

講座

2025秋期号

案内

● 見つけよう 新しい自分 素敵な仲間 ●

JEUGIAカルチャーセンター

ジュージャ

堺タカシマヤ

ジャンル豊富に、大人・こども 150講座以上の習いごと

南海高野線「堺東駅」直結

『堺タカシマヤ』地下1F

体験・受講・新規ご入会
お申し込み受付中

発行: 南十字星カルチャー事業部 発行月: 2025年8月

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

☎072-225-1766

【電話受付】10:00~20:00

〒590-0028 堺市堺区三国ケ丘御幸通59
堺タカシマヤ 地下1F

当会場のTOPページはこちらから

総合TOPページはこちらから

「特選・いまコレ!」や「総合ニュース」もぜひご覧ください

検索

JEUGIAカルチャー

🔍

https://culture.jeugia.co.jp

JEUGIAカルチャーセンター

コクシニ(強化ガラス)

堺タカシマヤ地下1階フロア地図(抜粋)

▼詳細はこちら

10/31(金)まで

体験当日または体験なしの入会でお得!

新規ご入会

入会金半額

シニアの方・会員様の新たな受講申込で抽選会参加のチャンスあり!

※他の特典併用はご利用いただけません。※一部対象外の講座・会場あり

耳つぼを知る

カルチャー教室で学べる
耳つぼジュエリー、セラピストなど

入会金不要 耳つぼセラピスト講座

ギター・ウクレレレッスン

ギター・ウクレレ

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

アイリッシュハーブ

ハーブ

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

グラスアート

グラスアート

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

侍(さむらい)道〜殺陣塾

侍(さむらい)道〜殺陣塾

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

四季を彩る ロウの花

四季を彩る ロウの花

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

こども習字・親子習字教室

こども習字・親子習字教室

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

入会金不要 楽器力活性化!リンパマッサージ

秋講座ピックアップ! 秋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 良い声ボイストレーニング

講師 新山瑞貴 大阪音楽大学大学院修了 声楽科ボイストレーナー

体の機能に沿ってトレーニングを行うことで、どんな方でも必ず「良い声」を手に入れることができるレッスンです。また、歌うために必要な呼吸の練習を行なう事で、インナーマッスルを鍛えることができ、姿勢改善や内臓下垂の防止にもつながります。

第2・4(月) 13:00~14:00 月額6,270円(税込)

体験 9/8(月)、9/22(月)、10/13(月) 各日13:00~ 体験料 2,750円

NEW デッサン講座

講師 山中 翔 画家

本講座は「ものの見方」を養っていただく講座です。用具の使い方やモチーフの描き方ではなく、どんなものであれ、見えているもの、見たいものを見て、表現し知ることができるようになる。その手段としてのデッサンです。作品制作に制限時間やノルマは設定いたしません。鉛筆での制作リズムを身につけたら、色鉛筆や水彩絵具などを使って着彩も可能です。

第2・4(日) 13:00~16:00 月額8,470円(税込)

体験 9/14(日)、9/28(日) 各日13:00~ 体験料 3,850円

NEW 30万人の腰痛を改善!ゆがみを整える! 背骨コンディショニング

講師 MICHIKO 健康運動実践指導者 背骨コンディショニング協会認定インストラクター 認定コアエクササイズインストラクター

背骨コンディショニングは「背骨の歪みを整える」ことで、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛、坐骨神経痛、内臓の不調など様々な症状を緩和し、改善と予防を目指していく体系的なプログラムです。背骨についての知識をしっかり持てていただき、痛みのない身体作りをご提供させていただきます。

第1・3(金) 10:15~11:05 月額6,864円(税込)

体験 9/5(金)、9/19(金)、10/3(金) 各日10:15~ 体験料 3,025円

NEW 機能改善エクササイズ

講師 MICHIKO 健康運動実践指導者 背骨コンディショニング協会認定インストラクター 認定コアエクササイズインストラクター

青竹を使用し、足の裏の大切さや、足首、ふくらはぎの重要性を伝えていきます。お家ででも即できる運動に繋がりますので、まずは気軽にご参加ください。明るく楽しくボジティブなレッスンを届けます。是非お待ちしております。

