

受講・体験・見学のお申し込みは、事前のご予約をお願いいたします

☎042-357-5303

【電話受付】10:30～19:00(土・日は17:30迄)

〒206-0033 東京都多摩市落合1-46-1
コリヤ多摩センター 6F

当会場のTOPページは
こちらから



ニュースも是非!

総合TOPページは
こちらから



「特別イベント」や「総合ニュース」も是非ご覧ください

WEBから
予約OK!



検索 

<https://culture.jeugia.co.jp>

2026春 新しいこと

はじめよう!

キャンペーン

体験当日
無料
体験なしで
新規
ご入会の方

最大で

5,000円分

の

3/31
(火)まで

ギフトカードが当たる!

※他の当会費用はご利用いただけません。※一部対象外メニュー、全会費
シニア別・家族別・再入会・複数受講でお申し込みの方も**お得あり!**



検索 

<https://culture.jeugia.co.jp>

 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

NEW 初心者大歓迎！健康マージン 全12回

講師 杉本瞭太 日本健康マージン協会WMLスレップ資格取得

シニアにも、中年層にもオススメ！「健康マージン」は一生続けられる趣味として今注目を集めています。覚えることも多く、手も動かして声も出するで老化防止に非常に効果があります！麻雀牌の呼称から役の種類、点数計算、プレイするにいたるまで順番を追ってゆっくり講義していきます。

第2・4(木) 10:30～12:30
月額6,050円(税込) 教材費 1,000円(税込)

体験 3/12・3/26(木) 体験料 1,100円

NEW アクリル絵画で楽しむメキシコの色彩

講師 ゴメス・ロチャ・マウリシオ 絵画アーティスト

「絵が描けない」と思っている方大歓迎！初心者でも安心して学べるアクリル絵画講座です。基本的な筆使い、色の作り方・レイヤー技法に加え、「やさしいデッサン(線・形・バランス)」も取り入れながら作品制作を進めていきます。

第1・3(土) 14:30～16:30
月額7,810円(税込)
教材費 月額:1,000円(税込) 初回キット3,000円程度

体験 2/21・3/7・3/21(土) 体験料 2,200円

NEW ～50代から始める～癒しのアメリカントールペイント

講師 橋本恭代 Painting party olive主催 トールペインター

癒しのペイントを一緒に始めませんか？どこか懐かしさを感じる、大人の女性のためのやさしいアメリカントールペイントです。図案とレシビに沿って描くトールペイントは、初心者の方でも楽しめるクラフト。忙しい毎日の中、ふっと心がなぐさみときき。

第3(金) 10:30～16:30 ※お昼休あり
月額7,370円(税込)

体験 2/20・3/20・4/7(金) 体験料 2,750円

NEW ～専用ボールが心地いい～筋膜リリースで体力アップ

講師 古藤美里 筋膜リリースインストラクター／美容スクール講師

「筋膜リリース」を始めたいという方必見です。基本は専用ボールを使用しますが、メニュー内容によってもヨガブロックやチューブを使って体力づくりのサポートを行います。つらいことはなく、年齢や体質に関係なく、ご参加いただけます。

第1・3(月) 11:00～12:00 月額6,314円(税込)
テキスト代:500円(税込)
専用ボール2面セット8,800円(税込)

体験 2/16・3/2・3/16(月) 体験料 1,100円 ボールレンタル料:300円(税込)

NEW ～懐かしJ-popで楽しく踊る～やさしいジャズダンス

講師 KESAKO 舞台・テーマパークイベント等出演

昭和から平成にかけてのヒット曲や、誰もが一度は聞いたことのある名曲に合わせて、楽しく体を動かす大人初心者向けのダンスクラスです。ステップはやさしく、ダンスが初めての方でも安心。「上手に踊らなきゃ」ではなく、楽しく、気持ちよく動くこと」を大切にしたいですと楽しめる内容です。

第1・3(金) 16:00～17:00
月額5,984円(税込)

体験 3/6・3/20(金) 体験料 1,100円

NEW たのしい手相 全6回

講師 朋花 東明学院 専任講師

手のひらにはその人の個性や特徴が現れます。どうやかせし導くヒントもたくさんあります。知ながら知らない自分にも出会えます。専用テキストを使って楽しく学びます。

第3(金) 10:30～12:00
月額4,070円(税込) 教材費 3,300円

体験 3/13(金) 体験料 2,200円 資料代:330円

NEW 日本初の韓国韓方花茶が咲く香りのティーセラピー

講師 許 紀恵 日本初の韓国韓方花茶ソムリエ／韓国茶士

韓国韓方花茶(ハングガンバンコッチャ)とは、2013年に誕生した韓国でも新しいお茶文化です。お湯を注ぐと花がふんわりと咲き出し、色、香り、味を脳で味わうことができます。まるで花が咲くような癒し一杯です。ご自宅でも楽しめるブレンドや季節ごとの飲み方も学べます。

①第1・3(金) 10:30～11:30 月額5,720円(税込)
②第1または第3(金) 10:30～11:30 月額4,070円(税込)
③教材 ①月額2,200円(税込) ②月額4,000円(税込)

体験 3/6・3/20(金) 体験料 1,100円

NEW 花が咲く韓国語レッスン～韓国韓方花茶とともに～

講師 許 紀恵 日本初の韓国認定 韓方花茶ソムリエ／韓国語講師(TOPK6級・延世大学修了)

