

美容・健康・癒し	講師	受講料(月額)
かんたん!美・ストレッチヨガ	ホリ ユキエ	第2・4(土) 13:00~14:00 3,100円
優しい脂肪燃焼ヨガ <small>(お子様連れOK!)</small>	nahoko	第1・3(火) 10:10~11:00 2,100円
アンチエイジングyoga	Masumi	第2・4(金) 20:00~21:10 3,500円
ナチュラルYoga	寺山有子	第2・4(日) 10:15~11:30 3,100円
		第2(日) 10:15~11:30 1,550円
		第4(日)
私スタイル〜癒しのヨーガ〜	竹田真由美	第1・3(木) 10:30~11:45 3,100円
		第2・4(火) 12:30~13:45
ヴィンヤサヨガ	mika	第1・3(木) 19:00~20:10 3,100円
体調改善ヨガ	林 真里	第2・4(土) 10:30~11:30 3,100円
メンズヨガ	MIHOKO	第1・3(金) 19:10~20:10 3,700円
ゆがみを直すピラティス	高根 笑	月3回(木) 19:00~20:00 6,000円
はじめてのピラティス	高根 笑	月4回(水) 14:00~15:00 8,000円
リンパピラティス	中野やよい	第2・4(金) 10:30~11:30 3,300円
ピラティス 〜パワーアップ 20〜	中野やよい	第2・4(金) 11:40~12:00 1,200円 <small>(月1回受講700円)</small>
簡単・優しい・効果的なクランピラティス セルフコンディショニング・ピラティス	emi&yayoi	emi 第1・3(水) 15:30~16:30 <small>[クラスⅠ(60分)] 6,000円</small>
		yayoi 第2・4(水) 15:30~16:30
		emi 第1・3(木) 17:55~18:35 <small>[クラスⅡ(40分)] 3,000円</small>
yayoi 第2・4(木) 16:55~17:35		
新感覚フィットネス バレトン	sanae	第1・3(月) 10:30~11:30 3,300円
おだやかアロマストレッチ	竹田真由美	第2・4(木) 10:30~11:30 3,100円
ヒーリングエクササイズ チャート体操〜体も心も健やかに〜	岩井智子	第1・3(月) 11:40~12:55 3,700円
ゆる体操	北野玲子	第1・2・3(金) 14:00~15:15 <small>月3回4,500円 月2回3,400円 月1回2,000円</small>
女性のための体幹トレーニング	岡野祐太	第2・4(月) 20:30~21:30 3,100円
3Bリフレッシュ体操	公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者	第2・4(金) 12:30~14:00 2,100円
自分でケアする 自力整体	岩本知子	第1・3(水) 10:30~12:10 13:00~14:40 3,100円
楊名時 健康太極拳	村尾香澄	月3回(月) 10:15~11:45 3,150円
金曜日の太極拳	杉田ひとみ	第1・3(金) 10:15~11:45 2,100円
スポーツ吹矢	堀 都紀子	第1・3(火) 10:30~12:00 3,700円
ジェルネイル	澤田真理子	第3(木) 10:30~13:00 5,100円
あなたらしい本当に似合う メイクアップ	山本文子	第1・3(金) 10:30~12:00 6,100円 第2・4(土)
アロマ&ハーブの楽しみ	久保玲子	第2(金) 13:30~15:30 2,600円

癒しのベリーダンス	maya	第1・3(火) 13:30~14:30 4,100円
パーティ・ダンス(社交ダンス)	小松輝雄	月4回(火) 14:00~15:30 5,000円
よさこいエクササイズ	坂井越子	第2・4(水) 10:30~11:30 3,100円
エアロダンス	坂井越子	第2・4(水) 12:00~13:00 3,100円
タップダンス	井上浩美	月4回(水) 10:15~11:15 6,200円
はじめてのタップダンス <small>(中学生〜)</small>	ヒコ	第1・3(金) 20:00~21:10 3,100円
〜やさしいストリート〜 ハウスダンス	ris@	月4回(水) 19:00~20:00 6,200円