第1・3(金) 11:15~12:00 月額6,314円(税込)

体験 9/5(金)、9/19(金)、10/3(金) 各日11:15~ 体験料 2,750円

PickUp ピアノレッスン

講師 岡本直美 岡本音楽教室代表

お気に入りの曲を、ピアノで弾けたら素敵ですね。安心の個人レッスンで、レベルやお好みに応じてご指導いたします。楽譜もご自身でお決めいただけます。弾きたい曲をマスター!もちろんお子様のレッスンも対応いたします。

月2回(水) 10:30~20:00[1回30分] 月額7,920円(税込)

月4回(水) 10:30~20:00[1回30分] 月額10,758円(税込)

体験 お問合せくださいませ。 体験料 2,497円

PickUp 腰掛タップダンス®

講師 廣 悠貴 腰掛タップダンス®チーフインストラクター 元宝塚歌劇団

フレイル予防に腰掛タップダンス。椅子に腰かけたままのタップダンスなので、転倒の心配もなくシニア世代にピッタリ!足首・太腿を中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えることが可能です。楽しい腰掛タップダンスで充分な運動と人とのつながりを持ち筋力低下予防、認知症予防を今すぐ始めましょう!!

第1・3(火) 11:00~12:00 月額6,424円(税込)

体験 9/16(火)、10/7(火) 各11:00~ 体験料 2,805円

PickUp 大人のバントワリンドダンス

講師 東城あい バントワリンドダンス®主幹 バントワリンドダンス®インストラクター

バントワリンドのテクニックの練習を行い、習得した技を組み込んだ簡単な踊りをレッスンの最後にコンビネーションで行います。昔バントをやっていた方、バントをやった方、いづれ方ももちろん未経験の方もOK!60歳からのバントクラスもございます。

第2・4(火) 11:45~13:00 月額6,424円(税込)

体験 9/23(火)、10/14(火) 各11:45~ 体験料 2,805円

PickUp ハワイアンフラダンス入門

講師 カオヒナ森重 カオヒナ森重フラスタジオ主宰 新井光子 カオヒナ森重フラスタジオアシスタント

アロハ!はすべてに始まります。ハワイの甘いメロディーで踊りましょう。心と身体が癒され、よみがえり若返りますよ。初心者の方でも優しく丁寧にお教えいたします。まずは気軽に体験にお越しください。

第2・4(火) 13:00~14:15 月額5,874円(税込)

体験 9/10(水)、9/24(水)、10/8(水) 各13:00~ 体験料 2,530円

PickUp はじめてのバレエ

講師 杉本めぐみ ユニババレエアカデミー専任講師 大阪芸術大学 舞踊コース卒業

礼儀やリズム感を養い、美しくなれる習い事です。キレイな姿勢が身につきます。柔軟体操等で身体の固い部分を動かす、普段使わない筋肉を鍛えることができます。

【幼児〜小学生】 月3回(土) 13:00~14:00 月額6,754円(税込)

【中学生〜大人】 月3回(土) 14:15~15:15 月額7,084円(税込)

体験 随時体験可 【幼児〜小学生】1,980円 【中学生〜大人】2,090円

PickUp バントワリンドダンス

講師 松尾悠紀 バントワリンドダンス®インストラクター 日本バント協3級指導員

テクニック・芸術性 それぞれの良さを取り入れて、より楽しく魅力的なダンスです。バントの技術以外に、バレエの基礎、ダンスや体操技術なども身につけていきます。

月3~4(火) ・入門【年中小】16:30~17:30 ・初級【小〜】17:45~18:45 月額6,589円(税込)

随時体験可 体験料 1,925円

PickUp こどもの絵画と工作教室

講師 立田 真 独立美術協会会員 日本バント協3級指導員(前期)修了

絵画の時間プラス、工作の時間も設定させていただきます。感性×発想力×体験による新たな価値の創造です。受験目的ではありませんので楽しく気軽にこどもの創造力を伸ばしていただけます。

