

# 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

☎: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
<p>切ってドキドキ、ワクワク</p> <p><b>はじめての巻き寿司教室</b></p> <p>710182</p>	<p>Smile Table。 主宰</p>  <p>高木 佐代子</p>	 <p>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</p>	<p>第2(火)</p> <p>10:00～12:00</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>6,600円</b> 教材費: 6,930円(3ヵ月)</p>
<p>身近な食材で健康に暮らしに役立つ</p> <p><b>中国漢方と薬膳</b></p> <p>①入門710111 ②経験710138</p>	<p>中国伝統医薬研究会主宰</p>  <p>王 元武</p>	 <p>免疫力の高め方、気の巡りをよくする方法など、漢方と身体の関係进行解説します</p>	<p>第2(木)</p> <p>①15:15～16:45 ②14:00～15:00</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>7,590円</b> 教材費: 660円(3ヵ月)</p>
<p>発酵パワーを食事に取入れよう</p> <p><b>麹のおそび塾</b></p> <p>710203</p>	<p>創業明治29年中村屋麹店店主</p>  <p>中村 一紀 他</p>	<p>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</p>	<p>第3(土)</p> <p>14:30～16:00</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>8,250円</b> 教材費: 2,310円(3ヵ月)</p>
<p>お茶でプリアジア旅行</p> <p><b>日本茶とアジアのお茶</b></p> <p>710051</p>	<p>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師評茶員</p>  <p>大塚 喜美江</p>	<p>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みます</p>	<p>第3(土)</p> <p>19:00～20:30</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>7,590円</b> 教材費: 1,980円(3ヵ月) <b>【体験】3,520円</b></p>
<p>世界のワインを堪能</p> <p><b>美味しいワインを楽しむ</b></p> <p>710109</p>	<p>「ワインマルシェまるやま」店長 JSA 認定ソムリエ</p>  <p>鈴木 徳蔵</p>	<p>座学とテイasting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みます</p>	<p>第3(水)</p> <p>19:00～20:30</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>6,930円</b> 教材費: 6,270円(3ヵ月) <b>お車での来場はご遠慮ください</b> <b>【単発】5,170円</b></p>
<p>日本酒を楽しむ</p> <p><b>美味しい日本酒スタイル</b></p> <p>期間限定 710178</p>	<p>(有)丸茂芹澤酒店</p>  <p>石渡 美代子</p>	<p>日本酒を知りたい・楽しみ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</p>	<p>第3(金)</p> <p>19:00～20:30</p>	<p>3ヵ月全3回 <b>8,250円</b> 教材費: 5,280円(3ヵ月) <b>お車での来場はご遠慮ください</b></p>
<p>日本酒通におススメ</p> <p><b>オトナが学ぶ美味しい日本酒塾</b></p> <p>期間限定 710155</p>	<p>NBA 認定 バーテンダー 日本バーテンダー協会沼津支部</p>  <p>石渡 美代子</p>	<p>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</p>	<p>月1回(土)</p> <p>13:30～15:00</p>	<p>6ヵ月全6回 <b>16,500円</b> 教材費: 9,900円(6ヵ月) <b>お車での来場はご遠慮ください</b></p>
<p>大人のパーティタイム</p> <p><b>おしゃれにカクテルを楽しむ</b></p> <p>710188</p>	<p>NBA 認定 バーテンダー 日本バーテンダー協会沼津支部</p>  <p>青木 孝夫</p>	<p>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</p>	<p>第4(土)</p> <p>13:30～15:30</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>6,600円</b> 教材費: 1,650円(3ヵ月) <b>お車での来場はご遠慮ください</b> <b>【体験】3,080円</b></p>
<p>思い出をよりキレイに</p> <p><b>一眼レフ写真★クラブ</b></p> <p>710104</p>	<p>フォトマスター1級</p>  <p>古澤 久志</p>	<p>撮る被写体・テーマ・シチュエ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</p>	<p>第2(火)</p> <p>10:30～12:00</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>6,600円</b> <b>【体験】2,530円</b></p>
<p>機能や使い方を丁寧に解説</p> <p><b>初歩からの一眼レフカメラ</b></p> <p>710168</p>	<p>モッソファーム代表 コケクリエーター</p>  <p>古澤 久志</p>	<p>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ランク上の撮影を楽しみましょう</p>	<p>第1・3(土)</p> <p>13:00～14:30</p>	<p>3ヵ月全6回 <b>14,520円</b></p>
