

表記の金額は全て税込です。

※体験・説明会は事前にご予約下さい。

昭和の森 カルチャーセンター (昭和の森)

モーニングハワイアン・フラ **新講座**

朝のさわやかな時間にハワイの音楽で踊りませんか?

●第1・2・3(水) 10:00~11:15 5,250円

無料体験講習会 5月19・26日(水)

講師/平野 勝子

硬い体、偏った動きに効く自分でできるほくしとヨガストレッチ **新講座**

体のクセを発見し刺激したり、ゆるめたりして体の可能性を広げます。ケガを予防して痛みを除きます。

●第2・4(金) 11:35~12:50 3,675円

無料体験講習会 5月28日・6月11日(金)

講師/麻

サルサレッスン **新講座**

サルサを中心にメレンゲ、チャータなども少々。初心者大歓迎です。楽しく踊ってリフレッシュしましょう。

●第1・3(火) 19:15~20:30 4,200円

無料体験講習会 6月1日(火)

講師/TATO

ラテンフィットネス ZUMBA **新講座**

ラテンのリズムとステップを楽しみながら脂肪燃焼しましょう。ダンスが好きな方におすすめです。

●第2・4(日) 10:00~11:00 4,200円

一日体験講習会 5月30日(日) 体験費525円

講師/鈴木 由美

短歌の鑑賞と実作歌を詠む **新講座**

毎回、近現代の短歌を読み鑑賞力を養うと同時に、自分も短歌を詠み、推敲する楽しさを味わってゆきます。

●第4(月) 10:00~12:00 2,100円

無料体験講習会 5月24日(月)

講師/森山 晴美

日経新聞を読み解く経済と株の講座(全6回) **新講座**

経済と株式投資を基礎から応用まで学びます。これからの景気の底がわかりお金に対する概念がすぐに変わります。

●第2・4(金) 16:00~17:30 12,600円(全6回) 教材費6,300円

無料体験講習会 5月28日・6月11日(金) 16:00~17:00 教材費1,000円

講師/川田 英利

自宅で簡単・キレイ ネイルケア&アート **新講座**

ネイルケアとアートのコツをプロがわかりやすくお教えます。

●第1(日) 14:30~16:30 8,400円(全4回) 初回教材費1,575円

無料体験講習会 6月6日(日) 14:30~15:30

講師/谷合 直美

元中国チャンピオンが直接指導 24式太極拳健康法 **おすすめ**

中国で最もポピュラーな24式太極拳で健康な体作りをはじめませんか。わかりやすくご指導します。

●第2・4(木) 11:30~12:30 4,200円

一日体験講習会 5月27日(木) 体験費525円

講師/望永 航史

消しゴムはんこ **おすすめ**

手軽なのに奥が深い消しゴムはんこ。オリジナルの印つくりや季節のお便りにも最適です。

●第2(水) 10:00~12:00 2,625円 教材費別途

一日体験講習会 6月9日(水) 体験費525円 教材費630円

講師/須崎 紅瑛

世界の名曲を歌いましょう **おすすめ**

世界の名曲を楽しみながら歌ってみませんか。大きな声が出なくても、楽譜が読めなくても大歓迎です。

●第2・4(火) 13:00~14:30 4,200円

一日体験講習会 5月25日(火) 体験費525円

講師/黒山 摩利

ジェルネイル **スペシャル**

基本からアートまで、セルブネイルが出来るように細かいところまで学びます。オリジナルのネイルアートで楽しみましょう。

●第2(火) 6/8・7/13・8/10 10:00~12:30 9,450円(全3回) 教材費スターキット21,000円

講師/石田 あけみ

和服地の簡単リメイク 刺繍入りポシェット **スペシャル**

和服地を使ってオリジナルポシェットを作ります。今回は大島紬を使用しますが家ではお好きな布で作れます。

●5月26日(水) 10:00~13:00 1,050円 教材費3,150円 入会金不要

講師/下田 弘子

昭島 カルチャーセンター (イオン昭島SC)