【水曜クラス】第2・4(水) 17:00~18:30 【金曜クラス】第1・3(金) 17:00~18:30 月額0,000円(税込)

体験 【水曜クラス】9/10(水)、9/24(水) 【金曜クラス】9/19(金)、10/17(金) 各日17:00~ 体験料 2,530円 材料費 500円

PickUp 楽しく踊る フラメンコ舞踊

講師 秦 晴美 フラメンコ舞踊家

魅力的な音楽とリズムにのって楽しく美しく踊りましょう。基礎を学び、「セビジャーナス(春祭りで踊られる曲)」、「タンゴ」(女性の色香を表現する曲)、「フリアリア」(感情を表せる曲)を少しずつ丁寧に踊っていきます。初心者の方も歓迎です。

第1・3(木) 11:00~12:00 月額7,414円(税込)

体験 9/18(木)、10/2(木) 各11:00~ 体験料 3,300円

入会金不要 1日講座

1日講座 ストレス管理技法!凝り解放!印象美人を作る! 頭皮美容ドライヘッドスパ基礎資格取得講座

講師 田中小百合 一般社団法人ータルセラピスト協会理事

水場のない場所や若返り(アンチエイジング)ツボ・経路に沿って心地よいマッサージで眼精疲労・ストレスを回復。頭皮の血流と育毛効果・自律神経を整え、フェイスラインを美しく整えます。椅子・リクライニングチェアでの施術が可能です。講座終了後には、修了証書を授与します。無駄の無い人気の濃い実技メインの資格講座です。指の圧・リズムをしっかりと学びましょう! 同日、上級クラスも設定しております。合わせての受講が効果的です。10月から受講料が改定いたします。9月の設定もございますのでお問合せくださいませ。

●10/6(月) ●10/20(月) ●11/7(金) ●11/9(日) ●12/6(土) ●12/15(月) 各日10:30~13:30

受講料 全1回16,500円(税込) 材料費 13,500円(税込)教材費・修了証込

申込締切4日前(入会金不要)

2日講座 ペットシッター士資格認定講座[中継会場] 全2回

講師 日本ペットシッター協会講師

2日間の講座でペットシッター士を取得すると、実務経験を経て動物取扱業(保管と訓練)を取得できるようになります。実会場と中継でつなぐハイブリッド開催でのレッスンです。

オンラインの準備はこちらですべて行います。 筆記用具だけお持ちください。

●9/7・21(日) 14:00~18:00 ●9/14・28(日) 10:30~15:30 ●10/5・19(日) 14:00~18:00

受講料 全2回60,500円(税込) 材料費 13,200円(税込)教材費・認定料・修了証込

別日程でも受講いただけます

申込締切1週間前(入会金不要)

1日講座 浅田先生がちょっと帰阪!! 浅田慈照の心ピールオフ

講師 浅田慈照 高野山真言宗本山布教師

平安時代に空海(弘法大師)が開いた宗派、高野山真言宗の本山布教師、現在活動している現任布教師60人中、3人の女性のうちの1人。浅田慈照先生が帰ってきます。絶妙なトークで、心が軽くなるお話と楽に過ごせる時間を増やすことの気づきあり、笑いあり、ためにための90分です。もちろんお椅子に座ったままの座禅あり。お楽しみください。

●9/15(月祝) 13:00~14:30 ●10/11(土) 13:30~15:00

受講料 全1回3,300円(税込)

申込締切3日前(入会金不要)

PickUp 麻雀教室

講師 横山 毅 日本プロ麻雀連盟関西本部 本部長八段 木下恭子 日本プロ麻雀連盟 四段

麻雀は脳の活性化に有効で、頭脳のスポーツとも言われています。新しい趣味を持ちたい方も麻雀のレベルを上げたい方も、楽しみながら脳をトレーニングしましょう!**【大人気の講座となっております】** 水曜クラス、金曜クラス、土曜午前クラス、土曜午後クラス、4クラス開講中! 詳細は裏面をご覧ください。 月額6,380円(税込)

