



美容・健康・癒し	講師	受講料(月額)
ちょうどいいヨガ	杉原信子	第1・3(日) 10:30~11:30 5,170円
初めての方・シニアの方でも安心 心と体のリラックスヨガ	渡部優美子	第1・2・3(月) 10:15~11:30 7,425円
ベーシックヨガ	渡部優美子	月4回(火) 14:00~15:15 7,480円
不調を整えるヨガ	鈴木奈々	第1・3(水) 10:30~11:45 4,730円
Detox yoga	田中美穂	月4回(木) 10:30~11:45 7,480円
年齢不問 エイジレスヨーガ	中島雅子	第1・3(金) 13:00~14:00 5,170円
お体のお悩み改善健康ヨーガ	中島雅子	第2・4(金) 13:00~14:00 5,170円
やさしいピラティス	長本明美	第1・3(水) 10:15~11:15 5,170円
カンファフィットネス	森崎みず美	第2・4(水) 10:15~11:15 4,400円
ファンクショナルトレーニング しなやかな動きを身につける機能改善プログラム	渡辺 敬	第2・4(月) 12:30~13:20 6,600円
50歳からの 身体を痛めないウォーキング・ジョギング法	内山 聡	第1・3(火) 10:30~11:45 4,400円
シニア体操クラブ	内山 聡	第1・3(火) 11:50~12:50 4,620円
カンタンで身体に美味しくない 50歳からの不調を整える薬膳茶	杉山瑞子	第4(月) 10:30~12:00 2,750円

ダンス・舞踊・武道	講師	受講料(月額)
優雅に 日曜日の大人バレエ	星野江里加	月4回(日) 14:35~16:05 10,120円
ロシアワガノメソッド バレエダンサーを目指す アドバンス バレエクラス	篠田さわか	月4回(水) 17:45~19:00 14,300円
Beauty クラシックバレエ	桑折英理子	月4回(金) 19:00~20:30 10,120円
バレエ初級	金子笑子	第1・3・4(土) 19:00~20:30 7,260円
ゼロから始めるベリーダンス	Gemi	第2・4(月) 13:10~14:10 4,730円
夜のベリーダンス	ACALI	第2・4(火) 18:30~19:30 4,730円
美と健康に 魅惑のベリーダンス	Ayasha (アヤシャ)	第1・3(水) 14:30~15:30 6,270円
ゆっくりフラ	石橋まさこ	第2・4(水) 12:45~13:55 4,730円
シニアの方にオススメ 健康のために踊るフラ	石橋まさこ	第1・3(水) 12:45~13:55 4,730円
ハワイアンフラ	石橋まさこ	月4回(水) 11:30~12:30 7,480円
50代からのからだ整えHULA	中嶋麻里	第2・4(木) 12:30~13:45 4,730円
初めての方もどうぞ! マハロフラ	廣岡桂子	第1・3(金) 10:30~11:45 4,950円

フラメンコ舞踊	重森裕子 高岸弘樹	第1・2・3(火) 18:20~19:30 7,425円
フラメンコ&バレマリズムクラス	重森裕子 高岸弘樹	月4回(月) 18:15~19:25 9,900円
楽しく踊りましょう! はじめてのバリ舞踊	長谷川亜美	第1・3(月) 13:00~14:00 5,170円
タップダンス	浅野康子	第2・4(金) 13:00~14:15 5,170円
大人の K-POP	akry.(アカリ)	月4回(火) 14:00~15:30 7,920円
シニア Hip Hop	ICHI	第1・3(金) 13:30~14:30 6,050円
Hip Hop & BREAKIN'	ICHI	第1・3(土) 12:00~13:00 6,050円
ZUMBA	三木彩香	第2・4(火) 11:30~12:30 4,840円
日本舞踊	芳柳寿々笹	第2・4(水) 14:30~16:00 5,500円
アクロバット/バク転 プライベートクラス	大和トリッキング 教室講師	第2・4(日) 11:45~12:50の間 11,000円
健康キックボクシング	佐野アビディ	第2・4(日) 10:15~11:15 6,160円
55歳からの キックボクシングシルバシート	佐野アビディ	第2・4(土) 12:45~13:45 4,840円
男のキックボクシング	佐野アビディ	第2・4(日) 11:30~12:30 5,060円
ボディメイクキックボクシング	佐野アビディ	第1・3(土) 16:50~17:50 4,840円
スローライフ琉球空手	平尾裕子	月4回(火) 10:15~11:45 6,160円
私腹で学べる 沖縄健康空手・武器術・護身術	千坂 桂	第1・3(月) 10:15~11:15 4,400円
楽しく空手	小屋敷律子	月4回(木) 17:00~18:10 6,600円
琉球古武道	平尾裕子	第1・3(月) 19:15~20:45 4,840円
居合・剣術(柳生新陰流)	小山将生	第2・4(月) 19:30~20:45 4,840円
フィリピン武術KALI(カリ)	榎本和洋	第1・2・3(土) 11:35~12:35 9,405円
Jeet Kune Do(ジークンドー)	榎本和洋	第1・2・3(土) 12:45~13:45 9,405円
カポエイラ	佐々木岳人	第1・2・3(土) 19:15~20:45 7,425円

