



### 春講座ピックアップ! 春から登場の新講座や人気の定番講座から1日・短期で学べる入会不要の特別講座など

**落語家が案内する寄席ツアー**

講師 瀧川鯉朗 (公社)落語芸術協会 員打

創業73年を数える歴史ある寄席・池袋演芸場で落語をご覧いただけます。日程は「特別編成」の五月上旬秋祭。初心者でも無理なく楽しめます。屋下がりをお楽しみください。  
※ツアー参加のお客様には特別に、瀧川鯉朗師匠が開演時間前に寄席解説を行います。

1日 5/10(金) 11:30~16:30 [池袋演芸場前11:15集合]  
受講料 8,620円(税込) [入場料・軽食・保険料込] (入会金不要)

**キッズダンス**

講師 Rina ダンスインストラクター

色々なジャンルを基礎から学びダンスの楽しさを味わってもらうクラスです。ダンスを始めたいけど何から始めたらいいのかわからない方におすすめです。

①[エンジェル] (年少) ②[ジュニア] (小学生)  
第1・2・3(土) 第1・2・3(土)  
16:30~17:30 17:40~18:40  
月額5,280円(税込)

体験 3/2(土)、3/9(土)、3/16(土) ①16:30~ ②17:40~ 体験料 1,100円

**マイナス5才健康ヨガ**

講師 山越かおり ヨガピラー認定講師

東洋医学とヨガを合わせたレッスンです。ツボを押して自分の体と向き合い、ヨガの動きで心と身体のリフレッシュ!

第1・3(火) 13:30~15:00  
月額4,400円(税込)  
初回ボール代3,300円

体験 3/5(火)、3/19(火) 13:30~ 体験料 2,200円

**バランスボールエクササイズ**

講師 YUKA 一般社団法人 体力メソッド協会 バランスボールインストラクター

初心者・運動が苦手な方大歓迎!音楽に合わせてポンポン楽しく弾みます。弾むだけで脂肪燃焼、肩こり改善!骨盤の歪みを整えて、スッキリ爽快になるレッスンを体験してみてください。

第2・4(水) 10:15~11:15 月額4,400円(税込)

体験 3/13(水)、3/27(水) 10:15~ 体験料 2,200円

**はじめてのベリーダンス**

講師 SAKI Healingソライズダンスインストラクター

お腹を出さなくて大丈夫です!アパレルの音楽を聞きながら楽しく体を動かしましょう。初めての方対象です。

第1・3(火) 14:15~15:30  
第1・3(火) 19:30~20:30  
月額4,400円(税込) 月額4,180円(税込)

① 随時体験可 ② 体験 3/5(火)、3/19(火) 19:30~ 体験料 1,100円

**カポエイラ**

講師 波多野慎吾 カポエイラヘジナルジャパン千葉

カポエイラは最近日本でも注目されている、格闘技・ダンス・アクロバット・音楽・哲学など色々な要素が含まれたブラジルの伝統文化です。勝敗がない、直接当たらない格闘技なので男女年齢関係なくみんなで楽しめる競技です。

(土) 19:00~20:45 月額7,920円(税込)

体験 3/9(土)、3/16(土) 19:00~ 体験料 1,980円

**やさしいヴァイオリン教室**

講師 安藤晃希 ヴァイオリン講師 [3歳~]

クラシック・J-POP、ジャンル問わず楽しくヴァイオリンを弾けるよう基礎から学べます。音階から協奏曲など弾きたいものがあれば一緒に作り上げてください。未経験者大歓迎です!

(金) 15:30~20:30 (1回30分)  
3ヶ月10回 31,350円(税込)

体験 3/22(金) 15:30~ ※時間はお問合せ下さい。体験料 2,200円 ※楽器のある方のみ楽器のない方は面談(無料)となります。

**はじめてのストリートダンス**

講師 RUI ダンスインストラクター

HIP HOPダンスをメインに、一から丁寧に学びます。一緒に健康でカッコ良くを目指しましょう!

第1・3(火) 14:30~16:00  
月額4,400円(税込)

体験 3/5(火)、3/19(火) 14:30~ 体験料 2,200円

**6つの基本でタイ料理七変化**

講師 下関崇子 All About毎日のタイ料理ガイド 全6回

ガバオ・鶏挽肉炒めと合わせていただきます。タイでは牛・豚・魚・鶏・加工品と種類が豊富、カレーやサムも同じです。そこで6つの基本料理で100品以上のレパートリーを学びます。

第2(火) 10:10~12:10  
全6回16,500円(税込) 体験料 月額1,500円

体験 3/12(火) 10:10~ 体験料 3,300円 教材費 1,500円

**ムエタイエクササイズ**

講師 下関崇子 元元キックボクサー・ムエタイ選手

タイの国技であるムエタイをベースにした講座です。基本動作の習得と、ミット打ちや対面の受け返しなど、健康維持やストレス解消に!

