

きめ細やかな個人指導で効果実感！

**NEW 4/14 スタート**

## ピラティス PV レッスン (40 分個人レッスン)



お客様のご要望に沿いながら、運動経験や体力・柔軟性に合わせたメニューでそれぞれの持っている悩みを改善します。


**第 1・3(水)9:40～10:20**  
受講料:26,400 円(3 ヲ月 6 回分)

AFAA 協会ピラティスアドバンスコーチ **山本 明美**

キレイなフォームを身につけよう

**NEW 4/9 スタート**

## ゴルフスクール



全くの初心者からスコアアップを目指す方まで、個々のレベルに合わせて丁寧に指導します。※現地集合・解散  
会場:中央公園ゴルフセンター(島田市野田) (あり)

**(土)①9:30～10:45 ②11:00～12:15**  
受講料:22,000 円(3 ヲ月全 10 回/ボール 100 球込)  
保険料:200 円(損害保険ジャパン)

JGTO ツアープレイヤー **数原 正直**

男性も女性も大歓迎！

## はじめてのキックボクシング



元プロキックボクサーの講師と楽しくレッスンしましょう！思いっきりキックしてストレス発散♪運動不足解消にも！


**第 2,4(土)13:00～14:20**  
**体験日:3/26,4/9,4/23 体験料:2,530 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

B-STAR☆KICK 代表 **RUMIKO**

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的

**体験できます**

## バレエストレッチ



バレエの基本動作を取り入れ、筋肉の動きを意識しながら、しなやかな女性らしい筋肉をつくります。

**①第 1・3(木)10:00～11:00 ②第 2・4(日)15:10～16:10**  
**体験日:3/17・27, 4/7・10 体験料:2,200 円**  
①②共通 受講料:11,200 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

富田バレエ・アーツスタジオ **富田 志保**

日頃のストレス解消！

**体験できます**

## リラクゼーション & ダイエットヨガ



ストレッチを多めに取り入れたクラス。代謝を高めて気持ちよく健康に！


**毎週(火)10:00～11:20**  
**体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:1,980 円**  
受講料:16,500 円(3 ヲ月 10 回分) 音楽著作権料:220 円

フィジカルヨガ普及協会認定指導員 **牧野 尚子**

心と体をつなぐ癒しのレッスン

**体験できます**

## すてきなアロマヨガ



初心者も安心のゆったりとしたリズムで行うヨガ。アロマの香りと有効成分で心身ともにリラックスしましょう。


**第 1・3(土)10:00～11:30**  
**体験日:3/19, 4/2, 4/16 体験料:2,530 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

ヨガインストラクター AEAJ アロマセラピーアドバイザー **明 由佳**

大人初心者大歓迎♪

**体験できます**

## 夜のクラシックバレエ



音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、ブレない体幹&しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

**毎週(火)19:30～20:45**  
**体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090 円**  
受講料:21,120 円(3 ヲ月 12 回分) 音楽著作権料:264 円

スタジオリールセント主宰 **水崎 るり 他**

健康維持やストレス解消に

**体験できます**

## お仕事帰りのエンジョイ・フラ入門



ゆったりした音楽に乗せて踊るフラは、軽い運動や心身のリラックスにもなります。スローからアップテンポまで踊る入門クラスです。

**第 2・4(水)20:00～21:00**  
**体験日:3/23, 4/13・27 体験料:2,530 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

フラ ハーラウ オ マウロア インストラクター **Kaori**

お腹を出さずにジャージで OK！

**体験できます**

## 大人のためのフィットネスベリー



ベリーダンスの動きを通して、骨格・筋肉にアプローチ。メリハリのあるボディ作りを目指します。お腹を出さないフィットネスクラスです。


**第 1・3(水)20:00～21:00**  
**体験日:3/16・30, 4/6・20 体験料:1,980 円**  
受講料:9,900 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

JWI インストラクター **鈴木 未来**

新学期！運動会目指して始めよう！

**NEW 4/9 スタート**

## キッズ走り方教室



走るのが苦手なお子さまに、走るコツと楽しさを教えます。正しい手の振り方や脚の上げ方を知るだけで、今より速く走れるようになります。(対象:年長～小学校4年生) ※現地集合解散  
会場:サンワフィールドばらの丘(島田市野田) (あり)

