

| 美術コース 運営維持費105円 | | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----|----------------------------|------------------------------|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| 油絵に親しむ | 武蔵野美術大学大学院修士課程修了 小倉 千鶴 | 水②④ | 10:15~12:45 | 5,250円 教材費525円 | |
| 色で、かなで 現代センソの水彩画 | 武蔵野美術大学日本造形学会員 新制作協会会員 滝田 一雄 | 土①③ | 12:45~14:45 | 5,250円 教材費840円 | |
| 透明水彩で仕上げた ペンスケッチ | イラストレーター 関本 紀美子 | 月② | 10:15~12:30 | 3,150円 教材費525円 | |
| 基礎から学べる 透明水彩画 | 日本美術家連盟会員 日本出版美術家連盟会員 岐部 たかし | 火①③ | 13:30~15:30 | 4,725円 教材費525円 | |
| 手軽に 水彩スケッチ | 水彩画家 イラストレーター 金城 龍男 | 土①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 教材費480円 | |
| 描いて遊んで楽しむ ワンポイントスケッチ (6回コース) | 旅のスケッチ家主宰 一級造形師 岩本 芳雄 | 火③ | 14:00~16:00 | 2,625円 教材費315円 | |
| 必ず上達する 水彩画 はじめての一步 水をいかにた | 東京芸術大学卒業 コヤマ 大輔 | 月②④ | 10:15~12:15 | 4,725円 教材費525円 | |
| 心も肌も気持ちいい 花をスケッチ | 水彩画家 白川 大作 | 金①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 教材費630円 | |
| 自由な題材で描く 色鉛筆画と水彩画 | 独立美術協会会員 日本大学芸術学部講師 松原 潤 | 日①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 教材費525円 | |
| 科学的な花の絵 ポタニカルアート | 植物画家 アーティスト 齋藤 光一 | 金①③ | 13:00~15:00 15:15~17:15 | 4,725円(初級) 5,250円(中・上級) | |
| 日曜ポタニカルアート はじめての | 植物画家 永田 よし恵 | 日① | 10:15~12:45 | 4,725円 教材費105円 | |
| 気軽に楽しく描く パステル画 | 武蔵野美術大学日本造形学科卒業 尾山 篤吉郎 | 土②④ | 13:00~15:00 | 4,725円 教材費525円 | |
| じっくりとくむ 俳画 | 全日本俳壇連盟有会賞 山岸 有美 | 金④ | 13:00~15:00 | 2,100円 お手本代840円 | |
| 俳画・はがき絵 | 俳壇紅蓮会講師 石井 紅恵 | 水② | 13:30~15:30 | 2,100円 お手本代1,050円 | |
| 新展彩画 | 在日中国現代美術家協会会長 日本美術家連盟会員 李 玉興 | 土①③ | 10:30~12:30 | 5,250円 | |
| 花と風景 初歩からの水墨画 | 日本書道協会常務理事 現代美術師 松井 陽水 | 木①③ | 13:00~15:00 | 4,200円 お手本代420円 | |
| 日曜水墨画 | 通文水墨画会理事 原田 政志 | 日②④ | 14:40~16:40 | 4,200円 教材費315円 | |
| 木版画 | 美術家 大場 英二 | 月②④ | 15:30~17:30 | 4,200円 教材費525円 | |
| 絵手紙 | 絵手紙花の会講師 岩名 利恵 | 火② | 13:00~15:00 | 2,100円 教材費210円 | |
| 心を伝えよう 絵手紙 | 日本絵手紙協会公認講師 北村 千秋 | 金② | 10:15~12:15 | 2,100円 教材費315円 | |
| 四季折々の はがき絵 | グラフィックデザイナー 菅野 伸生 | 月① | 13:00~15:00 | 2,100円 教材費315円 | |
| 茶陶から公募作品まで 陶芸 | 現代工芸美術協会 全陶展理事 遊亀 中尾 厚子 | 水①③ | 10:15~12:20 | 4,200円 道具使用料525円 教材費別途 | |
| 土曜 陶芸 | 陶工彫花の社主宰 古賀 福代 | 土①③ | 15:30~17:30 | 4,200円 教材費別途 | |

| 書道コース 運営維持費105円 | | | | | |
