

朝日テレビカルチャー

三島スクール
ご案内
2021 秋冬版

ずっと探してた
楽しい習い事

会場案内

静岡朝日テレビカルチャー 三島スクール
三島市本町 3-29 三島本町タワー3F



アクセス

- JR「三島駅」南口から徒歩約 10 分
- 伊豆箱根鉄道駿豆線「三島広小路駅」から徒歩 3 分

駐車場のご利用

駐車場は、「三島本町タワーズショップパーキング」をご利用時に限り、入庫から 2 時間無料。
(他駐車場をご利用の場合は、実費精算となります)

連絡先

電話: 055-971-4041

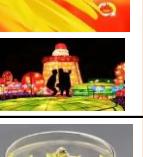
お申し込み

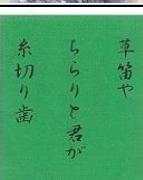
お電話またはホームページから
お申し込みください。
QRコードをスマホのカメラで
かざすと三島スクールのページ
をご確認いただけます



くらし・食・教養

いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く

講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
切ってドキドキ、ワクワク はじめての 巻き寿司教室 ①710182	Smile Table。主宰 高木 佐代子	 作って・見て・食べて美味しい。切ると絵柄が出てくる太巻き寿司。イラストや花などを毎回2種類作ります	第2(火) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 6,600円 教材費：6,930円(3ヵ月)
身近な食材で健康に 暮らしに役立つ 中国漢方と薬膳 ①入門710111 ②経験710138	中国伝統医薬研究会主宰 王 元武	 免疫力の高め方、気の巡りをよくする方法など、漢方と身体の関係を解説します	第2(木) ①15:15~16:45 ②14:00~15:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費：660円(3ヵ月)
発酵パワーを食事に取入れよう 麹のあそび塾 710203	創業明治29年 中村屋麹店 店主 中村 一紀 他	 昔から変わらない製法で7種類の麹を作る夫婦が健康に良い麹と発酵パワーの魅力を試食を交えお伝えします	第3(土) 14:30~16:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費：2,310円(3ヵ月)
お茶でプチアジア旅行 日本茶と アジアのお茶 710051	日本茶インストラクター 台湾烏龍茶鑑定士 中華人民共和国認定 中級茶藝師評茶員 大塚 喜美江	 日本・アジアの産地、品種別にお茶の魅力を学ぶ「本格お茶講座」。お茶とお菓子で贅沢なひと時を楽しめます	第3(土) 19:00~20:30	3ヵ月3回分 7,590円 教材費：1,980円(3ヵ月) 【体験】3,520円
世界のワインを堪能 美味しい ワインを楽しむ 710109	「ワインマルシェ まるやま」店長 JSA認定ソムリエ 鈴木 徳藏	 座学とティスティングでワインの奥深さに触れ、みなさんと一緒にカジュアルにワインを楽しめます	第3(水) 19:00~20:30	3ヵ月3回分 6,930円 教材費：6,270円(3ヵ月) お車での来場はご遠慮ください 【単発】5,170円
日本酒を楽しむ 美味しい 日本酒スタイル 期間限定 710178	(有)丸茂芹澤 酒店 石渡 美代子	 日本酒を知りたい・楽しめたい方に造りや用語など、日本酒を味わいながら知識を深めます	第3(金) 19:00~20:30	3ヵ月全3回 8,250円 教材費：5,280円(3ヵ月) お車での来場はご遠慮ください
日本酒通におススメ オトナが学ぶ 美味しい日本酒塾 期間限定 710155		 静岡の地酒や国内の銘酒を毎回4~5種類の試飲と、相性抜群なおつまみを堪能します	月1回(土) 13:30~15:00	6ヵ月全6回 16,500円 教材費：9,900円(6ヵ月) お車での来場はご遠慮ください
大人のバータイム おしゃれに カクテルを楽しむ 710188	NBA認定 バーテンダー 日本バーテンダー 協会沼津支部 青木 孝夫	 カクテルを思う存分学び、楽しめます。カクテルの基礎知識、カクテル作りを本格的に楽しめます	第4(土) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 6,600円 教材費：1,650円(3ヵ月) お車での来場はご遠慮ください 【体験】3,080円
思い出をよりキレイに 一眼レフ 写真★クラブ 710104	フォト マスター 1級 	 撮る被写体・テーマ・ショーケーションに合わせた撮る技術を学び腕を磨く経験者向けのクラス。屋外撮影実習もあります	第2(火) 10:30~12:00	3ヵ月3回分 6,600円 【体験】2,530円
機能や使い方を丁寧に解説 初歩からの 一眼レフカメラ 710168		 メーカー問わず、お手持ちのカメラの機能を活かし、オート撮影では表現できないワントップ上の撮影を楽しめましょう	第1・3(土) 13:00~14:30	3ヵ月全6回 14,520円
奥深い苔の世界を学ぼう 癒しの苔を育てよう 707029	モッソ ファーム代表 コケクリ エイター 伊澤 和弘	 苔の生態を学び、自分の手で苔を育てよう。育てた苔でテラリウムを作ります。愛着のある苔が、お部屋を緑で演出します	第2(土) 10:00~12:00	2ヵ月全2回 6,600円 初回教材費：4,840円
楽しい作品作りに挑戦 かおりの バルーンアート ①710094②710198 期間限定 ③710095	バルーン アーティスト かおり	 可愛らしいバルーンアートの作り方をポンポンや風船の扱い方などの基礎から丁寧に指導します	第4(水) ①13:00~14:30 ②15:00~16:30 ③18:30~20:00	3ヵ月全3回 8,250円 教材費：1,980円(3ヵ月) 初回ポンポン代：700円程度～ 【体験】3,348円

くらし・教養	脳の基礎体力をつけよう やさしい 脳のトレーニング 710191	GGTの会 栗原 真貴子		脳の活性化には、そろばんや本による「読み・書き・計算」が効果的。簡単な問題を解きながら脳を鍛えましょう	第2・4(金) 10:00~11:30	3ヵ月6回分 9,900円 初回教材費：1,320円 【体験】1,980円
	指先から頭を元気に そろばんで楽々脳トレ 対象：年長～大人 710016	ICA国際電卓協会 三島地区長 日本珠算連盟師範 紅林 喜世子		「集中力・記憶力・速聞・速読能力」が向上。小学生からの学習に効果的。大人も脳トレにお入込みです	第2・4(土) 10:00~12:00 日本珠算連盟主催 検定試験の受験が可能	3ヵ月6回分 9,900円 教材費：実費 そろばん代：3,000円程度 【体験】1,980円
	内面から美しい魅力 おもてなしのマナー 会場：講師宅（三島市内） ①710065 ②710002	小笠原流 礼法家元直門 長崎 菊紀		正式な挨拶、作法・立ち居振る舞いが身に付き、あなたの「しぐさ」の美しさを引き出します	第2・4(火) ①13:00~14:30 ②19:00~20:30	3ヵ月6回分 9,900円 教材費：990円(3ヵ月) 【体験】2,145円
	原書で読み解く 大草原の小さな家 を楽しむ 701016	エッセイスト 英語講師 深山 幸子		現地を訪ねた経験のある講師が、家族愛と困難を乗り越える勇気が印象的な物語の魅力をお伝えします	第1・3(月) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,200円 テキスト代：1,100円程度 【体験】2,585円
	光源氏が誘う平安貴族の世界 「源氏物語」 を味わう 701012	浄土宗願成寺 住職 大正大学 非常勤講師 魚尾 孝久		千年前に作られ今も感動を与える物語の世界を光源氏の案内で、恋・夫婦・親子それぞれの世界を訪ねます	第1・3(金) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 14,520円 【体験】2,750円
	お腹から大きな声を出そう 朗読の部屋 701005	フリー アナウンサー 清水 やすこ		一語一語が情景を描く朗読の世界。声の川、話し方、滑舌に感情や表現力を加え、より深く作品を味わえます	第1・3(金) 14:00~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費：1,650円(3ヵ月) 【体験】2,805円
	再び注目され愛好者が急増 楽しい 俳句の世界へ 701014	俳句詠 ランブル同人 句会「ボコ・ア・ボコ」代表 「さつき会」会員 山田 ツトム		若年層にも愛好者が増えた俳句。年齢や経験に応じて捉える視点・発想・表現が代わり、新しい感性を養います	第2・4(金) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 9,900円 教材費：165円(3ヵ月) 【体験】1,980円

