



静岡朝日テレビカルチャー



三島スクール
ご案内
2022 初夏版

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

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



暮らし・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 ①710208	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プン要らず！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 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)丸茂芦澤酒店 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		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) ② 10,560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、ティスティング、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メディ・イ・ウオイスキンを組み合わせ、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	AIHS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 カラースクール代表 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 CFP1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)
石鹼を彫ってアート はじめての ソープカービング 710211	ソープ カービング 教室 メーク 主宰 こやま ちかこ	石鹼をナイフ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 古澤 久志		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	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 かおり		可愛らしいバルーンアートの作り方をポン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) 初回ポンプ代：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 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 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 菜紀		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 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
	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：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 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。声のリリ、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		※入会をせざ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	渡邊 希史 	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				
語学（英語）	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 アントリュー・ 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ヶ月10回分 ①22,000円 教材費: 880円(3ヶ月) 3ヶ月6回分 ②13,200円 教材費: 528円(3ヶ月)	
	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ヶ月12回分 21,120円 教材費: 330円(3ヶ月) テキスト代: 実費	
	英語の音に慣れましょう グラハム先生の 楽しい英会話 期間限定 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ヶ月全10回 22,000円 教材費: 330円(3ヶ月)	
	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 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。 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ヶ月12回分 22,440円 テキスト代: 実費	
語学（アジア）	アニヨハセヨから学ぼう はじめよう 韓国語 入門 ①702106②702107	㈱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ヶ月10回分 ①19,800円 3ヶ月6回分 ②14,520円 テキスト代: 実費	
	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】 入门 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ヶ月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 ※クラスの人数により受講料変動	
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				
茶道・着付け	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ヶ月6回分 11,880円 教材費: 990円(3ヶ月) お菓子代: 実費	
	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ヶ月6回分 11,880円 教材費: 990円(3ヶ月) お菓子代: 実費	
	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ヶ月6回分 11,880円 教材費: 2,970円(3ヶ月)	
	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ヶ月6回分 11,880円 教材費: 2,970円(3ヶ月)	
	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ヶ月6回分 11,880円	

書道

講座名		講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
書道	日常使いの文字を美しく 暮らしに役立つ書道	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ヶ月10回分 15,950円 教材費: 1,980円(3ヶ月) 【体験】 2,145円
	親子受講も可能 土曜の書道 フリータイム	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ヶ月10回分 ①15,950円 3ヶ月6回分 ②10,890円 教材費: 1,980円(3ヶ月) 【体験】 2,145円
	書いて、彫って、押して表現 はじめての篆刻	翠筆書道家会 師範位	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ヶ月6回分 17,160円 教材費: 330円(3ヶ月) 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	書道正筆会 常任理事 読売書法会幹事	かな書道は、 変体がな、連綿で作品 を作ります ペン習字は、ボーラーペン、 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ヶ月6回分 13,200円 教材費: 1,500円(3ヶ月) 半紙・ノート代: 実費
	漢字で心を描く 一文字書	キャレモジ画家 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ヶ月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	(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ヶ月3回分 7,590円 教材費: 実費 初回道具代: 1,760円 【体験】 3,190円
お花	アルファベットアート お洒落に描く カリグラフィー	(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ヶ月3回分 7,590円 初回道具代: 実費 (7,000円程度) 【体験】 2,475円
	お部屋のインテリアに プリザーブドフラワー	「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ヶ月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	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ヶ月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	(一社)ユニ バーサル デザインナーズ 協会代表理事 長井 瞳美	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	土いり 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
お花	暮らしの中で季節を感じる いけばな 小原流	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ヶ月6回分 11,880円 花材費: 6,600円(3ヶ月) 【体験】 3,410円

いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く

お花

講座名		講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
お花	お部屋のインテリアに プリザーブドフラワー	「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ヶ月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	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ヶ月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	(一社)ユニ バーサル デザインナーズ 協会代表理事 長井 瞳美	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	土いり 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	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ヶ月6回分 11,880円 花材費: 6,600円(3ヶ月) 【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）	
暮らしを楽しむ こだわり ハンドメイド教室 Ⓐ編み造花 Ⓑかぎ針・棒針レース編み Ⓒ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		ⒶⒷⒸ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ヶ月3回分 8,415円 教材費：実費 (1作品500円程度～) 【体験】3,960円（教料費込）	
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）	
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 		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	
洋裁づくりの基礎が身につく 洋裁入門&ソーイング ①707109 振替可 ②707110	岡あつ子創jing 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ヶ月3回分 11,550円 教材費：660円(3ヶ月)	
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ous・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ヶ月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 振替可 ②707074	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、カゴやハーネスを作ります。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 (ハッピーパック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 振替可 ②707059	アトリエエバビエ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～) 【体験】5,500円（教料費込）	
英國貴婦人の趣味 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 【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		天然石ビースやスターリング・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】6,030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 振替可 ②707024	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。使い方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	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		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 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。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・ホーリーノウア・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。④初心者向けの入門クラス	①第1・3(木) 13:00~18:20 うち1人45分 ②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	
音 楽	楽譜が読めなくとも大丈夫 中高年から始める ★らくらくピアノ® ①709119 振替可 ②709137	(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 薮崎 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)	

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	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ヶ月6回分 16,500円 教材費：165円(3ヶ月) 【体験】3,080円	
みんなで楽しく歌う ★昭和歌謡	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	
発声でお悩みの方に ★発声練習講座	国立音楽大学声楽科卒・声楽家「ムジカコッリーナ」主宰 岡 範子	 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		 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ヶ月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		 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	
ステキな声づくり ★「輝く声」で歌おう個人レッスン	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み歌唱力アップ!	第1・3(木) 13:30~16:40 うち1人30分	3ヶ月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	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	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	
目的別に対応 STEP UP! ★ヴォーカルレッスン個人レッスン	「STUDIO SONICS」主宰 大川 英一郎	 歌が好きな人、上手くなりたい人。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ヶ月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	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	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 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	絵師 グラフィックデザイナー 服部 幸子	 絵具を使って、漫画のようないい絵やキャラクター(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	