体験 体験日、(曜日、時間)はお問い合わせくださいませ。 体験料 2,805円

PickUp 英国紅茶とおもてなし

講師 永山由香 日本紅茶協会認定ティーンインストラクター

紅茶の美味しい淹れ方や産地、歴史や文化を通して、様々な角度から紅茶について学ぶ事ができる講座です。日常に頂く紅茶からおもてなしの紅茶まで、楽しく学べます。

第3(土) 13:30~15:00 月額4,510円(税込)

体験 9/20(土)、10/18(土) 各日13:30~ 体験料 3,740円 材料費 500円

PickUp ハワイアンキルト&パッチワークキルト

講師 吉田さき子 日本手芸協会&パッチワーク指導員 インストラクター

楽しみながらキルトの習得ができます。バッグや小物からタペストリーまで。文部省認定の資格取得も可能です。個々の進捗に合わせて初めての方でも気軽に受けられます。作る喜びで日常を豊かにしてみませんか。

第1(土) 13:30~17:00 月額5,720円(税込)

体験 10/4(土)、11/1(土) 各日13:30~ 体験料 1,980円 材料費 1,500円

PickUp ~紙で楽しむ小さな手作り~ ボタニカルパークイリング

講師 せきまきこ ボタニカルイリングジャパン認定インストラクター

細長い紙をくるくると巻いて、色々な形を作り、お花やミニチュアにします。初心者の方でも簡単に楽しく始められます。一緒にクリエイティブを楽しみましょう!

第4(木) ①10:30~12:30 ②14:00~16:00 月額4,510円(税込)

体験 9/25(木)、10/23(木) 各日10:30~ 体験料 3,740円 材料費 700円

PickUp はじめてさんの手編み教室

講師 室内久代 日本手芸協会協会准師範

初心者の方も経験者の方も大歓迎! かぎ針・棒針の基礎を学び、小物から洋服まで、好きな作品を作りましょう。楽しくお喋りしながら、かわいい作品を編みましょう!

第1・3(水) 13:30~15:30 月額6,270円(税込)

体験 9/17(水)、10/1(水) 各日13:30~ 体験料 2,750円 材料費 かぎ針500円、棒針1,100円

PickUp ~ピラティスの要素を取り入れた~ 簡単エクササイズ

講師 yukako FTP認定ベシクマッピラティスインストラクター

インナーマッスルを鍛え、身体に余計な負担をかけずに、バランスの取れたプロポーション作りを目指していきます。深い呼吸はストレスを和らげます。ピラティスはハビリティで作られたので、年齢や体型に関係なく運動が苦手でも無理なく続けられます。

第2・4(木) 10:30~11:30 月額4,884円(税込)

体験 9/11(木)、9/25(木) 各日10:30~ 体験料 2,035円

PickUp チェアヨガ(椅子ヨガ)

講師 大久保由佳 ヨガインストラクター-WARA

椅子に座り、ヨガの呼吸法やポーズを行う「チェアヨガ」。ヨガインストラクター-WARAの完全オリジナルで他では体験できないレッスンです!膝や腰の不調のある方と比べて無理なく楽しんでいただけますので是非一緒に「チェアヨガ」をしましょう。

第1・3(火) 14:00~15:00 月額6,314円(税込)

体験 9/16(火)、10/7(火) 各日14:00~ 体験料 2,750円

PickUp 暮らしを彩るカンタン押し花

講師 坂中正代 ぶしぎな花倶楽部(日本ヴァージア)押し花インストラクター

おうちに咲いているお花など生花から自分で作った押し花で、アークセラリ〜インテリア小物など、好きな作品を作っていきます。着色もできます。着色をしながらの作業で、色々な色合いの押し花のデザインが楽しめます。是非体験に挑戦してください。

第1(木) 13:00~15:00 月額4,070円(税込)