|------------------------|---------------------------------|-----|----------------------------|---------------------|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| 古典から現代書まで 書刻 | 毎日書道展会員 執印会運営委員 長谷川 雄司 | 木①③ | 13:00~15:00 15:30~17:30 | 4,725円 練習費1600円 | |
| 漢字とアートな書 楽しい書道 | 日本教育書道研究会顧問 日本書芸院教授 赤坂 紫雲 | 月②④ | 13:00~15:00 | 4,725円 | |
| 初めての 実用書道 | 毎日書道展会員 現代書道院教授 石橋 紫薫 | 月①③ | 10:15~12:15 | 4,200円 お手本代525円 | |
| はじめての かな・実用書道 | 毎日書道展審査員 書道芸術座監事長 広瀬 舟雲 | 金①③ | 15:00~17:00 | 4,200円 お手本代525円 | |
| 型にはまらずに 「書」を楽しむ | 毎日書道展審査員 書道芸術座監事長 広瀬 舟雲 | 火①③ | ★18:30~20:30 | 4,725円 教材費850円 | |
| 筆で書く 粋な江戸文字 | 江戸文字作家 志村 康夫 | 火②④ | 10:15~12:15 | 4,725円 | |
| 実用ペン習字 | もじくり代表 林 拓篤 | 火②④ | 15:15~16:45 | 4,200円 | |
| ボールペンから筆ペンまで ボールペン字 | 日本ペン習字研究会顧問 小栗 幸子 | 土②④ | 10:15~12:15 | 4,200円 練習料1,050円 | |

| 茶道・服飾・着付・生け花コース (花材費別途) 105円 | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------|-----|-------------|----------------------------------|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| 眠っていた着物を蘇らせる 丹丸と着物のメイク | 着物地創作デザイナー 丹 美与 | 土①③ | 10:10~12:10 | 6,300円 教材費315円 | |
| 染・マフ・モチーフ 美しいものの着装 | 装束制作師 川口 芳子 | 火①③ | 10:15~12:15 | 4,200円 テキスト代別途 | |
| いけばな 池坊 | 華道東元池坊 中央委員 四辻 千峰 | 土②④ | 16:00~18:00 | 3,675円 | |
| いけばな 草月流 | 草月流師範会 理事 平山 清沙 | 金① | 10:30~12:30 | 2,100円 | |
| 四季の茶花言葉をうたう 四季を楽しむ 茶の湯(立礼) | 池坊東家元 柳橋 東佳 | 日④ | 12:30~14:30 | 2,100円 水屋料525円 | |
| 資格取得 フワアアレンジメント 講師養成コース | フワアアレンジメント 講師 吉岡 恭子 | 月③ | 10:15~12:15 | 12,600円(6単位)~ 2,310円(中級) | |
| 資格取得 リザーブフワア 講師養成コース | フワアアレンジメント 講師 上原 裕美 | 月③ | 13:00~15:00 | 12,600円(6単位)~ 2,100円(ベシックコース) | |
| ポイントアップ リザーブフワア | フワアアレンジメント 三宅 二美代 | 木④ | 13:00~15:00 | 2,100円 | |
| 新規募集 パティシエ アレンジメント | パティシエ 三宅 二美代 | 木④ | 13:00~15:00 | 2,100円 | |
| オシャレな 手編み | 主婦と生活編物研究会会員 田場川 シズ子 | 木②④ | 14:00~16:30 | 4,200円 教材費別途 | |
| 新規募集 手編みとボス針編み | ボス編み認定講師 米田 明美 | 火②④ | 10:15~12:15 | 4,200円 教材費別途 | |

| 教養・語学コース 運営維持費105円 | | | | | |
|-------------------------------------|---|--------------------|--|-----------------------|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| ネイティブによる 英会話 | 国際教育システム 専任講師 | 木 初級 | ★18:15~19:15 | 7,350円 教材費別途 | |
| 新 英会話入門 | ネイティブ講師 | 木 | ★19:25~20:25 | 7,350円 テキスト代別途 | |
| ゆっくり英会話 | 英会話講師 渋谷 文子 | 火②④ 初級1 初級2 | 10:15~11:15 11:30~12:30 | 4,200円 | |