韓国の文化やマナー、旅先でのおすすめフレーズなど交差しながら、言葉だけでなく「韓国の空気」を感じる時間、韓方花茶を味わいながら、まるで韓国のカフェでおしゃべりしているような雰囲気の中で学びます。

第1・3(火) 18:30～20:00
月額7,370円(税込)
教材費 初回テキスト代:1,650円(税込) 月額教材費:1,000円(税込)

体験 3/3・3/17(火) 体験料 1,100円

NEW 旅をもっと楽しむためのリアル英会話～メキシコ人アーティストと学ぶ、生きた英語～

講師 ゴメス・ロチャ・マウリシオ 絵画アーティスト

空港・ホテル・レストラン・ショッピング・緊急時会話など旅行で本当に必要な英語に特化した。旅行先ですぐ使える実用的な自然な英会話です。メキシコ出身の現役アーティストが講師を務めます。英語が苦手でも理解できるよう、ジェスチャーや色彩、表現の補完を活かした独自の教え方で楽しく身につきます！

第1・3(土) 16:45～18:15
月額7,370円(税込)
教材費 月額教材費:1,000円

体験 2/21・3/7・3/21(土) 体験料 2,200円

NEW ～40代・50代の身体の深層から効く～じっくり筋膜リリースヨガ

講師 さとみ 全米ヨガアライアンス200／インド政府公認ヨガ講師

1週間の溜まったコリや疲労を気持ちよく癒し、スポーツによる怪我や負傷からのリハビリにも適した内容です。一般的に知られる筋膜リリースは道具を使って表面をゴリゴリほぐす方法ですが、このレッスンは道具を使いません。ヨガのポーズを使いながらじっくりと深い組織をリリースしていきます。終わった後は全身が軽くなり、心地良い暖気包まれ、脳疲労や精神疲労が改善されます。

第2・4(金) 14:00～15:01 月額6,314円(税込)
第1～4(金) 14:00～15:00 月額9,614円(税込)

体験 2/27・3/13・3/27(金) 体験料 1,100円

NEW 大人の【50歳以上～】はじめてダンス

講師 ERIKA ダンスインストラクター

★初心者向け
まったくダンスを経験したことがなくても大丈夫！ひとりでしっかりと見ていきますので、安心して取り組めるかと思えます。リズムトレーニングやHIPHOPをベースとした簡単な振り子を踊ります。♪音楽にノリという事を大切に、楽しかったらと思ってもらえるレッスンにしていきたい♪友達を作りたい、脳トレしたい方は、是非ご参加ください！みんなでも汗をかくてスッキリしましょう！

第1・3(日) 11:00～12:00
月額6,204円(税込)

体験 2/15・3/1・3/15(日) 体験料 1,100円

NEW 伝統武術 形意拳の基礎

講師 山本高弘 東洋身体研究所代表 内家拳研究会指導員

形意拳は、太極拳などとともに内家拳に分類される中国武術で、柔らかな身体と強い動力に特徴があります。体力的負担が比較的少ないので年齢を重ねても技術を向上させることが可能です。

第2・4(土) 11:00～12:30 月額6,974円(税込)

体験 3/4・3/18・4/1(水) 体験料 1,100円

NEW ～無難なくインナーマッスを動かす～足から整えるピラティス

講師 Junko ピラティスインストラクター(Basi Mat) フットケアセラピスト

「ピラティスって何?」「どんな効果の?」「きつくない?」こんな疑問をお持ちの方、ぜひ体験してみませんか?ピラティスは自分自身の身体力で行える、自身の身体と向き合う運動です。インナーマッスを使うことでより、肩や腰の負担を減らします。無理なく、年齢問わず行うことが出来ます。

第1・3(木) 13:00～14:10
月額6,314円(税込)

体験 2/19・3/5・3/19(木) 体験料 1,100円

NEW ～伝統芸能をたのしむ～はじめての琉球舞踊

講師 Mika 玉城うどうし(琉球(たまき)うどうし(うどうし)講師)

琉球舞踊は歴史の中で、おてもなやお祝い、悲しみや喜びの場面とともに、人々の暮らしに寄り添い踊り継がれてきた沖縄の大切な伝統芸能です。三線の首色や沖縄民謡が好きの方、沖縄文化に親しみたい方、年齢や経験問わず、踊ることが初めての方も大歓迎です

第1・3(水) 13:30～14:30
月額6,314円(税込)

体験 3/4・3/18・4/1(水) 体験料 1,100円

こどもにおすすめの講座

NEW はじめてのキッズダンス

KIDS 6才以下 **講師** ERIKA ダンスインストラクター **[5歳以上〜小学生]**

★初心者向け 新しい習い事をダンスを始めたお子様必見! リズムトレーニングやアerialななどの基礎やHIPHOPをベースとした簡単な振りを踊ります。ひとりひとりしっかりと見ていきますので、安心して取り組めるかと思えます。流行りのK-POPやJ-POPのカーダダンスを踊りますので、リクエストなどもお待ちしております!

第1・3(日) 13:00~14:00
月額6,204円(税込)

NEW ~家族で楽しく鍛える~ **健康KARATE** **[3歳〜80歳]**

大人 6才以上 **講師** 平野賢己・平野美恵子 少林寺空手道五行館 師範(範士九段)

健康寿命を延ばす呼吸法【空手道の型】を中心に身体を動かします!「少しでも何かしたい!」身体を氣遣いたい!と思った今がまさに始め時!専門の技術取得をご希望の方への道もご用意しております!

