



ずっと探してた
楽しい習い事

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



- 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

駐車場は、「三島本町タワーズショッピング」
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)

☎:055-971-4041

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
オープン要らずの時短レシピ 簡単♪ おうちパン講座 710208	シニアおうち パンマスター  重藤 尚子	 仕込んだ生地を冷蔵庫 で発酵させて、翌朝焼く だけ。難しい手ごねやオー ブン要らず！美味しいパン 作りを教えます	第4(火) 10：00～11：30	3ヵ月3回分 7,590円 教材費：3,135円(3ヵ月) 【体験】3,905円
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)
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 トクター 台湾烏龍茶鑑定士 中華人民共和國認定 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 ひと時を楽しみます	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 期間限定 710109	「ワインマルシェ まるやま」店長 JSA 認定ソムリエ  鈴木 徳蔵	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	第3(水) 19：00～20：30	3ヵ月全3回 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 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	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 ①710155 ②710205 期間限定	 石渡 美代子	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) ①13：15～14：45 ②16：30～18：00	6ヵ月全6回 16,500円 教材費： ① 9,900円(6ヵ月) ②10,560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 会場：Bar Aoki(三島市内) ①710213 ②710188	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	雰囲気のあるバーでカク テルの知識を学び、テイ スティング、オリジナルカク テル作りが楽しめる大人気講座	① 第3(土) 13：30～15：30 ② 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
2名の講師がサポート ★「声とこころ」 の調律 710214	ソプラノ歌手 ヨガイインストラク ター 植物療法セラピスト 声紋分析心理学士  盛 かおる 坂本 英基	発声・ストレッチとフラワーレ ディ・ヴォイススキャンを組 み合わせ、 あなたの声の 魅力＝エネルギーの質を 高めます	第1(土) 13：00～15：30	3ヵ月全3回 15,180円 初回教材費：7,920円 その他教材費：実費
香りの好みで判明 スゴいね 嗅覚反応分析 710217	AHS嗅覚 反応分析 アドバイザー  相澤 たか子	8種のアロマの香りを嗅ぎ 分けるだけで体質や心 理状態が判明。今の状 態を知って、より良い対 処法を学びます	第3(土) 13：30～15：00	4ヵ月全4回 13,200円 教材費：5,280円(4ヵ月)
色あふれる世界を楽しむ 色彩と暮らし の不思議 ①710218 ②710219	オリジナル カラスク ール代表  伏見 さき子	色彩のしくみや特徴をイン テリア・ファッションの視点か ら解説。色を活用し、色 彩豊かな生活を楽しみ ましょう	① 第2(水) 19：00～21：00 ② 第4(土) 10：00～12：00	3ヵ月全3回 9,570円 初回教材費：3,960円
人生100年時代を楽しく キャリア女子の 未来の予想図 ①710215 ②710216	キャリアコン サルタント CFPI級ファイ ナンシャル・ プランニング 技能士  藤吉 智子	ライフプランをキャリアとマネー の視点から考え、より豊 かな人生をデザインしま しょう。毎回カリキュラムに 沿って学びます	第3(水) ①13：30～15：00 ②18：30～20：00	5ヵ月全5回 13,750円 教材費：825円(5ヵ月)
石鹸を彫ってアート はじめての ソーパークーピング 710211	ソーパ ークーピング 教室 メーオ 主宰  こやま ちかこ	石鹸をナイフ1本で彫 刻します。毎回、カリキュ ラムに沿って彫り方の技 術を指導します	第3(水) 10：00～12：00	3ヵ月3回分 9,240円 教材費：実費 (300円程度～) 初回道具代：実費 (1,100円程度～) 【体験】3,960円



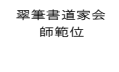






くらし・教養	思い出をよりキレイに 一眼レフ 写真★クラブ 710104	フォト マスター 1級 	撮る被写体・テーマ・シチュエーションに合わせた撮る技術を学び腕を磨く経験者向けのクラス。屋外撮影実習もあります	第2(火) 10:30～12:00	3ヵ月3回分 6,600円 【体験】2,530円
	奥深い苔の世界を知る 癒しの苔を育てよう 707029	モッソ ファーム代表 コケクリ エーター 	苔の生態を学び、自分の手で苔を育てよう。育てた苔でテリウムを作ります。愛着のある苔が、お部屋を緑で演出します	第2(土) 10:00～12:00	3ヵ月全3回 9,900円 初回教材費: 8,800円
	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 	可愛らしい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	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) 初回ポップ代: 700円程度～ 【体験】3,348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 	「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 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 	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 11,220円 教材費: 990円(3ヵ月) 【体験】2,365円
	再び注目され愛好者が急増 楽しい 俳句の世界へ 701014	俳句誌 ランブル同人 句会「ボコ・ア・ボコ」代表 「さつき会」会員 	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
	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 	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: 2,000円程度 【体験】2,695円
	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 	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 	一語一語が情景を描く朗読の世界。声のハリ、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