ストリートHIPHOP	MIKA	月3回(火) 19:45~20:45 4,650円
大人のFree Styleダンス	MIKA	月4回(金) 20:30~21:30 5,240円
白鳳流 合気武道	洲上博昭	月4回(土) 19:30~21:00 7,000円
〜松濤館流 日本空手協会〜空手道	福島大士	月4回(日) 20:00~21:30 5,200円

アート&クラフト	講師	受講料(月額)
アートクレイシルバー	土肥由加里	第2(金) 10:30~13:00 2,700円
グルーデコ®	和田正江	第3(月) 19:00~21:00 2,100円
ポーセラーツ	和田正江	第3(月) 19:00~21:00 2,100円
グラスアート	船越育代	第2・4(火) 13:00~15:00 4,100円
切り絵アート	船越育代	第4(火) 15:00~16:30 1,900円
メタルエンボッシング	船越育代	第4(火) 15:00~16:30 1,900円
ドイツ装花 トロクケンゲピンデ	久保玲子	第4(木) 13:30~15:30 2,100円
エッグアート	佐野恭子	第4(月) 10:30~12:30 3,100円
ベジタブル&フルーツカービング	西村成代	第1・3(火) 10:30~12:30 6,100円 13:00~15:00 7,100円
ソーパークーピング	木下昌子	第2・4(水) 14:00~16:00 4,100円
趣味の絵画 (デッサン・アクリル・油絵・水彩)	小泉広明	第1・3(金) 13:00~15:00 5,100円
絵画教室(油絵・アクリル・水彩)	一居孝明	第1・3(月) 10:30~13:30 5,100円
大人の塗り絵 〜スーザン・シーウィ水彩画教室〜	辻村みちこ	第1・3(木) 13:30~15:30 4,700円
筆ペンゆる文字講座	川嶋和則	第2・4(木) 10:30~11:30 5,100円
木原順の絵手紙	木原 順	第2・4(火) 14:00~15:30 3,100円
ペイントアート	西田尚美	第2(水) 10:30~12:30 13:00~15:00 3,050円
アトリエはなかご YOSIDA デコパージュ&トールペイント アトリエはなかご YOSIDA シャドウボックス プチナトリエKIYOKOの アートプリント	吉田ちとせ	第2(金) 13:00~16:00 3,600円
吉田ちとせ	第1・3(火) 13:00~15:00 4,100円	
木村矩代子	第2・4(金) 10:30~12:30 5,100円	
大塚敏男	第2・4(月) 10:30~12:30 3,100円	
高野和香子	第1(金) 13:30~15:30 1,100円	
生活文化	講師	受講料(月額)
暮らしを楽しむ いけ花池坊	藤野節子	第2・4(月) 18:00~21:00 <small>(時間内の60分)</small> 4,100円
いけばな草月流	柴田花梨	第2・4(土) 13:30~15:30 4,100円
いけ花 未生流笹岡	高瀬美佐南	第1・3(月) 14:00~16:00 4,100円
お仕事帰りのフラワーアレンジ (生花、ブリザ)	和田正江	第3(月) 19:00~21:00 3,100円
アーティシャルフラワー インテリアメゾン 【全6回】	櫻井千華	第1(月) 13:00~15:00 19:00~21:00 15,600円 第3(月)
〜オランダスタイル〜 フラワーアレンジ	櫻井千華	第1(月) 13:30~15:00 19:00~21:00 2,100円 第3(月)
プチナトリエKIYOKOの 手編み教室	木村矩代子	第2・4(金) 10:30~12:30 5,100円
和裁	広岡順子	第1・3(水) 10:30~12:30 5,100円
ファミリー洋裁教室	岡内慶子	第1・3(月) 10:30~12:30 <small>初等科5,100円 高等科6,100円 専門科7,100円</small>
伝統手織り	藤原千鶴子	第2(月) 13:00~15:00 2,600円
美美的パッチワーク教室	村田美美	第2・4(木) 10:30~12:30 4,100円
ボジャギ(韓国パッチワーク)	崔 弘美 (チエ・ボンミ)	第2(火) 10:30~12:30 2,100円
韓国の伝統工芸 韓紙教室	崔 弘美 (チエ・ボンミ)	第2(火) 10:30~12:30 2,100円

ほのぼの羊毛フェルト	藤井真紀	第3(木) 10:30~13:00 2,100円 第4(火) 10:30~13:00