第2・4(日)
14:00~15:00
月額6,094円(税込)

体験 2/15・3/1・3/15(日) **体験料** 1,100円

体験 3/8・3/22(日) **体験料** 1,100円

大人におすすめの講座

英語で歌ってジャズ&ポップス

講師 安川冴子 ポストドレナール

英語で歌います！ ジャズや洋楽ポップス、ボサノバの名曲、新古今や映画曲やミュージカルの挿入歌、お好きな曲のボビリーナンバー等幅広い音楽ジャンルの中から選曲、又はリクエストにお応えいたします。

第2(木) 10:45～12:00 月額4,290円 (税込)

体験 3/12・4/9・5/14(木) 体験費 3,520円

楽しく上達カラオケレッスン

講師 芝田郁子 カラオケ講師

歌うことは脳トレにもなり、お顔の筋力アップに役立ちます。昭和歌謡曲～演歌、ポップスまで幅広く、お好きなジャンルを選んでいただけます。好きな楽曲をステージや発表会など自信をもって歌えるようになります。

第1・3(水) 13:00～15:00 月額6,600円 (税込)

体験 2/18・3/4・3/18(水) 体験費 2,200円

歌っての倶楽部 -UTAKURA-

講師 戸羽理恵 脳トレリアブ 専任/川北支部長 エグゼクティブ認定講師

あの脳トレリアブ®プロデュース歌って！ 歌って音楽でアンチエイジングの青春時代、何度も歌ったあの曲、一度歌ってみたいけど慣れないあの曲、上手く歌いより、心から楽しく歌えよう！ 「歌う」ことは、いいことずくめです！

第2・4(月) 11:00～12:30 月額6,600円 (税込)
第2・4(月) 13:30～15:00 月額6,600円 (税込)

体験 2/23・3/9・3/23(月) 体験費 1,100円 (税込) 110円

カルチャーのオンラインで学べる実践手話講座

講師 鈴木道雄 手話教室【華乃館代表】

「手話通訳者が100人いるより、手話の出来る人が1,000人いる方が助かる」と認識されている方たちの多くが言います。初めての方でも大丈夫、挨拶から日常会話まで基礎から楽しく学ばせよう！自宅でもオンライン受講可

【基礎クラス】第1・3(月) 10:30～11:30
【応用クラス】第1・3(月) 11:45～13:15
月額6,050円 (税込)

【第1回】初回、基礎テキスト印刷代(11枚):110円

体験 2/16・3/2・3/16(月) 体験費 1,100円

筆づかいから学ぶ書道～ペン字

講師 込谷陽希 独立系単人所属

目標を身に付けることで、目標に近づきます。用具の扱い方、筆の運び方、基本を学ぶ古典書畫をとおして技量を磨いていきます。ひとりひとりに合わせて丁寧にゆっくり指導させていただきます。

第1・3(火) 13:00～14:30 月額7,370円 (税込)
【毛筆】月額6,270円 (税込)
【ペン字】月額440円

体験 2/17・3/3・3/17(火) 体験費 (毛筆)2,200円 (ペン字)1,650円 (教材費) 440円

楽しい二胡【個人60分】

講師 富澤幸恵 日本二胡学院公認講師

基礎を大切にしながら、親しみやすいメロディから中国曲まで、色々な曲を楽しめます。ご一緒に始めましょう。60分の個人レッスンですので、レベルに合わせて指導いたします。

第2・4(月) 15:30～18:50 月額8,030円 (税込)
月額15,290円 (税込)

体験 2/23・3/9・3/23(月) 体験費 3,630円

気軽に楽しむちいさなハーブ

講師 林 妙子 ハービスト(東京芸術大学音楽学部特別ハーブ専攻)中尾音楽学院ハーブ講師

膝にハセて気軽に小型のハーブを身近に音楽に演奏する講座です。初歩から丁寧にレッスンしていきますので、初めての方でも無理なくハーブが弾けるようになっていきます。

第2・4(木) 13:30～14:45 月額8,470円 (税込)

体験 2/26・3/12・3/26(木) 体験費 2,200円

癒しと脳トレおでがるカリンパ®

講師 太田僚子 おでがるカリンパ®認定講師

「秘密?の家譜を使ってレッスンします。楽器を弾くのは初めてで不安!家譜の読み方がよく分からない!という方でも簡単に弾けてしまう、ゆっくりペースで進めていきますので、お気軽に飛び込んでみてください!月1回と忙しい方にも受けやすくなりました!

第2(火) 13:00～14:15 月額4,070円 (税込) テキスト2冊組2,000円

体験 3/10・4/14・5/12(火) 体験費 2,200円 (レンタル可能(550円))

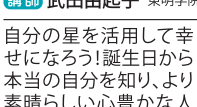
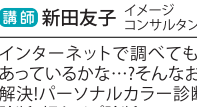
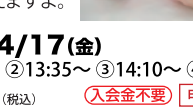
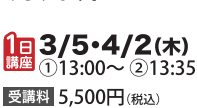
はじめてのハーモニカ教室

講師 星野直敏 日本ハーモニカ振興会講師

家譜が読めないでも大丈夫! 初めの方大歓迎!!★懐かしい曲や名曲を皆で楽しめましょう★初めての方には複音ハーモニカ教本(初級)を経験者の方には標準ハーモニカ教本(佐藤秀郎)に従い指導を進めます。