ビジネス		※入会をせずにご参加いただける講座です(入会金は発生しません)			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
資産運用で得をする！ はじめての 投資の学校 期間限定 708027	ストラテジスト 	 投資のプロが「超初心者」向けに本やネットにはない知識を解説。あなたに合った投資方法をお伝えします	第2・4(月) 19:00~19:50 第1・3(月) 19:00~20:00 オンライン対応レッスン	3ヵ月全5回 11,550円 ※オンラインは、ZOOMで行うためメールアドレスをお知らせください	
		 現在の経済の動きを踏まえた情報を中心に展開。個人カウンセリングも大好評開催中！	第2・4(月) ①15:30~16:20 ②20:00~20:50 第2・4(水) 19:00~20:00 オンライン対応レッスン	3ヵ月6回分 13,860円 ※オンラインは、ZOOMで行うためメールアドレスをお知らせください	
仕事の効率大幅UP 知って得する 電卓検定 ①708030 ②708028	ICA国際電卓協会 三島地区長 日本珠算連盟師範 紅林 喜世子	 電卓機能をフルに生かし、周りと格段に差がつく実用講座。電卓のスキルUPに加え、資格取得も可能です	第2・4(土) 13:30~15:00	3ヵ月5回分 14,300円 教材費：実費 【体験】3,190円	

書道		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
日常使いの文字を美しく 暮らしに役立つ書道 ①706012 ②706018	翠筆書道家会 師範位 	美しい文字は一生の宝物 日常に役立つ実用文字を 【筆ペン】や【ペンや毛筆】で学びます。 ご希望に合わせ、各人のペースで基本 から丁寧に指導します	①(月) 18:00~20:30 90分フリータイム制 ②(火) 18:30~20:30 90分フリータイム制	3ヵ月10回分 15,950円 教材費: 1,980円(3ヵ月) 【体験】2,145円	
親子受講も可能 土曜の書道 フリータイム ①706015 ②706019	中野 康龍 	大人は【毛筆】【ペン字】【筆ペン・ボーラーペン】からご希望を選択 こどもは、硬筆からはじめ、慣れてきたら 毛筆に進みます ※親子受講も可能	(土) 13:30~16:00 90分フリータイム制	3ヵ月10回分 ①15,950円 3ヵ月6回分 ②10,890円 教材費: 1,980円(3ヵ月) 【体験】2,145円	
身近な筆記用具できれいな字を かな書道／ペン習字 706009	書道正筆会 常任理事 説明書法会幹事 門崎 晴華 	かな書道は、 変体がな、連綿で作品 を作ります ペン習字は、ボールペン、 筆ペンを学びます	第2・4(火) 13:00~15:30 90分フリータイム制	3ヵ月6回分 13,200円 教材費: 1,500円(3ヵ月) 半紙・ノート代: 実費 【体験】2,530円	
漢字で心を描く 一文字書 706014	キャレモジ書家 エッセイスト 清水 恵 	書を基本から学び、自 分の「感じ」ていることを 「漢字」一文字で表現 します。思うままに楽しく 書きましょう	第2・4(木) 13:00~15:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費: 実費(半紙など) 【体験】2,530円	
アルファベットアート お洒落に描く カリグラフィー 706017	(公社)日本 手芸普及協会 カリグラ フィー 講師 浅賀 良子 	専用のペンを使って文 字をつづる西洋書道。 装飾性豊かでアルファ ベットが美しいイタリック 体から学びます	第4(土) 10:00~11:30	3ヵ月3回分 7,590円 教材費: 実費 初回道具代: 6,523円 【体験】2,090円	
茶道・着付け		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
初步から丁寧に 茶道 裏千家 704020	茶道 裏千家 教授 根上 宗節 	茶道の「おもてなしの 心」を学び、忙しい日々 の生活に一服の抹茶を 味わう「心のゆとり」を持 ちましょう	第1・3(月) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 10,560円 教材費: 3,828円(3ヵ月) 【体験】2,728円	
日本の伝統文化の良さを学ぶ 茶道 裏千家 704014	茶道 裏千家 正教授 杉本 宗淑 	日本の文化「茶の湯」。 美しい日本のマナー・や礼 儀作法を身につけ、茶 の香と共に至福の一服 を楽しみましょう	第2・4(木) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 10,560円 教材費: 3,828円(3ヵ月) 【体験】2,728円	
和の心でおもてなし はじめての 茶道裏千家 会場: 講師宅(三島市内) ①704001 ②704024	茶道裏千家流 家元直門 長崎 宗紀 	茶室によるレッスンで、おじ ぎ、席入りの仕方、お菓子やお茶の頂き方など、 楽しみながら自然と作 法が身につきます	①第1・3(火) 13:00~15:00 ②第1・3(水) 13:00~15:00	3ヵ月6回分 10,560円 教材費: 2,970円(3ヵ月) 【体験】2,585円	
美しい作法を楽しく学ぶ 静心庵で学ぶ茶道 裏千家 会場: 講師宅(三島市内) 704027	現代礼法教授 ながさき宗惠 	現代礼法の教授でもある 講師宅にある茶室 (立礼席可)で美しい 作法を含めた茶道を総 合的に学びます	第2・4(土) 10:30~12:30	3ヵ月6回分 10,560円 教材費: 2,970円(3ヵ月) 【体験】2,585円	
心豊かに内面から日本の和の心 着物とマナーを 楽しむ「装道」 ①710018 ②710033 ③710073	装道礼法 きもの学院分院 井出和子礼法 きもの学院 井出 和子 	着物に関する所作や知 識や着物を自分で着ら れるようになる技術、和 装でのマナー・や美しく着こ なす方法を指導します	①第1・3(水) 10:00~12:00 ②10:00~12:00 ③13:30~15:30	3ヵ月6回分 10,560円	
お花		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
ギフトやお部屋のインテリアに プリザーブドフラワー 704031	「Chocolate cosmos」 主宰 YUKI 	花の色や種類、茎まで 生花では味わうことの きないアレンジや豊かな 楽しみ方を学ぶことがで きます	第1(月) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 8,250円 花材費: 実費 (3,500円程度/回) 【体験】3,080円(花材費別)	
季節を感じる花あしらい ドライフラワーレッスン 704035	YUKI 	素朴で繊細、温かなお 花の表情と香りは、優し く穏やかな気持ちにさせ てくれます。リース、スワッグ などの作品を作ります	第1(月) 14:00~15:30	3ヵ月3回分 6,600円 花材費: 実費 (3,500円程度/回) 【体験】2,530円(花材費別)	