<p>奥深い苔の世界を学ぼう</p> <p><b>癒しの苔を育てよう</b></p> <p>707029</p>	<p>モッソファーム代表 コケクリエーター</p>  <p>伊澤 和弘</p>	<p>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</p>	<p>第2(土)</p> <p>10:00～12:00</p>	<p>2ヵ月全2回 <b>6,600円</b> 初回教材費: 4,840円</p>
<p>楽しい作品作りに挑戦</p> <p><b>かおりのバルーンアート</b></p> <p>①710094②710198 期間限定 ③710095</p>	<p>バルーンアーティスト</p>  <p>かおり</p>	<p>可愛いハッピーバルーンアートの作り方をポップや風船の扱い方などの基礎から丁寧に指導します</p>	<p>第4(水)</p> <p>①13:00～14:30 ②15:00～16:30 ③18:30～20:00</p>	<p>3ヵ月全3回 <b>8,250円</b> 教材費: 1,980円(3ヵ月) 初回ポンプ代: 700円程度～ <b>【体験】3,348円</b></p>





くらし・教養	脳の基礎体力をつけよう <b>やさしい 脳のトレーニング</b> 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 <b>そろばんで楽々脳トレ</b> 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。大人も脳トレにおススメです	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 <b>おもてなしのマナー</b> 会場: 講師宅 (三島市内) ①710065 ②710002	小笠原流 礼法家元直門 長崎 菱紀		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 <b>大草原の小さな家を楽しむ</b> 710116	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 <b>「源氏物語」を味わう</b> 710112	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 <b>朗読の部屋</b> 710105	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。声の力、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 <b>楽しい 俳句の世界へ</b> 710114	俳句誌 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！ <b>はじめての 投資の学校</b> 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	
資産運用で得をする！ <b>投資の学校 STEP UP</b> ①708030 ②708028		 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 <b>知って得する 電卓検定</b> 708012	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、周りとは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 <b>暮らしに役立つ書道</b> 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 <b>15,950円</b> 教材費：1,980円(3ヵ月) <b>【体験】2,145円</b>
親子受講も可能 <b>土曜の書道 フリータイム</b> ①706015 ②706019	 <b>中野 康龍</b>	大人は【毛筆】【ペン字】【筆ペン・ボールペン】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) <b>【体験】2,145円</b>
身近な筆記用具できれいな字を <b>かな書道／ペン習字</b> 706009	書道正筆会 常任理事 読売書法会幹事 <b>門崎 菁華</b>	 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 <b>13,200円</b> 教材費：1,500円(3ヵ月) 半紙・ノート代：実費 <b>【体験】2,530円</b>
漢字で心を描く <b>一文字書</b> 706014	キャレモジ書家 エッセイスト  <b>清水 恵</b>	 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 書きましよう	第2・4(木) 13:00～15:00	3ヵ月6回分 <b>13,200円</b> 教材費：実費(半紙など) <b>【体験】2,530円</b>
アルファベットアート <b>お洒落に描く カリグラフィー</b> 706017	(公社)日本 手芸普及協会 カリグラ フィー 講師 <b>浅賀 良子</b>	 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 <b>7,590円</b> 教材費：実費 初回道具代：6,523円 <b>【体験】2,090円</b>

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
初歩から丁寧に <b>茶道 裏千家</b> 704020	茶道 裏千家 教授 <b>根上 宗節</b>	 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 ちましよう	第1・3(月) 10:30～12:00	3ヵ月6回分 <b>10,560円</b> 教材費：3,828円(3ヵ月) <b>【体験】2,728円</b>
日本の伝統文化の良さを学ぶ <b>茶道 裏千家</b> 704014	茶道 裏千家 正教授 <b>杉本 宗淑</b>	 日本の文化「茶の湯」。 美しい日本のマナーや礼 儀作法を身に付け、茶 の香と共に至福の一服 を楽しみましよう	第2・4(木) 10:00～12:00	3ヵ月6回分 <b>10,560円</b> 教材費：3,828円(3ヵ月) <b>【体験】2,728円</b>
和の心でおもてなし <b>はじめての 茶道裏千家</b> 会場：講師宅 (三島市内) ①704001 ②704024	茶道裏千家流 家元直門 <b>長崎 宗紀</b>	 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 <b>10,560円</b> 教材費：2,970円(3ヵ月) <b>【体験】2,585円</b>