第2・4(金) 10:30~11:30  
月額4,400円(税込)

随時体験可 体験料 2,200円

**はじめてのモルタルデコ**

講師 table-leaf モルタルデコマスタースタッフ認定講師 全6回

モルタルを使ってオブジェや器を作り植物やドライフラワーと合わせて庭や空間に飾られるモルタルデコの世界を。

第1(日) 10:10~15:00(体験あり)  
全6回33,000円(税込)  
体験料 月額2,500円

無料説明会 3/3(日) 10:10~

**水引あそび**

講師 飯塚ふみ子 日本ギフト用品協会講師

結びの基本を学び季節に合った作品を心がけていきます。初めての方も基本の結びを覚え楽しく水引で作ります。

第3(金) 13:30~15:30  
月額2,750円(税込)  
体験料 1,300円

体験 3/15(金) 13:30~ [ご祝儀袋] 体験料 1,100円 材料費 600円

**1/6サイズドール~ほっこり和柄の豆小物**

講師 わたなげけいこ つまみ縫工芸 人形和装作家

1/6サイズドールのための和装小物作り講座です。色柄は種類の中からお選び頂けます。ポンドで貼った手縫い等簡単な作業で初めての方も楽しくご参加頂けます。

第3(月) 10:10~12:10  
月額2,750円(税込) 体験料 1,650円

体験 3/18(月) 10:10~ [和装バック] 体験料 2,750円 材料費 1,650円

**九星気学 初級講座**

講師 やまさきさち 現代気学BAMBOO認定講師 全6回

気学は「気」を学ぶ学問です。開運を自分でつかまじく方法を一緒に学びましょう。

第4(火) 10:30~12:00  
全6回26,400円(税込)  
体験料 1,100円

体験 3/26(火) 10:30~ 体験料 2,200円

**はじめてのシュガークラフト**

講師 中野はる美 英国シュガークラフトギルド会員

誰かにあげたくなるかわいらしいケーキ。半永久鑑賞可能な砂糖の芸術です。作って食べて楽しむことができます。

第3(金) 13:00~15:00  
月額3,520円(税込) 体験料 3,000円前後

随時体験可 体験料 3,520円 教材費 3,000円前後

**3色パステルアート**

講師 池田有佳 3色パステルアートインストラクター

赤、青、黄の3色のパステルで絵を描きます。描き方をお伝えしますので絵が苦手な方も心配なく、無心になって描くうちに作り上げることで集中力を養い、達成感を得ることが出来ます。

第1(日) 15:30~17:30  
月額2,750円(税込) 体験料 月額1,000円 初回教材一式2,200円

体験 3/2(土)、4/6(土) 15:30~ 体験料 2,750円 材料費 300円

**こどもの美術教室**

講師 箱谷美喜 東京都立大学 大学院生

子ども達の好奇心、探求心、注意力を高次に高める観察画と生きる力を育む工作表現を学びます。

第2・4(火) 17:45~19:15  
月額5,170円(税込)

随時体験可 体験料 2,585円 教材費 200円

**そろばん教室**

講師 緑川 都 テンプレイト算数講師

珠算技術の取得、集中力、忍耐力、計算力の強化、右脳開発が目的の教室です。

①[幼児] (4歳~) ②[小学生] (小学生)  
(火) 16:30~17:00 (火) 17:15~18:15  
月額3,872円(税込)

随時体験可 体験料 ①968円 ②1,518円

**子どものためのプログラミング**

講師 常見敦之・CHIE PCインストラクター [小学生以上]

プログラミングは、小学生を対象に、パソコンの使い方が初めての方向に、初歩からScratchを使ったプログラミングの初歩まで指導します。

【初級】  
第2・4(月) 17:00~18:30 (入門)  
第2・4(木) 17:00~18:30 (入門)  
月額5,060円(税込)

随時体験可 体験料 2,530円

**健康朗読実践アドバイザー養成講座**

講師 平尾麻衣子 NPO法人声とことばの力理事長 健康朗読普及啓発プランナー 全2回

健康朗読は、声を出す「朗読」を活用した健康増進プログラムです。発声の基本的な仕組みから、声と体のメンテナンスまで、理論と実践両面からじっくり学ぶことが出来ます。

2日 6/9(日)、6/23(日)の2日間  
10:30~16:30 (体験含む)

受講料 55,000円(税込) (入会金不要)  
テキスト代1,100円(税込) 資格認定料5,500円(税込)

**整理収納アドバイザー2級認定講座**

講師 長谷川朋子 整理収納アドバイザー2級認定講師

整理収納アドバイザー2級認定講座。家庭や職場での整理の基本と実践的な収納のコツが学べます。

1日 4/21(日)、5/19(日)、6/16(日)  
10:30~17:30 (体験含む)

受講料 17,600円(税込) 教材費 7,100円(税込) (入会金不要)

**整理収納アドバイザージュニア2級認定講座**

講師 桑原美栄子 整理収納研究所 [小3~中学3年生(親子)] 代表

小さい頃から片づけのできる子になるために、整理収納理論を学ぶことが大切です。親子と一緒に学びましょう。

1日 4/5(金) 10:30~16:30  
受講料 19,800円(税込) (親子で) 教材費 25,200円(税込) (親子で)

随時体験可 体験料 (入会金不要)

**キッズボーカルグループブレス**

講師 清澤美加 ボーカルピアノ講師 [小1~中3]

正しい発声の身につけ、音楽を楽しむレッスンです。ボイストレーニングから一曲仕上げまで、ピアノ・カラオケを使ってレッスンします。流行の歌を上手に歌いましょう!