| 新 韓国語入門 | 韓国語講師 朴 孝(ハクヒョク) | 土①②③ 金①②③ | 17:40~18:50 13:00~14:30 | 6,300円 テキスト代別途 | |
| 韓国語 | 韓国語講師 李 金丹(イムダン) | 土①②③ 初級1 初級2 | ★19:00~20:10 10:10~11:25 11:30~12:45 | 6,300円 テキスト代別途 | |
| 韓国語 | 韓国語講師 李 金丹(イムダン) | 水②④ 初級 中級 | 10:10~11:25 11:30~12:45 | 4,725円 テキスト代別途 | |
| 基礎からじっくり 韓国語 | 韓国語講師 奇 貞岐(キジギ) | 木①②③ 初級 | ★19:00~20:10 | 6,300円 テキスト代別途 | |
| 中国語 | 中国語講師 楊 智(ヨウチ) | 日①③ 中級 | 10:15~11:45 11:55~13:25 | 4,725円 テキスト代別途 | |
| 新 中国語入門 | 中国語講師 楊 智(ヨウチ) | 日①③ | 13:35~15:05 | 4,725円 テキスト代別途 | |
| 美しい日本語の発見と創造 俳句教室 | 現代俳句協会会員 [夏] 見ノ 森本 弥生 | 金③ | 10:30~12:00 | 2,100円 | |
| 初心者歓迎 俳句実作教室 | 俳人協会幹事 山田 春生 | 月④ | 10:30~12:00 | 2,100円 | |
| 新 探検!現代短歌 | 現代歌人協会会員 黒瀬 珂瀬 | 日④ | 10:30~12:00 | 2,100円 教材費別途 | |
| 自信がつく 話し方教室 | 話し方講師 鈴木 貞夫 | 金②④ | ★19:00~20:30 | 4,200円 初級教材費500円 | |
| 新 魅力ある声づくり | ヴォイストレーナー 相川 陽介 | 金②④ | 10:15~11:30 | 4,725円 | |
| 声を出そう 楽しい朗読 | NPO法本朗読文化協会 認定講師 神田外語大 「声のこぼる勉強会」研究員 松島 邦 | 水②④ | 13:00~14:30 | 4,725円 | |
| 読み聞かせ 読み語り | 女優・朗読家 林 英世 | 土②④ | 10:15~11:45 | 4,725円 教材費別途 | |
| 脳力開発エクササイズ 新 速読講座 (12回コース) | 脳開発コンサルタント 協会主催 大石 達也 協会インストラクター 高木 昭彦 | 火②④ | 15:30~16:20 | 5,250円 初級教材費3,300円 | |
| 自分を好きになる 新 カラセラピー (6回コース) | Color Presents代表 荒岡 真由美 | 土① | 15:30~17:30 | 2,625円 初級教材費3,150円 | |

| 手芸・工芸コース (教材費別途) 運営維持費105円 | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------|------------------------------|--|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| ほけとを刻む 仏像彫刻 | 光雲佛所 代表 山口 橋本 光雲 麻由実 | 木②④ | 10:15~12:15 | 5,775円 | |
| 新 金継ぎ (6回コース) | 漆友伝承の会主宰 栗原 蘇秀 | 水① 10/6(水) スター② | ★18:00~20:30 ★18:30~20:30 | 3,150円 教材費2,625円 2,625円 教材費2,310円 | |
| 自由な材料で好きな作品を... 手縫いの革工芸 | レザークラフト作家 新井 直美 | 火①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 | |
| 紐を結んで作る マクラメ・アジアン | 日本マクラメ協会本部講師 日本手芸協会講師 大島 昌江 | 月①③ | 15:30~17:30 | 4,725円 | |
| 初心者中級 ハワイアンキルト | スタジオKグループ専任講師 吉澤 寿枝 | 月②④ | 13:00~15:00 | 6,300円 | |
| 初心者でもOK! あみぐるみと小物 | チビくまハウス主宰 日本アミューズ協会会員 Yuko | 日② | 10:15~12:15 | 2,100円 | |
| 新 犬の洋服屋さん (5回コース) | ブラックビーンズ主宰 柴田 正昭 | 火① | 15:30~17:30 | 2,625円 初級教材費1,785円 | |
| オリジナルから資格まで 自分だけの手作り パッチワーク | 日本手芸普及協会指導員 内田 延子 | 木①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 | |
| 和を楽しむ 刺し子 | 刺し子作家 安斎 雅子 | 水②④ | 14:50~16:50 | 4,725円 | |