体験 10/2(木)、11/6(木) 各日13:00~ 体験料 3,300円 材料費 1,800円

PickUp 暮らしに役立つ賞状書士養成講座

講師 間 朋子 賞状書士センター専任講師

技法を基礎から指導します。検定資格にも挑戦します。賞状をレイアウトから考えて仕上げたい学習が中心となりますが、他にも祝状や宛名書き、名入れや、目録、辞辞等いろいろな細字も練習します。一枚の賞状が美しく仕上がるとうれしいものです。

第1・3(金) 10:30~12:30 月額6,490円(税込)

体験 9/19(金)、10/3(金) 各日10:30~ 体験料 2,860円 材料費 1,100円

PickUp ~筆ペン・小筆・ペン字~ 心伝わる書道教室

講師 小谷川犀香 日本ペン習字研究会 規定部師範

暮らしに役立つ実用書道です。小筆、筆ペン、ペン字を使用し日常生活を彩る美術書講座です。日常で使いやすい季節の挨拶、ご祝儀、葉書など毎回オリジナルのお手本をご用意いたします。

第1・3(土) 10:30~12:30 月額7,370円(税込)

体験 9/20(土)、10/4(土) 各日10:30~ 体験料 3,300円

PickUp 中山みどり監修 羊毛フェルトで愛犬・愛猫を作ろう

講師 福岡幸子 中山みどり羊毛フェルトアート認定講師

羊毛フェルトの第一人者、中山みどり羊毛フェルトアート認定講師による講座です。ご家族の一員である、ワンちゃんやネコちゃんの写真から、羊毛をフレンドに出来るだけモデルに近い色を作り、よりリアルな「うの子」を作りたいです。

第2(金) 11:00~13:00 月額4,510円(税込)

体験 9/12(金)、10/10(金) 各日11:00~ 体験料 3,740円 材料費 1,000円

PickUp 初歩からの水墨画

講師 西浦光洋 青朋会 日本水墨画展理事長 大阪府絵画振興会(文化部門)受賞(※2019年度)

墨だけのモトモノ、墨に色彩を加えた墨彩。どちらもお稽古します。お手本を使って分かりやすく丁寧に説明して実習を基礎からしっかり学べます。自分の描いた作品も作成していただけます。オリジナル作品も御指導させていただきます。

第1・3(火) 10:30~12:15 月額6,820円(税込)

体験 9/16(火)、10/7(火) 各日10:30~ 体験料 3,025円 材料費 600円

PickUp 変わり切り絵 彫紙アート

講師 レイコ 日本彫紙アート協会認定上級インストラクター

立体的で不思議な切り絵「彫紙アート」。紙を5枚以上重ね、アートナイフで紙を切ります。重ねた紙がデザイン箇所では色を出し、立体的効果のある作品ができます。初めての方でも丁寧に指導いたします!

第4(木) 10:30~12:30 月額4,290円(税込)

体験 9/25(木)、10/23(木) 各日10:30~ 体験料 3,520円 材料費 1,000円

PickUp いやしのめり絵

講師 渡辺知恵子 絵画アーティスト

絵を描く事が苦手な方でも取り入れやすく、簡単に美しい作品が完成します。やさしいレベルから繊細なものまで、個人に合わせて自由に受講していただけます。精神の安定につながる美しいめり絵にトライしてみませんか。

第3(月) 10:30~12:30 月額3,740円(税込)

体験 9/15(月)、10/20(月) 各日10:30~ 体験料 2,970円 材料費 300円

入会金不要 1日講座

1日講座 ~似合う色で(マイナズ)5歳~ パーソナルカラー個人診断講座

講師 正木素美絵 全日本カラーコンサルタント協会認定講師

洋服の色選びで損していませんか?お肌に透明感、小顔効果など良いことがたくさんあるパーソナルカラーを活用しましょう。●同日、40枚のドレープと16タイプ専用ドレープで細かく診断できる16タイプ診断も受付中!!