第2・4(木) 17:00~18:30  
月額3,960円(税込) 体験料 月額200円

随時体験可 体験料 1,980円

**Let'sダンス・ダンス!**

講師 HONOKA ATSU DANCE STUDIO

HIP HOPをメインに色々な音楽に合わせて楽しく身体を動かします。カッコよく踊れるようになります!

①[リトルクラス] (年少~小2) (木) 17:00~18:00  
②[ジュニアクラス] (小3~小6) (木) 18:10~19:10  
月額7,040円(税込)

随時体験可 体験料 ①1,705円 ②1,760円

**タップダンス**

講師 Aimi ATSU DANCE STUDIO

基本をしっかり身に付けることで、家具・インテリアが暮らしの支障になる場合があります。リズムを刻み楽しさを感じて楽しく踊りましょう!

【初心者】  
(土) 13:30~14:30  
【ステップアップ】  
(土) 14:30~15:45  
月額7,920円(税込)

随時体験可 体験料 1,980円

**発達障がい空間支援士**

講師 桑原美栄子 発達支援教育士認定講師

発達障害の特性によって、家具・インテリアが暮らしの支障になる場合があります。発達障害と感覚過敏(五感)などの特性を知り、暮らしを支えるインテリア提案出来る講座です。

1日 3/26(火)、4/23(火) 10:15~13:15  
受講料 12,650円(税込) 教材費 9,350円(税込) (テキスト・修了書)

**発達支援教育士認定講座**

講師 桑原美栄子 発達支援教育士認定講師

特性のある「子どもの自立」を後押しするために、子どもとのコミュニケーションを円滑にするための発達支援教育士としてのスキルを学びます。

1日 ①3/1(金)、3/24(日) ②4/14(日)  
10:30~17:00 (体験含む)

受講料 ①16,500円(税込) ②17,600円(税込) 教材費 7,150円(税込) (認定料込)

※2024年4月より受講料が変更となります。 (入会金不要)

**JFA認定資格講座 整体師**

講師 菊地幸子 JFA認定講師

身体の不調の原因となる骨格の歪みを調整出来るようになったカリキュラム。東洋医学の骨格、自律神経、骨格筋などの解剖学を分かりやすく解説。独立開業を目指す方など人気不動の資格です。

1日 3/10(日) 5/26(日)  
10:30~16:30

受講料 22,000円(税込) 教材費 33,000円(税込) (認定料込)

随時体験可 体験料 (入会金不要)

**キッズカンフー~少林武術~**

講師 再田昌弘 全日本少林寺気功協会所属指導員 [小学生~]

1500年の歴史あるカンフー総本山の型を取り入れた世界ブランドの少林伝統武術をベースに基本練習を行います。心身を鍛えながら、カンフーに必要な筋力体力を養い、心も強く、集中力や気力が養われます。

第1・3(日) 14:00~15:00  
月額4,400円(税込)

随時体験可 体験料 2,200円

**春休みかけっこ教室**

講師 田中栄吉 NPO法人日本キッズスポーツ協会 [小学生~]

かけっこに大切なスタートダッシュ。誰もが得意になれるポイントがあります。これを伝授いたします!

1日 3/29(金) 4/5(金)  
13:30~14:30

受講料 2,200円(税込) 保険料110円 (入会金不要)

**春休み鉄棒教室(逆上がり編)**

講師 田中栄吉 NPO法人日本キッズスポーツ協会 [小学生~]

逆上がりの出来るコツと、上達するための練習方法をお伝えします。

1日 3/29(金) 4/5(金)  
14:40~15:40

受講料 2,200円(税込) 保険料110円 (入会金不要)

**JFA認定資格講座 認知症心理士**

講師 菊地幸子 JFA認定講師

認知症のメカニズムや予防に役立つ知識と、正しい接し方でのスキルを身につけることで、様々な場面面で活かせる注目資格です。

1日 3/25(月) 5/13(月)  
13:00~16:00

受講料 11,000円(税込) 教材費 11,000円(税込) (認定料込)

(入会金不要)

**JOPHダイエットアドバイザー取得講座**

講師 (一社)日本肥満予防健康協会認定講師

医療機関の検診、指導ノウハウから構築された正しいダイエットに関する実践学を学ぶ講座です。安全性・有効性・継続性のあるアンチエイジングダイエットを直接指導できる、日本肥満予防健康協会認定のダイエットスクールを開講することも可能です。

1日 6/9(日) 10:30~17:30 (体験含む) (入会金不要)

受講料 20,000円(税込) 教材費 18,500円(税込)

**家計整理アドバイザー2級認定講座**

講師 坂元真理子 家計整理アドバイザー2級認定講師

この講座では、「整理」の概念を「家計」に活用し、心理学、脳科学、行動経済学に基づく理論で、お金をシンプルに整え、家計のムリ、ムダを無くし生涯にわたって豊かな暮らしを実現できる仕組み作りのノウハウを学びます。

1日 4/28(日) 5/26(日)  
10:30~17:30

受講料 16,500円(税込) 教材費 16,280円(税込)

(入会金不要)

**子どもシェフくらぶ**

講師 安部真理子 子どもシェフくらぶ [小学生]

ぜんぶ手作り!スパイスの作り方を学びながら、簡単なインド料理に挑戦してみましょう!

