

静岡朝日テレビカルチャー



藤枝 & 島田
スクール
2023 春版
総合パンフレット

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 藤枝スクール
藤枝市前島 1-3-1 ホテルオーレ 3F

アクセス

● JR「藤枝駅」南口すぐ。JRでお越しの方は、ホテルオーレ 2F からエスカレーターで 3F までお越しください



駐車場のご利用

駐車場は、オーレ藤枝第1・第3・第4パーキングをご利用ください。カルチャー窓口で駐車券のチェッカーを通していただくと受講生の方は、駐車料金2時間分が無料となります。

※全長 5.0m、全幅 1.9m、車高 2.1m、重量 2t を超える車両は駐車できませんのでご注意ください

連絡先

☎:054-634-3330

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藤枝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
糖質が気になる方へ グルテンフリーの料理&スイーツ 955116	ms.lautre主宰 アレルギー対応 かんたんおやつ マイスター  藤田 綾	 小麦を含まないグルテンフリー食材の選び方や置き換えのコツ、実際に総菜やスイーツを試食しながら学びます	第3(火) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費: 3,300円(3ヵ月)
体に優しい和食のいろは 京の日本料理 955107	全福寺住職 精進料理 とどろぎ主宰  轟 義敬	 京都『阿じろ』で修業した講師が、自宅でもできる精進料理をデモンストラーション形式でご紹介します	第1(水) 11:00~13:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費: 8,250円(3ヵ月) 【体験】5,830円
身近な食材で健康に すぐに役立つ漢方と薬膳 955051	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1(木) 13:30~15:00	6ヵ月6回分 15,180円 教材費: 1,320円(6ヵ月)
オープン要らずで美味しい おうちパン講座 955069	cotta認定 おうちパン マスター  杉本 梨菜	 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2(土) 13:30~15:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費: 2,805円(3ヵ月) 【体験】3,795円
運を開く 四柱推命 955105	運勢鑑定事務所 忘筮 (bou sen)  鈴木 良孝	 生年月日から個人の性格・才能、相性、運気の流れなどの読み解き方を基礎から教えます	第1・3(月) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 16,500円 初回教材費: 3,630円
大道芸人が教える バルーンアートを楽しもう 955016	大道芸人コンビ ☆そーだ  ダリ&そら	 可愛らしいバルーンアートの作り方、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1(火) 13:30~15:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費: 1,980円(3ヵ月) ポンプ代: 実費 (800円程度) 【体験】3,740円
美しく魅せる はじめての着付 951001	装道礼法きもの学院講師  増田 和恵	 着付けの基礎から学ぶ入門クラス。着付けのコツや和のマナーを学び、粋な着物美人を目指します	第2・4(月) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 11,880円 教材費: 実費 (1,600円程度) 【体験】2,310円
お洒落に着こなす 50.60代の着こなしセンスアップ 955073	パーソナルカラー アナリスト 骨格スタイル アドバイザー  石田 律子	 骨格から似合う服を提案するポイントが、スリリ若々しく魅せる洋服選びのコツを楽しく伝授します	第4(火) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費: 1,320円(3ヵ月) 【体験】3,520円
知的な頭脳ゲーム はじめての囲碁 955048	静岡支部 指導員 静岡県アマ 本因坊六段  日吉 勇史	 対局を交えながら基本ルールを学びます。図形的思考と手筋を読むことで、頭の体操にピッタリです	第2・4(水) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費: 660円(3ヵ月) 【体験】2,530円
女性にも大人気 楽しい麻雀入門 955060	日本プロ 麻雀連盟  平岡 理恵	 麻雀を行いながらポイントをわかりやすく解説。思考力など頭の体操に良いと、女性の愛好者も増えています	第1・3(木) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 16,500円 教材費: 990円(3ヵ月) ※2年目以降は、660円(3ヵ月) 【体験】3,080円
基本から学ぼう 初心者のデジタル一眼カメラ 955093	フォトマスター 検定EX 映像クリエイター  渡邊 一矢	 カメラの基本機能や構図・仕上げの画像編集までワンランク上のテクニックを教えます	第1(金) 19:00~20:30	4ヵ月6回分 15,180円 教材費: 1,980円(3ヵ月)
声を出すって楽しい 朗読の部屋 901001	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2・4(火) 14:00~15:30	3ヵ月6回分 14,520円 教材費: 1,650円(3ヵ月) 【体験】3,025円

くらし

講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
声の魅力を引き出す 会話のための ボイストレーニング 955062	おうたむ ボイストレー ニング主宰  榎 亜紀子	 声に悩みをお持ちの方 に発声と発音を衰えさせ ずに向上。年齢と共に 細くなる声を、鍛えます	第2・4(月) 11:30~12:30	3ヵ月6回分 16,500円 初回教材費:660円 【体験】3,080円
面接や印象アップ 話し方 プライベートレッスン 955155	フリー アナウンサー  松下 俊恵	 伝わる話し方、感じの良 い応対、相手の話を上 手に聞くなど、個人の目 的や日程に合わせて受 講できます	ご都合に合わせ て、1レッスン1時間 3ヵ月5回の設定が 可能です	3ヵ月全5回 27,500円 教材費:825円
「折れない心」を育てる ラクに生きる心理学 955082	交流分析 インスト ラクター  地口 伊智子	 心の整理手法「交流分 析」で、繊細すぎる自分 を受け止め、心を「ラク」 に保つ秘訣を学ぼう	第2(水) 19:10~20:40	6ヵ月全6回 15,180円 教材費:660円(6ヵ月)





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 901020	ストラテジ スト  渡邊 希史	 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(木) 19:00~20:00 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 ①901016 ②901014	 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1・3(木) ①19:00~20:00 ②20:05~21:05 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