美しい作法を楽しく学ぶ <b>静心庵で学ぶ茶道 裏千家</b> 会場：講師宅 (三島市内) 704027	現代礼法教授 <b>ながさき宗恵</b>	 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 <b>10,560円</b> 教材費：2,970円(3ヵ月) <b>【体験】2,585円</b>
心豊かに内面から日本の和の心 <b>着物とマナーを 楽しむ「装道」</b> 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 <b>井出 和子</b>	 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 第1・3(土) ②10:00～12:00 ③13:30～15:30	3ヵ月6回分 <b>10,560円</b>

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 <b>プリザーブドフラワー</b> 704031	「Chocolate cosmos」 主宰 <b>YUKI</b>	 花の色や種類、茎まで 生花では味わうことの で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 <b>8,250円</b> 花材費：実費 (3,500円程度/回) <b>【体験】3,080円 (花材費別)</b>
季節を感じる花あしらい <b>ドライフラワーレッスン</b> 704035	<b>YUKI</b>	 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 <b>6,600円</b> 花材費：実費 (3,500円程度/回) <b>【体験】2,530円 (花材費別)</b>





















お花	キレイな花を自分で加工しよう♪ <b>生花から手作り♪ プリザーブドフラワー</b> 704034	(一社) ユニバーサル デザインーズ 協会代表理事 <b>長井 睦美</b>		自ら本を出版する講師 が、プリザの加工技術 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	<b>第3(金)</b> 10:30~12:00 「手作りプリザ-ブドフラワー 指導者養成講座」 資格取得可能	3ヵ月3回分 <b>6,600円</b> 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 <b>はじめてのバラづくり</b> 710165	土いじり 研究所 河津バガテル 公園元公園長 <b>山本 健生</b>		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プロ 独自のバラの育て方を 伝授します	<b>第2(水)</b> 10:30~12:00	3ヵ月3回分 <b>16,500円</b> 教材費：実費
	暮らしの中で季節を感じる <b>いけばな 小原流</b> 704008	小原流沼津支部 名誉幹部 家元一級教授 <b>飯村 静幸</b>		多くの表現方法を学 び、伝統的ないけ花か らモダンなアレンジまで、 自由で多彩な表現方 法が学べます	<b>第2・4(水)</b> 13:30~15:30	3ヵ月6回分 <b>11,880円</b> 花材費：6,600円(3ヵ月) <b>【体験】3,410円</b>

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	
楽しみながら描こう ①②水彩スケッチ ③お勤め帰りの 油絵&水彩画入門 ①703011 ②703017 振替可 ③703016	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	3ヵ月6回分 11,880円 【体験】2,750円	
四季の彩りを描く 水彩画・日本画 703029	日本画家 	   四季折々の花々等を通して、日本の诗情豊かな色彩を表現しましょう。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ヵ月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ヵ月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 振替可 ②703020	日象会会長 静岡県美術家連盟 理事 	  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ヵ月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ヵ月3回分 9,900円 教材費: 1,980円(3ヵ月) 【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	現創会 審査員 静岡二科会 運営委員 高校非常勤 講師 	 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ヵ月6回分 11,880円 教材費: 660円(3ヵ月) 【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ヵ月6回分 11,880円 教材費: 660円(3ヵ月)	
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	
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ヵ月3回分 8,250円 教材費: 1,100円(3ヵ月) 【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			
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 <b>ゼロから始める 英会話初級</b>  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ヵ月12回分 <b>21,120円</b> 教材費: 330円(3ヵ月) テキスト代: 実費  【体験】2,090円	
英語の音に慣れましょう <b>グラハム先生の 楽しい英会話</b>  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ヵ月10回分 <b>22,000円</b> 教材費: 330円(3ヵ月)  【体験】2,530円	