1日 3/29(金) 10:30~12:30  
受講料 2,750円(税込) 教材費 1,000円(税込)

※キーマカレー・チキンナン・キャベツのチャールを作ります。 (入会金不要)

**イースターアイシングクッキー**

講師 中野はる美 プリンセスローズ主宰 [小学生~]

①初めての方も可愛いクッキーデコレーションができるようになります!  
②お砂糖でカーネーションの作り方をレッスンします。ケーキやクッキーに入れて半永久的に飾れるプレートを作ります。

1日 3/29(金) 13:30~15:30  
1日 4/28(日) 13:30~15:30

受講料 2,970円(税込) 教材費 3,000円(税込) (入会金不要)

**お家で打てる本格手打ち蕎麦**

講師 蕎麦がき悦ちゃん 全日本5級、江戸ソノリエルシシク [小学生~]

蕎麦はGI値の低い健康食品、ソノの実・そば粉の料理と本格的な蕎麦を打って食べてみませんか。

1日 3/24(日) 4/28(日) 6/23(日)  
10:30~13:00

受講料 2,530円(税込) 教材費 1,800円(税込) (入会金不要)

**TCカラーセラピスト講座**

講師 高萩玲子 TCマスタートレーナー、TCプラチナトレーナー AROMA COLOR主宰

ご自身や家族のストレスケアやカラーセラピストとしての活動など、副業やボランティアなどで活動可能。

1日 4/14(日)、5/12(日)  
10:30~16:30 (体験含む)

受講料 9,900円(税込) 教材費 11,000円(税込) (入会金不要)

**パーソナルカラー診断**

講師 AI スターパーソナルデザインアドバイザー

「私を素敵に見せる色ってどんな色?」と分かって、いつもモノトーンばかりの方にオススメの講座です。

1日 4/19(金)、5/17(金)  
10:30~13:00 (1回30分)

受講料 5,500円(税込)

**~母の日のプレゼントに~モルタルハウスピックと多肉箱庭寄せ**

講師 table-leaf モルタルデコマスタースタッフ認定講師

ナチュラルな白いカゴに北歐風の家とモダンなピックを使ってまるで風景画のような多肉寄せ箱庭を作りましょう。

1日 5/10(金) 13:00~15:00  
受講料 2,200円(税込) 教材費 3,000円(税込)

(入会金不要)

**和の香りを楽しむお香講座**

講師 松尾九晴 香司

桜柄の金襴袋に白檀と数種の天然香料を数珠でほのかに香させる桜の匂い袋を作ります。

1日 3/10(日) 13:30~15:00  
受講料 2,970円(税込) 教材費 1,800円(税込)

(入会金不要)

**ペット数秘**

講師 菜月かな Can@数秘術主宰

あなたのペットはどんなタイプ。お誕生日の数字から、ペットの才能や特徴、飼い主さんとの相性を読み解きます。ペットは家族。ペットとの関係性を知らないと方にオススメです!

1日 4/24(水) 13:30~15:00  
受講料 3,500円(税込) (入会金不要)

**アニマルコミュニケーター養成講座**

講師 鈴木智美 一般社団法人日本セーリングサポート協会認定 アニマルコミュニケーター養成講座

~犬と話せるようになるCDブック!猫と話せるようになるCDブック!著者が講師です!~  
ペットの本当の気持ちを知ってみたいと思いませんか。ペットの内なる声や映像・感覚のほか、今は亡きペットからのメッセージを受け取る方法も学びます。動物が大好きな方なら、どんなにもご受講頂けます。

2日 5/12(日)、5/26(日)の2日間  
13:00~18:00

受講料 54,800円(税込) 教材費 15,000円(税込) (テキスト、CD3枚、認定証書) (入会金不要)

**アロマの香りを3色のパステルアートで描きましょう**

講師 伊藤剛子 3色パステルアートインストラクター

3色のパステル(黄・桃・青)でアロマの香りを表現します。感じた香りを描きながら、脳と心を癒しましょう。

1日 3/5(火) 4/2(火)  
10:15~12:15

受講料 3,300円(税込) 教材費 700円(税込) (入会金不要)

**自分を見つけ出すメモリーオイル**

講師 菜月かな アンジェントメモリーオイル講師

30種類のメモリーオイルの香りからあなたの望みを見つけ出し、オリジナルオイルを作ります。

1日 3/17(日) 5/12(日)  
13:30~15:00

受講料 2,200円(税込) 教材費 1,300円(税込) (入会金不要)