アート&クラフト	講師	受講料(月額)
透明水彩入門	五十嵐恵子	第1・3(月) 14:00~16:00 5,170円
オイルパステル画・油彩画・ 水彩画教室	春名康夫	第2・4(火) 10:30~12:30 5,610円
はじめてのボタニカルアート	齋藤優子	第1(火) 10:30~12:30 3,080円
はじめてのつけペインラスト	あんどうともこ	第2(木) 13:30~15:00 3,080円
誰でもできる! 色鉛筆アート教室	鳥居 歩	第1(金) 10:30~12:00 3,619円
重ねた色の魅力を感じる リアル色鉛筆画	横山大河	第2・4(土) 14:30~16:30 5,390円
お好きな題材で 色えんぴつ画・水彩画を楽しもう	永野達代	第2・4(月) 10:30~12:30 5,280円
誰でもできる 色鉛筆画	福田あきこ	第1・3(水) 13:00~15:00 5,940円
月1回の色鉛筆画	福田あきこ	第1もしくは第3(水) 13:00~15:00 3,080円
あなたにも描ける! チョークアート教室	ぶじゅん	第1・3(月) 10:30~12:00 6,270円
マンガの描き方教室	やまざきみほ	第4(土) 10:30~11:40 2,750円
神秘的・魅惑的な光の芸術 西山ステンドグラス工房	西山栄子	第1(月) 10:30~12:30 3,190円

簡単にカットできる♪ 手軽にステンドグラス	西山栄子	第3(月) 10:30~12:30 3,190円
金継ぎ	高松節子 (監修:藤原静秀)	第2(土) 10:30~13:00 4,290円
やすらぎの仏像彫刻	山口善雄	第1・3(木) 10:30~12:30 6,600円
可憐な紙のアート ペーパークイリング	きむらかつよ	第2(金) 10:30~12:30 2,860円
やさしい紙版画	山路絵子	第4(金) 13:00~15:00 3,300円
中山みどり認定講師による 羊毛フェルトで愛犬愛猫を作ろう (全4回)	田中あやこ	第2(月) 13:30~16:30 15,400円
楽しい藤工藝 ~かごを編む~	鈴木美奈子	第2・4(木) 10:30~12:30 5,170円
マクラメジュエリー認定講座	美楓	第2(土) 10:30~12:30 2,750円
かわいいお花で作る レジラクセサリー	櫻井たみえ	第4(火) 10:30~12:30 3,080円

生活文化	講師	受講料(月額)
茶道のきほん	加藤宗貴	第2もしくは第3(金) 14:30~16:00 3,300円
煎茶道黄葉茶流 はじめての煎茶道(全6回)	霜取(そうせい)	第1(木) 14:00~15:30 19,800円
土曜午前~季節を感じてお茶を楽しむ 月1回のテーブル茶道(全6回)	Maki	第1(土) 10:30~12:00 19,800円
カンタンで身体に美味しくない 50歳からの不調を整える薬膳茶	杉山瑞子	第4(月) 10:30~12:00 2,750円
簡単に作れる心身に優しい緑の薬箱 ハーブティーブレンド作り	山根彩子	第2(水) 13:30~14:50 2,475円

きものdeクレイ	高光邦子	第2・4(月) 10:30~12:30 4,070円
いけばな草月	中谷光朋	第2・4(火) 13:30~17:00 6,050円
お洒落に 日々の花レッスン	三橋誠子	第3(火) 13:30~15:30 3,410円
季節の花レッスン	三橋誠子	第4(木) 14:00~16:00 3,410円
“癒し”の花ワイルドフラワー アレンジメント	原田裕美	第2(月) 10:30~12:30 3,080円
はじめての楽しい手織り	鈴木晴江 高橋淳子	第2(金) 13:30~16:30 3,410円

大人かわいい編み物	小林則子	第1・3(木) 10:15~12:15 5,170円
戸塚刺しゅう	鎌田真弓	第1・3(木) 10:30~12:30 5,170円
ハワイアンキルトと海の香りの 小物作り	平藤教子	第2・4(火) 10:30~12:30 6,270円
日曜書道	西村楓水(ふうみ)	月1回(日) 11:00~12:30 3,300円
書道教室 ~書へのいざない~	原 香堤	第2・4(日) 11:00~12:30 6,160円
毛筆を楽しく書道教室	原 香堤	第2(土) 10:30~12:00 3,630円
毛筆を楽しく書道教室	原 香堤	第2・4(木) 10:30~12:00 5,170円