日本人講師からじっくり学べる  <b>たのしい中国語</b>  ①702089②702090 ③702092④702101	台湾出身 通訳 中国語講師   李 璧如	 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ヵ月12回分 <b>22,440円</b> テキスト代: 実費  【体験】2,200円	

手工芸		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	
一針一針に心をこめて <b>はじめての 戸塚ししゅう</b> ①707099 ②707077	戸塚刺しゅう 師範  安永 優子	 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	①第1・3(火) 10:00～12:30  ②第1・3(木) 10:00～12:30	3ヵ月6回分 <b>16,500円</b> 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 <b>楽しい刺しゅう教室</b>  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ヵ月3回分 <b>7,260円</b> 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  <b>はじめての 日本刺しゅう</b> ①707113 ②707115	伝統の彩 (いろ)と技 日本刺繍 ギャラリー主宰  福澤 素子	 繊細で優美な光沢をも つ日本刺繍に現代感 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ヵ月3回分 ① <b>16,500円</b> ② <b>6,600円</b> 初回教材費: 8,000円程度 枠レンタル代: 1,650円(3ヵ月)	
布に想いを込めて <b>韓国の伝統手芸 "ボジャギ"</b>  707055	ボジャギ工房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  	 麻やシルクのはぎれを縫い 合わせ、カリキュムに沿っ 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 <b>3時間フリータイム制</b>	3ヵ月3回分 <b>11,880円</b> 教材費: 実費 (1作品2,000円程度～)	
お部屋を楽しく彩る <b>パッチワーク&amp; ハワイアンキルト</b>  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ヵ月3回分 <b>10,890円</b> 教材費: 実費 (1作品2,000円程度～)	
和裁を基礎から学ぶ  <b>はじめての 和裁教室</b> ①707051 ②707035 振替可	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 <b>①②で振替可能</b>	3ヵ月6回分 <b>16,500円</b> 教材費: 実費	
洋裁の基礎から応用まで身につく  <b>洋裁入門 &amp;ソーイング</b> ①707109 ②707110	岡あつ子創ing スタジオ会員 国家洋裁一級 技能士指導員  三輪 りき江	 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。原型づくりからリ 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ヵ月3回分 <b>9,900円</b> 教材費: 660円(3ヵ月)	
自分で作って着る楽しさを満喫  <b>大人世代の 洋裁教室</b> ①707086 ②707100 振替可	洋裁技能士 「畑 真理子 洋裁教室」 主宰  畑 真理子	 原型づくりから始め、フ ラウス・スカートなどオリジナ 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 <b>①②で振替可能</b>	3ヵ月6回分 <b>18,480円</b> 教材費: 実費	



<p>季節の素敵なアイテムを作ろう</p> <p><b>正絹でつくる つまみ細工</b></p> <p>707124</p>	<p>ホビーショップ 「プレジール」 主宰</p>  <p>岩田 裕美</p>	 <p>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ーや小物を作りましょう</p>	<p>第3(火) 10:00～12:00</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>9,900円</b> 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)</p>
<p>手織りを一生物の趣味に</p> <p><b>卓上手織り機で 暮らしの布を織る</b></p> <p>707075</p>	<p>家具と手織物 工房「tass」主宰 手織り作家</p>  <p>遠藤 博子</p>	 <p>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</p>	<p>第3(火) 10:30～16:30 (昼休憩含む) 資格取得コースあり</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>19,800円</b> 教材費：実費 道具代：30,000円程度～</p>
<p>かわいいエコクラフト</p> <p><b>紙バンドで作る 手作り雑貨</b></p> <p>①707071 ②707074 振替可</p>	<p>カミレオンカフェ58アート デレクター</p>  <p>山本 美祐紀他</p>	<p>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</p>	<p>第2・4(火) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ①②で振替可能</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>13,200円</b> 教材費：実費 (バッグ1作品1,500円程度～)</p>
<p>フランス発祥の厚紙工芸</p> <p><b>カルトナージュ</b></p> <p>①707043 ②707059 振替可</p>	<p>アトリエバビエ75 講師課程修了</p>  <p>木越 由美子</p>	<p>カルト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</p>	<p>①第2(木) 10:00～12:00 ②第1(土) 10:00～12:00 ①②で振替可能</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>8,910円</b> 教材費：実費 (1作品1,500円程度～) 【体験】5,500円(教材費込)</p>