●9/7(日) 11:00~ ●10/18(土) 11:00~ ●11/30(日) 11:00~ 45分個人レッスン

受講料 全1回4,950円(税込) 材料費 550円(税込)

申込締切3日前(入会金不要)

1日講座 ~座ったままで大丈夫~ ~体を軽くする~筋肉を動かしてみよう!

講師 鈴木よし「運動運動療法」認定治療家

力を入れない自然の体勢でレッスンを受けられます。座ったままで大丈夫です。「わずかに30秒ほどで、全身の繋がりを感ぜられる」とも言われています。身体の不調改善だけでなく、爪や髪の毛にもケイ素が含まれているので美容効果も期待できます。

●9/28(日) 14:30~15:30 ●10/26(日) 12:00~13:00 ●11/9(日) 12:00~13:00

受講料 全1回3,850円(税込)

申込締切3日前(入会金不要)

1日講座 クリスタルボウル音浴会

講師 中島優実 呼吸ストレッチ・ボディケア講師

音に包まれるケイ素・水晶が共鳴し、様々なリラックス効果が得られます。「20分の演奏で8時間の睡眠に匹敵する」とも言われています。身体の不調改善だけでなく、爪や髪の毛にもケイ素が含まれているので美容効果も期待できます。

●9/1(月) 13:00~14:30 ●10/6(月) 13:00~14:30 ●11/3(月祝) 13:00~14:30

受講料 全1回2,860円(税込)

申込締切3日前(入会金不要)

PickUp タイの伝統工芸 ソープ・フルーツカービング

講師 Aya タイカービング講師

本場タイで習得された技術で指導いたします。身近なせっけんをナイフ1本で彫刻いたします。せっけんの他に野菜、フルーツの彫刻もレッスン可能です。初心者から経験者まで楽しめる技術を体験しませんか?

第1(火) 13:30~15:30 月額5,060円(税込)

体験 10/7(火)、11/4(火) 各日13:30~ 体験料 4,290円 材料費 550円

PickUp 心なごむ やさしい仏画教室

講師 杉前道悦 蓮生会 仏画講師

やさしい観音様やお地蔵様、また力強い不動明王など、様々な仏像を描きます。お手本を見ながら描いて、初めての方でも安心です。描いていくことで心が癒される教室です。是非体験にお越しくださいませ。

第3(金) 13:30~15:30 月額4,510円(税込)

体験 9/19(金)、10/17(金) 各日13:30~ 体験料 3,740円

PickUp ~自分だけのアクセサリ作り~ クリスタルジュエリー講座

講師 中辻智子 (一社)グルージュ協会認定講師

クリスタルストーンを使用してキラキラアクセサリを作りませんか。ネックレスやリング、ピアスなど様々な土台、色とりどりのストーンから好きなカラーを選んで他にはないあなただけのアクセサリを作りましょう。

第3(木) 13:30~15:30 月額4,510円(税込)

体験 9/18(木)、10/16(木) 各日13:30~ 体験料 1,650円 材料費 2,200円

1日講座 耳つぼセラピスト講座

講師 北口典子 一般社団法人KAR 耳つぼセラピスト

耳つぼセラピストの資格取得が一日で可能。美容関係の方、御自身のダイエットに...御家族の健康に役立てて下さい。

【講座内容】 ・耳つぼについて・耳つぼの歴史・耳と体の関係 ・耳つぼマッサージの仕方・セラピストとしての施術の手順 ・施術時の注意点・耳つぼの位置確認・耳つぼの効果 受講者様の名前入りのディプロマを発行致しますので、翌日より耳つぼセラピストとして活動が可能になります。

お客様のご希望に合わせて日程をお決めできます。 お問合せくださいませ。

受講料 全1回13,000円(税込) 材料費 20,000円(税込)教材費・ディプロマ代含む

申込締切2日前(入会金不要)

1日講座 ~個人鑑定~あなたの運勢を占う

講師 福本泰幸 日本易道連合協会 認定鑑定士

相性や円満、相続関係、墓じまい、新生活の事など...なんでも泰香先生がズバリ占います!個人鑑定ですので、気兼ねなく泰香先生と向き合えます。是非お申し込みくださいませ。12月は2026年を占うのもいいですね。※時間延長される方はお早めに申し付けくださいませ。