はじめよう HIP HOP **新講座**

ダンスがはじめての方、やりたいけれど迷っている方対象にダンスの楽しさや基本を丁寧に教えます。

●第2・4(月) 19:00~20:15 4,200円

無料体験講習会 5月24日・6月14日(月)

講師/真由

お勤め帰りのハワイアン・フラ **新講座**

お勤め帰りに心も体もリフレッシュしましょう。

●第1・2・3(木) 19:15~20:30 6,300円

無料体験講習会 5月27日(木)

講師/金井 恵

子どもからシニアまで マジック教室 **新講座**

子供からシニアの方まで、どなたでも気軽楽しめます。あなたも本格マジックを習得してみませんか。

●第1・3(日) 16:00~17:30 4,200円

無料体験講習会 5月30日(日) デモンストラーションと簡単マジック

講師/Keiju

美と健康をめざして リンパセラピー **新講座**

リンパセラピーは新陳代謝アップ・不調の改善につながる優しい技法です。美顔・小顔もリンパの流れで大きく変わります。

●第1・3(木) 10:15~11:45 12,600円(全6回) 教材費別途

無料体験講習会 6月3日(木) 教材費525円 小顔マッサージ

講師/木下 勢津子

現代の名工に学ぶ 篆刻入門 **新講座**

作品に添える自分だけの落款作りから、本格的な篆刻の入門まで「現代の名工」に選ばれた講師が指導します。

●第1・3(土) 13:30~16:30 12,600円(全6回) 教材費別途

無料体験講習会 5月29日(土) 教材費300円

講師/間宮 哲

俳句の楽しみ **新講座**

月に一回俳句を楽しみませんか? 季節や自然、身の回りに目看向くようになり世界が広がります。

●第3(水) 14:00~16:00 2,100円

無料体験講習会 6月16日(水)

講師/いさ 桜子

ラテンでシェイプアップ **おすすめ**

シェイプアップ効果が注目されているラテンのリズムで体幹を鍛え、代謝アップ。体のラインを引き締めましょう。

●第2・3・4(木) 11:15~12:15 5,250円

一日体験講習会 5月27日(木) 体験費525円

講師/千葉 和子

シャンソンとカンツォーネ **おすすめ**

あくまで「楽しく」をモットーにいきいきと自分の言葉として歌ってみましょう。初めての方にも易しく指導します。

●第1・3(木) 13:00~14:15 4,725円

一日体験講習会 6月3日(木) 体験費525円

講師/小川 雄亮

はじめてのバトントワリング **おすすめ**

基礎からわかりやすく楽しく指導します。あこがれのバトンに挑戦してみましょ。

●第2・4(火) 園児16:00~16:50 小学生17:00~18:00 4,200円

一日体験講習会 5月25日(火) 体験費525円

講師/渡部 詠子

皆と楽しく元気に踊ろう ちびっ子チアダンス **おすすめ**

ボンボンを使って元気いっぱい、かわいいうチアダンスを踊りましょう。

●第1・3(月) 園児16:10~17:10 小学生17:20~18:20 3,675円

一日体験講習会 5月31日(月) 体験費525円

講師/清水 洋子

夏こそハーブで元気に ハーブ&スパイス料理 **スペシャル**

夏こそ除菌・デトックス効果のあるハーブを活用して元気にのりきりましょう。安全手づくりスパイスや簡単ハーブ料理を作りながらハーブの活用方法を学びます。

●第2(月) 6/14・7/12・8/9 10:00~12:30 6,300円(全3回) 教材費3,150円(全3回)