第4(火) 14:00～15:30 月額4,400円 (税込)

体験 2/24・3/24・4/28(火) 体験費 1,100円

たのしい手相個人鑑定 (1枠30分) 講師 朋花 東明学院 専任講師  自分の線を活用起来に幸せになるう手のひらには、その人の個性や特徴が現れます。しあわせに導くヒントもたくさんあります。知らなかった自分にも出会えますよ。 日程 3/13・4/17(金) ①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～ 受講料 5,500円(税込) 入会金不要 申込 全て7日前	しあわせ算命学 個人の鑑定 (1枠30分) 講師 武田由起子 東明学院 専任講師  自分の星を活用して幸せになろう！誕生日から本当の自分を知り、より素晴らしい心豊かな人生を送るヒントをみつけられます。 日程 3/13・5/4/2(木) ①13:00～②13:35～③14:10～④14:45～ 受講料 5,500円(税込) 入会金不要 申込 全て7日前	選べる!パーソナルカラー診断・骨格診断・顔タイプ診断で最短キレイへ 講師 新田友子 イメージコンサルタント  インターネットで調べても本当にあっているかな?そんなお悩みを解決!パーソナルカラー診断・骨格診断・顔タイプ診断、この3つから好きな診断をお選びいただけます。1枠(個人30分)、複数の診断をご希望の方は2枠(個人60分)または3枠(個人90分)お申し込み下さい。 日程 3/8・6/17(日) 10:30～16:30 入会金不要 申込 全て7日前 受講料 <table border="1"> <thead> <tr> <th>コース</th> <th>料金(税込)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>【カルチャー特別価格】 一般15,830円 会員15,500円</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	コース	料金(税込)	【カルチャー特別価格】 一般15,830円 会員15,500円	
コース	料金(税込)					
【カルチャー特別価格】 一般15,830円 会員15,500円						
配色センスアップ入門講座 講師 中塚陽子 色彩検定協会認定色彩講師  色選びに自信のない方、一度効果的な色の選び方を体験してみませんか？どんな組み合わせで着こなせばいいかわからない...作品のイメージがいつも同じになってしまっ...など、色合わせに悩んでいませんか？色について理解できれば、色の選択の幅もグッと広がります。 日程 3/20(金) 14:00～15:45 受講料 【一般】14,180円(税込) 【会員】13,850円(税込) 教材費 400円(税込) 入会金不要 申込 全て各4日前	～はじめてのハンドメイド～ タイルクラフト 講師 藤木利恵 タイルクラフト講師  ハンドメイドを始めた方にオススメ！コースターと鍋敷き、どちらを作るかをかお選びいただけます。食事やお茶のときに使ったり、インテリアとして置くのも良いアクセントになること間違いなし! 日程 2/28・3/28・4/25(土) 10:30～12:30 受講料 【一般】2,750円(税込) 【会員】2,200円(税込) 材料費 鍋敷き1,760円(税込) コースター1,100円(税込) 入会金不要 申込 全て各7日前					

いま人気の短期で資格が取得できる講座

時短家事コーディネーター® Basic認定講座

講師 上田五月 時短家事コーディネーター®Basic認定講師

時短家事コーディネーター®は仕事と家事の両立を助けるために必要な時短家事のスキルを修得し、家事と仕事の両立に悩む方をサポートできる資格です。Basic講座では完璧な家事を目指すのではなく、上手に片付けを工夫・美観に暮らす時短家事のメソッドとスキルの基礎を学べます。

1日講座

2/22(日)・4/18(土)

10:30～16:30

受講料 11,000円 (税込)

教材費 認定料16,280円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
7日前

時短家事コーディネーター®(資格認定書)

パーソナルカラー診断士・福祉ネイル® Basic認定講座

講師 菊地幸子 JFA認定講師

パーソナルカラーの意味や守護石の選び方、その効果について深く学び、運気アップの魔法を「カラー」するアロマを提案できるカウンセラーを目指す。プレスレットの制作方法も学び、実践的なスキルが身につきます。自身や家族のたれに活かしたい方、個人開業やサロンメニューにもオススメです。

1日講座

3/13(金)

10:30～13:30

受講料 15,000円 (税込)

教材費 18,000円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
前日

パーソナルカラー診断士・福祉ネイル®

生前整理アドバイザー2級認定講座

講師 若林和子 生前整理アドバイザー認定指導員

協会のオリジナルの「生前整理実践帳」と「生前整理手引き集」を使い生前整理に関しての考え方や実践の仕方を学ぶ講座です。2級講座では、生前整理をまずは自ら行っていたための講座内容になっています。

1日講座

3/8(日)

10:45～16:45

受講料 9,900円 (税込)

教材費 認定料11,550円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
7日前

生前整理アドバイザー2級認定講座

生前整理アドバイザー準1級認定講座

講師 若林和子 生前整理アドバイザー認定指導員

身近な人へ生前整理の大切さを伝える2級取得者向け講座。準1級でさらに深く生前整理を学び、ご自身や身近な人の生前整理に役立てることが出来ます。

1日講座

3/29(日)

10:45～16:45

受講料 11,000円 (税込)