お花	キレイな花を自分で加工しよう♪ 生花から手作り♪プリザーブドフラワー 704034	(一社)ユニアーバーサルデザイナーズ協会代表理事 長井 隆美		自ら本を出版する講師が、プリザーブドフラワーの加工技術を指導します。花の加工とアレンジメント技術も学べる欲張り講座です	第3(金) 10:30~12:00 「手作りプリザーブドフラワー指導者養成講座」 資格取得可能	3ヶ月3回分 6,600円 花材費：実費 (2,000~3,000円/回) 初回キット：2,200円程度
	プロのコツでバラを楽しむ はじめてのバラづくり 710165	土いじり研究所 河津バガテル公園元公園長 山本 健生		県内屈指のローズガーデナーが本には載っていない経験から培った独自のバラの育て方を伝授します	第2(水) 10:30~12:00	3ヶ月3回分 16,500円 教材費：実費
	暮らしの中で季節を感じる いけばな 小原流 704008	小原流沼津支部 名養幹部 家元一級教授 飯村 静幸		多くの表現方法を学び、伝統的ないけばなからモダンなアレンジまで、自分で多彩な表現方法が学べます	第2・4(水) 13:30~15:30	3ヶ月6回分 11,880円 花材費：6,600円(3ヶ月)

美術

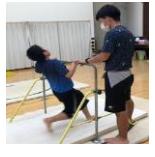
いつでも見学・ご入会できます。※一部の講座を除く

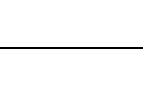
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
樂しみながら描こう ①②水彩スケッチ ③お勤め帰りの油絵&水彩画入門 ①703011 ②703017 ③703016 振替可	オオワダアート 絵画教室講師 佐藤 育余		筆の持ち方や構図の取り方など、絵を描く技術を一から指導します。絵心は関係なく思いのまま楽しく表現しましょう	第1・3(月) ①13:30~15:30 ②16:00~18:00 ③18:30~20:30 ①②③で振替可能 【体験】2,750円
四季の彩りを描く 水彩画・日本画 703029	日本画家 北村 康郎		四季折々の花々等を通して、日本の詩情豊かな色彩を表現します。初心者から経験者まで丁寧に指導します	第2・4(火) 13:30~16:00 3ヶ月6回分 13,200円 道具代：10,000円程度
和の美しさを描く 墨と水彩 703033	北村 康郎		水彩絵具と墨の両方で特有の深みと味わいのある作品制作や水彩画、墨絵だけの表現方法を指導します	第2・4(木) 10:00~12:30 3ヶ月6回分 13,200円 教材費：実費
ゆったりと絵画時間を楽しむ ①絵画入門 ②週末の絵画 ①703010 ②703020 振替可	日象会会長 静岡県美術家連盟 理事 小池 タケシ		静物・風景画など、油絵・水彩画で描く技術を指導します。経験問わず、筆の扱い方から見る人を虜にする表現方法などを指導します	①第1・3(水) 13:30~15:30 ②第1・3(土) 10:00~12:00 ①②で振替可能 3ヶ月6回分 11,880円 教材費：実費
花の魅力を表現しよう リマージュボタニック (花の肖像画) ①703038 ②703041	アトリエ 「ふいゆ」主宰 こだま みえこ		四季折々の生の花を鉛筆と透明水彩絵具で描きます。写生や彩色の技法など丁寧に指導します	第4(木) ①10:00~13:00 ②13:30~16:30 3ヶ月3回分 9,900円 教材費：1,980円(3ヶ月) 【体験】4,290円
線だけで描く写実の世界 はじめてのペン画 703029	現劇会審査員 静岡二科会 運営委員 高校非常勤 講師 塩川 晴美		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 3ヶ月6回分 11,880円 教材費：660円(3ヶ月) 【体験】2,310円
優しいタッチが魅力 たのしいパステル画 703008	塩川 晴美		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 3ヶ月6回分 11,880円 教材費：660円(3ヶ月)
オリジナルキャラクターを描こう 彩りイラスト教室 対象：小学5年～高校生 ①711073 ②711072	絵師 グラフィック デザイナー 服部 幸子		絵具を使って、漫画のような絵やキャラクター(人物)を描くコツをきめ細かな指導で教えます	①第2・4(水) 19:00~20:30 ②第2・4(土) 13:30~15:00 3ヶ月6回分 11,220円 教材費：1,320円(3ヶ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,640円
癒しと感動の自分発見 アートセラピー (こころ絵) 703001	こころ絵 アートセラピー 協会代表 金子 昌太郎		雑念を払い、素直に絵を描くことで、あなたの本質が現れ、深い芸術性と精神性が感じられる作品が描けます	第4(土) 10:00~12:00 3ヶ月3回分 8,250円 教材費：1,100円(3ヶ月) 【体験】3,080円