<p>英国貴婦人の趣味</p> <p><b>タティングレース</b></p> <p>707034</p>	<p>日本アートクラフト協会理事 タティングレース講師</p>  <p>高木 桂一</p>	<p>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</p>	<p>第2(金) 13:00～15:30</p>	<p>3ヵ月3回分 <b>9,900円</b> 教材費：実費 道具代：650円程度 【体験】3,630円(教材費別)</p>
<p>シンプルな装いをひきたたせる</p> <p><b>天然石を使った アクセサリ</b></p> <p>①経験者707081 ②初心者707058</p>	<p>アクセサリ作家 「ウリエルジュエル」主宰</p>  <p>小杉山 かおる</p>	<p>天然石ビーズやスターリ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</p>	<p>第3(月) ①10:00～12:30 ②10:30～13:00</p>	<p>3ヵ月3回分 ①<b>11,550円</b> ② <b>9,900円</b> 教材費：実費 (1作品4,000円程度～) 【体験】8,030円※開催時間中に2時間半参加</p>
<p>没頭できる趣味！</p> <p><b>陶芸入門</b></p> <p>707119</p>	<p>日本工芸会正会員</p>  <p>今野 登志夫</p>	 <p>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</p>	<p>第2・4(月) 13:00～15:00</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>15,180円</b> 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～)</p>
<p>傷ついた器を蘇らせる</p> <p><b>はじめての金継ぎ</b></p> <p>707120</p>	 <p>今野 登志夫</p>	 <p>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</p>	<p>第2・4(月) 10:00～11:30</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>19,800円</b> 初回教材費：実費 (1作品3,600円程度)</p>
<p>身近な雑貨をオシャレに楽しむ</p> <p><b>大人の トールペイント</b></p> <p>703044</p>	<p>日本手芸普及協会講師</p>  <p>山本 和子</p>	 <p>インテ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。日常が華やかになる作品が出来上がります</p>	<p>第1・3(火) 13:30～15:30</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>16,500円</b> 教材費：実費 初回教材費：(2,500円程度)</p>
<p>天然素材で編む</p> <p><b>樹皮&amp; つの籠バッグ</b></p> <p>①707105 ②707024 振替可</p>	<p>真木雅子 ラタンアートスクール講師</p>  <p>南雲 葉子</p>	 <p>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</p>	<p>第1・3(木) ①11:00～13:00 ②13:30～15:30 ①②で振替可能</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>16,500円</b> つる代：実費 (初心者1,500円程度～) 【体験】3,080円(教材費別)</p>
<p>華麗なる磁器絵付けの世界</p> <p><b>チャイナ ペインティング</b></p> <p>707031</p>	<p>ポーセリンアートマスター 資格取得</p>  <p>水落 広子</p>	<p>白磁のカップやお皿に花や果物などを絵付けし、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</p>	<p>第1・3(木) 13:30～16:00</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>16,500円</b> 教材費：実費</p>
<p>自分だけの逸品物</p> <p><b>くらしの革工芸</b></p> <p>707005</p>	<p>皮革工芸作家</p>  <p>大杉 富枝</p>	<p>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</p>	<p>第1・3(金) 10:00～12:00</p>	<p>3ヵ月6回分 <b>19,800円</b> 教材費：実費 (1作品1,000円程度～) 道具代：7,000円程度</p>

# 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、最新曲も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ヵ月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ヵ月10回分 16,500円 【体験】1,980円
	こころも踊る 楽しい ★社交ダンス ①入門714034 ②経験714016	(財)JBDP会員 「A&Aダンス スクール」主幸  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ベテラ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ヵ月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」主幸 ジョージナオハ フラススタイル インストラクター 「フラメリア」主幸 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に効果的。 年齢や経験問わず楽しく踊れます	①(火) 10:00～11:00 ②(水) 19:40～20:40 ③第2・4(土) 11:30～12:30	3ヵ月10回分 ①②16,500円 3ヵ月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	元カラダエンヌが、バレエ・ジャズダンスの基礎を中心に、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ヵ月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 ユージ	「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ヵ月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 ②714022 振替可	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ヵ月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ことも魅力です	第1・3(金) 18:30～20:30	3ヵ月6回分 13,200円 【体験】2,530円