| 気軽に始める 日本刺しゅう | 講師と会員 高橋 芳子 | 水②④ | 10:15~12:15 | 5,250円 | |
| 英国伝統工芸 ポピンレース | 英国伝統工芸 レース教室Rose Mary主宰 竹内 真理子 | 金②④ | 13:00~15:00 | 5,250円 | |
| まるでシルクのごよう タコカコ 創作ビーズ織り | タコカコ 創作ビーズ織り講師 藏方 律子 | 火①③ | 10:15~12:15 | 5,250円 | |
| 自由な色で作れる ステンンドグラス | スタンドグラス作家 増田 修 | 金①③ | 10:15~12:15 | 4,725円 | |
| ヨーロッパ伝統のガラス工芸 グラスリッツェン | アトリエ ルシオール主宰 遠藤 奈緒美 | 月① | 10:15~12:15 | 2,625円 | |
| ガラスで作るアクセサリー トンボ玉 | Glass Studio MUSEN 主宰 磯谷 桂 | 木② | 13:00~15:00 | 2,625円 教材費1,050円 | |
| 色鮮やかな 新 スペインスタイル 絵付け | クラフト工房 アトリエルシオール主宰 スペインスタイルアート工房 認定講師 横田 みか | 水①③ | 10:15~12:15 | 2,100円 | |
| 作る!飾る! ワイヤークラフト | ワイヤークラフト協会認定講師 齋藤 美樹 | 木③ | 10:15~12:15 | 2,100円 | |
| 樹液粘土で作る 新 スイーツと おしゃれ雑貨 | 練馬区手工芸作家 連盟会員「工房まどい」 粘土作家 伊原 みお | 水④ | 13:30~15:30 | 2,625円 | |
| クレーン車模型の 純銀クロシェ | シルバークロシェ アーティスト ヒースキル認定講師 上山 弘美 | 金④ | 10:15~12:15 | 2,625円 | |
| オーラルジャッパリの アクセサリ講座 | オーラルジャッパリの アーティスト ヒースキル認定講師 上山 弘美 | 金④ | 10:15~12:15 | 2,625円 | |
| 文部科学省許可 ビースキル認定講座 | 文部科学省許可 認定講師 高橋 晶子 | 土① | 13:00~15:00 | 2,625円 | |
| 針と糸で織む ビーズステッチ | 認定講師 高橋 晶子 | 土① | 13:00~15:00 | 2,625円 | |
| トルペイント | 認定講師 渋谷 麻紀 | 木②④ | 10:15~12:15 | 5,250円(ベシック) 6,300円(アドバンス) | |
| ヨーロッパテイストの シャドーボックス | アトリエ グレーズ主宰 新谷 恵子 | 月③ | 10:15~12:15 | 3,150円 | |

| 舞踊・健康コース 運営維持費105円 | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 講座名 | 講師 | 曜日 | 時間 | 受講料(1ヶ月分) | |
| 能楽入門 | 能楽師 シテ方喜多流 狩野 一 | 水①③ | 17:00~18:30 | 4,200円 教材費別途 | |
| 優雅に楽しく 社交ダンス | 日本社交ダンス協会認定 スタンダードA級/ワルツA級 高橋 敏明 高橋 久美 | 日①③ ダンスタイム有 | 13:30~14:45 14:45~16:00 | 7,350円(2コース) 5,250円(1コース) | |
| 中高生のための ZUMBA GOLD | AFAA JAPAN公認 スパインゴールド インストラクター SEIKO | 金②④ | 13:00~14:00 | 4,200円 | |
| 誰でも踊れる ZUMBA | AFFAA JAPAN公認 スパインゴールドインストラクター SEIKO | 土①③ | 10:15~11:15 | 4,200円 | |
| 新 フラメンコ 教室入門 | エストロディオ・ルナ 川崎さとみ | 木①③ | 10:15~11:30 | 4,200円 | |
| はじめての フラメンコ教室 | エストロディオ・ルナ 川崎さとみ | 木①③ | 11:00~12:15 | 6,300円(2コース) 4,200円(1コース) | |
| もう1人の自分発見! アレクサンダーテクニクス | 黒瀬座主宰 井上 よし子 | 土②④ | 10:15~11:30 | 4,200円 | |
| 誰でも踊れる タップダンス | ジョーダンダンススタジオ 主任講師 佐藤 美智子 | 水①③ | ★19:30~20:45 | 4,200円 | |
| スポーツ感覚で踊る タップダンス | Y's Tap Dance Party インストラクター 天野 俊哉 | 金 | ★19:30~20:40 | 7,980円 | |
| ここぞ輝く 新 アメリカン カントリーダンス | ダンスミキテキス インストラクター 中沼 晴子 | 土②④ | 13:10~14:40 | 4,830円 | |
