





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！

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



静岡市清水区入船町 7-1 鈴与健栄会館 2F

ドリームプラザ駐車場
1 時間 無料

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		10/7
(金)	10:00～11:30	吉田	10/8
(金)	19:15～20:45	深澤	10/1
(土)	10:00～11:30		
	13:00～14:30	吉田	10/9





◆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

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 美紗紀 UP カウンセリング代表、看護師

体験 ★10/19 体験料:3,080 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
 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 火ト
 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

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。
道具の貸し出しもあります。

第2・4(火)13:30~15:30 ★11/9 スター
受講料:15,500 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 波邊 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

**歌唱力アップ! 60代からはじめる
健康バイトレ&カラオケ教室**

個性ある歌唱理論で多くの生徒を指導。演歌を中心に、グループレッスン形式で個別に歌唱テクニックを指導します。カラオケ初心者さんも大歓迎です。

第2・4(火)13:30~15:00 ★10/26スタート
受講料:14,520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 児玉 敏行 EMS エコミュージックスクール代表

体験 ★9/28、10/12 体験料:2,475

NEW

初心者さんも簡単に作れる！

手作りクラフトバンド教室

色や太さの異なる紙バンドを使って、カゴやバッグを作ります。柔らかく扱いやすい素材で組み合わせレパートリーも豊富。女性に大人気のハンドメイドです。

第1・3(火)13:30～15:30 ★11/2スタート
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)
教材費:実費(バッグ1作品1,500～2,000円程度)
講師 田 洋子 クラフトバンド講師

体験 ★10/19 バスケットを作ってみよう
体験料:3,080円(教材費込)

静岡県下初！ 東洋医学を取り入れた
気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
 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 健康ヨガ教室しば主幸

体験 ★10/19 体験料: 1,100 円

NEW

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

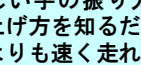
受講料：9,900円(3ヵ月6回分)

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



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

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

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：15,560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

100年続く名店店主が教える
蕎麦打ちの極意

打って、食べて、持ち帰れる！

老舗蕎麦屋の店主が蕎麦打ちの技術を伝授。蕎麦打ちの他、出汁の取り方もお教えします。

第2(金)10:00~12:00 ★10/29 スタート
受講料:8,250 円(3ヵ月全3回)
教材費:5,610 円(3ヵ月)
会場:蓬萊亭(清水区港町)
講師 大滝 隆哉 蕎麦酒蔵「蓬萊亭」3代目店主



ぐるぐる巻いて楽しく作ろう
はじめての巻き寿司教室

見て楽しい♪食
べて美味しい！
かわいいイラス
トや季節の花な
どの太巻き寿司
を毎回2種類作
ります。

第3(水)10:00～12:00 ★10/20 ｽﾎﾟｰ
受講料:6,600 円(3ヵ月全3回)
教材費:6,930 円(3ヵ月)
講師 高木 佐代子 Smile Table. 主宰



NEW

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・ルンパなど、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 ダンスワールドパレス

体験 ★10/11 体験料:1,650 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

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

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します。
繊細すぎる自分を受け止め、
一歩を踏み出すあなたの
「心の整え方」を見つけ
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 ★9/30 体験料: 2,750 円

季節の食材でつくる絶品の
ピクルスとアレンジ料理

旬の野菜・果物を使った
 美味しいピクルスを仕
 上げるコツやピクルス
 を使った料理を調理師
 がデモンストレーショ
 ン形式でご紹介します。

～テーマ～
 洋野菜ミックス、カレーピクルス など

第1(水)10:00～11:30 ★11/3 スタート

受講料:5,500 円(2ヵ月全2回)
 教材費:2,420 円(2ヵ月)

講師 鹿島 敦子 かしまま菜工房主宰

美味しい紅茶と英国菓子を愉しむ **NEW**

上質な大人ティータイム

ティータイムが益々
楽しくなる美味しい
紅茶の淹れ方を実践
を交えて紹介します。



～テーマ～
バリエーション豊富なアイスティーの世界
英国式紅茶の美味しい淹れ方 など

第4(土)13:30～15:30 ★10/23 9才+
受講料:8,250円(3ヵ月3回分)
教材費:3,993円(3ヵ月)
講師 栗飯原 政美 サロン・ド・テ・AI 主宰

NEW


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





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

- ◎所属クラス以外のレッスンに振替可能
- ◎振替は、事前申請制
- ◎3カ月のクール内で振替てください
- ◎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 カ月 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 カ月 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 カ月 11 回)
体験 10/8、15、22 体験料:1,980 円

美背中ストレッチ

背中の筋肉を伸ばして血行促進！背中スッキリ。姿勢も整います
(火)10:00~11:15
受講料:16,500 円(3 カ月 10 回)
体験 10/5、12、19 体験料:1,980 円