語学		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く			
語学	講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
	日本人講師がやさしく手ほどき ゼロから始める 英会話初級 ⑦02005	「CHERRY ENGLISH SCHOOL」主宰 魚谷 淑子	簡単な日常会話からよく使われるフレーズなど、英会話が苦手な方にも楽しく学んでいただけます	(木) 10:00~11:00	3ヶ月12回分 21,120円 教材費：330円(3ヶ月) テキスト代：実費 【体験】2,090円
	英語の音に慣れましょう グラハム先生の 楽しい英会話 ⑦02070	オーストラリア人 英会話講師 グラハムホーン	ネイティブ講師による「耳から英語に慣れる」ことを目指したレッスン。英語のみの環境に慣れ、英会話を堪能できます	(金) 15:00~16:30	3ヶ月10回分 22,000円 教材費：330円(3ヶ月) 【体験】2,530円
	日本人講師からじっくり学べる たのしい中国語 ①702089②702090 ③702092④702101	台湾出身 通訳 中国語講師 李 肇如	日本人が苦手とする発音を中心に標準語の北京語を指導します。会話中心のレッスンです	(月) ①19:30~20:30 (土) ②13:00~14:00 ③14:10~15:10 ④15:20~16:20	3ヶ月12回分 22,440円 テキスト代：実費 【体験】2,200円
	手芸	いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く			
手芸	講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
	一針一針に心をこめて はじめての 戸塚ししゅう ①707099 ②707077	戸塚刺しゅう 師範 安永 優子	刺繡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	①第1・3(火) 10:00~12:30 ②第1・3(木) 10:00~12:30	3ヶ月6回分 16,500円 教材費：実費 【体験】3,080円(教材費別)
	針一本で広がる世界を楽しむ 楽しい刺しゅう教室 707116	日本手芸普及 協会 刺しゅう 師範 大野 みどりこ	布と針にこだわり、刺しゅうの技法を糸はこびから指導します。西洋刺しゅうの世界を楽しみながら作品を仕上げます	第2(水) 13:00~15:00	3ヶ月3回分 7,260円 教材費：実費 (1作品1,500円程度～) 【体験】2,750円(材料費：500円程度)
	伝統美の奥深さにふれる はじめての 日本刺しゅう ①707113 ②707115	伝統の彩 (いろ)と技 日本刺繡 ギャラリー主宰 福澤 素子	繊細で優美な光沢をもつ日本刺繡に現代感覚を取り入れ、親しみやすい作品作りを楽しみます	①第1(火) 10:00~15:00 (昼休憩含む) ②第3(土) 10:00~11:30	3ヶ月3回分 ①16,500円 ②6,600円 初回教材費：8,000円程度 枠レンタル代：1,650円(3ヶ月)
	布に想いを込めて 韓国の伝統手芸 "ポジヤギ" 707055	ポジヤギ工房koe 講師 「ホワイトアン」主宰 日本手芸普及協会 認定講師指導員 伊藤 千恵子	麻やシルクのはぎれを縫い合わせ、カリキラムに沿って布の扱い方から指導します。上品な作品に仕上げましょう	第3(水) 10:00~15:30 3時間フリータイム制	3ヶ月3回分 11,880円 教材費：実費 (1作品2,000円程度～)
	お部屋を楽しく彩る パッチワーク& ハワイアンキルト 707054	田形 典子	日常で使える小物からタペストリーなどの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	※初回は、講師から詳しい説明があるため指定の時間にご参加をお願いします	3ヶ月3回分 10,890円 教材費：実費 (1作品2,000円程度～)
	和裁を基礎から学ぶ はじめての 和裁教室 ①707051 振替可 ②707035	伊藤千和裁塾 塾長 伊藤 千恵子	タンスに眠っている着物や古着を仕立て直して楽しめます。初心者にもご希望に合わせて指導します	①第1・3(木) 10:00~12:30 ②第2・4(金) 10:00~12:30 ①②で振替可能	3ヶ月6回分 16,500円 教材費：実費
	洋裁の基礎から応用まで身につく 洋裁入門 &ソーイング ①707109 ②707110	岡あつ子創立 スタジオ会員 国家洋裁一級 技能士指導員 三輪 さき江	洋裁を基本からきちんと学びたい方にお勧めするクラス。原型づくりからフォームまで幅広く丁寧に指導します	第2(土) ①10:30~13:00 ②13:30~16:00	3ヶ月3回分 9,900円 教材費：660円(3ヶ月)
	自分で作って着る楽しさを満喫 大人世代の 洋裁教室 ①707086 振替可 ②707100	洋裁技能士 「畠 真理子 洋裁教室」主宰 畠 真理子	原型づくりから始め、ブルーウス・スカートなどオジナルデザインの洋服を作ります。洋裁を思う存分に楽しめます	第1・3(火) ①10:00~12:30 ②13:30~16:00 ①②で振替可能	3ヶ月6回分 18,480円 教材費：実費

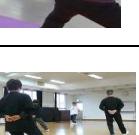
手 工 藝	季節の素敵なものを作ろう 正絹でつくる つまみ細工 707124	ホビーショップ「ブレジール」主宰 岩田 裕美		初心者を対象に、つまり細工の基本から丁寧に指導します。つくる方を美しく見せるアクセサリーや小物を作りましょう	第3(火) 10:00~12:00	3ヶ月3回分 9,900円 教材費:実費 (1作品2,000円程度) 初回道具代:実費 (2,000円程度)
	手織りを一生物の趣味に 卓上手織り機で 暮らしの布を織る 707075	家具と手織物工房「fass」主宰 手織り作家 遠藤 博子		本場スウェーデンで腕を磨いた講師が、日常でも役立つ素敵な北欧デザインの手織りの織物作りを指導します	第3(火) 10:30~16:30 (昼休憩含む) 資格取得コースあり	3ヶ月3回分 19,800円 教材費:実費 道具代:30,000円程度~
	かわいいエコクラフト 紙バンドで作る 手作り雑貨 ①707071 ②707074 振替可	カミレオンカフェ58アートディレクター 山本 美祐紀他		柔らかく、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。日常生活でオシャレに使いましょう	第2・4(火) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ①②で振替可能	3ヶ月6回分 13,200円 教材費:実費 (ハッピーバッグ1作品1,500円程度~)
	フランス発祥の厚紙工芸 カルトナージュ ①707043 ②707059 振替可	アトリエバビエ75講師課程修了 木越 由美子		カルトンと呼ばれる厚紙を組み立てた箱などに布や紙を貼って仕上げます。自由にアレンジして、お洒落な生活雑貨を作ることができます	①第2(木) 10:00~12:00 ②第1(土) 10:00~12:00 ①②で振替可能	3ヶ月3回分 8,910円 教材費:実費 (1作品1,500円程度~)
	英国貴婦人の趣味 タティングレース 707034	日本アートクラフト協会理事 タティングレース講師 高木 桂一		小さなシャトルを使って、糸を結び、図案に沿ってネックレスなどの作品を作りながら基本の技法を学びます	第2(金) 13:00~15:30	3ヶ月3回分 9,900円 教材費:実費 道具代:650円程度
	シンプルな装いをひきたたせる 天然石を使った アクセサリー ①経験者707081 ②初心者707058	アクセサリー作家「ウリエルジュエル」主宰 小杉山 かおる		天然石ビーズやスターイング・シルバーなどの材料を使い、基本のテクニックを学びます。毎回一作品を完成させます	第3(月) ①10:00~12:30 ②10:30~13:00	3ヶ月3回分 ①11,550円 ②9,900円 教材費:実費 (1作品4,000円程度~)
	没頭できる趣味! 陶芸入門 707119	日本工芸会正会員		カップ・茶碗・お皿など形や大きさも自在に作れます。粘土の練り方やろくろの回し方など、陶芸の基本から楽しめます	第2・4(月) 13:00~15:00	3ヶ月6回分 15,180円 教材費:実費 (1作品4,000円程度~) 材料費:実費 (1作品1,500円程度~)
	傷ついた器を蘇らせる はじめての金継ぎ 707120	今野 登志夫		大切な器を金継ぎの技法で綺麗に蘇らせ新しい命を吹き込みましょう。金や漆を用いた修復方法をお伝えします	第2・4(月) 10:00~11:30	3ヶ月6回分 19,800円 初回教材費:実費 (1作品3,600円程度)
	身近な雑貨をオシャレに楽しむ 大人の トールペイント 703044	日本手芸普及協会講師 山本 和子		イタリア雑貨に植物や季節の柄を描き、アクリル絵の具で色付けします。日常生活が華やかになる作品が出来上がります	第1・3(火) 13:30~15:30	3ヶ月6回分 16,500円 教材費:実費 初回教材費:(2,500円程度)
	天然素材で編む 樹皮& つるの籠バッグ ①707105 ②707024 振替可	真木雅子ラタンアートスクール講師 南雲 葉子		天然のつるや樹皮・枝を使って、籠やバスケット(バッグ)を作ります。使えば使うほど艶が出るのも魅力です	第1・3(木) ①11:00~13:00 ②13:30~15:30 ①②で振替可能	3ヶ月6回分 16,500円 つる代:実費 (初心者1,500円程度~)
	華麗なる磁器絵付けの世界 チャイナ ペインティング 707031	ポーセリンアートマスター資格取得 水落 広子		白磁のカップやお皿に花や果物などを絵付し、オリジナル食器を作ります。金彩でより華やかになります	第1・3(木) 13:30~16:00	3ヶ月6回分 16,500円 教材費:実費
	自分だけの逸品物 くらしの革工芸 707005	皮革工芸作家 大杉 富枝		お財布やポーチなど革小物を作ります。好きな色や柄を施してオリジナルの作品を作りましょう	第1・3(金) 10:00~12:00	3ヶ月6回分 19,800円 教材費:実費 (1作品1,000円程度~) 道具代:7,000円程度