教材費 認定料16,280円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
7日前

生前整理アドバイザー準1級認定講座

生前整理1級

講師 元井麻子・久保田由貴子 生前整理アドバイザー認定指導員

1級では法律と写真整理について学びます。法律講座では、自筆証書遺言を作成することができます。写真整理講座では、特に生前整理の片づけに因る写真の整理と活用法をご紹介します。さらに写真と遺言書を組み合わせることで家族が争わずにため心の整理を通して生前整理の本質を学びます。

1日講座

5/24(日)

10:45～16:45

受講料 22,000円 (税込)

教材費 認定料16,280円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
7日前

生前整理1級

JMAA 日本メディカルアロマセラピー協会認定 セルフメディカルセラピスト®

講師 長谷川まりな 日本メディカルアロマセラピー協会認定アドバイザー

「セルフメディカルセラピスト®」は、ご家庭に対してメディカルアロマセラピーを安全に活用できる資格です。幅広い年代のメディカルアロマセラピーが出来る資格になる資格になります。認定後には協会ウェブサイトでの公開ページを使って自分のケアはもちろん、赤ちゃんから高齢者のご家族に対してアロマケアを行うことが可能になります。本講座で学んだメソッドを用いて、香りの善い効果ではありません。アロマケアに含まれる植物の薬理効果を用いた、科学的なアロマセラピーをご提供し、ご満足していただけます。

1日講座

4/10(木)・6/12(金)

10:30～17:00

受講料 6,600円 (税込)

教材費 15,000円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
各10日前

セルフメディカルセラピスト®

「なんとなく似合うが「ちゃんとした」に【似合う】の理論を深く パーソナルカラー 実務検定3級講座 全2回

講師 新田友子 (イメージコンサルタント/パーソナルカラー実務検定協会認定講師)

2日講座 **3/22・29(日)**
26/14・28(日)

10:30～17:30 (休憩1時間)

受講料 **【カルチャー特別講座】**
全2回33,000円 (税込)

教材費 キット2,200円 (税込)

検定料 1回1,100円 (税込)

入会金不要 **申込メ**切
7日前

パーソナルカラー実務検定3級合格をめざします。

- ・パーソナルカラーのタイプと分け方
- ・フルベイト色分けについて
- ・色について
- ・色とは何か、混色の基本や色の由来
- ・色名の基本
- ・顔に色を付けるにはパーソナルカラー
- ・パーソナルカラーを使ったファッションやメイク
- ・POCとパーソナル・イメージング
- ・色彩心理とパーソナルカラーを使ったイメージ戦略
- ・似合うの第一歩
- ・トレンドについて
- ・検定試験、ご自身のスマホ等からの撮影方法、その現場で撮影した写真と合格するまでサポート致します。
- ・レポート実習

※講師による、受講者それぞれを色でパーソナルカラー診断付

※検定試験のための確認シート付

JEUGIAカルチャーセンター-多摩センター 随時ご入会受付中 体験・見学も承ります!

※受講料は税込で表記しております。また運営費（一部講座では傷害保険料）が含まれております。 ※受講料には特に明記した他は、教材費・材料費・試験料・認定料・その他費用は含まれておりません。