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
美しい文字は一生の宝 暮らしに役立つ書道 921003	静岡県書道連 盟推薦教授 静岡県書道連 盟理事  石橋 紅華	 美しく読みやすい 実用文字を指導しま す。 ボールペン・毛筆・筆ペン の3コースからご希望に合 わせて指導します	第1・3(火) 10:00~12:00 60~90分 フリータイム制	3ヵ月6回分 10,560円 教材費:実費(1,800円程度) 【体験】2,365円
美しい文字は一生の宝 土曜の大人書道 921002	 石橋 紅華	 美しく読みやすい 実用文字を指導しま す。 ボールペン・毛筆・筆ペン の3コースからご希望に合 わせて指導します	第2・4(土) 14:30~16:00 60~90分 フリータイム制	3ヵ月6回分 10,560円 教材費:実費(1,800円程度) 【体験】2,365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
イタリアをもっと知ろう はじめての イタリア語 ①初心者911022 ②経験者911002	イタリア人 講師  ヴィットリオ ・ロッキ	 基礎単語を用いたレッス ン。日本語はあまり使わ ず、イタリア語にどっぷり浸 るレッスンです	第1・3(土) ①17:45~19:00 ②16:15~17:30	6ヵ月全11回 30,250円 教材費:990円(6ヵ月) 【体験】3,080円
世界で通じる言語 スペイン語 ①初心者911049 ②経験者911002	San Carlos 大学卒  エドウィン ヴェガ	 世界各国で使われるス パイン語。挨拶や自己 紹介・基本の文法など を中心に教えます	第2・4(土) ①17:45~18:45 ②16:30~17:30	6ヵ月全12回 30,360円 教材費:660円(6ヵ月) 別途、テキスト代 【体験】2,915円
旅行・ビジネスに役立つ 基礎からの中国語 ①911048 ②入門2 911036 ③入門1 911042	中国語講師  王 元武	 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	①第1・3(木) 10:30~11:30 第2・4(土) ②17:00~18:00 ③18:20~19:20	3ヵ月全5回 ①11,000円 教材費:550円(3ヵ月) 3ヵ月全6回 ②③12,540円 教材費:660円(3ヵ月) 【体験】2,530円
学びやすい語学 楽しい韓国語 911045	梨花女子大学 韓国語講師 養成コース終了  洪 裕善	 ハングルの書き方、読み 方、挨拶程度の会話か ら始めます。韓国出身 の朗らかな講師が指導 します	第1・3(金) 13:10~14:10	6ヵ月全11回 24,200円 教材費:実費 別途、テキスト代 【体験】2,530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
韓国の伝統手芸 韓国パッチワーク “ボジャギ” 942014	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、カリウムに沿っ 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4(水) 10:00~13:00	3ヵ月3回分 11,880円 教材費：実費 (1作品2,000円程度～) 【体験】4,290円(教材費別)
お部屋を楽しく彩る パッチワーク& ハワイアンキルト 942037	 田形 典子	 日常で使える小物からク ハストリーなどの大作り 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2,500円程度～)
パターンの基礎から学ぶ はじめての洋裁 ①942016 ②942030	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1・3(金) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	3ヵ月6回分 19,800円 教材費：660円(3ヵ月) 別途、洋裁道具が必要
まずはパンツ作りから 洋裁で リラックスウェア作り 942105	やぎたき ソーイング 教室主宰 八木 裕美	 大人体型のリラックスウ ェアを作ります。綿麻生地 の万能パンツ作りからは じめ、徐々にお好きなも のを作ります	第4(月) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 7,260円 教材費：330円(3ヵ月) 初回教材費：実費 (1作品1,200円程度～)
伝統美の奥深さに触れる 日本刺しゅう 942022	日本刺しゅう 絹の会主宰 塩澤 光子	 繊細で優美な光沢をも つ日本刺繍に現代感 覚も入れて親しみやすい 作品作りに挑戦しまし ょう	第2(金) 10:00~15:30	3ヵ月3回分 入門 16,500円 経験 19,800円 教材費：660円(3ヵ月) 材料代：実費 【体験】7,590円(教材費別)
つづれ織、裂織、造形織まで はじめての 裂織り&手織り 942114	静岡県工芸家 協会理事 生越 千鶴子	 木枠を使った簡単な織 機で、温もりある織物 を作ります。基礎を学び、 個性豊かなオリジナル 作品を作ります	第2・4(水) 14:00~16:00	3ヵ月6回分 14,520円 教材費：実費 道具代：実費 【体験】2,750円(教材費別)
和モダンなかわいい柄 はじめての刺し子 942045	和裁講師 川端 智子	 刺し子の伝統的な柄を 中心に初心者でも刺し やすい6種類の刺し方 を作品作りを通して指 導します	第3(月) 14:00~16:00	6ヵ月6回分 16,500円 教材費：実費 (1作品700円程度～) 【体験】1,980円
人気工房のレシピで作る フランス紙細工 カルトナージュ 942069	Handmade salon 「LA・ COUR」主宰 表参道・アト リエバビエ75 講師科修了 増田 早織	 美しい布や紙を貼って 装飾した厚紙細工。日 常使用の品々をお洒落 な生活雑貨にして楽し みましょう	第3(火) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 9,900円 教材費：実費 (1作品1,500円程度～) 【体験】3,630円(教材費別)
服やバッグに描く 布に描く 草花のステンシル 942095	峰玉緒の Stencil a la mode 本部認定講師 アトリエWAKO 認定講師 佐藤 美智子	 草花をモチーフにしたデ ギン型を使って、洋服や 布雑貨にステンシル専 用の 絵の具で彩色し作品 を作ります	第2(金) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費：実費 (1作品2,000円程度～) 道具代：15,000円程度 【体験】2,860円(教材費別)
世界に1つのうちのこ 羊毛フェルト で愛犬愛猫作り 942097	フェルトアート 協会 中山みどり 認定講師 & マイスター  裕美子	 ふわふわの羊毛と専用 ニードルを使って、写真 をみながらペットの特 徴に合わせて作品作り を教えます	第4(金) 13:00~16:00	6ヵ月全6回 26,400円 教材費：実費 (1作品3,960円)
可愛いバスケット作り クラフトバンドの かごバッグ&雑貨 ①942013 ②942032 振替可	クラフトバンド エコロジー 協会認定講師  滝下 祥子	 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(木) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 14,520円 教材費：実費 【体験】2,750円(教材費別)



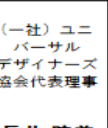

手工芸

			藤枝スクール 054-634-3330	
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
複数の刺繍テクニックが学べる オートチュール刺繍 アクセサリー 942103	アトリエ Happy Space 主宰  山本 智世	 アクセサリの製作を通して、基本技法や糸刺繍、リボン刺繍、スパンコール刺繍、コート刺繍などの技法を学びます	第1(火) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 7,590円 教材費：実費 (1作品2,000円程度~) 道具代：4,258円
天然素材で編む 樹皮&つるの かご編み ①942002 振替可 ②942038	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(月) ①10:00~12:30 ②13:00~15:30 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 15,180円 つる代：実費 (初心者1,800円程度~) 【体験】2,530円(教材費別)
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 942019	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2(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~
美しい絵柄に心ときめく 季節の型染め 942076	染色家  松本 治子	 木綿や麻布にした絵模様の型に染料を筆で挿します。糊洗い後に現れる美しい絵柄に心ときめきます	第2・4(月) 13:30~16:00	3ヵ月6回分 17,160円 教材費：実費 (初心者1,600円程度~) 道具代：5,800円程度 【体験】3,190円(教材費別)

手工芸

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
花と語らう癒しの時間 池坊 いけばな教室 ①923010 ②923011	華道家元 池坊静岡支部 支部員  松村 直美	 四季折々の草木を、自然の姿をいかしながら表現。自由でモダンなスタイル「自由花」を中心に指導します	①第1・3(水) 10:00~12:00 ②第2・4(木) 18:45~20:45	3ヵ月6回分 10,560円 花材費：6,600円(3ヵ月) 初回テキスト代：実費 (1,100円程度) 【体験】3,520円(教材込)
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 ①923001 ②923018	(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(土) ①10:00~12:00 ②12:00~14:00 「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 【体験】2,530円(教材費別)

花





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
手軽ではじめやすい楽器 ★オカリナを吹こう ①経験932007 ②入門932024 ③入門932033	フルート ピアノ講師 オカリナ奏者  原 佳乃	 音の出し方、息つぎの仕方など、童謡などの簡単な曲を通して基本から教えます。経験者は合奏で楽しみます	第1・3(月) ① 9:50~10:50 ②10:55~11:40 ③11:40~12:25	3ヵ月6回分 14,520円 教材費：実費 ※楽器はご用意ください 【体験】2,750円(楽器レンタル込)
初心者大歓迎！ ★リコーダー アンサンブル ①初心者932025 ②経験者932023	武蔵野音楽大学卒 サルトブルグ モーツァルトチム 音楽大学IGF科卒  青島 由佳	 学生時代、経験のあるリコーダーやアルトリコーダーで、童謡・クラシックと様々な曲目を仲間と合奏して楽しみます。	第2・4(木) ①10:00~11:00 ②11:15~12:15	3ヵ月6回分 14,520円 教材費：275円(3ヵ月) 楽器代：2,640円 【体験】2,750円
のんびり奏でよう♪ ★ウクレレを楽しむ 932018	「音楽広場」 講師  金田 優大	 音楽経験のない方や手が小さな女性も楽しめる「ウクレレ」。ハワイアンや童謡・ポップスなどの曲を奏でましょう	第2・4(月) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費：198円(3ヵ月) 楽器代：実費 (10,000円程度~) ※楽器はご用意ください 【体験】2,530円(楽器レンタル込)
心にやさしく響く音色 ★二胡(胡弓) ①中級932001 ②研究932002 振替可 ③入門932039	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。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(火) ①10:00~11:00 ②11:10~12:10 ③13:30~14:00 ※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)
鳥唄を奏でる 中高年から始める ★らくらくピアノ 932008	(一社)全日本 らくらく ピアノ協会 静岡支部1級 認定講師  加藤 順子	 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1・3(金) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,860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】2,640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