ダンス・バレエ		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く タイトル前の★印は、音楽著作権料22円/回が別途必要です				
講座名	講師名	講座内容		開催日時	受講料・他	
ダンス	女性限定！ヒット曲を踊ろう ★K-POPダンス ①小学3~6年 ②中学生~大人 ①711070 ②714055	ダンスインストラクター MOEKA	K-POPダンスをマスターして、アイドルになりきって踊ろう。ガールズグループの曲を中心に、最新曲を取り入れてレッスンします	第1・3(月) ①18:00~19:00 ②19:15~20:15	3ヶ月6回分 13,200円	【体験】2,530円
	ダンスしながらスタイルアップ♪ はじめての★ラテンダンス 714044	大石ダンススクール 元中部日本ラテン アメリカン チャンピオン 森 美由紀	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	3ヶ月10回分 16,500円	【体験】1,980円
	ここも踊る 楽しい★社交ダンス ①入門714034 ②経験714016	(財)JBDF会員 「A&Dダンススクール」主宰 渡邊 章	美しい姿勢、きれいな歩き、音楽に合わせたステップをハーテン講師が丁寧に指導します	①(火) 11:40~12:40 ②(木) 19:50~20:50	3ヶ月12回分 19,800円	【体験】1,980円
	長く続けられるダンス ★ハワイアンフラ ①714004 ②714047 ③714053	「フラメイト」主宰 ジョージナオベ フラスタイル インストラクター 「フーマリア」主宰 石井 るみか	ゆったりとした音楽に合わせて踊るフラは、軽い運動と心身のリラックストに効果的。年齢や経験問わず楽し踊れます	①(火) 10:00~11:00 ②(水) 19:40~20:40 ③第2・4(土) 11:30~12:30	3ヶ月10回分 ①②16,500円 3ヶ月6回分 ③11,880円	【体験】①②1,980円 ③2,310円
	宝塚気分を楽しんで踊ろう ★大人のジャズダンス 714054	宝塚歌劇団87期生 花組娘役で活躍 華城 季帆	元タカラジエヌガ、バレイ・シヤズダンスの基礎を中心、女性らしさを取り入れたダンスを指導いたします	第1・3(木) 14:45~15:45	3ヶ月6回分 15,180円	【体験】2,860円
	ステップを踏む楽しさを ★タップダンス 対象: 10歳~大人 ①入門714045 ②経験714035	タップダンサー サカイダ コージ	「足を楽器に！」足の動かし方や重心の置き方を踊りながらマスターします。スニーカーから始められます	(土) ①16:30~17:30 ②17:40~18:40	3ヶ月11回分 24,200円	【体験】2,530円
	和美人を目指す！ ★藤間流 日本舞踊 ①714021 振替可 ②714022	藤間流 師範 藤間 之宏	人気・実力を兼ね備えた若き師範が日本人の日常的な動きに根差したお辞儀・立ち居振る舞いを指導します	第2・4(月) ①14:30~16:30 ②19:00~21:00 ①②で振替可能	3ヶ月6回分 13,200円	【体験】2,530円
	美しい所作を磨く ★花柳流 日本舞踊 714041	花柳流専門部 教授 花柳 尋美翠	日本舞踊を基礎から学べ、歩き方など美しい所作が身につきます。着物の着付けも学ぶことができるところも魅力です	第1・3(金) 18:30~20:30	3ヶ月6回分 13,200円	【体験】2,530円
	あこがれの習い事 ★お勤め帰りのクラシックバレエ入門 対象: 中学生~大人 712001	バレエ講師	バレエレッスンやステップなどの基本に振付まで、初心者にも丁寧に指導。キレイな姿勢にしなやかで美しいプロポーションも自然と作れます	(金) 18:30~20:00	3ヶ月12回分 29,040円	【体験】2,750円
	音楽的情緒も養われます ★子どものクラシックバレエ入門 対象: 3歳~小学生 712002	高井 忍	音楽に合わせて楽しく体を動かします。リズム感や表現力が身に付き、正しい姿勢と柔軟性や協調性を育みます	(金) 17:00~18:00	3ヶ月12回分 19,800円	【体験】1,980円
バレエ	人を育てる品あるメソッド ★子どもバレエ 対象: ①3歳半~6歳 ②7歳~9歳 ①712020 ②712021	ナツキバレエ アカデミー講師 楠山 百華	初心者を対象に、バレエの基本動作や体の使い方を覚えます。挨拶や礼儀などの教育指導も行います	第2・4(土) ①13:00~14:00 ②14:05~15:05	3ヶ月6回分 9,900円	【体験】1,980円