バレエ	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  高井 忍	バーレッショ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ヵ月12回分 29,040円 【体験】2,750円
	音楽的情緒も養われます ★こどもの 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ヵ月12回分 19,800円 【体験】1,980円
	人を育てる品あるメソッド ★こどもバレエ 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ヵ月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
楽しく学ぼう <b>キッズ プログラミング</b> 対象：6歳～中学生 ⑦11065 ⑦11066	未来の教室 室長 <b>中村 真悟</b>	 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 <b>11,550円</b> 教材費：1,650円(3ヵ月) <b>【体験】4,730円</b>
苦手を克服しよう！ <b>こどもそろばん教室</b> 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  <b>紅林 喜世子</b>	「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 <b>9,900円</b> 教材費：実費 そろばん代：3,000円～ <b>【体験】1,980円</b>
大人気の習い事 <b>こども書道</b> 対象：6～12歳 ⑦111050 ⑦06018	翠筆書道家会 師範位  <b>中野 康龍</b>	何がつく前に、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 <b>14,850円</b> 教材費：1,650円(3ヵ月) <b>【体験】2,145円</b>
大人気の習い事 <b>土曜のこども書道</b> 対象：6～12歳 ⑦06015 ⑦06019	 <b>中野 康龍</b>	何がつく前に、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 ① <b>9,570円</b> 教材費：1,650円(3ヵ月) 3ヵ月10回分 ② <b>14,850円</b> 教材費：1,650円(3ヵ月) <b>【体験】2,145円</b>
自由に楽しく取り組もう <b>こどもアトリエ</b> 対象：小学1～6年生 711071	絵師 グラフィック デザイナー  <b>服部 幸子</b>	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」を楽しみます	第2(土) 10：00～12：00	3ヵ月3回分 <b>7,590円</b> 教材費：1,760円(3ヵ月) <b>【体験】3,025円</b>
キャラクターを描こう <b>彩りイラスト教室</b> 対象：小学5年～高校生 ⑦111073 ⑦111072	 <b>服部 幸子</b>	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 <b>11,220円</b> 教材費：1,320円(3ヵ月) ※別途、道具代あり <b>【体験】2,640円</b>
潜在能力を引き出す <b>こどものこころ絵</b> 対象：4歳～ 703001	こころ絵 アートセラピー 協会代表  <b>金子 昌太郎</b>	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 <b>4,290円</b> 教材費：2,200円(3ヵ月) <b>【体験】1,980円</b>
苦手を克服しよう！ <b>こども体育塾</b> 対象：7歳～10歳 711037	ヤマ・スポーツ クラブ  <b>佐野 稔之</b>	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う	(水) 16：45～17：45	3ヵ月10回分 <b>13,200円</b> <b>【体験】1,980円</b>
笑顔にパフォーマンス <b>★キッズチアダンス</b> 対象：6歳～中学生 ⑦111061 ⑦111062	CHEERS FACTORY 代表  <b>米山 温子 佐藤 まなみ</b>	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 <b>11,880円</b> 初回教材費：3,000円程度 <b>【体験】1,980円</b>
カッコよく走ろう！ <b>キッズ走り方教室</b> 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  <b>山本 幸子</b>	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 <b>13,200円</b> <b>【体験】2,640円</b>
人に優しく、自分に厳しく <b>極真カラテ</b> 対象：①5歳～8歳 ②9歳～大人 ⑦111051 ⑦111014	総極真 大石道場 師範  <b>大石 代悟 日下部 尚弥</b>	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 ① <b>15,840円</b> ② <b>19,800円</b> <b>【体験】1,980円</b>