音楽		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
懐かしの曲を歌おう ★ 歌声 健康倶楽部 932005	ミネハハ歌の 教室講師 武蔵野音楽 大学卒 丸茂 智以	 発声練習、ボイトレーン グをたっぷり行った後に 日本の童謡・唱歌や流 行歌をみなさんと歌いま す	第2・4(水) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】2,750円
楽しく歌って声を磨こう ★ 世界の名曲 を歌おう 932011	ソプラノ歌手 武蔵野音楽大学音 楽学部 声楽科卒業 山田 祐規子	 声を出して心肺機能強 化に心もリフレッシュ。楽し くクラシック曲を歌って声を 磨きます。グループレッスン 形式です	第2・4(木) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】2,530円
3分間のドラマ ★ シャンソンを歌う 932009	萩原音楽教室 主宰 萩原 一幸	 奥深い歌詞を味わいな がら、講師のピアノに合 わせておなじみの曲を歌 いましょう。初めて歌う方 も大歓迎。	第2・4(月) 15:30~17:00	3ヵ月6回分 15,180円 教材費:実費 【体験】2,860円
歌おう流行歌 新曲攻略 ★ カラオケ歌唱講座 932004	児玉歌謡学院 代表 児玉 敏行	 発声・発音・メリハリなど 歌の三原則を楽しく身 につけます。もっと上手に 歌えたら。と思っている 方にオススメ	第1・3(火) 14:00~16:00	3ヵ月6回分 16,500円 教材費:165円(3ヵ月) 【体験】3,080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
絵の具の使い方から楽しむ 大人の美術部 入門 223057	画家 現代美術家 持塚 三樹	 絵のジャンルや画材にとら われず、初心者目線に 立って、描く楽しさを筆 の持ち方から丁寧に指 導します	第1・3(月) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:990円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,530円
紙の上に再現する自然美 油絵&水彩画 ①941009 ②941004	二紀会準会員画家 2014年島田市 芸術文化 奨励賞 受賞 山城 道也	 静物デッサン、風景など をモチーフに描きます。透 明水彩の美しい発色を 活かした瑞々しいタッチ を教えます	第1・3(水) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:330円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,805円
気軽にデッサンから学ぶ 夜のらくらく 油絵&水彩画 941001	春陽会 会友 薬科 美穂	 油絵、水彩、パステル色 鉛筆など、経験問わず 描きたい画材に合わせ て指導します	第2・4(木) 19:00~21:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:330円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,860円
毎日の暮らしに彩を はじめての水彩画 941002	美術家 よしの	 透明水彩から不透明 水彩、水彩色鉛筆など 様々な水彩画に対応し ます。アクリル画も対応可 能です	第2・4(金) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 14,520円 ※別途、道具代あり 【体験】2,750円
身近な美をみつけよう いろえんぴつ画 941003	 杉村 清美	 色鉛筆の技術を学び ながら、身近な草花や 風景のスケッチ、名画の模 写などを楽しみます	第2・4(金) 13:00~15:00	3ヵ月6回分 14,520円 ※別途、道具代あり 【体験】2,750円
心安らぐ色彩が魅力 やさしい日本画 941016	多摩美術大学 日本画専攻卒 伏見 聡美	 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1・3(金) 10:00~12:00	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:990円(3ヵ月) 初回道具代:5,000円程度 【体験】2,915円
指の温もりで描く パステル で描く癒しアート 941012	パステル和アート 正インスト ラクター 言色師 よしの	 指でぼかすなど、筆では 描けない表現を楽しみ ます。パステルの特性を活 かした魅力的な世界観 を表現できます	第4(火) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 7,590円 教材費:2,310円(3ヵ月) 初回道具代:6,500円程度 【体験】2,860円(教材費別)

講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
ポインテッドペンで描く カリグラフィー入門 941023	カクグラフィアーズ・キルド会員 西洋書道家 紅林 広子	 文字を芸術的に表現するカリグラフィー。初心者も、代表的な書体や彩色法を作品を作りながら習得します。	第1(月) 10:30~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 初回道具代:2,700円程度 【体験】3,080円(教材費別)
顔彩を使って描く 季節の絵てがみ 941026	日本絵手紙協会公認講師 甲斐 節子	 筆の持ち方や構図の取り方など、描く技術を一から指導。絵心は関係なく、思いのまま楽しく表現しましょう	第4(月) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 7,590円 初回道具代:5,940円 【体験】2,860円
クセ文字が魅力に変わる お洒落な筆ペン文字 伝筆 941006	(社)伝筆協会認定講師  大村 智哉	 色鉛筆の技術を学びながら、表現する楽しさが味わえます。使い次第で水彩画のような味わい深い表現も可能	第2(水) 10:00~11:30	3ヵ月3回分 6,930円 教材費:実費(1,100円/月程度) 道具代:2,400円程度 【体験】2,640円(教材費別)
気軽に描く初心者クラス 鉛筆ドーイング 鉛筆画 941013	静岡県水彩画協会委員  松浦 由美子	 家族やペット、好きな俳優など素材は自由。鉛筆の濃淡で影や質感を表現するドーイングの超基本を学びます	第4(木) 14:00~16:00	3ヵ月3回分 7,590円 教材費:1,320円(3ヵ月) 【体験】3,960円
キャラクターを描く きらめく水彩イラスト 対象:11歳~大人 991064	イラストレーター  憂有	 透明水彩絵の具でオリジナルキャラクター(人物)を描きます。筆や絵の具の使い方、描くコツなど基本を一から指導します	第2・4(金) 18:40~20:40	3ヵ月6回分 中学生以下11,220円 高校生以上14,520円 初回道具代:6,000円程度 【体験】3,080円
黒板に描くポップアート はじめての チョークアート 対象:7歳~大人 941024	PBR HandWork キャッチパス テル代表  下條 画美	 アート初挑戦の方もオイルパステルを指でぼかしながらカラフルにポップに描けます。手作業の表現が楽しめます	第4(土) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:実費(1作品1,000円程度~) 初回道具代:6,500円程度 【体験】3,080円(教材費別)

美術

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
歪みをとって体スッキリ 腰痛予防& コリほぐしヨガ 965033	(監修) フィジカルヨガ普及協会主宰 日本総合ヨガ普及協会理事 田辺直恵 認定指導員 安本 理津子 大原 美朋	 骨盤と背骨を正しくあるべき位置に修正し、左右の歪みをヨガで改善。腰痛・肥満の予防にも効果的	(金) 13:40~14:50	3ヵ月11回分 18,150円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
初めてヨガを習うなら 40~60代の 初心者ヨガ 965047	(監修) NPO法人 国際総合ヨガ協会講師 健精楽セラヨガ主宰 (土) 尾崎 訓子	 この年代、特有の体の不調を緩和し、心と体をケア。体が硬い、体力に自信がない方も取り組みます	第2・4(火) 11:30~12:40	3ヵ月6回分 11,220円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,200円
心と体のストレス解消 癒しの週末ヨガ 965021	健精楽セラヨガ認定指導員 (火) 成田 奈緒子	 凝り固まった筋肉を緩め心身をリセット。豊富な知識と経験を持つベテラン講師が指導するリラックスクラスです	第2・4(土) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
ココロとカラダを癒す エナジーチャージ! ビギナーズヨガ 965077	ヨガ・インストラクター 鈴木 房子	 呼吸に合わせて、ゆっくりとポーズを取り、体の内側から整えます。心身のバランスを整える最高のセルフケアです	第2・4(木) 19:00~20:30	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
凝り固まった筋肉をほぐす マットエクササイズ &ピラティス 965054	元OSK日本歌劇団 Hoshkage Community代表  星景 友綺	 体幹を強くするピラティスの動きを基にしたマットエクササイズとストレッチで体の芯から伸ばし引き締めます	(金) 20:00~21:00	3ヵ月11回分 18,150円 レンタル料:1,815円(3ヵ月) 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,475円