こども		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く タイトル前の★印は、音楽著作権料22円/回が別途必要です				
講座名	講師名	講座内容		開催日時	受講料・他	
こども	楽しく学ぼう キッズプログラミング 対象: 6歳～中学生 ①711065 ②711066	未来の教室 室長 中村 真悟	 プログラミングのテクニックを学ぶのではなく、「問題発見力」「論理的思考力」を養い、こども達の創造力を高めます		月1回(月) ①17:00～18:00 ②18:15～19:15	3ヵ月3回分 11,550円 教材費: 1,650円(3ヵ月) 【体験】4,730円
	苦手を克服しよう! こどもそろばん教室 対象: 5歳～12歳 711037	ICA 国際電卓協会 三島地区長 日本珠算連盟 師範 紅林 喜世子	 「集中力・記憶力・速聞・速読能力」が向上。小学生からの学習に効果的です		第2・4(土) 10:00～12:00 日本珠算連盟主催 検定試験の受験が可能	3ヵ月6回分 9,900円 教材費: 実費 そろばん代: 3,000円～ 【体験】1,980円
	大人気の習い事 こども書道 対象: 6～12歳 ①711050 ②706018	翠筆書道家会 師範位 	 ケがつく前に、正しい書き順、美しい字体が書けるように硬筆からはじめます。 毛筆も取り組みます		①(月) 15:30～17:30 60分フリータイム制 ②(火) 18:30～20:30 60分フリータイム制	3ヵ月10回分 14,850円 教材費: 1,650円(3ヵ月) 【体験】2,145円
	大人気の習い事 土曜のこども書道 対象: 6～12歳 ①706015 ②706019	中野 康龍	 ケがつく前に、正しい書き順、美しい字体が書けるように硬筆からはじめます。毛筆も取り組みます。6回コースと10回コースの設定で開催！		①第1・3(土) 13:30～16:00 60分フリータイム制 ②(土)10回コース 13:30～16:00 60分フリータイム制	3ヵ月6回分 ①9,570円 教材費: 1,650円(3ヵ月) 3ヵ月10回分 ②14,850円 教材費: 1,650円(3ヵ月) 【体験】2,145円
	自由に楽しく取り組もう こどもアトリエ 対象: 小学1～6年生 711071	絵師 グラフィック デザイナー 	様々な画材に触れ、お子さんの豊かな個性・感性や想像力を伸ばし、自由に「描く・作る」を楽しめます		第2(土) 10:00～12:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費: 1,760円(3ヵ月) 【体験】3,025円
	キャラクターを描こう 彩りイラスト教室 対象: 小学5年～高校生 ①711073 ②711072	服部 幸子	 絵具を使って、漫画のような絵やキャラクター(人物)を描くコツをきめ細かな指導で教えます		①第2・4(水) 19:00～20:30 ②第2・4(土) 13:30～15:00	3ヵ月6回分 11,220円 教材費: 1,320円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,640円
	潜在能力を引き出す こどものこころ絵 対象: 4歳～	こころ絵 アートセラピー 協会代表 金子 昌太郎	 こどもの感性をそのまま表現する事で、発想力・想像力を引き出した深い芸術性が感じられる作品が描けます		第4(土) 10:00～11:45	3ヵ月3回分 4,290円 教材費: 2,200円(3ヵ月) 【体験】1,980円
	苦手を克服しよう! こども体育塾 対象: 7歳～10歳 711037	ヤマ・スポーツクラブ 佐野 稔之	 運動が苦手な子もゲームを交えたレッスンで体を動かそう！跳び箱・鉄棒など、ちょっとしたコツを体得しましょ		(水) 16:45～17:45	3ヵ月10回分 13,200円 【体験】1,980円
	笑顔にパフォーマンス ★キッズチアダンス 対象: 6歳～中学生 ①711061 ②711062	CHEERS FACTORY 代表 米山 溫子 佐藤 まなみ	 世界大会で優勝経験のあるチームを指導する講師が、元気な曲に合わせて楽しく踊るチアダンスの指導が受けられます		月3回(木) ①16:40～17:40 ②17:30～18:30	3ヵ月9回分 11,880円 初回教材費: 3,000円程度 【体験】1,980円
	カッコよく走ろう! キッズ走り方教室 会場: エスパルスドリーム フィールド駿東(清水町) 対象: 6歳～10歳 711034	健康運動実践 指導者 姿勢矯正インストラクター 日本体育大学卒業 健康体育教員免許 山本 幸子	 正しい手の振り方や脚の上げ方を学んで、今より速く走れるようになります。運動神経が発達する幼少期にオススメです		第2・4(土) 14:00～15:00	3ヵ月6回分 13,200円 【体験】2,640円
	人に優しく、自分に厳しく 極真カラテ 対象: ①5歳～8歳 ②9歳～大人 ①711051 ②711014	総極真 大石道場 師範 大石 代悟 日下部 尚弥	 肉体的な強さと技術に精神面も鍛え、心を磨きます。性別に関係なくどなたでも始めていただけます		(土) ①16:30～18:00 ②18:00～19:30	3ヵ月12回分 ①15,840円 ②19,800円 【体験】1,980円

音楽		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く タイトル前の★印は、音楽著作権料22円/回が別途必要です			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
歌って声みがき ★日本の 叙事歌・童謡を歌う 705024	東京音楽大学 声楽家研究科卒 静岡県演奏家 協会会員 日本声楽発声学会 会員 中村 美里	 懐かしの名曲を、みんなと一緒に歌います。正しい発声のコツを学び、声を磨き、若々しく歌います	第2・4(月) 10:30~12:00	3ヶ月6回分 16,500円 教材費：165円(3ヶ月) 【体験】3,080円	
発声でお悩みの方に ★発声練習講座 709113	国立音楽大学 声楽科卒 声楽家 「ムジカコッ リーナ」主宰 	 発声でお悩みの方を対象に、発声に特化したレッスンで、お腹から大きな声が出るように、1人ずつアドバイスします	第2・4(火) 15:00~16:00	3ヶ月6回分 17,820円 テキスト代：実費 【体験】3,300円	
これで声の悩み解消！ ★声づくり 個人レッスン ①709128 ②709129	岡 範子	 発声や歌唱に関するお悩みは、この個人レッスンで解消！ご希望に合わせてレッスンを指導します	第2・4(火) ①11:35~12:15 ②12:15~12:55	1ヶ月2回分 29,700円 教材費：実費	
一番きれいな声を知ろう ★世界の名曲を歌う 705015	岡 範子	 正しい発声法と表現法を身につけ、声を鍛え、一番きれいな声で楽しく名曲を歌いましょう	第2・4(火) 13:20~14:50	3ヶ月6回分 16,500円 テキスト代：実費(500円) 【体験】3,080円	
みんなで楽しく歌う ★昭和歌謡 705022	Guitar 川口淳夫 Piano&Vocal 尾崎 文子 CRESC. (クレシェ)	 懐かしの名曲をギターとピアノ演奏に合わせて仲間と一緒に歌いましょう♪12曲程度の歌を歌って楽しみます	第2・4(水) 10:30~12:00	3ヶ月6回分 16,500円 教材費：660円(3ヶ月) 初回テキスト代：1,760円 【体験】3,190円	
オシャレに歌おう♪ 素敵な ★シャンソンタイム 709127	Cocoro-Ne 音楽事務所主宰 シャンソン・ カンツォーネ 歌手 金子 こころね	 代表的な曲を日本語&原語で歌います。ユニークな指導で初心者さんも一緒に“こころ”的歌を歌いましょう	第3(水) 14:10~15:40	3ヶ月3回分 6,930円 教材費：165円(3ヶ月) 【体験】2,695円	
歌手による指導 ★シャンソン・ カンツォーネを楽しむ 709124	シャンソン 歌手 小倉 浩二	 愛と人生を歌い上げるシャンソンとカンツォーネを表現力を身につけながら日本語で歌います。楽譜が読めなくても大丈夫	第4(木) 13:00~15:00	3ヶ月3回分 8,250円 教材費：330円(3ヶ月) 【体験】3,080円	
個別指導もOK！ STEP UP! ★ヴォーカルレッスン ①709101 ②709102	「STUDIO SONICS」 主宰 大川 英一郎	 発声、表現、理論などを基本から学びます。懐メロ～ヒット曲、洋楽まで、希望曲を指導します	第1・3(金) ①14:00~15:30 ②19:00~20:30 ※PVレッスンをご希望の場合はお問い合わせください	3ヶ月6回分 16,500円 【体験】3,080円	
明るく若々しい声づくり 健康 ★ボイストレーニング 709110	アンジェリ 音楽院主宰 永田 文子	 低音から高音までお腹の底から思い切り声を出し、気持ち良く歌えるようになります。ストレス発散に最適です	第1・3(土) 11:00~12:30	3ヶ月6回分 13,860円 教材費：330円(3ヶ月) 【体験】2,640円	
幅広い歌を楽しむ 楽しい ★カラオケ俱楽部 709006	大和太郎音楽 事務所所属 八木 春子	 歌謡曲・演歌・懐メロなど、女性講師のきめ細かな指導で、あなたの歌の魅力と歌唱テクニックを指導します	第2・4(月) 14:00~16:00	3ヶ月6回分 11,880円 教材費：実費 【体験】2,310円	
癒しの音色を奏でよう ★フルートを楽しむ ①初心者②アンサンブル ①709120 ②709121	フルート講師 ミッキ 久美子	 フルートを楽しみましょう。 ①初心者を対象に吹き方の基本から指導。 ②アンサンブルは、みんなと一緒に楽しく合奏します	第1・3(火) ①12:30~13:30 ②13:30~15:00	3ヶ月6回分 ①14,520円 ②13,860円 教材費：実費 ※楽器はご用意ください 【体験】2,750円	
楽器初心者におススメ たのしい ★オカリナ ①709008②709117 ③709107④709109	武蔵野音楽 大学卒 フルート・ オカリナ講師 	 性別・年齢・音楽経験問わず楽しめる楽器。音の出し方、指つかい、息つきの仕方など、基本から指導します。簡単な曲からチャレンジします	第1・3(水) ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 ③第1・3(金) 10:00~11:30 ④第1・3(土) 10:00~11:30	3ヶ月6回分 13,200円 教材費：実費 楽器代：実費(10,000円程度) 【体験】2,530円(楽器レンタル込)	