# 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 叙情歌・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、みなさんと一緒に歌います。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ヵ月6回分 16,500円 教材費:165円(3ヵ月) 【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ヵ月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		 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ヵ月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ヵ月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めます	第2・4(水) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 16,500円 教材費:660円(3ヵ月) 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 ころね	 代表的な曲を日本語&原語で歌います。1:1の指導で初心者さんにも一緒に“こころ”の歌を歌いましょう	第3(水) 14:10~15:40	3ヵ月3回分 6,930円 教材費:165円(3ヵ月) 【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ヵ月3回分 8,250円 教材費:330円(3ヵ月) 【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ヵ月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ヵ月6回分 13,860円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】2,640円
幅広い歌を楽しむ 楽しい ★カラオケ倶楽部 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ヵ月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 三ッ木 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、みなさんと楽しく合奏します	第1・3(火) ①12:30~13:30 ②13:30~15:00	3ヵ月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 山田 れいこ	 性別・年齢・音楽経験問わず楽しめる楽器。音の出し方、指づかい、息つぎの仕方など、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ヵ月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 <b>中高年から始める</b> ★らくらくピアノ® ①709119 ②709137 振替可 川口 真弓	(一社)全日本 らくらく ピアノ協会 静岡支部 1 級 認定講師	 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) ①10:30~12:00 ②13:00~14:30 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 13,200円 テキスト代: 実費(1,650円) キーボード: 実費(10,000円程度~) 【体験】2,530円(紙鍵盤)
	手軽に楽しめる楽器 <b>★たのしいウクレレ</b> ①709130②709136 ③709114④709118 ⑤709123⑥709131 数崎 晴美	ウクレレ講師	 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) ①10:00~11:30 ②13:00~14:30 第2・4(水) ③13:30~15:00 ④15:30~17:00 第1・3(金) ⑤10:00~11:30 ⑥13:30~15:00	3ヵ月6回分 13,530円 教材費: 実費 楽器代: 実費 (25,000円程度~) 【体験】2,750円(楽器レンタル込)
	人気の楽器に触れる <b>★楽しい三線</b> 705029	琉球伝統 歌舞団 「琉神」主宰 iko	 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) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 16,500円 教材費: 495円(3ヵ月) 楽器レンタル代: 1,100円(1ヵ月) 【体験】3,245円(楽器レンタル込)
	演奏する楽しさを味わう <b>★やさしい三味線</b> 705005	長唄東音会 同人 柿本 淳子	 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。プレイベートレッスンで進めます	月1回(木) 18:30~20:00 うち1人60分	3ヵ月3回分 24,750円 教材費: 実費 【体験】3,630円(楽器レンタル別途500円)
	心にやさしく響く音色 <b>★二胡(胡弓)</b> ①入門705002②中級705001 ③上級705027④研究705003 ⑤研究705011 鈴木 裕子	北京中央 音楽学院卒 西泉二胡協会 会員	 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) 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	3ヵ月6回分 〈入門〉16,500円 〈初級〉19,800円 〈中級以上〉23,100円 教材費: 330円(3ヵ月) 楽器レンタル代: 1,650円(3ヵ月) 楽器代: 100,000円程度~ 【体験】3,080円(楽器レンタル込)

## 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
フィットネス	元タカラジェンヌが指導 <b>★ジェンヌBeauty</b> 716101	宝塚歌劇団87期生 花船娘役活躍  華城 季帆	 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上げる宝塚流、心と体を美しくキープするためのエクササイズ	第1・3(木) 13:15~14:15	3ヵ月6回分 15,180円 【体験】2,860円