**~思うままにお金も運も引き寄せよう!~ 思考は現実化する引き寄せ講座**

講師 坂元真理子 家計整理アドバイザー2級認定講師

心理学、脳科学、行動経済学に基づく理論を基にした日本ホームアドバナー協会独自のカリキュラムからお金と人生の整え方を学び、運もお金も引き寄せていくノウハウを学びます。願望があっても、潜在意識で無理だと感じていたら、願望は現実になる事はありません。一緒に学んでいきましょう。

1日 3/15(金) 10:30~12:30 4/14(日) 13:30~15:30  
受講料 3,300円(税込) 教材費 300円(税込) (入会金不要)



ダンス・舞踊・武道	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> ~ブラジル生まれの伝統的武術~ カポエイラ	波多野慎吾 <small>小学生~</small>	(土) 19:00~20:45 7,920円
はじめてのベリーダンス	SAKI	第1・3(木) 14:15~15:30 第1・3(火) 19:30~20:30 4,400円
<b>NEW</b> はじめてのストリートダンス	RUI	第1・3(火) 14:30~16:00 4,400円
Let's ダンス・ダンス!	HONOKA	第1・2・3(月) 19:15~20:45 5,940円
宝塚ダンスレッスン	郷 真由加	第2・4(火) 10:00~12:00 6,160円
はじめてのパレエ入門	明音	第1・3(火) 10:00~11:30 4,620円
大人のバレエ(経験者)	五味紗織	(トクコース無し) 17:00~19:00 (トクコース無し) 17:00~18:30 5,940円 4,620円
いやしのフラダンス	永澤ひとみ	(金) 12:30~13:45 7,700円 第1・3(金) 12:30~13:45 第2・4(金) 12:30~13:45 4,400円
~こども同伴可能クラス~ フラダンス入門・初級クラス	永澤ひとみ	第1・2・3(土) 13:20~14:35 5,940円
ココロも踊るフラレッスン	MASUMI	第1・3(月) 12:30~13:45 5,060円
素敵なフラダンス	坂本京子	第1・3・4(水) 10:30~12:00 7,260円
フラダンス(シニア・初心者クラス)	春川範子	(火) 13:00~14:15 7,480円
フラダンス	HANA	第2・3・4(木) 19:30~21:00 7,260円
タップダンス	Aimi	(土) 13:30~14:30 13:30~14:30 14:30~15:45 7,920円
情熱のフラメンコ	辰井浩美	第1・3(水) 19:15~20:15 5,830円
誰でもできる! 心身統一合気道	椎名伸介	(木) 19:30~21:00 6,380円
テコンドー	金 容星	第1・2・3(土) 11:10~12:10 5,775円
空手教室(昇級審査あり)	森山治彦 吉永一俊	(土) 16:00~17:00 7,480円
ロシア武術システム	三本木秀作	第2・4(土) 19:00~20:30 5,610円
フィリピン武術エスキマ(カリ)	鈴木廣二	第1・3(土) 10:00~11:30 5,060円

アート&クラフト	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> はじめてのモルタルデコ(全6回)	table-leaf	全6回 (休校あり) 33,000円
<b>NEW</b> 水引あそび	飯塚ふみ子	第3(金) 13:30~15:30 2,750円
<b>Renewal</b> 3色パステルアート	池田有佳	第1(土) 15:30~17:30 2,750円
~初めてでも簡単~ ワイヤークラフト	六花(リツカ)	第3(火) 10:15~12:15 2,860円
かわいいミニチュアフード (基礎)(全6回)	豊田恵美	第2・4(土) 15:30~17:30 全6回 21,384円
ミニチュア デコレーションケーキを 作ろう!(趣味クラス)(全6回)	豊田恵美	第3(土) 15:30~17:30 全6回 21,384円
羊毛フェルトで作るかわいいペットたち	篠田恵子	第1(火) 13:00~15:30 4,400円
~自然の色を楽しむ~押し花サロン	黒川千代	第2・4(月) 10:30~12:30 5,170円
金繕い入門	白鳥由加利	第2(金) 10:00~12:00 3,850円
~光のアート~ スタンドグラス教室	浜田人志	第2・4(土) 10:00~12:30 6,270円
色鉛筆画&めり絵教室 ※お好きな方をお選び下さい	釘本 緑	第2・4(月) 13:00~15:00 5,170円 第1・3(金) 10:30~12:30 2,585円 第1(金) 13:00~15:00 2,585円
大人の絵画教室 (アクリル・水彩・パステル画)	福岡 均	第1・3(金) 10:00~12:00 6,270円 第1・3(土) 10:00~12:00 6,270円
たのしい水彩画	宮崎一代	第1・3(水) 10:00~12:00 5,170円
大人画塾	箱岩美喜	第2・4(木) 10:10~12:10 6,270円
~紙の芸術~ペーパークイリング	山崎訓世	第2(金) 13:30~15:30 2,860円
仏像彫刻(初級)	小倉正道	第3(火) 13:00~16:00 4,620円
スクラップブック作り(アルバム作り)	平田昌美	第1(火) 10:30~12:30 2,310円
暮らしを彩るトールペイント	高辻由利子	第1・3(月) 10:00~12:30 5,170円
ゲヴェルツデコ	海法安紀子	第2(水) 10:30~12:30 2,860円
シャドーBOX	小名木裕子	第4(木) 10:00~12:00 2,750円