**月 2 回(土)10:00～11:00**  
4/9・23, 5/7・21, 6/4・18  
受講料:9,900 円(3 ヲ月全 6 回) 体験料:1,980 円

サッワイ・ばらの丘代表 元 J リーガー **内藤 修弘**

**体験できます**

## 女子憧れのバレエレッスン

### こどものクラシックバレエ



クラシックバレエを基本からレッスンします。音感・リズム感だけでなく、正しい姿勢や礼儀作法なども身に付きます。

**毎週(木)17:00～18:00**  
**体験日:3/17・24, 4/7・14 体験料:1,980 円**  
受講料:19,800 円(3 ヲ月 12 回分) 音楽著作権料:264 円

梶田美於(ハルカ)主宰 **梶田 美於** 指導 **水野 舞子**

### エンジェルバレエ

クラシックの基本をベースに、ジャズやモダンなど取り入れながら楽しくレッスン。


**第 2・4(日)**  
【幼児～小3】13:00～13:50  
【小4～中学】14:00～15:00  
**体験日:3/27, 4/10・24, 5/8 体験料:1,980 円**  
受講料:9,900 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

富田バレエ・アーツスタジオ **富田 志保**

体の使い方を学んで運動能力アップ！

**体験できます**

## キッズ体育塾



鉄棒や跳び箱、マット等いろいろな種目を取り入れ運動のコツを身につけて心と体を育むお手伝いをします。※高学年クラスもあり

**第 1・3(土)**  
**幼児 13:30～14:30 低学年 14:35～15:35**  
**体験日:3/19, 4/2・16, 5/7 体験料:1,980 円**  
受講料:9,900 円(3 ヲ月 6 回分) 教材費:330 円


ヤマ・スポーツクラブ **鈴木 淳**

観察力や想像力を磨こう

**体験できます**

## こどもの自然アトリエ

(小学生対象)



実物の植物を「見て」「触って」、その素材のもつ特性や面白さを描きます。まずは鉛筆デッサンからスタートします！

**月 2 回(金)16:00～17:30(うち 60 分フリータイム)**  
**体験日:3/25, 4/8・22 体験料:1,980 円**  
受講料:9,900 円(3 ヲ月 6 回分)教材費:660 円(モチーフ代)

美術家 **カトウマキ**

月 2 回のレッスンでリズム感を養う

**体験できます**

## KIDS DANCE BEAT



④歳～小学校低学年  
第 2・4(土)16:05～17:05  
受講料:9,900 円  
⑥小学校低学年～中学生  
第 2・4(土)17:15～18:30  
受講料:10,560 円  
※④⑥共通 音楽著作権料:132

**体験日:3/12, 4/9・23, 5/14 体験料:2,090 円**

アンジェリミュージカルスタジオ **永田 藍**

自分の九星を学び運気の流れを掴もう

**NEW 4/10 スタート**

## 風水と氣学で運氣 up ～入門編～



気の力を利用する「風水」と、生年月日を基にした占い「氣学」の両方で 2022 年はガッツリ運氣アップ！自分の星を調べるところから始めます。基本から学びたい方へ！

**第 2(日)15:00～17:00**  
4/10, 5/8, 6/12  
受講料:8,910 円(3 ヲ月 3 回分) 教材費:2,640 円(資料代)

イルクオーレ True LIFE ナビゲーター **颯樹(そうじゅ)**

K-POP やドラマの話題も楽しめる

**NEW 5/7 スタート**

## 楽しい韓国語超入門



音楽もドラマも意味が分かればもっと楽しい♪基礎からしっかり学びたい初心者のための超入門クラスです。まずは 2 か月学んでみましょう。

**第 1・3(土)11:10～12:10**  
**事前体験会 4/2(土) 体験料:1,980 円**  
受講料:7,920 円(2 ヲ月全 4 回) 教材費:220 円

韓国語講師 **金 福姫(キム ポッキ)**

グループレッスンで楽しく弾こう

**NEW 5/6 スタート**

## 中高年から始めるらくらくピアノ®



指番号を見て弾くので楽譜が読めなくても大丈夫！指先の運動は脳の活性化にも効果バツグン！

**事前体験会 4/15(金) 体験料:2,200 円**  
**第 1・3(金)13:30～15:00**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

(一社)全日本らくらくピアノ協会 1 級認定講師 **加藤順子**

描くことが楽しくなる♪

**体験できます**

## 初めての水彩画



女性講師による、初心者の目線に立った丁寧な指導が好評の講座です。デッサンで物の見方をつかんでから、着彩へと進みます。


**第 2・4(月)13:00～15:00**  
**体験日:3/14, 4/11・25, 5/9 体験料:2,530 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 教材費:990 円(モチーフ代)

水彩連盟委員 静岡県水彩画協会委員 **渡邊 愛子**

植物の肖像画をやさしく表現

**体験できます**

## 楽しいボタニカルアート



ありのままの植物の姿を描くボタニカルアート。まずは鉛筆デッサンから、後に透明白水彩絵の具で彩色も行います。

**月2回(金)12:30～14:30**  
**体験日:3/25, 4/8・22, 5/13 体験料:3,080 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 教材費:660 円(モチーフ代)

美術家 **カトウマキ**


**静岡朝日テレビカルチャー 島田スクール**

〒427-0022 島田市本通 3-6-1 歩歩路 2 F  
TEL : 0547-37-1941  
電話受付時間 (月)～(土)10:00～19:00/(日)10:00～15:00※第 1・3(日)は休業