当会場の
ページは
こちら▶▶

左記のコードをスマートフォンで読み取ると
当会場のホームページをご覧いただけます。
講座の詳細、ニュースなど是非ご覧ください。

JEUGIA
カルチャーセンター
総合TOPページ
ニュースなどもご覧ください

ダンス・舞踊・武道	講 師		受講料(月額) (税込・運営費込)	
クラシックバレエ	紫藤いづみ	第1～4(月) 18:50～20:20	10,274円	
バレエストレッチ		第1～4(火) 18:00～19:00	10,054円	
		第1・3(火) 18:00～19:00	6,424円	
		第2・4(火) 18:00～19:00		
バレエ基礎クラス	前田 薫	第1～4(火) 19:10～20:40	11,814円	
大人からのバレエクラス		第1～4(木) 14:30～15:45	11,814円	
ポアントウシューズ基礎		第1～4(木) 15:50～16:20	3,300円	
トウシューズ 中等科～大人		第1～4(木) 18:30～20:15	13,794円	
～バレエ入門～やさしいゆるやかバレエ	中学生～	第1・3(土) 13:30～14:30	5,654円	
～ステップアップバレエ～ しっかりきちんとバレエ		第1・3(土) 15:00～16:15	6,534円	
第1～4(土)		11,154円		
第2・4(土)		8,294円		
フラメンコ ～心と身体をととのえる～	小野まゆ子	第2・4(土) 11:00～12:30	8,294円	
～健康的に美しくなれる～ はじめてのフラメンコ	畑中美里	第1・3(火)	5,874円	
		第2・4(火)		19:30～20:30
		第1～4(火)		9,614円
優美なベリーダンス	美草	第1・3(火) 11:00～12:30	7,634円	
美しく輝くベリーダンス	ソフィー	第1・3(水) 19:10～20:10	7,084円	
		第1～4(月) 19:00～20:00	12,694円	
～美と健康に～魅惑のベリーダンス	Ayesha	第1・3(月) 14:00～15:00	7,634円	
フラ(ハワイアンダンス)	坂爪富士子	第1～4(月) 12:30～13:40	8,514円	
		13:45～14:55		
		15:00～16:00		
フラダンス	松木啓子	第1・3(火) 19:00～20:00	6,204円	
		第2・4(火) 10:50～12:10		
		第1～4(火) 10:50～12:10		10,054円
アロハ・ハワイアンフラナプア	香取伊津子	第1～4(火) 13:45～15:00	10,714円	
アロハ・ハワイアンフラホアロハ	鎌刈輝枝	第1～4(水) 13:00～14:15	10,714円	
日本舞踊にチャレンジ	花柳椿弥	第1～3(土) 11:00～14:30	8,734円	
～伝統芸能をたのしむ～ はじめての琉球舞踊	Mika	第1・3(水) 13:30～14:30	6,314円	
ジャズダンス	KESAKO	第1～4(水) 19:30～20:30	9,834円	
		第1・3(金) 19:40～21:00	7,634円	
憧れのK-POP ～アーティスト目指して楽しく踊ろう!～	中学生～	mizuho	曜日・時間はご相談ください	6,864円
～好きな曲で楽しむ～ JAZZ HIPHOP	MIZUHO	第1～4(木)	19:00～20:00	9,834円
		第2・4(木)	6,204円	
大人のはじめてダンス	ERIKA	第1・3(日) 11:00～12:00	6,204円	
～懐かしのJ-popで楽しく踊る～ やさしいジャズダンス	KESAKO	第1・3(金) 16:00～17:00	6,204円	
～楽しく健康×脳トレ～ ヒップホップダンス入門	50歳以上限定	Atsuko	第1・3(土) 16:00～17:00	6,204円
家族で楽しく鍛える 健康KARATE	平野賢己 美恵子	第2・4(日) 14:00～15:00	6,094円	
～中国武術～ 形意拳の基礎	山本高弘	第2・4(土) 11:00～12:30	6,974円	
～少林武術～ カンフーフィットネス	与謝野文子	第1・3(金) 13:00～14:00	5,764円	
～心身のバランスを整える～ 少林寺気功		第2・4(金) 13:00～14:00	6,094円	
美容・健康・癒し	講 師		受講料(月額) (税込・運営費込)	
朝の氣功法	森山典子	第1・3(土) 10:45～12:00	6,094円	
いきいきフェルデンクライス	石川静恵	第2・4(木) 13:00～14:10	6,094円	
姿勢改善!やさしいピラティス	Atsuko	第1・3(火) 10:45～11:45	6,094円	
		第2・4(火) 10:45～11:45	10,494円	
		第1～4(火) 10:45～11:45		
