フリータイム制	鈴木 光雪	●	●	●	●
こども書道教室 対象:年長~中学生	月3回(月)15:00~18:00 60~90分フリータイム制		●			●
火曜の書道	第2・4(火)10:00~12:00 60~120分フリータイム制	近藤 英水	●	●	●	●
お勤め帰りの書道	第2・4(水)18:30~20:30 60~120分フリータイム制	大内 翠雅	●	●	●	●
土曜の書道	第2・4(土)9:30~11:30 60~120分フリータイム制	西村 秋苑	●	●	●	●
こども土曜の書道 対象:年長~中学生	第2・4(土)9:30~11:30 90~120分フリータイム制		●			●

聞き手を引き込む

パワーポイントや資料に頼らない、
会話の重要性を相手の心にしっかりと届ける「会話力とプレゼン力」を指導します。

お客様の信頼を勝ち取る
②クレーム対応の極意
プライベートレッスン 90分

各受講料:19,800円(2ヶ月全3回) 各教材費:330円

第一印象も変わる！

話し方プライベートレッスン

個人の目的や悩みに合わせて指導します。
あなたの印象が格段にアップします



90分の個人指導
ご都合に合わせて日時の設定可能！
受講料:44,000円(2ヶ月全5回)
教材費:110円
講師 松下 かおる フリーアンサー

1級着付け技能士による個人レッスン

はじめての着付け教室

一人で着付けができるように道具の扱い方、帯結びまで指導します。着崩れなくスタイリッシュな着こなしが身につきます。

60分の個人指導

ご都合に合わせて日時の設定可能！
受講料:19,250円(3ヶ月5回)
教材費:1,100円 ※着物レンタル:実費
講師 杉山 真利 1級着付け技能士

自信をつける！50分個別指導

走り方個人レッスン

小学生を対象に走ることが苦手なお子さんに、走り方のコツを個別にアドバイス。

第1・3(月)16:00~19:00 うち 50 分

受講料:19,800円(3ヶ月6回)
教材費:660円(3ヶ月)

講師 星 利光 日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ

体験 ★10/4, 18 体験料:3,630円

【女性限定】40分個別指導

ピラティス個人レッスン

まずは初回体験！運動経験に関係なく、ご希望・目的に合わせたメニューで指導します。

第1・3(木)18:00~18:40 ②18:50~19:30

受講料:26,400円(3ヶ月6回)
講師 山本 明美 AFAAピラティスアドバンスコース

体験 ★10/7, 21 体験料:4,730円

音 楽

気持ちよく声を出そう 健康ボイストレーニング

お腹の底から声を出してスッキリ！低音から高音まで気持ちよく歌えます。

第1・3(金)13:30~15:00

受講料:16,170円(3ヶ月6回)
教材費:132円(3ヶ月) 音楽著作権料:132円
講師 永田 文子 アンジェリ音楽院主宰

体験 ★10/1, 15 体験料:2,750円

バレエ 8 クラス

憧れの習い事バレエをはじめませんか
こども~大人まで、初心者から経験に応じて指導します。

講座の詳細は、お問い合わせください。

講師 富田 美保 富田バレエ・アーツスタジオ主宰



40分個人指導 発声&歌 レッスン

発声の基本から歌唱指導まで、ご希望の曲をもっと上手に歌えるように指導します。

第1・3(火)13:00~19:30

受講料:23,100円(3ヶ月6回)
音楽著作権料:132円
講師 山中 雅代 プラノ歌手

体験 ★9/21, 10/5, 19 体験料:4,180円



体験 ★10/22 体験料:2,750円(練習用楽器)

ドレミからはじめる オカリナ 入門

音楽経験のない方も始めやすく大人気！音の出し方、息つきの仕方など基本から指導します。

第1・3(金)14:30~15:30 ★11/12スタート

受講料:13,200円(3ヶ月6回)
楽器代:実費(10,000円程度) 音楽著作権料:132円
講師 原 佳乃 オカリナ、フルート奏者

体験 ★10/22 体験料:2,750円(練習用楽器)