ペン字・日常書	宮川恵風	月3回(水) 17:00~18:30 <small>(うち1時間程度)</small> 6,150円
書学ぶ	宮川恵風	第2・4(水) 10:30~12:00 4,100円
翠会の 筆ペン・ペン字講座	奥田芝翠	第2・4(木) 13:30~15:00 4,100円
美文字で役立つボールペン字講座	田中玉扇	第1・3(火) 14:00~15:00 3,100円
自由な習字教室	田中玉扇	第1・3(火) 17:00~18:00 3,100円
暮らしに役立つ 書道・賞状	大柳由貴子	第1・3(火) 10:30~12:30 4,100円
カリグラフィ	小山幸代	第1(土) 10:30~12:30 2,600円
日本きもの学院 着付教室	清水かずえ	第1・3(日) 10:30~12:30 3,100円
		月4回(日) 10:30~12:30 5,200円
テーブル茶道	和久宗富	第2・4(月) 10:30~12:30 4,100円

趣味教養	講師	受講料(月額)
本気お片づけ!実践コース 【全5回】(途中入会可)	柳澤知伽	全5回 第2(水) 10:30~12:00 10,500円
手話会話	青山好一	第1・3(火) 17:00~21:00 <small>(1回60分)</small> 7,000円
		第2・4(月) 19:00~20:00 4,000円
楽しい英会話【中級】	田中 謙	月4回(木) 19:30~20:30 8,200円
楽しい英会話【初級】	田中 謙	月4回(木) 20:30~21:30 8,200円
水曜日/木曜日の韓国語 (個人)	韓 正眞 (ハ・ジョンジ)	月3回(水) 10:10~11:40 13,650円 <small>(1回90分)</small> 月3回(木) 11:40~13:10
水曜日/木曜日の韓国語 (グループ) <small>(レベルによって既存のクラスをご案内いたします)</small>	韓 正眞 (ハ・ジョンジ)	月3回(水) 10:10~11:40 9,150円 <small>(1回90分)</small> 月3回(木) 11:40~13:10
心に響く朗読	藤谷昭子 他	第2・4(月) 19:45~21:15 4,100円
ビジネスに役立つ話し方のすべ	藤谷昭子 他	第1・3(水) 19:00~20:30 6,100円
電話対応技能検定3・4級取得対応セミナー	藤谷昭子 他	第1・3(土) 10:30~12:30 6,100円
コーチング 〜ネガティブ思考でいんどよ〜	中藤秀美	第1・3(木) 13:30~15:30 4,100円
マイペースに楽しむ パソコン教室	長谷川惠一	第2・4(月) 13:00~15:00 5,100円 第2・4(月) 15:00~17:00
役立つ心理学講座	吉川春美	第4(金) 10:30~12:00 1,600円
メンタルヒーリング カラーセラピー【全3回】	吉川春美	第4(金) 13:00~14:00 6,300円 <small>全3回 材料費1,300円</small>
ラッピング講座	小西あつ子	第2(火) 10:30~12:30 2,100円 <small>材料費1,300円</small>
実習 カメラ講座	木村正司	第1(木) 10:15~12:15 3,100円
楽しい四柱推命	川島周峰	第1・3(日) 10:30~12:30 5,100円
人相手相姓名判断	川島周峰	第1・3(日) 13:00~14:30 5,100円
星のタロット入門	Galgano 実花	第1・3(日) 10:30~12:00 4,200円
前田新太郎のストリートマジック	前田新太郎	第1・3(火) 19:00~20:00 4,100円

資格講座	講師	受講料(月額)
基礎からブライダルブーケまで DFAタッチフラワーアレンジメント	櫻井千華	第1・3(月) 13:00~15:00 19:00~21:00 5,000円
ブリザ講師資格取得講座【全6回】	和田正江	第3(月) 19:00~21:00 30,600円 <small>全6回</small>
お仕事帰りのフラワーアレンジメント 初級資格コース	和田正江	第3(月) 19:00~21:00 5,100円
音楽	講師	受講料(月額)
大人の初心者向けピアノレッスン	梅本和子	第2・4(金) 16:00~19:00 <small>(1回30分)</small> 5,100円