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！ 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	
資産運用で得をする！ 投資の学校 STEP UP 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 16,500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 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	

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	
会話の基本を身につける 使える英語 を身につける ①702105②702096	日米ハーフ 英会話講師  アンドリュ ウォーフィールド	毎回、様々なトピックに 取り組みながら英会話を 学びます。単語・発 音・フレーズなど、楽しく 解説します。	①(水) 10:00～11:00 ②第1・3(土) 10:30～11:30	3ヵ月10回分 ①22,000円 教材費:880円(3ヵ月) 3ヵ月6回分 ②13,200円 教材費:528円(3ヵ月) 【体験】2,640円	
日本人講師がやさしく指導 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 楽しく学べます	(木) 10:00～11:00	3ヵ月12回分 21,120円 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 グラハム先生の 楽しい英会話 期間限定 702070	オースト 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ヵ月全10回 22,000円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】2,530円	
ニーハオから学ぼう たのしい中国語 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。 ③初心者向けの入門ク ラス	(月) ①19:30～20:30 (土) ②13:00～14:00 ③14:10～15:10 ④15:20～16:20	3ヵ月12回分 22,440円 テキスト代:実費 【体験】2,200円	
アニョハセヨから学ぼう はじめよう 韓国語 入門 ①702106②702107	(株)徐家グルー プ代表 韓国語教師  徐 振偶	ハングルの書き方、読み 方、挨拶程度の会話か ら始めます。日本での指 導歴の長い講師が丁寧 に指導します	①(月) 13:00～14:00 ②第1・3(土) 13:00～14:15	3ヵ月10回分 ①19,800円 3ヵ月6回分 ②14,520円 テキスト代:実費 【体験】①2,310円②2,750円	
会話できるレベルを目指そう たのしい韓国語 初級～中級 ①702093②702047 ③702104	 徐 振偶	【レベルの目安】 入門 初心者対象 初級 簡単な挨拶や紹介ができる 中級 長い文章の読み書き、 日常生活で最低限な会話が できる	第1・3(月) ①14:10～15:10 ②15:20～16:20 ③16:30～17:30	3ヵ月6回分 1名 46,200円 2名 19,800円 3名～ 13,200円 テキスト代:実費 ※クラスの数により 受講料変動 【体験】2,530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	
初歩から丁寧に 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 11,880円 教材費:990円(3ヵ月) お菓子代:実費 【体験】2,970円	
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付け、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 11,880円 教材費:990円(3ヵ月) お菓子代:実費 【体験】2,970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 11,880円 教材費:2,970円(3ヵ月) 【体験】2,805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 ながさき宗恵	  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 11,880円 教材費:2,970円(3ヵ月) 【体験】2,805円	
心豊かに日本の和の心 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 第1・3(土) ②10:00~12:00 ③13:30~15:30	3ヵ月6回分 11,880円	