NEW



楽しく体を動かそう こども体育塾

鉄棒・とび箱など、ゲームを交えながら体を動かしコツを体得します。

対象:小学生



(水)17:00~18:00

受講料:13,200円(3ヶ月10回)
講師 岡村 啓太 ヤマ・スポーツクラブ講師

体験 ★9/29, 10/6, 13 体験料:1,100円

語 学 初心者のためのクラス

NEW

はじめてのイタリア語

大人気講師が日本語を交え、挨拶や簡単な会話をを中心にゆっくり指導します。

(月)18:30~19:30 ★10/25スタート

受講料:38,720円(6ヶ月全16回)
教材費:1,760円(6ヶ月)

講師 ヴィットリオ ロッキ イタリア人講師

体験 ★10/18 体験料:2,530円

アニヨハセヨから学ぼう たのしい韓国語 超入門

NEW

日本での指導歴の長い講師が丁寧に指導します。

読み方、書き方、挨拶程度の会話から学びます。

第2・4(土)13:00~14:00 ★11/13スタート

受講料:22,000円(6ヶ月全10回)
教材費:660円(6ヶ月) テキスト代:実費

講師 金 福姫(キム ポッキ) 韓国人講師(在日20年以上)

体験 ★10/23 体験料:2,310円

日本人講師がやさしく指導します ABC からはじめる英語

NEW

英語に自信のない方も苦手意識を克服しましょう。

文法の基本から覚え、徐々に表現の幅を広げよう。

第2・4(金)10:00~11:00 ★11/12スタート

受講料:11,220円(3ヶ月6回)
教材費:実費(3,500円程度)

講師 鶴坂 知子 イングリッシュプリスクール Turnham Green 主宰

体験 ★10/22 体験料:1,980円



願いを込めて糸掛けを楽しむ 糸掛け曼荼羅

好きな色の糸 10 本を願いを込めながら規則的に掛けて作ります。
運気上昇、招福、邪気から守るなどの効果が期待できます。



過去・未来・現在を占う
30分個人鑑定

アニマル・メディスン ~タロット&手のひら占い鑑定~

カードと手相リーディングから過去・現在・未来を読み解き、人生に必要なメッセージをアドバイス。

9/18(土)10:00~14:40

受講料:4,730円
講師 平尾 須美子 日本糸掛曼荼羅認定講師

講師 平尾 須美子 よろづやけめ主宰

ジャムおじいさんが教える 美味しいジャム作り

①キウイフルーツ②生姜
素材の味を活かした無添加ジャムを作るコツをデモンストレーション形式で教えます。

①10/15(金)②11/6(土)13:00~15:00

受講料:3,960円(教材費込) お土産付き
講師 長澤 順一 ジャム工房ジン店主

体験 ★10/25(月)②10/30(土)10:00~12:00

受講料:4,180円(教材費込) お土産付き
講師 遠藤 陽子 ニコラスクラ代表

至福のおやつ♪ ガトーショコラを作ろう

デモンストレーションと一部実習を交え、しつとり甘いガトーショコラを美味しく仕上げるコツを教えます。

①10/25(月)②10/30(土)10:00~12:00

受講料:4,180円(教材費込) お土産付き
講師 遠藤 陽子 ニコラスクラ代表

体験 ★10/25(月)②10/30(土)10:00~12:00

受講料:4,180円(教材費込) お土産付き
講師 遠藤 陽子 ニコラスクラ代表

静岡朝日テレビカルチャー 清水スクール

◆新型コロナウイルス対策を徹底しています

◎手指の消毒◎検温◎向かい合わない机の配置

◎講座ごと机やドアノブの消毒◎教室内の換気

★ご受講の際は、マスク着用をお願いします

講座