●9/13(木) ●12/13(木) ●10/26(日) ●12/14(日) ●11/15(土) お時間はお問合せくださいませ。

受講料 全1回 10分1,100円(税込)

申込締切3日前(入会金不要)

随時ご入会受付中 体験・見学も承ります! 事前のご予約をお願いいたします。お電話、教室受付、ホームページからもお申し込み承ります。 検索 JEUGIAカルチャー 🔍

※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。

大人将棋教室	村上信介	第2・4(水) 10:30～12:30 第1・3(火) 19:00～20:30	5,940円
麻雀教室	横山 毅 木下恭子	第1・3(土) 10:30～12:45 13:00～15:15	6,380円
やさしい女性麻雀	横山 毅 木下恭子	第2・4(水) 13:00～15:15 第2・4(金) 10:45～13:00	6,380円
コントラクトブリッジ入門	宮崎靖子	第2・4(火) 10:30～12:30	6,380円
美容・健康・癒し	講 師		受講料(月額) (税込/通算料金)
やさしいピラティス	船津優子	第2・4(火) 14:45～15:45	5,544円
～ピラティスの要素を取り入れた～ 簡単エクササイズ	yukako	第2・4(木) 10:30～11:30	4,884円
NEW 30万人の腰痛を改善!ゆかみを整える! 背骨コンディショニング	MICHIKO	第1・3(金) 10:15～11:05	6,864円
NEW 機能改善エクササイズ	MICHIKO	第1・3(金) 11:15～12:00	6,314円
おつとめ帰りの太極拳	藤井光代	月4回(水) 19:00～20:30 月4回(金)	8,602円
快調・快適・快眠… あなたの「快」が見つかる太極拳	森田興子 神藤豊和	月4回(土) 18:30～20:00	8,162円
はじめてませんか 70歳からの太極拳	石橋 香	第1・3(水) 12:45～14:00 第2・4(火) 14:40～15:55	5,764円
健康になる伝統太極拳	鎌田美奈	第2・4(木) 13:45～15:00	5,764円
スポーツウエルネス吹矢	満口克己	第1・3(火) 10:30～12:30	5,324円
呼吸と身体をほぐす体操	中島優美	第2・4(金) 10:30～11:30	5,104円
自強術体操 ～万病克服～	小谷博子	第1・3(水) 13:30～15:00	5,764円
肩・腰・膝楽らくエゴスキュー体操	奥田雅巳	第1・3(木) 14:30～15:40	6,424円
～タン・タン・ターンで、楽しく続く～ 今日から出来る やせる3拍子ウォーク!	藤永紗莉	第2・4(土) 10:30～11:30	7,524円
ボクシングフィットネス	東口美香	月4回(火) 19:30～20:30	7,722円
チェアヨガ(椅子ヨガ)	大久保由佳	第1・3(火) 14:00～15:00	6,314円
健康ヨガ	西岡和代	第2・4(火) 10:30～12:00	5,544円
モーニングリフレッシュヨガ ～あなたの健康寿命を+10才に～	mimo	第2・4(水) 10:30～11:45	5,764円
シニアのためのやさしいヨガ	MISAKO	第1・3(木) 12:30～13:30 第2・4(火) 12:30～13:30	6,424円
たった3分で激変! 一生のアンチエイジング顔ヨガ	AKARI	第1・3(金) 13:15～14:15	6,864円
中高年のセルフケア・機能改善に やさしいヨガ・セルフケア教室	AKARI	月4回(金) 14:30～15:30	9,702円
日曜の骨盤矯正ヨガ	能嶋純子	10:30～11:45 第1・3(日) 13:00～14:15	6,424円
日曜の男ヨガ	能嶋純子	第1・3(日) 14:30～15:45	6,424円
ダンス・舞踊・武道	講 師		受講料(月額) (税込/通算料金)
中国伝統武術 八極拳・劈掛拳(ひかけん)	山口聡一郎	第2・4(土) 14:35～16:05	6,424円