ヨガ・ピラティス

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
運動が苦手な方におススメ からだ回復！ 健康体操 ①965010 ②965085	疲労回復 インストラクター 専任講師	 全身運動で、脳と体を活性化！有酸素運動、柔軟運動、筋力アップがバランス良く組み込まれています	①(木) 9:45~11:15 ②第2・4(木) 11:30~13:00	3ヵ月12回分 ①19,800円 3ヵ月6回分 ②16,500円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,310円
筋肉作りで転倒防止 さわやか ★健康太極拳 965049	太極拳普及会 理事長  有田 龍一	 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	第2・4(月) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
痛みからの解放！ ★エゴスキュー体操 ①965052 ②965056	(財)エゴスキュー・ ジャパン協会 認定Eサイズ トレーナー 落合 圭子	 杖をついて歩ける方なら取り組める運動で、歪みが原因となる痛みの軽減に効果がある運動です	第1・3(月) ①13:00~14:15 ②14:30~15:45	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
心と体を鍛えよう ★極真カラテ 対象:4歳~大人 振替可 991061	極真真 大石道博 師範 大石 代悟 成瀬	 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) 18:15~19:45	3ヵ月12回分 こども 17,160円 中学生以上19,800円 保険料:630円(3ヵ月) 【体験】子1,760円、大人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:リンクス西焼津 ①965030 ②965051 ③965043 ④965042 期間限定 別会場	①JGTOツアー プレーヤー 数原 正直 ②③④(注)日本 プロゴルフ協会 ティーチング プロA級 桑原 大輔	 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(月) 19:30~21:00 ②(火) 10:30~12:00 (木) ③10:30~12:00 ④13:30~15:00	3ヵ月全10回 ①27,500円 ②③④25,300円 保険料:200円(3ヵ月) ※レッスン時間内打ち放題
実践重視のコースレッスン ゴルフラウンド レッスン 会場:藤枝ゴルフクラブ 期間限定 別会場 965028	JGTOツアー プレーヤー  数原 正直	 プログと一緒にコースを回りながら、スコアメイクに大切な「寄せ・バンカー・ドライバースhoot」などのコツを指導します	第4(日) 14:00~16:30	3ヵ月全3回 23,100円 保険料:200円(3ヵ月)





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
自然と笑みがこぼれる ★アロハ・フラ ベーシック ①961003 ②961005	フラ ハーラウ オマウロア 主宰 Rikano インストラクター Kaori	 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月3回(火) 19:00~20:00 ②月3回(水) 10:00~11:00	3ヵ月9回分 19,800円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
社交ダンスのステップで ★簡単ダンス エクササイズ 961016	(財)日本ボール ルームダンス 連盟会員  築地 慶野	 昔懐かしい音楽や歌謡曲に合わせて、社交ダンスのリズムを取り入れた、やさしいステップ運動です	(水) 14:30~15:30	3ヵ月12回分 22,440円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,200円
所作が自然と身につく ★泉流日本舞踊 961017	日本舞踊 泉流師範  泉 明奈	 舞踊の動きは、流れるような美しい所作が特徴。女性らしい立ち居振る舞いが自然と身につきます	第2・4(水) 11:45~12:45	3ヵ月6回分 11,880円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,310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
美しい姿勢と個性・協調性を育む ★こども クラシックバレエ 対象:①幼児・小学3年生 ①991015 ②991016	Mクラシック バレエ アカデミー  Mクラシック バレエアカデミー	 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	(木) ①16:30~17:30 ②17:30~18:30	3ヵ月11回分 19,360円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,090円
挨拶や協調性も身につく ★エンジェルバレエ 対象:3歳半~中学生 991017	富田バレエ・ アーツ スタジオ講師  富田 志保	 美しい姿勢、挨拶や協調性、心の発育を促します。クラシックの基礎をベースに、流行りの曲に乗せて、楽しく踊ります	第2・4(日) 11:00~11:50	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:90円(3ヵ月) 【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
習わせておいてよかった こどもそろばん 対象：年長～12歳 ①991005 ②991006	全国特殊教育連盟 珠算検定3段 実務歴15年 教員歴11年 東京リーガルマインド非常勤講師 天野 茂美	 幼い時期に習わせ、「集中力・記憶力・速聞・速読能力」が向上。全ての学習に効果的です	(土) ①10:00～11:00 ②10:30～11:30	3ヵ月11回分 15,730円 教材費：実費(350円程度) そろばん：3,500円程度～ 【体験】1,760円
IT技術者を育成！ ITロボット塾 対象：小学2年～高校生 (金)①991029②991030 (土)③991036④991027 ⑤991028	株ITロボット塾 	 ロボットを実際に組み立て、プログラムを入れて動かしてみよう！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、創造力を高めます	(金) ①17:30～18:50 ②19:10～20:30 (土) ③11:05～12:25 ④16:40～18:00 ⑤18:20～19:40	1ヵ月4回分 13,200円 教材費：16,500円/年
キレイな字を書こう 金曜のこども書道 対象：年長～15歳 60分フリータイム制 991034	静岡県書道連盟推薦教授 三森書道教室主宰 三森 陽子	 手ぶらで気楽に始めましょう！やれば出来る！という達成感を育みます	月3回(金) 16:00～18:00	3ヵ月9回分 11,880円 教材費：1,155円(3ヵ月) 道具レンタル希望者は、1,650円(3ヵ月) 【体験】1,980円
クセがつく前に習おう 土曜のこども書道 対象：年中～15歳 60分フリータイム制 ①991071 ②991049	静岡県書道連盟推薦教授 静岡県書道連盟理事 石橋 紅華	 クセがつく前に、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。毛筆にも取り組みます	第2・4(土) ①13:00～14:10 ②14:30～15:40	3ヵ月6回分 8,580円 教材費：実費(500円/月) 【体験】2,035円
絵画と物作りを楽しむ こどもの自由アトリエ 対象：年少～ 991013	二紀会連合会員画家 2014年豊田市芸術文化奨励賞受賞 山城 道也	 工作や絵を描いて感性や表現力を身につけます。自由な発想や個性を尊重し、作る・描く楽しさを指導します	第1・3(水) 15:30～18:00	3ヵ月6回分 10,560円 教材費：990円(3ヵ月) 【体験】2,255円
大胆に描いて作ってみよう こども 絵画造形クラブ 対象：年少～ ①991046 ②991062 ③991065	美術講師 倉野 祥代	 自由な発想と想像力を引き出し、のびのびと色を使って、お子さんの感性や表現力を伸ばします	第1・3(土) ①13:00～14:30 ②14:30～16:00 ③16:00～17:30	3ヵ月6回分 10,560円 教材費：2,310円(3ヵ月) 【体験】2,475円
もっと楽しみたい！ こどもアート&図工 対象：年少～小学生 ①991072 ②991073	武蔵野美術大学卒業 美術講師 土橋 明日香	 粘土や木材などの材料を使って、立体的な作品を中心に作ります。物作りが好きなお子さまにオススメ	①第2(土) 10:00～11:30 ②第4(土) 13:00～14:30	3ヵ月3回分 6,270円 教材費：3,300円(3ヵ月) 【体験】3,520円
カッコ良く踊ろう ★K-POP& ガールズHIP HOP 対象：小学1年～ 991075	ダンス歴16年以上 Miyuca	 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(土) 13:00～14:00	3ヵ月6回分 12,540円 保険料：90円(3ヵ月) 【体験】2,420円
明るいハワイアンダンス ★フラガール ケイキクラス 対象：4歳～8歳 991043	フラ ハーラウオマウロア 主宰 Rikano	 笑顔がいっぱい！ハワイアンに合わせて踊り、柔軟性や感性を磨いて、お子さんの健やかな成長を応援	月3回(水) 17:15～18:15	3ヵ月9回分 14,850円 保険料：90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
ヒット曲を中心に ★キッズダンス 対象：小学1年～中学生 991059	元OSK日本舞踊団 Hostage Community代表 星景 友綺	 今流行のヒット曲などに合わせ、ダンスセンス・体力の向上・協調性・リズム感の育成を育みます	(金) 18:50～19:50	3ヵ月11回分 18,150円 保険料：90円(3ヵ月) 【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 フィールド藤枝(藤枝) 対象：小学1～6年生 991037	日本陸上競技連盟公認 ジュニア コーチ 星 利光	 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	(土) 13:00～14:00	3ヵ月5回分 11,000円 保険料：450円(3ヵ月) 【体験】2,520円
苦手を克服しよう！ キッズ体育塾 対象：幼児～12歳 ①幼児&小学生991010 ②小学生991009	ヤマ・スポーツ クラブ講師 樋口 司	 運動が苦手な子ど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	第2・4(土) ①14:35～15:35 ②15:40～16:40	3ヵ月6回分 9,900円 保険料：450円(3ヵ月) 【体験】1,980円

こども



静岡朝日テレビカルチャー

島田スクール
ご案内
2023 春版

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 島田スクール
島田市本通 3-6-1 さんふ〜る 2F 歩歩路内