基礎から学んで生活に活かそう

**NEW 4/10 スタート**

## 初めての四柱推命(入門)



生年月日を読み解くだけで個人の性格や才能、相性、運気の流れ等を知ることができ、四柱推命を、初心者にも分かり易くお教えします。

**第 2・4(日)15:30～17:00**  
受講料:16,500 円(3 ヲ月全 6 回)  
教材費:3,630 円(テキスト代)

忘荃(bou sen)代表 **鈴木 良孝**

日本人講師が優しく教えます

**NEW 4/5 スタート**

## 超初心者のためのやさしい英会話



初心者のための新クラスがスタート！カタコト英語の方、大歓迎。英語を学ぶことを楽しみましょう。

**第 1・2・3(火)11:10～12:10**  
**事前体験会 3/29(火) 体験料:2,090 円**  
受講料:18,810 円(3 ヲ月全 9 回) 教材費:660 円

英会話講師 ワシントン大学卒 **朝比奈 弘恵**

30 分の個人レッスンです(限定 2 名)

**NEW 4/20 スタート**

## 初めてのピアノレッスン



初心者から経験者まで、個々のレベルに合わせてゆっくり無理なく指導します。まずは体験から！


**事前体験日 4/6(水) 体験料:2,750 円**  
**第 1・3(水)①15:15～15:45 ②15:50～16:20**  
受講料:16,500 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

ピアノ講師 **原 佳乃**

屋外スケッチや美術鑑賞もあります

**体験できます**

## 水彩画表現を楽しむ



個性的で魅力的な水彩画を描くために、基礎を学びながら作品作りを進めていきます。

**第 2・4(土)13:30～15:30**  
**体験日:3/26, 4/9・23, 5/14 体験料:2,530 円**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 教材費:1,650 円(モチーフ代)

静岡県美術家連盟理事 静岡県水彩画協会会長 **羽根田 英世**

カルチャー自慢の書道クラス！暮らしに役立つペン字から趣味の毛筆まで。

**書道**

体験できます！お気軽にお問い合わせください。


	日時	講座名	毛筆	ペン字	筆ペン	おススメ体験日
毎週(水)	9:30～12:00	書道・毎週 ★	●	●	●	3/16・23, 4/6・13
月3回(木)	16:30～18:30	夕方の書道(大人/子ども) ★	●	●	●	3/17・24, 4/14
第2・4(日)	10:00～12:00	日曜書道(大人/子ども) ★	●	●	●	3/27, 4/10・24
第1(水)	10:00～11:30	味のある筆ペン文字・己書			●	4/6, 5/11, 6/8
第1(金)	10:30～12:00	西洋書道カリグラフィー		●		4/1, 5/6, 6/3

※ ★はフリータイム制(60～90 分)  
※こども書道は、毛筆が硬筆となります。

指先を使って楽しく脳トレ

**NEW 4/27 スタート**

## 楽しい健康麻雀入門



プロの雀士として活躍中の講師が、麻雀を基礎から丁寧に指導します。脳トレ効果も高く女性愛好家も増えています。

**事前体験会 4/13(水) 体験料:2,640 円**  
**第 2・4(水)19:00～21:00**  
受講料:13,200 円(3 ヲ月 6 回分) 教材費:660 円

日本プロ麻雀連盟静岡支部長 **望月 雅継**

みやき先生の開運！手相＆タロット

**1 日**

【30 分個人鑑定】  
的中率の高さで定評のある講師を岐阜からお招きし、手相、四柱推命、タロット等、相談内容にあった占術であなただを占います。

**5/21(土)10:30～19:40**  
【うち 30 分個人鑑定】 受講料:5,390 円

幸セコーディネーター **みやき みえこ**

30 分のプライベートレッスン

**体験できます**

## 発声＆歌個人レッスン



発声の基礎から歌唱指導まで丁寧に指導します。プライベートレッスンなので安心♪1 枠のみの募集です。

**第 1・3(月)9:50～10:20**  
**体験日:3/21, 4/4・18 体験料:3,630 円**  
受講料:19,800 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

ソプラノ歌手 **山中 雅代**

ポピュラーな曲からはじめよう

**体験できます**

## 楽しいウクレレ



ウクレレは、シンプルでコンパクトな弦楽器で上達しやすいも人気。楽器の持ち方、チューニング、基本ストロークなど基本からはじめましょう。

**第 2・4(木)10:00～11:30**  
**体験日:3/24, 4/14・28, 5/12 体験料:2,750 円**  
受講料:14,520 円(3 ヲ月 6 回分) 音楽著作権料:132 円

OLELO HAWAII OHANA 主宰 **薮崎 晴美**

LINE からでもお申し込みできます



ホームページからは 24 時間お申込み受付中！