ボールペンと小筆書道	小川芳泉	第1(月)もしくは第3(月) 10:30~12:00 2,420円
同時に習得 筆ペン・ボールペン	岩井花径	第2・4(月) 13:30~15:00 5,170円
生活の中の書 実用毛筆	環貴桜峰	第1・3(水) 10:30~12:30 5,170円
生活の中の書 ペン習字	環貴桜峰	第1・3(水) 10:30~12:30 5,170円
生活の中の書 かな書道	環貴桜峰	第1・3(水) 10:30~12:30 5,170円

趣味教養	講師	受講料(月額)
シニアのためのパソコン・スマホ プライベートレッスン	鍋島尚子	第1・3(月) 14:00~17:00の間(1回30分) 6,600円
大人の英会話初級	三木彩香	第1・3(水) 10:30~11:30 5,500円
英会話中級クラス	ハーベリー 真理子	第1・3(水) 14:00~15:30 6,270円
プライベート英会話	ハーベリー 真理子	第1・3(水) 15:40~18:50の間 10,010円
Michael's New York English	マイケル・E・ ハーベリー	第1・3(木) 19:00~20:00 6,270円
マイケルの 英会話プライベートレッスン	マイケル・E・ ハーベリー	第2・4(木) 18:00~20:20の間 10,670円
韓国語	車 有仁 (チャ ユン)	第2・4(火) 15:20~16:30 6,270円
大人のそろばん教室	玉井宗子	第1・3(金) 10:30~12:00 5,060円
レディース健康マージャン教室	関谷ゆりえ	第1・3(金) 13:30~15:30 5,170円

脳トレに最適 女性マージャン入門	関谷ゆりえ	第1・3(金) 11:00~13:00 5,170円
文学を味わう朗読	境野ひろ子	第1・3(水) 10:30~12:20 5,170円
ワクワク楽しい朗読	境野ひろ子	第1・3(水) 12:40~14:30 5,170円
初めての朗読	境野ひろ子	第2・4(水) 12:40~14:30 5,170円
音読・ナレーションを楽しむ	近藤雄介	第2(水) 13:30~15:00 3,300円
俳句を楽しむ	森岡正作	第3(火) 10:30~12:30 3,300円
弘法大師空海が伝えた密教占い 宿曜占星術入門	青山 零	第4(金) 10:30~12:00 3,300円
九星気学を学ぼう	傑之	第2(日) 13:30~15:30 5,500円
やさしいカメラ操作と写真の撮り方(全3回)	森 祐二	第2(水) 10:30~12:00 9,405円

音楽	講師	受講料(月額)
きれいな声で歌いましょう 楽しい歌レッスン	渡邊麻美	第1・3(月) 13:30~14:30 5,060円
ゴスペルを歌おう!	川島智子	第2・4(月) 19:00~20:30 6,050円
星座の香りと癒しのシャンソソ	このみ しま	第2(金) 10:30~11:45 3,630円
ヴォーカル個人レッスン	川島智子	第2・4(月) 16:30~18:45の間 11,000円
月2回水曜日の 気軽に楽しむ音楽教室	本馬則子	第2・4(火) 10:30~13:00の間 5,500円
音楽レッスン	渡邊麻美	第1・3(木) 14:30~17:20の間 9,460円
月2回水曜日の 気軽に楽しむピアノ教室	本馬則子	第2・4(火) 10:30~13:00の間 4,400円
何歳からでも大丈夫 ピアノ・キーボードレッスン	ノムラヒロミ	第2・4(金) 14:00~19:30の間 4,840円
音を楽しむ♪ 大人のピアノ教室	関野杏美	月3~4回(月) 10:30~14:30の間 7,920円

楽しくピアノ個人レッスン	和田直子	月曜日から 月3~4回(月) 15:30~19:30の間 7,920円
ポピュラーピアノ	坂本育久見	月3~4回(火) 15:30~20:30の間 8,360円
癒しのピアノレッスン	秋山純子	月3~4回(木) 17:00~20:00の間 7,920円

気軽に始めよう! すぐ弾けるピアノレッスン	猪野裕子	月3~4回(土) 10:30~20:00の間 7,920円
土曜日のピアノレッスン	坂本育久見	月3~4回(土) 10:30~12:00の間 7,920円
60歳からの健康ピアノ プライベートレッスン	加藤美和子	第2・4(金) 13:30~16:00の間 5,500円
ウクレレを弾きながら ハワイアンを歌おう	丸山嘉久	第2・4(水) 13:00~14:00 6,380円
ウクレレを楽しもう!	野島 傑	第1・3(火) 13:00~14:30 5,280円
ウクレレプライベートレッスン	野島 傑	第1・3(火) 15:00~20:15の間 5,940円
美しいトモロを奏でる マンドリン	森 真理	第2・4(木) 14:00~20:00の間 7,260円