茶道・着付け

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) 【体験】2,145円
書いて、彫って、押して表現 はじめての篆刻 706022	 翠筆書道家会 師範位 中野 康龍	 篆書のもつ豊かな造形 性を活かし、初心者も 個性豊かな印を作れます。 押す時の感激を味わいましょう	第2・4(水) 10:00～12:00	3ヵ月6回分 17,160円 教材費:330円(3ヵ月) 初回道具代:実費 (4,000円程度～)
身近な筆記用具で書く かな書道／ペン習字 706009	書道正筆会 常任理事 読売書法会幹事 門崎 菁華	 かな書道は、 変体がない、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
味のある字を楽しむ 己書(おのれしょ) 開運幸座 706020	(一社)己書 公認道場師範 大嶽 由美子	 筆ペンで描く文字アート。 書道の経験がなくても 大丈夫。褒め上手な講 師が書き方の基本から 丁寧に指導します	第4(金) 10:30～12:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費:実費 初回道具代:1,760円 【体験】3,190円
アルファベットアート お洒落に描く カリグラフィー ①706021 ②706017	(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	① 第2(火) 10:00～11:30 ② 第4(土) 10:00～11:30	3ヵ月3回分 7,590円 初回道具代:実費 (7,000円程度) 【体験】2,475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
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	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 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ひ 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)
キレイな生花を加工しよう 生花から手作り♪ プリザーブドフラワー 704034	(一社)ユニ バーサル デザイナーズ 協会代表理事 長井 睦美	 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	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ヵ月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プロ 独自のバラの育て方を 伝授します	第2(水) 10:30～12:00	3ヵ月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 名誉幹部 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	第2・4(水) 13:30～15:30	3ヵ月6回分 11,880円 花材費:6,600円(3ヵ月) 【体験】3,410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 はじめての戸塚しゅう 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 16,500円 教材費：実費 【体験】3,080円(教材費別)
暮らしを楽しむ こだわり ハンドメイド教室 ④編み造花 ⑧かぎ針・棒針レース編み ⑨立体刺しゅう 707126	(公財)日本 手芸普及協会 レース編み 師範  北川 ケイ	④⑤⑥お好みの手芸を楽しめます。あなたの作品で生活に彩りを添えましょう。作るものにより教材費は変わります	第1(水) 10:00~13:00 2時間フリータイム制	3ヵ月3回分 8,415円 教材費：実費 (1作品500円程度～) 【体験】3,960円(教材費込)
針一本で広がる世界を楽しむ 楽しい刺しゅう教室 707126	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 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)
布に想いを込めて 韓国の伝統手芸 "ボジャギ" 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ヵ月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ヵ月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 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 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 16,500円 教材費：実費
洋裁づくりの基礎が身につく 洋裁入門 &ソーイング ①707109 ②707110 振替可	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 ①②で振替可能	3ヵ月3回分 11,550円 教材費：660円(3ヵ月)
作って着る楽しさを満喫 大人世代の 洋裁教室 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、ブラウス・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 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 18,480円 教材費：実費
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「tass」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ヵ月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ヵ月6回分 13,200円 教材費：実費 (「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	カルトナージュ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ヵ月3回分 8,910円 教材費：実費 (1作品1,500円程度～) 【体験】5,500円(教材費込)
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ヵ月3回分 9,900円 教材費：実費 道具代：650円程度 【体験】3,630円(教材費別)


手 工 芸	装いをひきたたせる 天然石を使った アクセサリ ①経験者707081 ②初心者707058	アクセサリ 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	第3(月) ①10:00~12:30 ②10:30~13:00	3ヵ月3回分 ①11,550円 ②9,900円 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
	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	第1・3(火) 13:30~15:30	3ヵ月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ヵ月6回分 16,500円 つる代:実費 (初心者1,500円程度~) 【体験】3,080円(教材費別)
	華麗なる磁器絵付けの世界 チャイナ ペインティング 707031	ボーセリン 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	第1・3(木) 13:30~16:00	3ヵ月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		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ヵ月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

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	
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 ③709107④709142 ⑤709109	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、 息づきの仕方など、基 本から指導します。簡単 な曲からチャレンジしま す。④初心者向けの入 門クラス	第1・3(水) ①10:00~11:30 ②12:00~13:30 第1・3(金) ③10:00~11:30 ④12:00~13:30 ⑤第1・3(土) 10:00~11:30	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:実費 楽器代:実費 (15,000円程度) 【体験】2,750円(楽器レンタル込)	
楽しく弾いてみよう ★ポピュラーピアノ 45分個人レッスン ①709139 ②709141	ジャズ ピアニスト  志村 孝雄	お好みの曲をジャズ・ ボサノヴァ・ラテン風にアレ ンジして、演奏するテク ニックを指導。講師との セッションも楽しめます	①第1・3(木) 13:00~18:20 うち1人45分 ①第2・4(金) 13:00~18:20 うち1人45分	3ヵ月6回分 18,150円 初回教材費:1,100円 【体験】3,355円	
楽譜が読めなくても大丈夫 ★中高年から始める ★らくらくピアノ® ①709119 ②709137 振替可	(一社)全日本 らくらく ピアノ協会 静岡支部1級 認定講師 川口 真弓	 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 ★たのしいウクレレ ①709130②709136 ③709114④709118 ⑤709123⑥709131	ウクレレ講師  数崎 晴美	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 13,860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 ★楽しい三線 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)	
心にやさしく響く音色 ★二胡(胡弓) ①入門705002②中級705001 ③上級705027④研究705003 ⑤研究705011	北京中央 音楽学院卒 西泉二胡協会 会員 鈴木 裕子	 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B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)	