アクセス

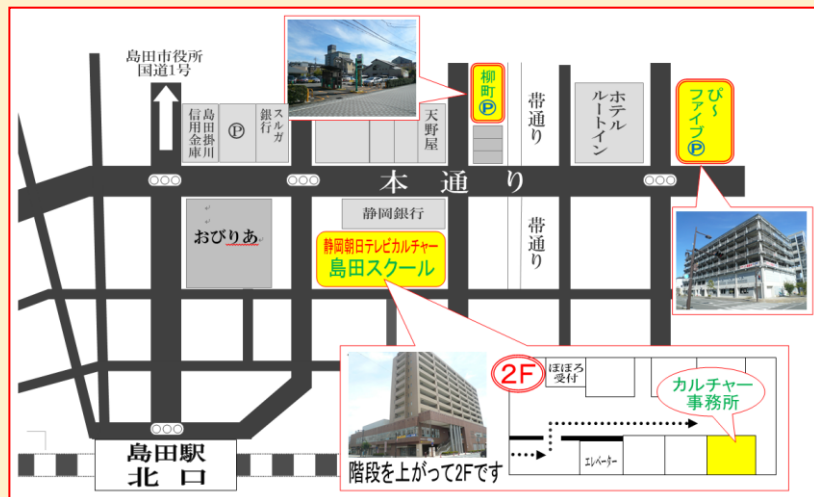
- JR「島田駅」北口から徒歩約3分
- バス停「本通三丁目東」から徒歩1分

駐車場のご利用

駐車場は、「柳町駐車場」「ぴ〜ファイブ」をご利用ください。駐車サービス券は、50分80円で歩歩路2F 受付窓口でご購入いただけます。

連絡先

:0547-37-1941



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
島田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
健康麻雀教室 ①229295 ②229165	日本プロ麻雀連盟 静岡支部長 望月 雅継	麻雀を行いながらポイントをわかりやすく解説。思考力など頭の体操に良いと、女性の愛好者も増えています	①第1・3(月) 13:30~15:30 ②2・4(金) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:660円(3ヵ月) 【体験】2,530円
フルーツベジタブル&スープカービング ①224146 ②224118	カービング教室 whistle主宰 大石 ひとみ	石鹸や果物に模様を彫刻して楽しめます。初心者さんも始めやすいと大人気です	①第2(木) 10:00~12:00 ②第3(木) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:1,980円(3ヵ月) 初回ナイフ代:実費(1,000円程度) 【体験】3,740円
実践写真講座 229005	フォトグラファー 松浦 昭宏	構図や被写体など、豊富な経験に基づくテクニックでアドバイス。実技や作品添削を通して上達のポイントを学びます	第3(土) 10:00~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】3,190円
料理と禅の心を学ぶ もてなしの精進料理 期間限定 229018	可睡齋典座老師 観音寺住職・水月庵主人 小金山 泰玄	季節の植物性食品だけを使ったとは思えないコクやうまみが感じられる食事。県内外で知られる講師が直接指導します	第2(火) 10:00~14:30	3ヵ月全3回 9,900円 教材費:5,610円(3ヵ月)
身近な食材で健康に 漢方医学&薬膳の話 229007	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4(土) 12:00~13:10	6ヵ月6回分 15,180円 教材費:1,320円(6ヵ月)
運気を変える！ はじめての四柱推命 229004	運勢鑑定事務所 志峯 (bou sen) 鈴木 良孝	生年月日から個人の性格・才能、相性、運気の流れなどの読み解き方を基礎から教えます	第2・4(日) 13:30~15:00	3ヵ月6回分 16,500円 初回教材費:3,630円 万年暦:実費 【体験】3,080円
楽天占い鑑定師が教える 風水と氣学で運気アップ ①経験229309 ②入門226299	イルクオーレ True LIFE ナビゲーター「楽天占い」リモテ鑑定師 颯 樹	氣の力「風水」と生年月日を基にした占い「氣学」の両方を基礎から学び運気アップ！自分の星を調べることから始めます	第2(日) ①12:30~14:30 ②15:00~17:00	3ヵ月3回分 8,910円 教材費:2,640円(3ヵ月) 暦:実費

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
作品作りも対応！ 朝の書道 毛筆・ペン・筆ペン ①230003 ②230028	静岡県書道連盟総務 中部支局相談役 島田市書道連盟顧問 宮地 終石	日常生活に役立つ毛筆・実用ペン・筆ペンをご希望に合わせて丁寧に指導します	(水) 9:30~12:00 60~90分 フリータイム制	3ヵ月11回分 18,150円 教材費:1,320円(3ヵ月) 別途、冊子代1,100円程度/月 【体験】2,200円
美しい文字は、一生の宝 夕方の書道 毛筆・ペン・筆ペン 230030	橘書道会 支部長 北川 耀香	日常生活に役立つペン字・筆ペンから小筆・太筆の毛筆書道まで、ご希望に合わせて丁寧に指導します	(木) 16:30~18:30 60~90分 フリータイム制	3ヵ月9回分 12,870円 教材費:2,970円(3ヵ月) 【体験】2,200円
味のある筆ペン文字 己書(おのれしょ) 223061	(一社)己書公認 道場師範 渡辺 和美	書き方や書き順にとらわれず、思うがままに自由に筆ペンを走らせ、世界観を楽しく表現します。書き方から指導します	第1(水) 10:00~11:30	3ヵ月3回分 6,600円 教材費:990円(3ヵ月) 【体験】2,640円
お洒落に描く西洋書道 カリグラフィー 223049	カリグラフアース・キルド'会員 西洋書道家 紅林 広子	文字を芸術的に表現するカリグラフィー。初心者には、代表的な書体や彩色法を作品を作りながら習得します	第1(金) 10:30~12:00	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:実費 初回道具代:1,870円 【体験】3,740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 ①229300 期間限定 ②229301	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	①第2・4(火) 19:00~20:00 ②第2・4(水) 12:30~13:30 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 ①229304 ②229305	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！ 	①第2・4(火) 20:00~21:00 ②第2・4(水) 13:30~14:30 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
人間関係アップの秘訣公開 人材養成に役立つコーチング【入門編】 229324	(一社)生涯学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ  長谷川 吉廣	部下やチームを育成するスキルやチームワークを作る力を座学とロールプレーを通して学びます。リーダーシップ力を育成します 	第1・3(火) 19:00~20:20	3ヵ月6回分 19,800円 教材費:1,320円(3ヵ月) 【体験】2,970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
もう一度はじめよう あいさつからはじめる英会話 220025	ワシントン大学卒業 ワシントン大学 教養学部 英語教授法 TESL コース修了 	基本のフレーズから少しずつ表現の幅を広げ、自分の言葉で伝える力を養います 	第1・2・3(火) 13:30~14:30	6ヵ月全18回 37,620円 教材費:1,320円(6ヵ月) 【体験】2,420円
楽しいレッスンと評判 使える中学英語マスター 期間限定 220010	朝比奈 弘恵 	文法の基礎を学び直し自分の言葉で表現することを目標に、会話を組み立てていきます。会話練習が主となります 	第1・2・3(火) 10:00~11:00	6ヵ月全18回 37,620円 教材費:1,320円(6ヵ月) 【体験】2,420円
会話の基本を身につける たのしく学ぶカンタン英会話 220097	英会話講師 オーストラリア タスマニア大学卒業  増田 志津乃	とにかくコミュニケーションをとるための会話。難しい文法を使わなくても会話はできますよ 	第1・3(土) 10:30~11:30	6ヵ月全12回 25,080円 教材費:1,320円(6ヵ月) 【体験】2,420円
旅行・ビジネスに役立つ 週末の中国語 ①中級220089 ②会話220020 ③入門220112	中国語講師  王 元武	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。①②は、経験者向けで会話中心のレッスンです。③初心者向けのクラス 	第2・4(土) ①9:30~10:30 ②10:40~11:40 ③14:40~15:40	6ヵ月全12回 26,400円 教材費:660円(6ヵ月) 【体験】2,530円
アニョハセヨから学ぼう 楽しい韓国語 超入門 220121	韓国語講師 	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 	第1・3(土) 11:10~12:10	6ヵ月全12回 26,400円 教材費:660円(6ヵ月) 【体験】2,530円
もっと身近に 楽しい韓国語 入門~上級 ①中級220065②上級220044 ③入門220105④初級220099	金 福姫 (キムホッキ)	【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	①第1・3(火) 18:50~19:50 ②第1・2・3(火) 20:00~21:00 ③第2・4(火) 18:50~19:50 ④第1・3(土) 10:00~11:00	6ヵ月全12回 ①③④26,400円 6ヵ月全18回 ②39,600円 教材費:660円(6ヵ月) 【体験】2,530円