中高年から始める らくらくピアノ®	梅本和子	第2・4(月) 13:30~15:00 4,100円
楽しくピアノレッスン	澤 朱里	第2・4(火) 10:30~15:00 <small>(1回30分)</small> 4,600円 月3回(金) 15:00~21:30 <small>(1回30分)</small> 6,900円
エンジョイ!ピアノレッスン	岩井麻貴	第1・3(水) 15:50~21:30 <small>(1回40分)</small> 5,100円 第1・3(木) 10:30~14:00 <small>(1回40分)</small>
さぁ、はじめよう!! 大人のかんたん♪ピアノレッスン	松見好里	第2・4(木) 15:00~21:00 <small>(1回30分)</small> 5,100円 第2・4(日) 10:30~14:00

ポピュラー&ジャズ・ピアノ	今井祐岐	第1・3(水) 11:00~14:00 <small>(1回60分)</small> 10,100円
ジャズ&ボサノヴァ弾き語り	今井祐岐	第1・3(水) 11:00~14:00 <small>(1回60分)</small> 10,100円
大人のギター	岡部 昭	第1・3(火) 11:00~16:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円
ウクレレ	岡部 昭	13:30~14:20 5,100円 第1・3(火) 11:00~16:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円
クラシックギター	平 宏樹	第2・4(月) 17:00~21:00 <small>(各30分)</small> 6,100円
アコースティックギター	平 宏樹	第2・4(月) 17:00~21:00 <small>(各30分)</small> 6,100円
フラメンコギター	平 宏樹	第2・4(月) 17:00~21:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円
演歌を楽しむギター	平 宏樹	第2・4(月) 17:00~21:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円
水曜ギター教室 【エレキ・アコースティック】	和久井カツヒデ	第2・4(水) 18:00~21:00 <small>(1回30分)</small> 7,600円
“はじめて”からのマンドリン	松本 愛	第3(土) 11:00~14:00 <small>(1回30分)</small> 3,600円
ヴァイオリン教室	河崎 環	第2・4(火) 16:00~19:30 <small>(1回30分)</small> 6,100円
サクソフォン教室	亀井友恵	第1・3(木) 15:00~21:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円
長閑 三味線を楽しむ	松島身榮	第2・4(月) 10:30~12:00 <small>(1回30分)</small> 4,100円
現代津軽三味線	徳山弦泉	第1・3(月) 12:30~21:30 <small>(1回30分)</small> 6,100円
現代津軽三味線日曜版	徳山弦泉	第3(日) 12:00~21:30 <small>(1回60分)</small> 6,100円
沖縄音楽講座(沖縄三線)	三線サークル 心	第1・3(木) 19:30~21:30 4,100円
〜ミニ箏(ごと)で奏でる〜 竜扇短箏教室	内田貴子	第1・3(月) 13:00~14:30 <small>(1回30分)</small> 5,100円
大正琴教室	内田貴子	第1・3(月) 10:30~12:00 5,100円
悠々の響き 二胡	泉田尚子	10:15~12:00 <small>(1回30分)</small>
		19:00~20:00 <small>(1回30分)</small> 20:00~21:00
はじめての二胡	深木雅美	第1・3(火) 19:00~20:00 6,100円 20:00~21:00 <small>(1回30分)</small>
楽しいフルートアンサンブル	山田正子	第1・3(金) 11:00~12:00 6,100円
トランペット	森 滋宏	第2・4(土) 10:30~18:00 <small>(1回45分)</small> 7,100円