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	
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	
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	 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	3ヵ月6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	
ステキな声づくり ★「輝く声」で歌おう 個人レッスン 709140	ソプラノ歌手 ヨガインスト ラクター 盛 かおる	 声の衰えを感じているあなたに!個人指導でご希望の課題曲に取り組む歌唱力アップ!	第1・3(木) 13:30~16:40 うち1人30分	3ヵ月6回分 23,100円 教材費:実費 【体験】4,180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と一緒に“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	
目的別に対応 STEP UP! ★ヴォーカルレッスン 個人レッスン 709103	「STUDIO SONICS」 主宰 大川 英一郎	 歌が好きな人、上手になりたい人。邦楽・洋楽問わず希望曲を個人指導で基礎から発展まで段階に合わせ学べます	第1・3(金) 12:00~20:20 うち1人30分 詳細は、お問い合わせください	3ヵ月6回分 16,500円 教材費:実費 【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 12,540円 教材費:実費 【体験】2,420円	

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	
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 711072	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	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	






美術	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 13,200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、日本の詩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
	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 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ヵ月6回分 13,200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	現創会副会長 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 13,200円 教材費: 660円(3ヵ月) 【体験】 2,530円
	優しいタッチが魅力 たのしいパステル画 703008			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ます	第2・4(金) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費: 660円(3ヵ月)
	鉛筆で描く 仏像デッサン 703045	塩川 晴美		講師の用意する下絵を基に鉛筆で描きます。迫力のある仏像に仕上げるコツをお教えます	第4(金) 16:00~18:00	3ヵ月全3回 7,590円 教材費: 990円(3ヵ月)
	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

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	
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 きれいになるピラティス &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

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	 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 アンチエイジングヨガ 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ります	(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 協会講師 日本マタニティ・ ヨガ協会会員	 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 ③716053 振替可	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的な生活しましょう	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 ②716003 振替可	「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 リラックスヨガ 716089	ヨーガ・ヒーリング 専主 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歪み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

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 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 ①717003 別会場 ②717026	①PGA ティーachingプロ 三浦 孝介 ②PGA ティーaching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	

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	
体が軽くなると大人気 若返り健康体操 自強術（じきょうじゆつ） 716039	社団法人自強術 普及会指導員 長島 正枝	 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	(木) 18:00～19:30	3ヵ月11回分 14,520円	【体験】1,980円
大人気講師が教える ★リラックス太極拳 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 9,900円	【体験】1,980円
心と体をリセット ★野口整体 活元運動 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 極真カラテ 対象：大人・経験者 711014	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。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

フィットネス	元タカラジェンヌが指導 ★ジェンヌBeauty 716101	 宝塚歌劇団87期生 花組娘役で活躍	 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
	しなやかになるう やさしい ★バレエストレッチ ①716077 ②716009 振替可	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) キムラ 利栄	 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 ★インスパイリングエクササイズ 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

ダンス

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
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
	ダンスでスタイルアップ♪ ★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)JBDF会員 「A&A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」主宰 ジョージナオペ フラスタイル インストラクター 「フラメリア」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	 元タカラジェンヌが、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		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	
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 レイな姿勢にしながらで 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	
	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 加藤 朝都	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	
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	プログラミングの技術を 学ぶだけではなく、「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
	キレイな字を書こう こども書道 対象：6～12歳 ①711050 ②706018	 翠筆書道家会 師範位 中野 康龍	牠がつく前に、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
	キレイな字を書こう 土曜のこども書道 対象：6～12歳 ①706015 ②706019	 中野 康龍	牠がつく前に、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 服部 幸子	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 7,590円 教材費：1,980円(3ヵ月) 【体験】3,520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 711072	 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	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～ 703001	 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 体得しましょう	(水) 16：45～17：45	3ヵ月10回分 13,200円 【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 711037	 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 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。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