美容・健康・癒し	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> ~ボールですっきりヨガガリ~ マインズ5才健康ヨガ	山越かおり	第1・3(火) 13:30~15:00 4,400円
<b>Renewal</b> ~美しく引き締まる~ バランスボールエクササイズ	YUKA	第2・4(水) 10:15~11:15 4,400円
カンファフィットネス	森嶋みず美 再田昌弘	第2・4(金) 14:00~15:00 4,400円 第1・3(日) 15:10~16:10 4,400円
キックとパンチでストレス解消! ムエタイエクササイズ	下関崇子	第2・4(金) 10:30~11:30 4,400円
バンドでストレッチアルファベクス	MAYUMI	第2・4(月) 14:30~15:30 4,400円
~更年期以降の不調をセルフケア~ 50歳からのヨガ	高橋穂恵	第2・4(木) 13:00~14:15 4,290円
はじめてのメンズヨガ	高橋穂恵	第2・4(土) 12:00~13:15 4,290円
心と身体とのえYoga	Sachi	第1・3(木) 12:15~13:45 3,960円
夜のリラックスヨガ	Sachi	(金) 19:30~21:00 7,920円
すっきり!土曜の朝ヨガ	相川久美子	第2・4(土) 10:00~11:30 4,070円
<b>NEW</b> ~しなやかに動ける体づくり~ はじめてのヒラティス	木戸史奈子	第1・3(日) 10:30~11:45 4,290円
しなやか美BODYピラティス	木戸史奈子	第1・3(土) 12:00~13:15 4,290円
50歳からの筋力トレーニング	田中栄吉	第2・3・4(金) 13:30~14:30 6,600円
~元気で丈夫な身体づくり~健やか体操	田中栄吉	第2・3・4(金) 14:35~15:35 4,125円
正しい姿勢のウォーキング講座	田中栄吉	第1(月) 10:00~11:30 2,200円
~骨格から養う健康法~ 新骨格ストレッチ体操	CHIKAKO	第1・3(金) 10:00~11:30 4,620円

健康促進!卓球教室	講師	受講料(月額)
八千代卓球連盟推薦指導員		10:00~12:00 第1・3(月) 13:00~15:00 10:00~12:00 第2・4(火) 13:00~15:00 13:00~15:00 第1・3(水) 13:00~15:00 第2・4(水) 13:00~15:00 4,620円
バレエストレッチ&エクササイズ	明音	第2・3・4(月) 10:00~11:10 6,600円
踊るフロアストレッチ パー・アスティエ	小柴由美	第1・3(水) 10:00~11:15 4,950円
やさしい健康太極拳(楊名時)	柴田正子	第2・4(月) 10:00~11:30 第1・3(木) 10:00~11:30 第2・4(木) 10:00~11:30 3,520円
和太鼓のバチを使った パチエクササイズ	中島幸子	第2・4(木) 10:15~11:15 6,270円
刀やお扇子を使った 剣舞エクササイズ	中島千翔	第2・4(木) 11:30~12:30 6,270円

生活文化	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> ~1/6サイズドール~ ほっこり和柄の豆小物	わたなべけいこ	第3(月) 10:10~12:10 2,750円
<b>Renewal</b> 6つの基本でタイ料理七変化(全6回)	下関崇子	第2(火) 10:10~12:10 全6回 16,500円
英国式紅茶の世界	Mayumi	第4(金) 13:30~15:30 2,200円
はじめてのシュガークラフト	中野はる美	第3(金) 13:00~15:00 3,520円
有結流テーブル茶道	安本明美	第4(金) 10:10~12:10 2,750円
つまみ細工	わたなべけいこ	第3(月) 13:00~15:00 全6回 19,800円
~自分メイドのお気に入り~ 楽しい編み物教室	編み〜ゴ前田	第1・3(木) 10:00~12:00 5,170円
戸塚刺しゅう(フランス刺しゅう)	厨 重子	第1・3(木) 13:00~15:30 第2・4(月) 10:00~12:30 5,170円
着物リメイク教室	成本信子	第4(金) 13:00~15:30 3,850円
永田紗戀の花咲く書道	植苗恵美子	第1(月) 10:00~12:00 3,300円
大人の美文字レッスン	瀧井喜泉	第1・3(火) 10:00~12:00 5,170円
実用書(ペン・書道)	瀧井喜泉	第2・4(火) 13:00~15:00 5,170円
実用毛筆(実用書・書道・ペン・かな書道)	塚原月華	第1・3(水) 14:00~16:00 (1科目) 5,170円 (2科目) 7,370円 16:10~18:10
お勤め帰りの実用毛筆 (実用書・書道・ペン・かな書道)	塚原月華	第1・3(水) 18:30~20:30 (1科目) 5,170円 (2科目) 7,370円
パルーンフラワー	鈴木きよみ	第4(金) 10:10~12:10 3,300円
ブリザ&フラワーアレンジ入門	小名木裕子	第2(木) 10:00~12:00 2,750円
~暮らしを楽しむ日本文化~ 池坊いけばなアート	阿部順華	第1(月) 13:00~15:00 2,750円
~花を楽しむ~ フラワーデザイン	山崎エミ	第2(日) 10:30~12:30 2,860円
フランスの花あしらひ COCOフローラル	山田明子	第4(水) 10:10~12:10 2,860円
~きものdeキレイ~ 着付け教室(全12回)	三室千代子	第2・4(水) 10:10~12:10 全12回 21,648円