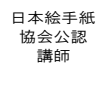






お花

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
人気花屋ベビマンさんの フラワー&グリーン ①225020 ②225014	ベビマン主宰  椎野 真弓	島田駅前のお花屋さん がめずらしい花材やグリーンを使って、センスが光るアレンジを毎月指導します 	第2(月) ①13:30~15:00 ②19:00~20:30	3ヵ月3回分 5,940円 花材費:実費 (4,000円程度/回)
珍しいグリーンに出会える インテリアグリーンのある暮らし 225035	グリーンショップ ANTIDOTEスタッフ  小山 純一郎	プロが厳選した観葉植物の植替えやドライフラワーの作品作りなどを通してグリーンの基本的な管理方法をお伝えしま 	第2(日) 14:30~16:00	3ヵ月3回分 6,600円 教材費:実費 (3,500円程度/回)




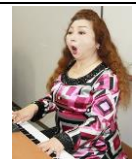
美術

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
鉛筆デッサンから始めよう はじめての水彩画 223025	水彩連盟委員 二紀会準会員 静岡県水彩画協会委員  渡邊 愛子	 デッサンで物の見方をつかんでから、着彩へと進みます。初心者さんにおすすめのレッスンです	第2・4(月) 13:00~15:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:990円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,530円
スケッチ・美術鑑賞も楽しむ 水彩画表現を楽しむ 223005	水彩画協会会長 静岡県美術家連盟理事  山田 健二	 静物デッサン、風景などをモチーフに描きます。透明水彩の美しい発色を活かした瑞々しいタッチを教えます	第2・4(土) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:1,650円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,530円
描きたいものを描こう 気軽に水彩画 223028	二紀会準会員 画家 2014年鳥田市芸術文化奨励賞 受賞  山城 道也	 旅先の風景や静物、人物など、描きたいものの構図や色のせ方など丁寧に指導します	第1・3(土) 13:30~15:30 デッサン&油絵 クラスに振替可能	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:990円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,530円
油絵の特性で魅力的に表現 デッサン&油絵入門 223011	 山城 道也	 油絵の技法や特性・魅力を活かした描き方を教え、自由に豊かな表現力を身につけます	第2・4(土) 10:00~12:00 気軽に水彩画 クラスに振替可能	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:990円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】2,530円
優しいタッチが魅力 パステル画 入門 223031	イラストレーター  なわりよこ	 指でぼかすなど、筆では描けない表現を楽しめます。パステルの特性を活かした魅力的な世界観を表現できます	第1・3(火) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:実費 ※別途、道具代あり 【体験】2,640円
思いのまま描いてみよう 絵てがみ 223032	日本絵手紙協会公認講師  甲斐 節子	 筆の持ち方や構図の取り方など、描く技術を一から指導。絵心は関係なく、思いのまま楽しく表現しましょう	第4(火) 13:30~15:30	3ヵ月3回分 6,930円 教材費:実費 初回道具代:5,610円 【体験】2,640円
繊細で奥深い色の魅力 はじめての日本画 ①223030 ②223034 伏見 聡美	多摩美術大学日本画専攻卒  伏見 聡美	 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	①第1・3(水) 10:00~12:00 ②第1・3(木) 18:30~20:30 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:990円(3ヵ月) ※別途、道具代あり
気軽に描く初心者クラス 大人の色えんぴつ画 223017	静岡県水彩画協会委員  杉山 侘子	 色鉛筆の技術を学びながら、表現する楽しさが味わえます。使い方次第で水彩画のような味わい深い表現も可能	第4(木) 14:00~16:00	3ヵ月3回分 6,930円 教材費:1,320円(3ヵ月) 【体験】2,750円
繊細なタッチで植物を描く たのしいボタニカルアート 223055	美術家  カトウマキ	 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	月2回(金) 12:30~14:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費:660円(3ヵ月) ※別途、道具代あり 【体験】3,080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
★童謡・唱歌を歌おう 222037	ソプラノ歌手  山中 雅代	 腹式呼吸で声も若返る！日本の童謡や唱歌を中心に、季節の名曲を歌います	第1・3(月) 10:30~12:00	3ヵ月6回分 13,860円 教材費:330円(3ヵ月) 【体験】2,640円
★ボイストレーニング 222073	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(火) 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




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

音楽				
講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
希望に合わせた発声指導 ★ 発声&歌 30分個人レッスン 222038	① 山中 雅代 ② 永田 文子	 発声で声量は変化します。声の伸び・音域・表現力が変わり、歌う楽しさ、声が変わっていく楽しさを感じましょう	①第1・3(月) 9:50~10:20 ②第1・3(火) 9:50~10:20	3ヵ月6回分 19,800円 教材費：実費 【体験】3,630円
懐メロ～流行り曲まで 楽しく歌う ★ カラオケ 222057	ピクチャー歌謡 音楽研究所 認定講師	 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(金) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 13,200円 教材費：132円(3ヵ月) 【体験】2,530円
あなたの歌い方を指導 ★ カラオケ 30分個人レッスン 222062	 	人前で歌うのには抵抗がある・・・という方は、個人レッスンで歌唱のお悩み解消！ご希望に合わせてレッスンを指導します	第2・4(金) 15:30~18:00 空き時間は、お問い合わせください	3ヵ月6回分 19,800円 教材費：実費 【体験】3,740円
思い出が輝き出す ★ もう一度 昭和歌謡 222092	 増田 幸子	再ブーム到来！懐かしの昭和歌謡を口ずさみながら昔の思い出をと共に楽しみましょう	第2・4(金) 11:00~13:00	3ヵ月6回分 13,200円 教材費：132円(3ヵ月) 【体験】2,530円
英語でかっこよく マリテスの英語で歌う ★ ポップス&ジャズ ①222013 ②222014	ヴォーカリスト  安原 マリテス	 人気ヴォーカリストが直接指導。60年代ポップスからビートルズ、スタンダードジャズまで幅広く名曲を歌います	第2・4(月) ①10:30~12:00 ②19:00~20:30	3ヵ月6回分 14,190円 教材費：330円(3ヵ月) 【体験】2,695円
手軽に楽しめる楽器 たのしい ★ ウクレレ ①中級202223 ②初級222100 ③入門222115	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、チューニングなど基本から指導します	①第2・4(月) 10:30~12:00 第2・4(木) ②9:30~11:00 ③12:00~13:30	3ヵ月6回分 14,520円 教材費：実費 楽器代：実費 (25,000円程度～) ※楽器はご用意ください 【体験】3,080円(楽器レンタル込)
心にやさしく響く音色 はじめての ★ 二胡(胡弓) ①222079 ②222082 振替可	西泉二胡協会 講師  西田 和子	 2本の弦で音を奏でる二胡。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	①第1・3(水) 13:00~18:55 ②第2・4(土) 14:05~18:40 ※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】3,190円(楽器レンタル込)
島唄を奏でる ★ 沖縄三線 222021	琉球民謡協会 東海支部 支部長 認定師範  赤地 貞子 小泉 博	 独特な音階と音色が魅力の沖縄三味線(三線)を県下No.1の講師が基礎から指導します	第4(土) 18:00~20:00	3ヵ月3回分 10,560円 教材費：実費 【体験】3,190円(楽器レンタル込)
手軽ではじめやすい楽器 はじめての ★ オカリナ ①経験222040 ②入門222116	フルート ピアノ講師 オカリナ奏者 	 音の出し方、息つぎの仕方など、童謡などの簡単な曲を通して基本から教えます。経験者は合奏で楽しみます	第1・3(水) ①13:30~14:30 ②14:35~15:35	3ヵ月6回分 13,860円 教材費：実費 ※楽器は、アケタF管をご用意ください 【体験】2,640円(楽器レンタルあり)
ご希望の楽曲をマスター ★ 30分個人レッスン オカリナ・ピアノ・フルート 222111	 原 佳乃	 完全プライベートレッスン。オカリナ・フルート・ピアノを個々の技量に合わせて指導します。お好みの楽曲を演奏しましょう	第1・3(水) 15:50~18:05 空き時間は、お問い合わせください	3ヵ月6回分 16,500円 教材費：実費 ※楽器、アケタF管をご用意ください 【体験】3,080円
軽快にリズムを刻もう ★ はじめてのドラムス 30分個人レッスン 221001	プロドラマー ドラムインストラクター  尾崎 浄	 ドラムの魅力は、音楽に“のれる”こと。一度リズムの取り方を覚えると、次から次へと新しい楽曲に挑戦したくなります	第1・3(金) 16:25~21:00 空き時間は、お問い合わせください	3ヵ月6回分 16,500円 教材費：実費 スティック代：1,000円程度 【体験】3,080円(スティックレンタル込)