音楽	明るく若々しい声づくり 中高年から始める★らくらくピアノ® <small>①709119 ②709137</small> <small>振替可</small>	<small>(一社)全日本らくらくピアノ協会 静岡支部 1級認定講師</small> <small>川口 真弓</small>		キーボードに貼った指番号を見て弾くので楽譜が読めなくても大丈夫。個々の技量に合わせて指導します	第2・4(木) <small>①10:30~12:00 ②13:00~14:30 ①②で振替可能</small>	3ヶ月6回分 13,200円 <small>テキスト代: 実費(1,650円) キーボード: 実費(10,000円程度~)</small>
	手軽に楽しめる楽器 ★たのしいウクレレ <small>①709130 ②709136 ③709114 ④709118 ⑤709123 ⑥709131</small>	<small>ウクレレ講師</small> <small>敷崎 晴美</small>		音楽経験のない方も楽しめる「ウクレレ」。楽器の持ち方、チューニングなど簡単な曲を弾きながら指導します	第1・3(月) <small>①10:00~11:30 ②13:00~14:30</small>	3ヶ月6回分 13,530円 <small>教材費: 実費 楽器代: 実費(25,000円程度~)</small>
	人気の楽器に触れる ★楽しい三線 <small>705029</small>	<small>琉球伝統歌舞団「琉神」主宰</small> <small>iko</small>		有名なエイサーチーム「琉神」のリーダーが「沖縄三線」の弾き方、楽器の扱い方など基礎から指導します	第2・4(水) <small>③13:30~15:00 ④15:30~17:00</small>	第1・3(金) <small>⑤10:00~11:30 ⑥13:30~15:00</small>
	演奏する楽しさを味わう ★やさしい三味線 <small>705005</small>	<small>長唄東音会 同人</small> <small>柿本 淳子</small>		初心者から経験者まで、個々の技量に合わせて指導します。フローライバートレッスンで進めます	月1回(木) <small>10:30~12:00 うち1人60分</small>	3ヶ月6回分 16,500円 <small>教材費: 495円(3ヶ月) 楽器レンタル代: 1,100円(1ヶ月)</small>
	演奏する楽しさを味わう ★やさしい三味線 <small>705005</small>	<small>長唄東音会 同人</small> <small>柿本 淳子</small>		初心者から経験者まで、個々の技量に合わせて指導します。フローライバートレッスンで進めます	月1回(木) <small>18:30~20:00 うち1人60分</small>	3ヶ月3回分 24,750円 <small>教材費: 実費</small>
	心にやさしく響く音色 ★二胡(胡弓) <small>①入門705002 ②中級705001 ③上級705027 ④研究705003 ⑤研究705011</small>	<small>北京中央音楽学院卒 西泉二胡協会会員</small> <small>鈴木 裕子</small>		2本の弦で音を奏でる二胡。現役二胡奏者が少人数のレッスンで、基本の音階から指導します。経験に応じて、D調(入門)→G調(初級)→F・C調(中級)→Bb調(上級)→研究と進みます	第2・4(土) <small>①10:30~11:30 ②13:20~14:20 ③15:40~16:40 ④14:30~15:30 ⑤11:40~12:40 ※1名30分、2名45分、3名以上60分レッスン 初心者はD調から</small>	3ヶ月6回分 <small>〈入門〉 16,500円 〈初級〉 19,800円 〈中級以上〉 23,100円 教材費: 330円(3ヶ月) 楽器レンタル代: 1,650円(3ヶ月) 楽器代: 100,000円程度~</small>
	心にやさしく響く音色 ★二胡(胡弓) <small>①入門705002 ②中級705001 ③上級705027 ④研究705003 ⑤研究705011</small>	<small>北京中央音楽学院卒 西泉二胡協会会員</small> <small>鈴木 裕子</small>		2本の弦で音を奏でる二胡。現役二胡奏者が少人数のレッスンで、基本の音階から指導します。経験に応じて、D調(入門)→G調(初級)→F・C調(中級)→Bb調(上級)→研究と進みます	第2・4(土) <small>①10:30~11:30 ②13:20~14:20 ③15:40~16:40 ④14:30~15:30 ⑤11:40~12:40 ※1名30分、2名45分、3名以上60分レッスン 初心者はD調から</small>	3ヶ月6回分 <small>〈入門〉 16,500円 〈初級〉 19,800円 〈中級以上〉 23,100円 教材費: 330円(3ヶ月) 楽器レンタル代: 1,650円(3ヶ月) 楽器代: 100,000円程度~</small>
	演奏する楽しさを味わう ★やさしい三味線 <small>705005</small>	<small>長唄東音会 同人</small> <small>柿本 淳子</small>		初心者から経験者まで、個々の技量に合わせて指導します。フローライバートレッスンで進めます	月1回(木) <small>18:30~20:00 うち1人60分</small>	3ヶ月3回分 24,750円 <small>教材費: 実費</small>
	心にやさしく響く音色 ★二胡(胡弓) <small>①入門705002 ②中級705001 ③上級705027 ④研究705003 ⑤研究705011</small>	<small>北京中央音楽学院卒 西泉二胡協会会員</small> <small>鈴木 裕子</small>		2本の弦で音を奏でる二胡。現役二胡奏者が少人数のレッスンで、基本の音階から指導します。経験に応じて、D調(入門)→G調(初級)→F・C調(中級)→Bb調(上級)→研究と進みます	第2・4(土) <small>①10:30~11:30 ②13:20~14:20 ③15:40~16:40 ④14:30~15:30 ⑤11:40~12:40 ※1名30分、2名45分、3名以上60分レッスン 初心者はD調から</small>	3ヶ月6回分 <small>〈入門〉 16,500円 〈初級〉 19,800円 〈中級以上〉 23,100円 教材費: 330円(3ヶ月) 楽器レンタル代: 1,650円(3ヶ月) 楽器代: 100,000円程度~</small>