音楽	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> やさしいヴァイオリン教室	安藤晃希	(金) 15:30~20:30 (1回30分) 3ヶ月10回 31,350円
飯田久美子のポピュラー講座	飯田久美子	第2・4(火) 15:00~17:00 (1回30分) 6,490円
ボイストレーニング	大塚 桂	第2・4(月) 13:00~20:00 (1回30分) 第1・3(水) 15:00~18:30 (1回30分) 6,270円
パワフル!!ボイストレーニング	小滝コージ	第1・3(火) 12:45~20:30 (1回40分) 6,270円
~楽器を始めたい方におすすめ~ カホンを叩こう!!	小滝コージ	第1・3(火) 12:45~20:30 (1回40分) 6,270円
~脳トレ・筋トレ・歌で健康作り~ ピアノにあわせて歌う会	諸澤美加	第2・4(木) 12:00~13:30 3,960円
懐かしのフォークソングを歌おう	小滝コージ	第1・3(火) 15:30~16:30 5,170円
レッツ!エンジョイ!ゴスペル	大塚 桂	第1・3(水) 13:00~14:30 5,170円
ゴスペルを歌おう	大塚 桂	第1・3(水) 19:30~21:00 5,170円
シニアピアノグループレッスン	小島雅美	第1・3(水) 13:00~14:30 5,060円
60歳からのシニアピアノ	小島雅美	第1・3(水) 10:00~13:00 (1回30分) 5,170円
個人ボーカルレッスン& ピアノレッスン	諸澤美加	第2・4(木) 14:00~15:30 (1回30分) 6,160円
月曜のピアノ	内海久恵	(月) 15:00~21:00 (1回30分) 3ヶ月10回 31,130円
火曜のピアノ	内海久恵	(火) 15:00~21:00 (1回30分) 3ヶ月10回 31,130円
水曜のピアノ	内海久恵	(水) 15:00~21:00 (1回30分) 3ヶ月10回 31,130円
ピアノレッスン	戸田淳子	第2・4(金) 10:00~14:00 (1回30分) 6,270円 (シニア初心者) 5,170円 第2・4(土) 13:00~17:00 (1回30分) 5,170円
休日のピアノレッスン	澤田寛子	第1・3(日) 10:15~17:30 (1回45分) 8,470円 <small>(小学生まで)</small> 10:15~17:30(1回30分) 6,380円
大人のためのジャズピアノ入門	橋本正也	第1・3(木) 15:00~21:00 (1回30分) 7,370円
楽しい鍵盤ハーモニカ	橋本正也	第1・3(木) 15:00~21:00 (1回30分) 7,370円
楽しいサクソ教室	常世田美里	第1・3(日) 10:15~16:00 (1回45分) 8,470円
音楽の喜びマンドリン	田村恵子	第2・4(金) 10:30~12:00 6,270円
ギター&ウクレレアンサンブル	鯉淵大輔	13:00~14:30 15:00~16:30 6,270円
さわってみよう・弾いてみよう♪ ギター講座(入門編)	鯉淵大輔	第2・4(水) 16:40~20:40 (1回40分) 8,140円
エレキ・アコギ・ウクレレを 楽しもう♪	AKKle (アッキー)	第1・3(月) 16:30~20:40 (1回50分) 9,570円
クラシックギターレッスン	田口美和子	第1・3(木) 16:00~20:55 (1回45分) 9,460円
津軽三味線	北村貴徹	第1・3(日) 18:00~21:00 (1回30分) 7,260円
楽しい二胡	曾我部由里	(中級) 13:30~14:45 3,280円 第2・4(火) 15:00~16:15 (入門) 12:30~13:15 5,060円
癒しの音色を楽しむ はじめての二胡	八木田真理	第1・3(月) 13:30~14:45 5,280円
プライベートレッスンで 音色を磨く二胡	八木田真理	第1・3(月) 14:55~16:05 (1回30分) 5,280円
楽しいオカリナ	木村静子	(上級クラス) 10:30~12:30 (初級クラス) 11:30~13:30 (入門) 13:00~15:00 (準備コース) 15:15~16:15 5,720円 4,070円

趣味教養	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> 九星気学初級講座	やまさきちえ	全6回 26,400円
落語教室	瀧川鯉朝	第2・4(火) 18:45~20:45 5,500円
朗読サロン	森田清香	第2(火) 10:10~12:10 2,860円
~占ってみませんか~ はじめてのタロットカード	銀河アステル	第2(日) 15:20~16:20 2,750円
易しい手相占い♪	銀河アステル	第2(日) 13:30~15:00 3,300円
大人囲碁クラブ	宮崎祐治	第1・3(水) 10:00~12:00 (初級) 4,620円 (入門) 4,180円 11:15~12:30 4,180円
初歩からの俳句	坂本茉莉	第3(火) 10:00~12:30 3,850円
パソコン基礎講座	常見敦之	第2・4(木) 13:00~14:30 5,060円
シニアのためのパソコン教室	常見敦之	第2・4(木) 15:00~16:30 4,620円
女性のための 健康マージャン入門	塚本邦博	第1・3(木) 10:00~12:30 5,170円
楽しい麻雀教室	塚本邦博	第1・3(木) 13:00~15:30 5,170円