沖縄唄三線	伊禮千恵子	第1・3(金) 16:30~18:00 5,170円
二胡教室	山本一恵	第1・3(水) 10:30~13:55の間 7,260円
始めよう! 津軽三味線	小山竜昇 小山昇美	第1・3(金) 14:00~20:30の間 8,470円
今日から始めるチェロ	中村浩太郎	月3~4回(水) 14:00~20:00の間 9,735円

憧れの ヴァイオリン(個人30分間)	千家響子	第2・4(火) 16:00~20:00の間 8,800円
エレキギター・アコースティックギター プライベートレッスン	野島 傑	第1・3(火) 15:00~20:15の間 5,940円

子ども	講師	受講料(月額)
赤ちゃんとお手で話そう! ベビーサイン(全6回)	福田貴美子	第2(月) 10:30~11:30 18,480円
親子英語リズム遊び zumbini	三木彩香	第2・4(火) 10:30~11:15 3,960円
湘南オールスターチア	白鳥真琴	月3~4回 16:30~17:20 6,270円
チア☆ダンスレインボーズ	濱谷文子	月4回(日) 17:00~18:00 7,040円

日曜日の子どもバレエ	星野江里加	月4回(日) 13:30~14:30 8,800円
ロシアワガノメソッド バレエダンサーを目指す アドバンス バレエクラス	篠田さわか	月4回(水) 17:45~19:00 14,300円
キッズバレエ	金子笑子	第1・3・4(土) 15:30~16:15 6,270円
ジュニアバレエ	金子笑子	第1・3・4(土) 16:30~17:30 7,260円
子どものK-POP	akry.(アカリ)	月4回(火) 16:30~17:30 7,040円
子どものJazzHipHop	akry.(アカリ)	第1・3(火) 17:45~18:45 3,740円
Hip Hop & BREAKIN'	ICHI	第1・3(土) 12:00~13:00 6,050円
千坂道場わんぱく空手・琉球古武道	千坂 桂	月4回(火) 16:30~17:30 7,480円

楽しく空手	小屋敷律子	月4回(木) 17:00~18:10 6,600円
アクロバット/バク転 プライベートクラス	大和トリッキング 教室講師	第2・4(日) 11:45~12:50の間 11,000円
始めよう! アクロバット/バク転	大和トリッキング 教室講師	日曜日から 月4回(日) 13:00~14:00 7,040円

かっこよくキメる! トリッキング/レスリング	大和トリッキング 教室講師	日曜日から 月4回(日) 14:15~15:15 7,040円
KIDS体育クラブ	内山 聡	第1・2・4(水) 18:00~19:00 5,940円
スポーツに生きる身体づくり 子ども基礎トレーニング	内山 聡	第1・2・4(水) 19:15~20:15 5,940円
マイケルの キッズプライベート英会話	マイケル・E・ ハーベリー	第1・3(木) 18:00~19:00の間 10,670円
ジュニアのプライベート英会話	ハーベリー 真理子	第1・3(水) 15:40~18:50の間 10,010円
子どもの表現力を育む! 幼児のための造形教室	鳥居 歩	第2・4(金) 10:30~11:30 4,620円

自分の想いをカタチにしよう! 子どものアートスタジオ	五十嵐恵子	日曜日から 月4回(日) 17:15~18:30 5,280円
マンガの描き方教室	やまざきみほ	第1・3(月) 17:00~18:15 2,750円
子どもの書道・硬筆	渡辺ひろみ	第1・2・3(水) 16:00~18:00 5,445円
子どもお習字教室	江口俊輔	第1・2・3(土) 13:30~15:30 5,445円
音楽レッスン	渡邊麻美	第1・3(木) 14:30~17:20の間 9,460円
幼児のリトミックピアノ	坂本育久見	月3~4回(火) 10:30~14:00の間 8,360円
何歳からでも大丈夫 ピアノ・キーボードレッスン	ノムラヒロミ	第2・4(金) 14:00~19:30の間 4,840円

子どもの楽しいピアノ教室	中嶋智子	日曜日から 月3~4回(日) 11:00~19:30の間 7,920円
楽しくピアノ個人レッスン	和田直子	月曜日から 月3~4回(月) 15:30~19:30の間 7,920円
癒しのピアノレッスン	秋山純子	月3~4回(木) 17:00~20:00の間 7,920円
土曜日のピアノレッスン	坂本育久見	月3~4回(土) 10:30~12:00の間 7,920円
気軽に始めよう! すぐ弾けるピアノレッスン	猪野裕子	月3~4回(土) 10:30~20:00