柔軟ヨガ

若さの秘訣「柔軟性」。歪みを調整して、体のコリを解します
(木)10:00~11:00
受講料:18,150 円(3 カ月 11 回)
体験 10/7、14、21 体験料:1,980 円

ビューティーヨガ

運動量のあるレッスンで、体力と若さアップ！
(金)19:35~20:45
受講料:18,150 円(3 カ月 11 回)
体験 10/8、15、22 体験料:1,980 円

リラクゼーション&ダイエットヨガ

自律神経・代謝を高め、脂肪を効率よく落とそう
①(水) 10:15~11:25
②(水) 18:20~19:30
受講料:18,150 円(3 カ月 11 回)
体験 10/6、13、20 体験料:1,980 円


ダイエットヨガ

脂肪燃焼効果の高いポーズが中心で、運動量の多いレッスン！
第1・3(木)11:10~12:10
受講料:12,540 円(3 カ月 6 回)
体験 10/7、21 体験料:2,420 円

体質改善ヨガ

凝り固まった体を解し、肩こり・腰痛などを緩和
①毎週(土)②隔週(土)10:00~11:10
受講料:①19,800 円(3 カ月 12 回) ② 9,900 円(3 カ月 6 回)
体験 10/2、9、16 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 都合に合わせて、日時の設定可能！

聞き手を引き込む
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

講師 岩倉 麻理子
グランドール株式会社
ホスピタリティー・接客講師

各受講料:19,800 円(2 カ月全 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 カ月全 5 回)
教材費:110 円
講師 松下 かおる フリーアナウンサー

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 カ月 5 回分)
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

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		●	●	●	●
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	西村 秋苑	●			●

初心者さんも基礎からじっくり学ぼう

はじめての水彩画

透明水彩絵の具を使って、植物や果物など、簡単なモチーフを「焦らず・ゆっくり・ていねいに」描くところから始めます。

第2・4(金)13:00~15:00
受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)
教材費:1,650 円(3 カ月)
講師 狩野 広美 静岡県水彩画協会委員、白日会準会員

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 カ月 6 回分)
教材費:132 円(3 カ月) 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

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 カ月 6 回分)
音楽著作権料:132 円
講師 山中 雅代 ソプラノ歌手

体験 ★9/21、10/5、19 体験料:4,180 円

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！音の出方、息つぎ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 カ月 6 回分)
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)

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

開催日時	体験日
(木)16:30~17:20 (土)13:30~14:20 対象:3歳半~小学1年	(木)クラス 10/7、14、21
(木)17:25~18:25 (土)14:30~15:30 対象:小学1~3年生	(土)クラス 10/9、16、23
(木)18:30~19:30 対象:小学4年~高校生	体験料 550 円
(土)15:40~16:40 対象:小学4年以上の経験者	
(土)17:10~18:20 対象:中学生~大人初心者	
(土)18:30~19:40 対象:中学生~大人経験者	

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 カ月 10 回分)
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

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 カ月全 16 回)
教材費:1,760 円(6 カ月) テキスト代:実費
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

アニオハセヨから学ぼう たのしい韓国語 超入門

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 カ月全 10 回)
教材費:660 円(6 カ月) テキスト代:実費
講師 金 福姫(キム ボッキ) 韓国語講師(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

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 カ月 6 回分)
教材費:実費(3,500 円程度)
講師 鷺坂 知子 イングリッシュ・リカール Turnham Green 主宰

体験 ★10/22 体験料:1,980 円

1 日講座

気軽にはじめてみよう

メルカリで得する整理収納

整理収納アドバイザーが、得するスッキリ片付け整理術をご紹介。メルカリの出品方法・写真・売れるコツをお伝えします。

①10/5(火)②11/2(火)10:30~12:00
受講料:3,630 円(教材費込)
講師 いなば かおり 整理収納教育師

帯を切らずに作る 作り帯

⑧名古屋帯(一重太鼓)⑨袋帯(二重太鼓)

お手持ちの帯を切らずに量んで縫い留めて作ります。名古屋帯・袋帯ご希望のものを作ります。

11/5(金)13:00~16:00
受講料:4,730 円(教材費込)
講師 大村 恵津子 和装士

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。運氣上昇・招福・邪気から守るなどの効果が期待できます。

①10/29(金)②11/19(金)10:00~12:00
受講料:4,400 円(教材費込)
講師 平尾 須美子 日本糸掛曼荼羅認定講師

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 ジャム工房ジュン店主

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、しっ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 ニコラスクラブ代表

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 鷺坂 美奈子 よろづやけめ主宰

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

講座をご受講いただくには入会が必要です。入会金/大人:3,300 円、中学生以下1,650 円
●1 日講座・体験参加は入会不要●ほとんどの講座が3 カ月毎の更新制です●施設維持管理のため連続講座1 カ月 330 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

☎ 054-351-8441