音楽

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
和裁を基礎から学ぶ はじめての和裁教室 224145	和裁講師 大村 恵津子	 タヌ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	第1・3(月) 10:00~12:30	3ヵ月6回分 15,180円 教材費:実費
洋裁の基礎が身につく 洋裁入門&ソーイング ①224148②224149 ③224150④224152 ⑤224153⑥224154	岡あつ子創ing スタジオ会員 国家洋裁一級 技能士指導員	 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 3,410円/回で追加受講も可能です	第1・3(火) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③10:00~15:00 月1回(火) ④10:00~12:00 ⑤13:00~15:00 ⑥10:00~15:00 各枠で振替可能	3ヵ月6回分 ①②18,480円 ③31,680円 3ヵ月3回分 ④⑤9,900円 ⑥18,150円 教材費:660円(3ヵ月) 別途、洋裁道具が必要
技術と知識を徹底指導 洋裁完全マスター講座 229289	三輪 りき江	 洋裁の7°□中の7°□が、原型作りから洋服の縫製、きれいな仕立ての□ツをカリキュラムに合わせて指導します	第4(火) 10:00~16:00	3ヵ月3回分 21,450円 教材費:660円(3ヵ月) 別途、洋裁道具が必要
伝統美の奥深さに触れる 日本刺しゅう ①基礎224004 ②応用224100	日本刺しゅう 絹の会主宰 塩澤 光子	 繊細で優美な光沢をもつ日本刺繍に現代感 覚も入れて親しみやすい 作品作りに挑戦しましょ う	第4(火) 10:00~15:00	3ヵ月3回分 ①16,500円 ②19,800円 教材費:660円(3ヵ月) 別途、材料費が必要 ②入門セット:実費 (1,000円程度)
つづれ織、裂織、造形織まで 手織と裂織を楽しむ 224025	静岡県工芸家 協会理事 生越 千鶴子	 木枠を使った簡単な織機で、温もりある織物を作ります。基礎を学び、個性豊かなオリジナル 作品を作ります	第1・3(水) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 15,180円 教材費:実費 道具代:実費 【体験】3,465円
手作りのある暮らし 手織りでおしゃれな暮らし 224140	織染作家 宮井 喜久子	 卓上織り機で手織りを 楽しめます。マフラー、ストールやショール、バッグ、敷布などを仕上げていきます	第2・4(木) 13:30~15:30	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:実費 (1作品4,000円程度~) 【体験】1,980円
独自のアレンジも楽しめる 戸塚刺しゅう&クロスステッチ 224156	戸塚フランス 刺繍師範総代 小山 光代	 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	第1・3(木) 10:00~12:30	3ヵ月6回分 16,500円 初回教材費: 1,320円(3ヵ月) 【体験】4,400円(教材費込)
時間を忘れ没頭できる趣味 ちいさな刺繍教室 224220	刺繍教室講師 松浦 彩	 ちいさな刺繍をちくちく縫いあわせ、愛らしいワンポイント作品を作ります。可愛らしい刺繍から徐々に大作に挑戦しま	第1(月) 10:00~11:30	3ヵ月3回分 6,600円 教材費:2,640円 【体験】2,530円(別途教材費)
英国貴婦人の趣味 タティングレース 224101	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) 13:00~15:00	3ヵ月3回分 9,240円 教材費:実費 道具代:650円程度 【体験】3,410円(別途教材費)
可愛いバスケット作り クラフトバンドのおしゃれな雑貨 ①224088 ②224090 振替可	クラフトバンド エコロジー 協会認定講師 滝下 祥子	 柔らかく、色や太さの異なる紙バンドを使って、カバンやバッグを作ります。日常生活でオシャレに使いたましょ	第1・3(金) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 14,520円 教材費:実費 【体験】2,750円(別途教材費)
樹脂粘土で作る DECO クレイ・クラフト 224141	Clay Art Nagata 教室 主宰 永田 江美子	 マシュマロのような手触りの樹脂でできた軽くて柔らかいカラー粘土で、お花や雑貨を作って楽しめます	第4(月) 10:00~12:30	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:実費 【体験】4,840円(教材費込)

手工芸

手工芸



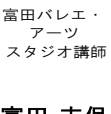
いつでも見学・体験・ご入会できます。※一部の講座を除く

講座名	講師名	講座内容	開催日時	受講料・他
布に想いを込めて 韓国の伝統手芸 "ボジャギ"	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4(木) 10:00~16:00 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	 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~)
自慢したくなる一品が誕生 和紙と柿渋の 一閑張り	京工房 主宰  金刺 京子	竹で編んだ籠やザルに 和紙を張り、柿渋を塗っ て一閑張りは完成しま す。非常に強く丈夫で、 実用性も高く人気です	①第2(水) 13:30~16:00 ②第4(水) 13:30~16:00 ①②で振替可能	3ヵ月3回分 8,250円 教材費:実費 (ハック1作品1,500円程度~)
天然素材で編む 樹皮& つるの籠バッグ	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	①第1(土) 10:00~12:30 ②第4(日) 10:30~15:30 ①②で振替可能	3ヵ月3回分 ①8,250円 ②13,200円 つる代:実費 (初心者1,500円程度~) 【体験】3,080円
革を思いのまま形に レザー工房	誠和染色 講師会認定 レザーカービング 講師 XAVI レザー主宰  加藤 侑子	使えば使うほど味わいが 出る革。ヌメ革やエナルな どのお好きな革で、日常 生活で使える作品を作り ます。デザインを考え、 金属などのパーツをつけ て完成させます	①第4(水) 10:00~12:30 ②第2(土) 10:00~12:30 ③第3(土) 13:00~15:30 ①②③で振替可能	3ヵ月3回分 8,910円 教材費:660円(3ヵ月) 【体験】4,510円(教材費別)
自分だけの器を作ろう オトナの陶芸教室	陶芸家  北川 茂樹	電動ろくろを使わず手び ねりで形を作り出し、手 に馴染む形に仕上げま す。マグカップなど、普段 使いの作品を作ります	第2・4(火) 18:45~20:45	3ヵ月6回分 18,480円 教材費:実費 道具代:実費 【体験】2,750円(教材費別)
美しい絵柄に心ときめく 型染め	染色家  松本 治子	木綿や麻布にした絵模 様の型に染料を筆で挿 します。糊洗い後に現れ る美しい絵柄に心ときめ きます	第1・3(月) 13:45~16:15	3ヵ月6回分 17,160円 教材費:実費
職人技を学ぶ 表装と裏打ち	表具師 杉山翠雲堂 店主  杉山 薫	表具師である講師が、 表装の基礎知識から教 えます。お手持ちの書や 絵画を裏打ちによって家 宝として蘇らせます	第1(土) 13:30~16:00	3ヵ月3回分 8,910円 教材費:実費 道具代:実費 【体験】3,630円(教材費別)

手工芸

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
元気が出る体操 若返り健康体操 自強術 (じきょうじゆつ)	自強術普及会 指導員  廣野 あき子	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 治療力を高め、様々 な不調を改善します	(金) 10:00~11:30	3ヵ月12回分 17,160円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,760円
「気」の流れを知ろう ★楽しい 気功で活力アップ	気丹超力 研究会 教導師  高部 守弘	ゆつくりとした呼吸と全身 運動で体内循環を改 善し、健康的な体づくりに 最適な講座です	第1・3(木) 13:00~15:00	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
バレエの動作でしなやかに ★バレエストレッチ	富田バレエ・ アーツ スタジオ講師  富田 志保	バレエの基礎動作をバ 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 ハの流れを改善します	①第1・3(木) 10:00~11:00 ②第2・4(日) 15:10~16:10 ①②で振替可能	3ヵ月6回分 11,220円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,200円