フィットネス	フィットネス	いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く タイトル前の★印は、音楽著作権料22円/回が別途必要です				
	講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
	元タカラジェンヌが指導 ★ジエンヌBeauty <small>716101</small>	<small>宝塚歌劇団8期生 花組娘役で活躍</small> <small>華城 季帆</small>		体幹運動やストレッチ、ダンスなど、内側の筋肉を鍛え姿勢を引上げる宝塚流、心と体を美しくキラキラするためのエクササイズ	第1・3(木) <small>13:15~14:15</small>	3ヶ月6回分 15,180円
	しなやかになろう やさしい ★バレエストレッチ <small>①716077 ②716009</small> <small>振替可</small>	<small>Jafa・A・D・I 健康運動実践指導者 NEST認定 ダイエット&ビューティースペシャリスト(DBS)</small> <small>キムラ 利栄</small>		バレエの基礎動作をベースに、しなやかな筋肉、背骨や骨盤の歪みを正しシェイプアップ効果やリンクの流れを改善します	①第2・4(火) <small>10:00~11:00</small> ②(水) <small>13:00~14:00</small>	3ヶ月6回分 13,200円 3ヶ月10回分 17,600円
	スタイルは骨盤で決まる ★インスパイングエクササイズ <small>716054</small>	<small>ITSU 認定インストラクター</small> <small>Naoko</small>		体や骨盤の歪みを正しい位置に戻します。歪みを正すエクササイズ。体幹が鍛えられ、痩せやすく太りにくい体をつくれます	第1・3(水) <small>10:30~11:45</small>	3ヶ月6回分 11,880円 <small>初回教材費: 実費(1,300円程度)</small>
	体が軽くなると大人気 若返り健康体操 自彌術(じきょうじゅつ) <small>①716091 ②716039</small> <small>振替可</small>	<small>社団法人自彌術普及会指導員</small> <small>長島 正枝 金森 佳代子</small>		治療法がルーツの健康体操。呼吸法と31の動作で全身を動かし自然治癒力を高め、様々な不調を改善します	①(月) <small>13:00~14:30</small> ②(木) <small>18:00~19:30</small>	3ヶ月11回分 14,520円
	大人気講師が教える ★リラックス太極拳 <small>716030</small>	<small>日本武術太極拳連盟C級指導員</small> <small>野田 康太</small>		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) <small>13:00~14:00</small>	3ヶ月6回分 8,580円
	心と体をリセッタ ★野口整体 活元運動 <small>716022</small>	<small>野口整体 気・自然健康保持会 湯河原支部</small> <small>徳田 一</small>		体の力を抜き、自然な動きに任せることで自律調整の働き(自然治癒力)を高め、各自の心身状態に作用します	第3(金) <small>13:00~15:00</small>	3ヶ月3回分 9,240円
	強く逞しい精神力を養う 極真カラテ 対象: 大人・経験者 <small>711014</small>	<small>総極真 大石道場 師範</small> <small>大石 代悟 日下部 尚弥</small>		肉体的な強さと技術に精神面も鍛え、心を磨きます。年齢、性別に関係なくどなたでも始めていただけます	(土) <small>18:00~19:30</small>	3ヶ月12回分 19,800円

ヨガ・ピラティス		いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く タイトル前の★印は、音楽著作権料22円/回が別途必要です			
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他	
週はじまりからスッキリ リフレッシュヨガ 716003	沖ヨガ インストラクター 元山 さとみ NPO法人沖ヨガ 協会 指導士1級 眼ヨガインストラ クター 米山 裕子		長く深い呼吸で酸素を取り込み、ゆったりとした動作で、体を温め週のはじめをヨガで健康的にスタートさせましょう	(月) 10:00~11:10	3ヶ月11回分 14,520円 【体験】1,980円
若く美しく自分を保つ アンチエイジングヨガ 716005			初心者や体の硬い方も長い呼吸と動作で全身の血行を良くし、体力的にも年齢を感じさせない体をつくります	(水) 14:30~15:40	3ヶ月12回分 15,840円 【体験】1,980円
眼・指ヨガも取入れた ★らくらくヨガ 振替可 716063			ハーネン講師が、ゆっくりとしたポーズを中心にして、体が硬く運動に自信がない方にも取り組めるリラックスした内容で指導します	月3回(月) 15:00~16:10	3ヶ月9回分 12,870円 【体験】1,980円
身体の歪みをリセット! ★骨盤修正ヨガ ①716023 ②716006 ③716053 振替可			骨盤や背骨の歪みを改善し、体のバランスを取り戻します。気になる肩こり・腰痛を緩和し、若々しく健康的な生活をめざします	①(月) 18:00~19:10 ②18:00~19:10 ③19:20~20:30	3ヶ月10回分 13,200円 【体験】1,980円
初心者におススメ ★ビギナーズヨガ ①716008 ②716003 振替可			初心者にも始めやすいヨガのポーズと呼吸法で、日常を忘れ、体を動かすことによって凝り固まった体内に潤いをもたらします	(木) ①10:00~11:00 ②11:10~12:10	3ヶ月12回分 16,500円 【体験】1,980円
リラックス&脂肪燃焼 ★アロマ& 代謝UPヨガ 716007			季節に合わせたアロマのかほりが漂う空間で、ヨガの呼吸とポーズで代謝を高め、心も体も解放し、精神をリラックスします	(金) 10:00~11:00	3ヶ月12回分 16,500円 【体験】1,980円
疲れた体をリフレッシュ リラックスヨガ 716089			瞑想を取り入れ、呼吸のリズムをつくり、やさしいヨガのポーズを中心にして、日常でついた体のケガや歪みを整えましょう	第1・2・4(金) 13:00~14:10	3ヶ月9回分 12,870円 【体験】1,980円
姿勢改善&代謝アップ 女性のための やさしいピラティス 716011			運動不足の方も、体幹を意識することで、筋肉の柔軟性が高まり、体の歪み、肩こり・腰痛、冷えが改善されます	月3回(火) 19:30~20:30	3ヶ月9回分 14,850円 【体験】1,980円
カラダは変えられる きれいになるピラティス &からだメンテナンス 716092			体の中心を通る背骨や骨盤を整え、腰痛・肩こり、歳と共に現れる症状を改善し、疲れにくい体づくりへアプローチします	第2・4(水) 11:30~12:30	3ヶ月6回分 9,900円 【体験】1,980円
個人指導で効果を実感 ピラティス 個人指導45分 716103			運動経験・柔軟性やご希望に合わせて指導します。多くの方が、ピラティスの効果を実感しています	第2・4(水) ①10:30~11:15 ②12:45~13:30	3ヶ月6回分 29,700円 【体験】5,390円

ゴルフ

講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
経験に合わせて指導 ゴルフスクール 会場: グリーンゴルフ センター(清水町) 期間限定 別会場	①P G A ティーチングプロ 三浦 孝介 ②P G A ティーチングプロ 武藤 幸平	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アドバイスします。シーズンを通して、楽しく取り組みましょう	①(水) 19:30~21:00 ②(木) 19:30~21:00	3ヶ月全10回 22,000円 ※毎回練習球130球付き ※別途、保険への加入が必要です
①717003 ②717026				