骨盤調整ピラティス	宮川由美	第1～4(金) 19:00～20:00	10,494円	
ピラティス初級(マットピラティス)	女性限定	第1・3(金)	6,094円	
～ゴルフの体幹トレーニング～ ゴルフピラティス		第1・3(日) 10:30～11:30	6,534円	
～専用ボールが心地いい～ 筋膜リリースで体力アップ	古藤美里	第1・3(日) 11:45～12:45	7,634円	
～専用ボールが心地いい～ 筋膜リリースで体力アップ	古藤美里	第1・3(月) 11:00～12:00	6,314円	
～40代・50代の身体の深層から効く～ じゅり筋膜リリースヨガ	さとみ	第1～4(金) 14:00～15:00	9,614円	
～40代・50代の身体の深層から効く～ じゅり筋膜リリースヨガ	さとみ	第2・4(金)	6,314円	
～アルファベックス～ 中高年のためのバンドヨガ	横 晴美	第1～3(水) 10:45～11:45	7,843円	
～40代からの～ 癒しのやさしいリラクソロジー	ソフィー	第2・4(木) 10:45～12:00	6,534円	
SwanYOGAはじめてのヨガ	TOMOKO	第1・3(金) 10:45～12:00	6,314円	
美尻・美背中ピラティス	松本美雪	第1・3(月) 10:45～12:00	5,984円	
すこやか&わくわく 頑張りすぎないセラビーストレッチ	青木美樹	第2・4(月) 10:45～12:00	5,654円	
ゆる体操	坪山佳史	第2・4(水)	5,654円	
		第1・3(金) 10:45～11:55		
自衛術で健やかな毎日を!	板垣陽子	第1・3(日) 10:45～12:15	5,984円	
自分ほくじ健康法	押見朋子	第1・3(火) 13:00～14:30	5,654円	
骨盤体操	KUNIE	第1・3(水) 10:45～11:45	5,654円	
～現役エステティシャンが叶える～ ヨガとトレーニングと全身リンパケア		第2・4(金) 10:30～11:30	6,534円	
～たのしく全身にアプローチ～ やさしさぎるボクシングフィットネス	佐々田絵梨香	第2・4(火) 10:30～11:30	6,094円	
～健康寿命更新プログラム～ 毎日のエクササイズ		第2・4(木) 11:00～12:00	5,874円	
～健康寿命更新プログラム～ 毎日のエクササイズ		第1～4(木) 11:00～12:00	10,054円	
～無理なくインナーマッスルを動かす～ 足から整えるピラティス	Junko	第1・3(木) 13:00～14:10	6,314円	
スポーツウエルネス吹矢健康法	山田信彦	第2・4(水) 15:00～16:30	5,984円	
痛み解消エクスキュー・メソッド	佐藤恵子	第2・4(火) 13:30～14:45	7,414円	
身体にやさしい 伝統楊式太極拳の基礎	山本高弘	第1・3(土) 11:00～12:30	6,974円	
アート&クラフト	講 師		受講料(月額) (税込・運営費込)	
タイのメタリクスが教える フルーツカービング	重田淑子	第1・3(木) 11:00～13:00	6,820円	
～丸く幸せに～ はじめての手まりづくり	ためぐちけいこ	第2(火) 10:30～12:30	4,070円	
～伝統的な結びの技法～ 飾り結び	平野朋子	第2(火) 17:30～19:30	4,070円	
日常を彩るアルコールインクアート ～基礎コース～	飯田あかね	第1・3(水) 14:00～16:00	7,370円	
はじめての水墨・墨彩画教室	佐藤耕雲	第1・3(木) 13:30～15:30	6,490円	
デッサンから学ぶ 油彩・水彩画教室	相馬 博	第2・4(月) 14:00～16:00	7,260円	
大人の絵画教室アトリエ・エテ	高木ナツ子	第1(木) 13:30～15:30	4,510円	
はじめてみよう!水彩色えんぴつ	いげさとこ	お問合せ下さい	7,150円	
アクリル絵画で楽しむメキシコの色紙	ゴメス・ロチャ・マウリシオ	第1・3(土) 14:30～16:30	7,810円	
楽しい!絵手紙入門	遠藤ひふみ	第3(金) 10:30～12:30	4,070円	
初めての金継ぎ	柳澤綾佳	第4(火) 13:30～15:30	5,170円	
はじめてのガラスアート	堀口芳子	第2(火) 14:00～16:00	4,180円	
モルタルデコ®で作る季節の雑貨 (初心者向け)	アトリエ フルール・ル・ウッド	第2(水) 13:30～16:00	7,040円	
タイル雑貨を作ろう! タイルクラフト教室	藤木利恵	第2(水) 10:50～12:50	4,730円	
中山みどり監修の 羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう! (全3回)	山崎晴美	第3(日) 13:30～16:30	16,830円	