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 <small>①703011 ②703017 ③703016 振替可</small>	<small>オオワダアート 絵画教室講師</small>			<p>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</p>	第1・3(月) ①13:30~15:30 ②16:00~18:00 ③18:30~20:30 ①②③で振替可能	3ヶ月6回分 13,200円	
	四季の彩りを描く 水彩画・日本画 <small>703029</small>	<small>佐藤 育余</small>	<small>日本画家</small>			<p>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</p>	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 <small>703033</small>	<small>北村 康郎</small>	<small>日本画家</small>			<p>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</p>	第2・4(木) 10:00~12:30	3ヶ月6回分 13,200円 教材費：実費
	絵画時間を使いむ ①絵画入門 ②週末の絵画 <small>①703010 ②703020 振替可</small>	<small>小池 タケシ</small>	<small>日象会会長 静岡県美術家連盟理事</small>			<p>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</p>	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 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) <small>①703038 ②703041</small>	<small>こだま みえこ</small>	<small>アトリエ 「ふいゆ」主宰</small>			<p>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</p>	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 <small>703029</small>	<small>塩川 晴美</small>	<small>現創会副会長 静岡二科会 運営委員 高校非常勤 講師</small>			<p>△1本で始められ、独特の描き味で細かな表現が可能。△の種類で表現方法も様々。無心になって描けます</p>	第2・4(金) 10:30~12:30	3ヶ月6回分 13,200円 教材費：660円(3ヶ月) 【体験】2,530円
	優しいタッチが魅力 たのしいパステル画 <small>703008</small>	<small>塩川 晴美</small>	<small>現創会副会長 静岡二科会 運営委員 高校非常勤 講師</small>			<p>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</p>	第2・4(金) 13:30~15:30	3ヶ月6回分 13,200円 教材費：660円(3ヶ月)
	鉛筆で描く 仏像デッサン <small>703045</small>	<small>金子 昌太郎</small>	<small>こころ絵 アートセラピー 協会代表</small>			<p>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します</p>	第4(金) 16:00~18:00	3ヶ月全3回 7,590円 教材費：990円(3ヶ月)
	癒しと感動の自分発見 アートセラピー (こころ絵) <small>703001</small>	<small>金子 昌太郎</small>	<small>こころ絵 アートセラピー 協会代表</small>			<p>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</p>	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

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	
週はじめからスッキリ 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 協会講師 日本マタニティ ・ヨガ協会会員 米山 裕子 「スタジオ SOMA」主宰 日本ヨガ療法學 会認定 ヨガ療法士 野中 由美 日本すこやか ヨガ協会認定 ヨガ講師 斎藤 實之子	長く深い呼吸で酸素を取り込み、ゆっくりとした動作で、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		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		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生活しましよう	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 振替可 ①716008 ②716003		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内潤いを与えましょう	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しょう	(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はじめでついた体のケヤキ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	
ゴルフ	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 ①717003 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	初心者から入門アップを目標す方まで、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	
フィットネス	フィットネス				
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 自彌術(じきょうじゅつ) 716039	社団法人自彌術 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ヶ月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ヶ月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動き(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ヶ月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ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	

ゴルフ		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	
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 ①717003 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	初心者から入門アッピングを目標す方まで、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	
フィットネス	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ヶ月11回分 14,520円 【体験】1,980円	
		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ヶ月6回分 9,900円 【体験】1,980円	
		体の力を抜き、自然な動きに任せることで自律調整の動き(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ヶ月3回分 9,240円 【体験】3,410円	
		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ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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	(月) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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	(火) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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	(水) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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	(木) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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	(金) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	
		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) 19:30~21:00	3ヶ月12回分 19,800円 【体験】1,980円	

フィットネス	元タカラジエンヌが指導 ★ジエンヌBeauty 716101	宝塚歌劇団87期生 花組娘役で活躍 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引上げる宝塚流、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ヶ月6回分 15,180円 【体験】2,860円
	しなやかになろう 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ラクゼーション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ヶ月6回分 ①13,200円 3ヶ月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ヶ月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	
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ヶ月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ヶ月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		元タカラジエンヌが、ハーレイ・ジャ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 藤間流 師範		「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 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のも魅力です	第1・3(金) 18:30~20:30	3ヶ月6回分 13,200円 【体験】2,530円	

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			
バレエ	講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
	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	 バレー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
	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			
こども	講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
	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ヶ月3回分 11,550円 教材費: 1,650円(3ヶ月) 【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 審世子	 「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ヶ月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	 ケセがつく前に、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ヶ月10回分 14,850円 教材費: 1,650円(3ヶ月) 【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	翠筆書道家会 師範位 中野 康龍	 ケセがつく前に、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ヶ月6回分 ①9,570円 教材費: 1,650円(3ヶ月) 3ヶ月10回分 ②14,850円 教材費: 1,650円(3ヶ月) 【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」を楽しめます	第2(土) 10:00~12:00	3ヶ月3回分 7,590円 教材費: 1,980円(3ヶ月) 【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	絵師 アートセラピー 協会代表 金子 昌太郎	 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に指導で教えます	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
	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 佐野 稔之	 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を感じられる作品が描けます	第4(土) 10:00~11:45	3ヶ月3回分 4,290円 教材費: 2,200円(3ヶ月) 【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ヶ月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ヶ月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ヶ月12回分 ①15,840円 ②19,800円 【体験】1,980円