講師/坂本 幸香

学研科学実験教室 **スペシャル**

声で塩のアートを作ろう。

●7月26日(月) 10:30~11:30 1,890円 入会金不要

講師/学研専任講師

一日体験講習会 要予約

●定員予約制、先着順受付中。
●体験費・教材費を添えてお申し込み下さい。

一日体験・見学は掲載以外にも随時受け付けております。電話でお申し込み下さい。

昭和の森 カルチャーセンター ☎0120-66-5432

講座名	日・曜日	時間	概要	体験費
美術・書道コース 体験費1,050円				
たのしい陶芸	6/1(火)	13:00~15:00	中皿 800円	
小筆書道	6/1(火)	10:00~12:00	書道用具一式	
写経入門	6/1(火)	10:00~12:00	書道用具一式	
はじめての絵手紙	7/3(土)	10:00~12:00	教材費315円	
教養・語学コース 体験費1,050円				
朗読を楽しむ	6/19(土)	10:00~12:00	人に伝わるように読む	
話し方・伝え方教室	5/25(火)	10:00~11:30	コミュニケーション力アップ	
手芸・工芸コース 体験費1,050円				
手織り	6/3(木)	10:00~12:00	ミニ織機で織るコースター1,000円	
水引アート	6/10(木)	13:00~15:00	ミニ菖蒲の鉢植1,260円	
ハワイアンキルト	6/11(金)	10:00~12:00	ミニボーチ1,050円	
ソーブ&ベジタブルカービング	6/18(金)	13:15~15:15	教材費400円	
音楽・趣味コース 体験費1,050円				
はじめての二胡	5/25(火)	10:15~11:45	レンタル有り	
気楽なウクレレ入門	6/4(金)	10:00~11:30	初心者から	
将棋教室	6/6(日)	11:00~13:00	レベルにあわせて	
麻雀教室	5/21・5/28(金)	10:00~12:00	初心者歓迎	
愛唱歌とボイストレーニング	5/21・6/4(金)	15:30~17:30	皆さんで歌おう	
生け花・茶道コース 体験費1,050円				
季節のフラワーデザイン	5/27(木)	15:30~17:30	花材費2,100円	

講座名	日・曜日	時間	概要	体験費
舞踊・健康コース 体験費1,050円				
アフリカダンス	6/12(土)	11:15~12:15	ドラムのリズムで	
パワヒートヨーガPLUS	6/3(木)	11:45~12:45	ひきしめUP	
マタニティヨガ	5/17・6/7(月)	11:15~12:15	楽な出産の為に	
エクササイズ	5/17・6/7(月)	11:45~13:15	レンタルあり	
ラフターヨガ	5/25(火)	11:45~12:45	笑うエクササイズ	
ピラティス&リンパストレッチ	5/28・6/11(金)	19:10~20:20	ゆがみを直してリフレッシュ	
大人のクラシックバレエ	5/20・6/3(木)	14:40~15:40	美しい体型づくり	
R&B HIPHOP	5/30・6/6(日)	13:00~14:30	楽しく踊る	
幼児・児童コース 体験費525円				
子供のアトリエ	6/2(水)	16:30~18:00	教材費315円	
イングリッシュリトミック	5/20・6/3(木)	10:30~11:10 11:20~12:00 13:00~13:40 13:50~14:30	1才~2才 2才~ 6ヶ月~1才半 2才~	
親子音楽ムーブメント	5/27・6/10(木)	11:00~11:40 11:50~12:30	1才半~2才 2才~	
スポーツチャンバラ	5/20・6/3(木)	16:30~18:00	年長~ 道具レンタル525円	
日曜空手教室	5/23・6/6(日)	10:00~12:00	5才~	
こどもクラシックバレエ	5/20・6/3(木)	15:45~16:35	4~6才	
キッズダンス	5/30(日)	11:30~12:30	小学生~	
(出)ジュニアバレエ入門	5/29・6/5(土)	10:00~10:50 11:00~12:00	3才~小1 小2~小6	