ロシアカフェが針編み講座		第1・3(月)	10:45～12:45	6,490円
レジンとビーズで煌めく ハンドメイドジュエリー講座	三輪公美子	第1・3(土)	10:45～12:45	6,490円
		第1又は第3(土)		4,070円
ときめくメルヘンの刺しゅう	渡辺俊子	第2・4(水)	10:45～12:45	7,480円
シルバークセサリー	mie	第4(金)	13:30～15:30	4,070円
基礎からしっかり学べる 『マルチローディングの世界』	澤田佳恵	第2・4(水)	13:30～15:30	6,600円
～50代から始める～ 癒しのアメリカントールペイント	橋本恭代	第3(金)	10:30～16:30	7,370円
おしゃれな手書きアルファベット カリグラフィー	新井典子	第4(金)	10:45～12:45	4,070円
おしゃれを楽しむ洋裁と小物作り	島津久美	第2・4(木)	11:00～13:00	7,260円
日本刺繍	伊藤智紅	第2・4(木)	15:00～17:00	6,930円
はじめてのつまみ細工 ～基礎から学ぶ美の手仕事～	尾形美樹	第3(火)	10:30～12:30	4,070円
～ボーセラーツ・ボーセリナーアート～ クラシカルなローズの アフタヌーンティーセット(全3回)	Demi	第4(土)	13:00～15:30	全3回 8,910円
資格取得	講 師			受講料(月額) (税込・運営費込)
賞状書士養成講座(全12回)	飯田佳代子	曜日・時間はご相談ください		全12回 38,940円
脳トレピアノ®資格認定講師 養成講座(全2回) シニア・KIDS	戸羽理恵	曜日・時間はご相談ください		全2回 35,200円
JMAA日本メディカルアロマテラピー協会認定 「セルフケアセラビスト」	長谷川まりな	偶数月:第2(金)	10:30～17:00	全1回 6,600円
生活文化・趣味教養	講 師			受講料(月額) (税込・運営費込)
お一たて式九星占い(全6回)	扇立よひら	第2(日)	11:00～13:00	全6回 40,920円
はじめての占い講座	銀谷雄志	第4(日)	11:00～12:30	4,730円
はじめての西洋占星術(全6回)	レイナ里重	曜日・時間はご相談ください		全6回 25,740円
たのしい手相手相(全6回)	朋花	第1(木)	10:30～12:00	22,110円
しあわせ算術学(全6回)	武田由起子	第3(金)	10:30～12:00	22,110円
はじめての俳句		第3(木)	13:30～14:45	3,850円
楽しい俳句	内山いちえ	第3(木)	15:00～16:15	3,850円
～初心者大歓迎～健康マージャン(全12回)	杉本康太	第2・4(木)	10:30～12:30	6,050円
～初心者のための～楽しくレディース将棋	藤井祥子	第2・4(月)	11:00～13:00	6,600円
大人のそろばん教室	日野原至	第1～4(月)	19:00～19:50	6,710円
カルチャーのオンラインで学べる 実践手話講座	鈴木道雄	第1・3(月)	10:30～11:30 (基礎) 11:45～13:15 (応用)	6,050円
誰でもできる!ジャグリング教室～ みんなが驚く一芸を～	八幡雄士	第4(火)	19:00～20:00	4,664円
朗読者のための発声法講座		第4(火)	13:30～15:15	3,564円
楽しい朗読	小金洋子	第2(土)	10:45～12:30	4,290円
～あがり症の方でも自信が持てる話力!～ 話す力・聴く力・話し方講座	田村 聡	第1・3(月)	19:00～20:30	6,820円
～人生を豊かにする～ 俳優による朗読教室	橋詰高志	第2・4(月)	10:45～12:15	7,700円
～現役声優が教える～ 憧れの声優アーティスト	安芸此葉	第2または第4(月)		4,400円
～現役声優が教える～ 憧れの声優アーティスト	安芸此葉	第2・4(日)	16:00～17:00	7,700円
ワインの資格取得にも役立つ! ワインベーシック講座(全6回)	高野 智	第4(木)	16:00～17:30	全6回 27,720円
楽しいギフトラッピング	秋山清子	第1(木)	11:00～12:30	3,740円
草花を染色加工とアレンジ 手作りプリザーブドフラワー	池田恵子	第4(日)	14:00～16:00	5,170円
はじめてのガーデニング	濱田恵理子	第1(日)	13:30～15:30	4,070円
～はじめての人でも寄せられる～ かわいい多肉植物の寄せ植え	funafuna	第1(水)	10:45～13:15	4,070円
池坊いけばな教室	内藤みどり	第1・3(木)	18:30～20:30	5,940円
～日常を楽しむ～ 池坊いけばな教室	村田真紀	第1・3(月)	14:30～16:30	5,940円
いけばな草月流	藤原綾夏	第1・3(火)	15:30～17:30	6,820円
茶道(立礼)		第1(金)	11:00～14:00	4,895円
帯結び(全3回)	藤原宗絵	第4(金)	10:45～12:15	全3回 12,210円
～源氏香からはじめる～ 香道を楽しむ(立礼)	武居雅子	第3(木)	13:30～15:30	4,070円
日本初の韓国韓方花茶 ～花が咲く春のティーセラビー～	許 紀恵	第1または第3(金)	10:30～11:30	4,070円
		第1・3(金)		5,720円
パソコン活用教室	宮崎義昭	第1または第3(日)	15:00～17:50 (50分)	5,390円
		第1・3(日)		10,010円
～快乐!～ 中国語会話	林 涛	第1または第3(月)	15:30～18:20 (50分)	5,390円
		第1・3(月)		10,010円
花が咲く韓国語レッスン ～韓国韓方花茶とともに～	許 紀恵	第1・3(火)	18:30～20:00	7,370円
初めての韓国語が・ナ・ダ(初級)	崔 恩智	第1・3(水)	11:00～12:00	7,370円
楽しい韓国語会話(中級)		第1・3(水)	13:00～14:00	
シニアからの英会話	ためぐちけいこ	第2・4(火)	13:15～14:15	6,380円
旅をもっと楽しむためのリアル英会話 ～メキシコ人アーティストと学ぶ、生きた英語～	ゴメス・ロチャ・マウリシオ	第1・3(土)	16:45～18:15	7,370円
初めてのタイ語コミュニケーション (入門クラス)	西尾スパボン	第1・3(月)	13:00～14:30	6,380円
やさしいタイ語コミュニケーション		第1～4(月)	11:00～12:30	10,670円
現地で話せるスペイン語入門編	小野まゆ子	第2・4(火)	11:00～12:00	6,380円
「書を楽しむ」ペン字クラス(書道可)		第2・4(木)	13:45～14:45	7,370円
「書を楽しむ」大人書道	佐々木青風	第2・4(月)	15:00～16:00	7,370円
		第2・4(木)		
初めての毛筆・筆ペン・ボールペン	藤原綾仙	第4(水)	13:00～14:30	3,960円
～親子で習える書道～ こどもと大人の美文字教室	前本裕虹	第1・3(水)	16:00～17:30 17:45～19:15	6,820円
		第2・4(土)	14:30～16:00 16:30～18:00	
一般書道高井教室 (資格取得可)	高井麗香	第1・3(金)	13:10～15:10 15:20～17:20	ペン字 5,830円 毛筆 6,270円 毛筆・ペン字 7,370円
甲骨文から楽しむ古代文字書道	安東 麟	第1・3(火)	13:30～15:00	7,370円
		第1・3(火)	13:00～14:30	毛筆 7,370円
筆づかいから学ぶ書道～ペン字	込谷陽恵	第2・4(金)	18:00～19:30	ペン字 6,270円
		第1・3(土)	10:45～12:15	毛筆 4,290円
		第3(土)	10:45～12:15	4,070円
音 楽	講 師			受講料(月額) (税込・運営費込)
～癒しの音色～ はじめてのウクレレ	小山葉子	第2・4(月)	△14:00～15:15 ⑩15:30～16:45	7,590円
歌唱指導もできる ギター・ウクレレ教室	大森 彩	第1・3(火)	12:05～15:25 (40分)	8,690円
はじめてのオカリナ	石井幸枝	第1・3(火)	13:30～15:00	7,590円
楽しいリコーダーアンサンブル		第1・2・4(金)	11:00～12:30	7,865円
		第1・3(木)	15:30～19:30 (30分)	6,490円
楽しいフルート教室	片切葉子	第1～4(金)	12:30～15:30 (30分)	10,670円
		第1・3(土)	13:30～17:00 (30分)	6,490円
はじめてのハーモニカ教室	星野直敏	第4(火)	14:00～15:30	4,400円
癒しと脳トレおでがるカリンパ®	太田僚子	第2(火)	13:00～14:15	4,070円
気軽に楽しむいちいさなハーブ	林 妙子	第2・4(木)	13:00～14:15	8,470円
マンドリンアンサンブル	三宅理恵子	第2・4(火)	15:15～16:15	6,380円

尾山明ギター教室	三宅理恵子	第2・4(火) 16:30～
----------	-------	----------------