よし笛	石井奈美	第1・3(金) 12:30~14:30 12:30~14:30 <small>(1回60分)</small> 4,100円
みんなで歌うカンツォーネ	安田旺司	第1・3(水) 12:00~13:00 3,600円
声を楽しむ声乐	安田旺司	第1・3(水) 10:30~12:00 13:15~14:00 <small>(1回45分)</small> 6,600円
楽しくヴォイストレーニング	北澤珠里	第2・4(土) 13:00~15:00 <small>(1回30分)</small> 4,700円
こころ癒される 懐かしのポップスを歌おう!	郷 千里	第1・3(金) 14:30~15:30 4,100円
ポーカルレッスン	郷 千里	第1・3(金) 15:30~18:00 <small>(1回30分)</small> 6,100円 第2・4(日) 10:30~15:00 <small>(1回30分)</small>
演歌カオケ教室	久谷獨史	第2・4(火) 13:30~15:30 4,100円 15:40~18:30 <small>(1回30分)</small> 5,100円
歌声サロン 〜みんなで歌おう!懐かしいあの歌・この歌〜 楽しく学ぶ発声法 〜お好きな曲を用いて〜	桑原真紀子	第2・4(水) 14:00~15:00 2,100円 第2・4(水) 15:20~18:00 <small>(1回40分)</small> 8,100円
こども	講師	受講料(月額)
子ども体操スクール 木曜クラス	GUTS体操 スクール 専任講師	2歳児 10:30~11:10 4,200円
		3歳児 11:20~12:00
		年少〜年長 14:45~15:35
		年少〜年長 15:45~16:35
		年長児〜小学低学年 16:45~17:40
子ども体操スクール 金曜クラス	GUTS体操 スクール 専任講師	2歳児 10:30~11:10 4,200円
		3歳児 11:20~12:00
		年少〜年長 15:00~15:50
小学1〜6年 16:00~16:55		

カワイ体育教室	三浦満里奈	月3~4回(月) 年少 16:00~17:00 年中~年長 17:00~18:00 小学1〜6年 18:00~19:00 4,500円~
親子で3B体操	公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者	第2・4(金) 10:30~11:30 2,100円
内藤ひろみバレエ研究所 クラシックバレエ	木野紗綾香	月4回(水) 幼児3歳6ヶ月~6歳 16:20~17:20 5,200円 小学1~小4 17:20~18:20 小学5~ 18:30~19:30
		有馬バレエ こどものクラシックバレエ 金曜クラス
有馬バレエ こどものクラシックバレエ 土曜クラス	有馬バレエ講師	月4回(金) 幼児3歳~小1 17:30~18:30 6,200円 小2~ 18:30~19:45 7,400円
有馬バレエ こどものクラシックバレエ 土曜クラス	有馬バレエ講師	月4回(土) 幼児3歳~小1 14:00~15:00 6,200円 小2~ 15:00~16:15 7,400円
春日バレエ研究所 クラシックバレエ	春日ひろみ	月4回(火) 幼児3歳~小学生 17:00~18:30 5,200円 中学生~ 19:00~21:00
ハトントワリング	加納靖子	月3回(木) 3歳~ 16:30~17:30 小学4~ 17:30~18:30 3,900円
スマイル★チアダンス	MAKI	月3回(火) 年中~ 小学3年~ 17:00~18:00 小学3年~ 18:00~19:00 5,550円
はじめてのキッズダンス	北澤珠里	第2・4(土) 6~8歳 10:30~11:30 3,700円 3~5歳 11:40~12:30 3,200円
HIPHOPキッズ・ジュニア	MINAMI	月4回(月) 17:00~17:50 5,200円
HIPHOP	MINAMI	月4回(月) 18:00~19:00 6,200円
Free Styleダンス	MIKA	第2・4(金) 19:15~20:15 3,100円
Kid'sストリートダンス	ris@	月4回(水) 17:30~18:30 6,200円
ケイキフラ	梶 幸子	月3回(金) 4歳~12歳 17:15~18:00 4,950円