昭島 カルチャーセンター ☎0120-009-611

講座名	日・曜日	時間	概要	体験費
美術・書道コース 体験費1,050円				
線で描く水彩スケッチ教室	5/23(日)	13:00~15:00	教材費315円	
えんぴつ絵画	6/12(土)	10:15~12:15	教材費315円	
書を楽しむ	5/27(木)	13:00~14:30	好きな書体で	
実用書道	5/31(月)	13:00~14:30	のし袋書き 教材費525円	
舞踊・健康コース 体験費1,050円				
シェイプアップバレエ	6/5(土)	10:00~11:30	美と健康に	
フラメンコ入門	5/25(火)	19:15~20:15	基本から学べます	
リズムタップ	5/27(木)	19:00~20:15	リズムを楽しむ	
ベリーダンス	5/25(火)	13:00~14:15	美しいスタイルをめざしましょう	
やさしいHIP HOPジャズ	5/27(木)	13:45~15:00	シェイプアップに	
ヨガ&ピラティス	5/27(木)	10:00~11:00	体の芯を鍛える	
ピラティスストレッチ	5/30(日)	10:15~11:15	内側から鍛えましょう	
ピラティス	5/26(水)	13:00~14:00	芯から強く、美しく	
楽しい養生気功	5/21・6/4(金)	10:30~12:00	こころと体に効く	
リンパ骨盤ストレッチ	5/28(金)	13:00~14:20	ゆがみを矯正し代謝UP	
生け花・手芸・音楽コース 体験費1,050円				
いけばな池坊花とたのしみ	6/19(土)	10:15~12:15	花材費1,200円	
タイルクラフト	6/16(水)	10:00~12:00	藤の小物入れ 教材費1,200円	
高橋恵美子の手縫い服とバッグ	5/26(水)	10:00~12:00	ミニボーチ 教材費1,260円	
ヴォイストレーニングと歌	6/4(金)	13:00~14:15	声の出し方から	
沖縄三線	5/31(月)	10:00~11:30	無料見学会	

講座名	日・曜日	時間	概要	体験費
教養・語学コース 体験費525円				
旅行で話そう英会話	5/30(日)	11:30~12:30	旅行が楽しくなる	
ゆっくり英会話	5/27(木)	14:10~15:10	初心者歓迎	
幼児・児童コース 体験費525円				
幼児リトミック	5/31(月)	10:10~10:50 11:00~11:40 11:50~12:30	6ヶ月~1才3ヶ月 1才4ヶ月~2才 2才~3才	
ジュニアヒップホップ	5/25(火)	18:00~19:00	年長~	
わんぱく体操	6/3(木)	16:30~17:20 17:30~18:30	3~6才 小学生	
はじめてのJr.クラシックバレエ	5/28(金)	16:00~17:00 17:10~18:10	3~7才 8才~	
ジュニアバレエ	5/31(月)	15:45~16:45 16:55~18:25	3才~6才 7才~	
ちびっ子ダンス	5/27(木)	15:15~16:00	4才~	
こども合気道	5/22・29(土)	15:00~15:50 14:00~15:00	4才~ 3才~	
日曜少年空手教室	5/23・30(日)	10:10~11:10	5才~	
こどものアトリエ	5/25(火)	16:30~18:00	小学生~	
ジュニア囲碁	5/24(月)	16:30~17:30 17:00~18:00	4才~小2 小3~	

入会と受講のご案内

◆入会金は5,250円(永年会員)で、何講座でも受講できます。
◆受講料は、3ヶ月前納制です。◆都合により開講できないこともあります。
◆講座によっては、作品制作のための材料費がかかるものもあります。又、プリント代、お手本代がかかることもあります。
※詳しくは、受付に用意した「入会と受講のご案内」をご覧ください。

受講に関して

昭和の森カルチャーセンター 昭島カルチャーセンター
●家族の方の入会金は半額です。
●70才以上の方は、入会金無料です。
昭島カルチャーセンター
●受講料とは別途運営維持費105円をいただきます。

個人情報について

入会・受講申込の際には、氏名、住所、電話番号、メールアドレスなどのご記入をお願いしております。講座に関する連絡や、サービス向上を図る目的で利用させていただきますが、個人情報の機密保持には万全を期しておりますので、ご協力をお願い申し上げます。