	しなやかになろう やさしい <b>★バレエストレッチ</b> ①716077 ②716009 振替可 キムラ 利栄	Jafa・A・D・I 健康運動実践指導者 NESTA認定 ダイエット&ビュー ティースペシャリスト (DBS) 	 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パの流れを改善します	①第2・4(火) 10:00~11:00 ②(水) 13:00~14:00 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 ①13,200円 3ヵ月10回分 ②17,600円 【体験】2,530円
	スタイルは骨盤で決まる <b>★インスパイリング エクササイズ</b> 716054	ITSJ 認定 インストラクター  Naoko	 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) 10:30~11:45	3ヵ月6回分 11,880円 初回教材費: 実費 (1,300円程度) 【体験】2,200円
	体が軽くなると大人気 <b>若返り健康体操 自強術 (じきようじゆつ)</b> ①716091 ②716039 振替可 長島 正枝 金森 佳代子	社団法人自強術 普及会指導員  長島 正枝 金森 佳代子	 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) 13:00~14:30 ②(木) 18:00~19:30 ①②で振替可能	3ヵ月11回分 14,520円 【体験】1,980円
	大人気講師が教える <b>★リラックス太極拳</b> 716030	日本武術 太極拳連盟 C級指導員  野田 康太	 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	3ヵ月6回分 8,580円 【体験】1,980円
	心と体をリセット <b>★野口整体 活元運動</b> 716022	野口整体 氣・自然健康 保持会 湯河原支部  徳田 一	 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) 13:00~15:00	3ヵ月3回分 9,240円 【体験】3,410円
	強く逞しい精神力を養う <b>極真カラテ 対象: 大人・経験者</b> 711014	総極真 大石道場 師範  大石 代悟 目下部 尚弥	 肉体的な強さと技術に精神面も鍛え、心を磨きます。年齢、性別に関係なくどなたでも始めていただけます	(土) 18:00~19:30	3ヵ月12回分 19,800円 【体験】1,980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  <b>リフレッシュヨガ</b>  716003	沖ヨガ インストラクター	 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ヵ月11回分 14,520円	【体験】1,980円
若く美しく自分を保つ  <b>アンチエイジングヨガ</b>  716005	元山 さとみ	 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れます	(水) 14:30～15:40	3ヵ月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	NPO法人沖ヨガ協会 指導士1級 眼ヨガインストラクター	 ベテラン講師が、ゆっくりとしたポーズを中心に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ヵ月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 振替可 ③716053	 米山 裕子	 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な生活しましょう	①(月) 18:00～19:10 (水) ②18:00～19:10 ③19:20～20:30	3ヵ月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 振替可 ②716003	「スタジオSOMA」主宰 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士  野中 由美	 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、体を動かすことで凝り固まった体に潤いを与えましょう	(木) ①10:00～11:00 ②11:10～12:10	3ヵ月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	日本すこやか ヨガ協会認定 ヨガ講師  斎藤 貴之子	 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しょう	(金) 10:00～11:00	3ヵ月12回分 16,500円	【体験】1,980円
疲れた体をリフレッシュ  <b>リラックスヨガ</b>  716089	ヨーガ・ヒーリング 株主宰  長田 直子	 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日常でついた体のけや歪みを整えましょう	第1・2・4(金) 13:00～14:10	3ヵ月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	ピラティス インストラクター  鈴木 千恵	 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ヵ月9回分 14,850円	【体験】1,980円
カラダは変えられる  きれになるピラティス &からだメンテナンス  716092	ピラティスインストラクター 健康運動指導士	 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ヵ月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	 杉山 和代	 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ヵ月6回分 29,700円	【体験】5,390円

ゴルフ		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	
経験に合わせて指導  <b>ゴルフスクール</b> 会場：グリーンゴルフセンター（清水町）  期間限定 ①717003 別会場 ②717026	①PGA ティーチングプロ 三浦 孝介  ②PGA 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ヵ月全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	