フィットネス



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
無理なく筋肉をつける らくらくヨガ 226065	(監修) NPO法人 国際総合ヨガ 協会講師 健康幸せら ヨガ主宰 尾崎 訓子	 足は健康のバロメーター。 足の指回しからはじめ、 体全体をほぐしていきます。 普段使わない筋肉 を刺激し、体力アップ	(月) 13:30~14:40	3ヵ月11回分 18,150円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
疲れをリセット ヒーリング セラピーヨガ 226156	健康幸せら ヨガ認定 指導員 (月) 山下 雅子	 ヒーリング系のヨガで体の 疲れをリセット。歪みによ る疲労感、冷えなどの 諸症状を緩和し、体の 緊張を解きほぐします	第1・3(金) 19:00~20:30	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
週末のリラックスタイム ゆったり瞑想ヨガ 226080	(月)(金)(土) 成田 奈緒子	 不調原因の多い、肩や 首すじを中心に体の凝 りを解消。瞑想も取り入 れ、自分に向き合い疲 れた体を癒しましょう	第2・4(土) 10:10~11:40	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
明るい講師と楽しく運動 リラックスヨガ 226072	セントラヨガ 認定指導員  中野 幸	 深い呼吸に初心者にも 無理のないペースで体 の内側から元気に！自 律神経や内臓の動きも 活発になり免疫力アップ	第2・4(火) 13:30~14:50	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
アロマの香りと癒しのヨガ すてきな アロマヨガ 226104	ヨガ・インス トラクター AEA認定 アロマセラピー アドバイザー  明 由佳	 アロマの香り漂う空間でヨ ガの呼吸とポーズで代 謝を高め、精神をリラク スしましょう。心と体をとき ほぐす癒しのレッスンです	第1・3(土) 10:00~11:30	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
1週間の疲れをリセット 日曜の 体ほぐしヨガ 226155	ヨガインス トラクター  鈴木 里美	 不眠にも効果的な静か なヨガでリラックス。体を癒 しつつ股関節や肩関節 などの柔軟性を高め日 頃の疲れをとりましょう	第2・4(日) 10:00~11:10	3ヵ月6回分 11,880円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,310円
50代からはじめる ピラティス& ストレッチ 226176	AFA協会 ピラティス アドバンスコーチ  山本 明美	 筋力が落ちてくる50代 こそ始めたいレッスン。体 の中心の体幹トレーニングで 体の歪みを改善し、お 腹を引き締めます	第1・3(水) 10:30~11:30	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:90円(3ヵ月) 【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:中央公園ゴルフセンター (島田市野田) ①226203 期間限定 ②226123 別会場 ③226089	JGTOツアー プレーヤー  数原 正直	 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 ドバイします	(金) ①19:30~20:45 (土) ②9:30~10:45 ③11:00~12:15	3ヵ月全10回 22,000円 保険料:200円(3ヵ月) ※毎回練習球100球付





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
癒しの音楽で心地よく踊る ★アロハ・フラ ★④お仕事帰りの エンジョイ・フラ ①入門227089②初級227078 ③初級227105④227104	フラ ハーラウ オ マウロア 主宰 Rikano インス トラクター Kaori	 ゆったりとした音楽に合 わせて踊る方は、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	月3回(水) ①14:30~15:30 ②13:00~14:15 第2・4(水) ③18:50~19:50 ④20:00~21:00	3ヵ月9回分 ①17,820円 ②19,800円 3ヵ月6回分 ③④13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
ヒット曲を踊ろう ★K-POPダンス ①ジュニア②中学大人 ①227136 ②228097	ダンスイン ストラクター  HARUNA	 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	(水) ①19:20~20:20 ②18:00~19:00	3ヵ月10回分 ①17,600円 ②16,500円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】①2,090円②1,980円
TAPを楽しもう ★はじめての タップダンス ①大人②ジュニア ①227117 ②228087	HIROタップ ダンスシティ 講師  KUMI	 音楽に合わせて自分の足 でリズムを奏でましょう。 ダンス初心者もタップの 基本を学びながら楽し く体を動かしましょう	第1・2・3(木) ①13:30~14:45 ②16:00~16:45	3ヵ月9回分 17,820円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980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
ステップの基本から学べます マーシーの楽しい★社交ダンス 227111	スタジオ マーシー主宰 JBDF正会員  服部 正	 気さくな講師が基本のステップからしっかり指導します。タンゴ・ルバなど様々な種目に取り組みます	第2・4(金) 10:15~11:45	3ヵ月6回分 13,200円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,530円
年齢問わず始められます Enjoy!★社交ダンス ①初級227092 ②入門227093	KYナガイダンス スクール主宰 JBDF正会員  永井 謙作	 スタンダード、ラテンの基礎的な動きや体の使い方をより上手に踊れるように指導します。レベルに合わせて対応します	(木) ①13:00~14:00 ②14:10~15:10	3ヵ月12回分 19,800円 保険料:90円(3ヵ月) 【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
思考力を高める指導 キッズ将棋 対象:年中~小学6年 228078	元県アマ名人 棋道指導員 五段  高木 秀彰	柔軟な思考力を持つ幼い時期に習わせ、集中力、判断力、忍耐力が高めます。ベテラン講師が丁寧に教えます	第2・4(月) 17:00~18:30	3ヵ月6回分 9,900円 テキスト代:実費 (1,100円程度) 【体験】1,980円
キレイな字を書こう こども書道教室 対象:年中~中学生 60分フリータイム制 228042	橘書道会 支部長  北川 耀香	笔がつく前に、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。同時に毛筆にも取り組みます	月3回(木) 16:30~18:30	3ヵ月9回分 11,880円 教材費:1,980円(3ヵ月) 【体験】1,980円
ヒット曲を踊ろう ★K-POPダンス 対象:小学1年~6年生 228097	ダンスインス トラクター  HARUNA	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	(水) 18:00~19:00	3ヵ月10回分 16,500円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
足で奏でる音の色を感じる キッズ★タップダンス 対象:年中~小学2年 228087	HIROタップ ダンスシティ 講師  KUMI	遊び感覚で踊りながらリズム感を養い、自然にダンスの感覚や表現力が身につきます。体を動かすことから始めよう	第1・2・3(木) 16:00~16:45	3ヵ月9回分 14,850円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
HIPHOPダンスを踊ろう ★KIDS DANCE BEAT 対象:①年小~小学1年 ②小学2年~中学生 ①228034 ②228035	アンジェリ ミュージカル スタジオ講師  永田 藍	音楽を楽しみながら基本のリズムやステップなどの練習をしていきます。かわいく、カッコよくHIP HOPダンスを踊ろう	第2・4(土) ①16:05~17:05 ②17:15~18:30	3ヵ月6回分 10,560円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】2,090円
礼儀と基礎から指導 ★エンジェルバレエ 対象:3歳半~小学生 228075	富田バレエ・ アーツ スタジオ講師  富田 志保	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(日) 14:00~15:00	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:90円(3ヵ月) 【体験】1,980円
カッコよく走ろう! キッズ走り方教室 会場:サンワフィールド ばらの丘(島田市) 対象:年小~小学2年 228083	サンワフィールド ばらの丘代表 スクールコーチ 元Jリーガー  内藤 修弘	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	月2回(土) 10:00~11:00	3ヵ月6回分 9,900円 保険料:450円(3ヵ月) 【体験】1,980円
苦手を克服しよう! キッズ体育塾 対象:年小~小学2年 ①幼児228070 ②低学年228044 ③中学年228045	ヤマ・スポーツ クラブ講師  樋口 巧己	ゲームを交えたレッスンで体を動かそう!運動が苦手な子も跳び箱・鉄棒など、ちょっとしたコツを体得できます	第1・3(土) ①13:30~14:30 ②14:35~15:35 ③15:40~16:40	3ヵ月6回分 9,900円 教材費:330円(3ヵ月) 保険料:450円(3ヵ月) 【体験】1,980円