健康促進!卓球教室	講師	受講料(月額)
八千代卓球連盟推薦指導員		10:00~12:00 第1・3(月) 13:00~15:00 10:00~12:00 第2・4(火) 13:00~15:00 13:00~15:00 第1・3(水) 13:00~15:00 第2・4(水) 13:00~15:00 4,620円
バレエストレッチ&エクササイズ	明音	第2・3・4(月) 10:00~11:10 6,600円
踊るフロアストレッチ パー・アスティエ	小柴由美	第1・3(水) 10:00~11:15 4,950円
やさしい健康太極拳(楊名時)	柴田正子	第2・4(月) 10:00~11:30 第1・3(木) 10:00~11:30 第2・4(木) 10:00~11:30 3,520円
和太鼓のバチを使った パチエクササイズ	中島幸子	第2・4(木) 10:15~11:15 6,270円
刀やお扇子を使った 剣舞エクササイズ	中島千翔	第2・4(木) 11:30~12:30 6,270円

子ども	講師	受講料(月額)
<b>NEW</b> ~ブラジル生まれの伝統文化~ カポエイラ	波多野慎吾 <small>小学生~</small>	(土) 19:00~20:45 7,920円
<b>NEW</b> キッズダンス	Rina	(エンジェル)年少~ 16:30~17:30 (ジュニア)小学生 17:40~18:40 5,280円
笑顔はじける!チアダンス	後藤マナミ	(トリル)年中~ 16:00~16:50 (ジュニア)小3~ 17:00~18:00 (ジュニア)小4~ 18:05~19:15 7,260円 (トリル)年中~ 16:30~17:20 (ジュニア)小3~ 17:30~18:30 6,820円
~ようこそ夢の国へ!~ Kidsテーマパークダンス	Aimi	第1・2・4(日) 10:15~11:15 5,940円
キッズHIP HOP DANCE	RUI	(火) (入門)年中~小2 16:30~17:20 (ステップアップ)小3~小6 17:30~18:30 7,040円 7,260円
K-POPダンス	HONOKA	第1・3(日) (入門) 13:00~14:00 (3歳) 14:10~15:10 (ステップアップ) 15:20~16:50 3,410円 3,960円
Let's ダンス・ダンス!	HONOKA	(木) (トリル)年中~小2 17:00~18:00 (ジュニア)小3~小6 18:10~19:10 6,820円 7,040円
キッズハワイアンフラ	永澤ひとみ	第1・2・3(土) 12:15~13:15 4,290円
タップダンス	Aimi	(土) (初心者) 13:30~14:30 (ステップアップ) 14:30~15:45 7,920円
子どもクラシックバレエ入門	茂手木知美 小室紀香	(金) (トリル)4歳~小2 16:00~17:00 (ジュニア)小2~中3 17:15~18:45 7,480円 8,580円
キッズカンフー~少林武術~	再田昌弘	第1・3(日) 14:00~15:00 4,400円
月曜キッズ卓球教室	小島章子	(月) 16:30~17:30 7,700円 17:40~18:40 7,700円
子ども空手(昇級審査あり)	森山治彦 吉永一俊	(土) (初級) 15:00~16:00 (中級) 16:00~17:00 (入門)3歳~ 16:20~17:20 初級 17:30~18:30 7,480円
子ども心身統一合気道	椎名伸介	(木) (初級) 16:20~17:20 初級 17:30~18:30 5,280円
キッズ・テコンドー	金 容星	第1・2・3(土) 10:00~11:00 5,115円
そろばん教室	緑川 都	(火) (幼用)4歳~ 16:30~17:00 (小学生) 17:15~18:15 3,872円 6,072円
子どものためのプログラミング	常見敦之 CHIE	(入門) 2・4(木) 17:00~18:30 (初級) 2・4(月) 17:00~18:30 (初級) 1・3(土) 13:00~14:30 5,060円
子どもの毛筆・硬筆	仲辻華風	第1・3(火) 16:30~17:45 17:45~19:00 4,070円 第1・3(木) 16:30~17:45 17:45~19:00
子ども書道・硬筆教室	坂本世和	第1・2・3(金) 16:30~17:45 17:45~19:00 5,775円
子ども書き方教室	瀧井喜泉	第2・4(土) 10:00~11:00 3,960円 11:15~12:15
子ども書道教室	瀧井喜泉	第2・4(水) 16:30~17:30 17:40~18:40 3,960円 13:00~14:00 14:15~15:15 15:30~17:00 4,620円
子ども絵画・造形教室	船木大輔	第2・4(金) 16:30~18:30 5