| タヒチアンダンス | ボエラ(グループ) ヘビュア 上野 豊島 由紀子 | 金①③ 金②④ | ★19:30~20:30 | 6,825円(8回) 4,200円(9回) | |
| 優雅で楽しい ハワイアンフラ | カ・ハ・フ・オ・モアナ主宰 モアナ 羽月 | 月①②③ 月②④ | 13:00~14:00 | 6,300円 4,200円 | |
| 新 ハワイアンフラ | 三崎良子フラスタジオ 浦野 ひろみ | 水②③④ 水②④ | 15:30~16:30 ★19:30~20:30 | 6,300円 4,200円 | |
| 音楽入門 世界の名曲を歌う ハワイアンダンス入門 | ナファアイナフラグループ インストラクター マカナニ ハコ | 土①③ | 13:00~14:00 14:20~15:20 | 4,200円 | |
| エッセイ 魅惑のペリダンス | ペリーダンサー インストラクター クリオ 尚子 | 土①③ 土②④ 土①③ 土②④ 水②④ 月②④ | 入門 初級 中級 上級 入門 初級 中級 | 14:40~15:50 7,980円(月4回) 5,250円(月2回) 13:20~14:30 ★19:20~20:30 7,980円(月4回) 5,250円(月2回) | |
| ベリーダンス | ペリーダンサー インストラクター Sayaka | 月①③ 月②④ | 15:10~16:20 | 5,250円 | |
| パワフルで楽しい HIP HOP | ダンスインストラクター 金城 久美子 | 日②④ | 16:15~17:30 中高生~ | 4,200円 | |
| 木曜 クラシックバレエ | NBA(バレエ団員) 久保幸子(バレエ研究所) 清水 彩紀 | 木 | ★19:00~20:15 | 6,300円 | |
| 月曜 クラシックバレエ | 金田・こうの バレエアカデミー教師 築地 有子 | 月①③ 月②④ 火①③ 火②④ | 10:30~12:00 | 7,875円(8回) 4,725円(9回) | |
| クラシックバレエ | 谷根子(バレエ団員) 日曜 クラシックバレエ | 日 | 17:00~18:30 | 7,350円 | |
| 美しく踊り筋肉を鍛える クラシックバレエ | Studio Brilliancy主宰 江幡 きみ枝 | 日 | ★19:00~20:30 | 7,350円 | |
| 中高生のための ヨガ&ストレッチ | 健康運動指導士 金 脚淑 (キムキョンスク) | 火②④ | 10:15~11:15 | 3,675円 | |
| ストレッチ&ジャズ | 元宝塚歌劇団 桑島 春美 | 火①③ 火②④ | 11:30~13:00 | 6,825円(8回) 4,200円(9回) | |
| 自律神経を整える パラスウォーキング | 日本ウォーキング協会公認 ウォーキングインストラクター リンパケアリスト 神崎 真紀 | 金①③ | 13:00~14:00 14:20~15:40 | 4,200円 | |
| リンパ体操 デュク更家式 ウォーキング エクササイズ | デュク更家公認 ウォーキングインストラクター 黒田 幸江 | 日①③ | 10:30~12:00 | 4,830円 | |
| 永遠の若さとしなやかに アンチエイジング& 骨盤調整 | PIYOTTピラティス インストラクター 荘 美鈴 | 火 | 14:45~16:00 | 6,825円 初級ボール代 1,050円 | |
| 思ったつらさができる 美ヤセストレッチ | 日本ウォーキング協会公認 ウォーキングインストラクター リンパケアリスト ジョイ・マサコ | 水①③ | 10:15~11:30 | 4,200円 | |
| 美と健康のための 体内改造 | 日本健康体操連盟健康体操指導士 相沢 恭子 | 金②④ | 10:15~11:45 | 4,200円 | |
| 首・肩・腰を楽にする ビューティソフカハ (美容整体) | 日本ソフトカハ プラクティス協会会長 長谷川 美穂 | 木②④ | 13:00~14:00 | 4,200円 | |
| 日曜ヨガ | SHANTI YOGA インストラクター 岩瀬 匡美 | 日②④ | 10:30~12:00 | 4,200円 | |
| 心とカラダに効く 広池ヨーガ | 広池ヨーガ 健康研究所 天野 すづ子 | 木①③ | 13:00~14:30 | 4,200円 | |
| 前・中・シニア 株の楽しみ方 相川ヨガ | 相川ヨガ 健康研究所 天野 すづ子 | 月①③ 月②④ | 14:30~15:45 13:20~14:35 | 6,300円 | |
| ルーズダットタイツヨガ | 日本ルーゼットヨガ協会認定 講師 蛭田 浩子 | 水②④ | 10:20~11:20 | 4,200円 | |
| やさしい シェイプアップヨガ | YPS国際ライセンス取得 インストラクター 斎藤 いっこ | 水 | 12:45~13:45 | 6,300円 | |
| | | | | | |