60歳からの バントワリングダンス	東城あい	第2・4(火) 10:30～11:30	5,764円
大人のバントワリングダンス	東城あい	第2・4(火) 11:45～13:00	6,424円
～R&Bで踊る～ カッコいいシニアのダンス	東城あい	第2・4(火) 13:30～14:15	5,764円
楽しく踊る フラメンコ舞踊	秦 晴美	第1・3(木) 11:00～12:00	7,414円
はじめてのベリーダンス入門	Anna	第1・3(水) 19:30～20:30	6,864円
ZUMBA®	tara	第2・4(月) 13:30～14:30	5,764円
懐かしの曲で楽しむ カントリーラインダンス	角田庄子	第2・4(金) 14:00～15:30	5,764円
ダンスフィットネス SALSATION®(サルセッション)	小林史江	月4回(月) 10:20～11:20	8,646円
ズンバ	武田照子	第2・4(水) 19:00～20:00	6,424円
Girls HIP HOP	MAYU	月4回(火) 18:10～19:20	8,602円
大人のためのバレエストレッチ	堂丸麻祐	月4回(水) 15:00～16:15	8,602円
美容バレエ エクササイズ	下田恵子	第1・3(土) 10:30～12:00	6,424円
法村友井バレエ学校	神木 遥	月4回(木) 19:15～20:15	9,922円
はじめてのバレエ	中川和美 杉本めぐみ	月3回(土) 14:15～15:15	7,084円
ハワイアンフラダンス入門	カオヒナニ 森重	第2・4(水) 13:00～14:15	5,874円
からだにやさしい フラダンス	Yuki Mana'oha'i	第2・4(月) 14:30～15:30	6,204円
井上ケイのアロハ・フラ	リマナ フラスタジオ 講師陣	第2・4(木) 13:00～14:30	5,764円
おつとめ帰りの フラダンス	高須恵美	第1・3(金) 19:15～20:45	6,424円
腰掛タップダンス®	鷹 悠貴 安達幸恵	第1・3(火) 11:00～12:00 第1・3(金) 14:00～15:00	6,424円
50歳から始める タップダンス	SAYAKO	第1・3(金) 15:30～16:30	6,424円
ゼロから始める 社交ダンス	田中悠史	月2～3回(月) 10:15～11:15	5,764円～
楽しく踊ろう! 初級社交ダンス	田中悠史	月2～3回(月) 11:20～12:20	5,764円～
基礎からキレイに 社交ダンス	木下喜一郎	月3～4回(水) 10:15～11:15	8,239円～
社交ダンス 入門	木下喜一郎	月3～4回(水) 11:20～12:20	8,239円～
ステップアップ! 社交ダンス	田中悠史	月3～4回(木) 18:30～19:30	8,569円～
超ベーシック社交ダンス	本田尚美	月3～4回(木) 19:40～20:40	8,239円～
創美新舞踊大内流	大内誠子	第1・3(金) 10:30～12:30	6,424円
花柳流日本舞踊	花柳吟百合	第2・4(日) 10:30～11:30	7,989円
護身のための合気道	小田繁一	第2・4(土) 16:30～18:00 第2・4(土) 16:30～18:00 第2・4(土) 16:30～18:00	ベア2名分 6,424円 大人1名分 5,874円 子供1名分 4,334円
合気道	合気道研修会 指導員	月4回(日) 13:30～14:30	7,854円
侍(さむらい)道～殺陣塾	永原享	第1・3(木) 13:30～15:00	6,864円



Web会議システム「Zoom」アプリを使用して
自宅から受講できるオンライン講座もあります

講座



プチカル

Petit Cal online

だれでもどこからでも
ちょっとした時間をつめて学ぶ
入会不要の「プチカル」講座もあります!

講師募集

色々なジャンルでご活躍されている講師の方を随時募集しています。詳細は、JEU-GIAカルチャーセンターホームページ「講師募集」ページをご覧ください。