

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。

資格取得対策コース
ジェルネイル(4ヶ月コース) **新講座**

今、大人気のジェルネイル。3級資格取得を目指す方へきめ細やかにご指導致します。もちろんご自分で楽しみたい方も大歓迎です。

●第1・3(土)
10:15
~12:15
5,250円
教材費別途

無料説明会
9月18日(土)
10:15~10:45

講師/ 門馬 礼子



谷川かじかの手作り絵本 **新講座**

あなたの思いを絵本にして、お孫さんや友達に伝えてみませんか。絵本作りに打ちこんでいるうちに、あなたの心も脳もすっきり若返りますよ。

●第2・4(木)
13:00~15:00
3,150円

無料説明会
9月30日(木)
13:00~13:30

講師/ 谷川 かじか

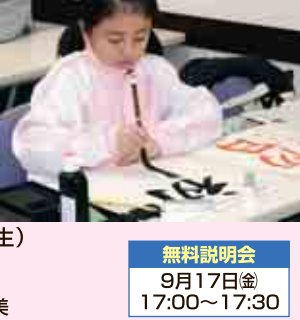


毛筆・硬筆 児童書道 **新講座**

背筋を伸ばして筆を持って集中力がやまえます。基礎から丁寧に楽しく学べるように指導致します。

●第1・3(金)
15:30
~17:30
(年長~中学生)
2,310円
教材費550円
講師/ 松本 春美

無料説明会
9月17日(金)
17:00~17:30



つるし飾りもつくて布あそび **新講座**

色とりどりのつるし飾りを作ったり、かわいい小物なども作って楽しみましょう。

●第1・3(月)
13:15
~15:15
3,675円
教材費別途

無料説明会
9月20日(月)
12:40~13:10

講師/ 濱本 千香子




ビューティフル ハワイアンフラ **新講座**

今、大人気の古典ハワイアンフラを始めませんか。少しアップテンポな曲で、エネルギッシュに踊ります。

●(日)
14:15
~15:45
5,250円

無料体験説明会
9月19日(日)
14:15~15:45

講師/ 主宰 辻 えいこ
インストラクター 佐藤 典子




健康維持・筋力UP! 男のハワイアンフラ **新講座**

女性のフラとは違い、力強くキレのある動きが特徴です。体力づくりを中心に、年齢を問わず男性もフラを楽しみましょう!

●第2・4(土)
19:15
~20:45
3,150円

無料体験説明会
9月25日(土)
19:15~20:00

講師/ レイプアリアア佐藤 坂巻 京子




はじめてのフラメンコ **新講座**

全くはじめてという方のクラスで、年齢を問わず楽しみめます。魅力的なフラメンコをさあはじめてみましょう。

●第2・4(水)
(初心者)
18:30~19:30
3,150円

無料体験説明会
9月22日(水)
18:30~19:30

講師/ サリナ、渡辺 みつき



ネイザン先生と歌うソウルゴスペルコーラス **新講座**

ゴスペルはもちろん、ソウルやポップスなど、疲れたからだを揺らしながら、おもいきり声を出して歌えば、心が軽くなってきつとすっきりします。楽しく歌って心を開放させましょう。

●第2・4(木)
19:00~20:45
4,200円

無料体験説明会
9月30日(木)
19:00~20:45

講師/ Nathan Ingram



紅茶とお菓子 **新講座**

おいしい紅茶とお菓子作りを楽しみませんか? 第1回目は美味しい紅茶の入れ方、ストレートミルクティーとスコーン作りです。

●第4(火)
13:00~15:00
2,100円
教材費1,050円
講師/ 先崎 キヨ子

無料説明会
9月28日(火)
13:15~13:30




もっと輝くアンチエイジングメイクアップ(4ヶ月コース) **新講座**

お手持ちの化粧品で、よりステキに輝くためのマッサージ、スキンケア、ベース&ポイントメイクを学べます。自分の魅力を再発見して、毎日楽しくイキイキとすごしましょう。

●第2・4(金)
10:15~12:15
3,150円

無料体験説明会
9月24日(金)
10:15~10:45

講師/ 猪口 章子



テレビ・女性誌で話題の吉丸美枝子の美ボディトレーニング(4ヶ月コース) **新講座**

なりたいイメージをかかかして、脳も使いながら、簡単に効果のでるトレーニングの方法を学びます。女性らしいボディラインをめざしましょう。

●第1・3(土)
17:00~18:30
4,200円
教材費初回のみテキスト代1,260円

無料体験説明会
9月18日(土) 17:00~17:30

講師/ 真理子



テレビ・女性誌で話題の吉丸美枝子の笑顔美人レッスン(4ヶ月コース) **新規生**

なりたい自分をイメージし、笑顔に必要な表情筋を動かしていきます。若々しく好印象の笑顔になりましょう。

●第1・3(土)
19:00~20:30
4,200円
教材費初回のみテキスト代1,260円

無料体験説明会
9月18日(土) 19:00~19:30

講師/ 真理子



気軽にパンづくり **新規生**

手作りパンの味は格別です。からだにも心にもやさしいパンを味わってみませんか。

●第4(火)
10:30
~12:30
2,100円
教材費1,050円
講師/ 石川 睦子

無料説明会
10月26日(火)
10:15~10:30




肩こり・腰痛で悩んでいる方へアレクサンダー・テクニック(4回コース) **新規生**

今、腰痛の方たちにとっても注目されています。心身の不必要な緊張に気づきこれをやめていくことを学習します。本来生まれ持ったからだの使い方に気づき、生活を向上させていきましょう。

●第3(土)
10:30~12:00
2,625円

10/16(土)スタート

講師/ 田中 千佐子




カラーの魔法でハッピーライフ☆カラーセラピー(6ヶ月コース) **新規生**

「色」の意味など基本的な事から、自分で自分を癒すためのカラーセラピーの方法を学びます。カラーの魔法で毎日ハッピーに過ごしてみませんか?

●第4(月)
19:00
~20:30
2,100円
教材費
テキスト代210円

無料説明会
9月27日(月)
19:00~19:30

講師/ 月花 直美



資格取得対策コース ラッピングコーディネーター(全9回) **新規生**

基礎となる紙のサイズをカットするところから入り、キャラメル包み、回転包みなど、知っているに役立つ資格取得コースです。

●第2(火)
10:30~12:00
2,100円 教材費別途

無料説明会
9月14日(火)
12:30~13:00

講師/ 神門 和恵、渡辺 綾子



簡単おいしい! 絵巻寿司(6ヶ月コース) **新規生**

テレビ等でおなじみの佐藤先生と一緒に大好評の絵巻寿司を作りましょう。

●第1(日)(入門)
10:15~12:00
2,100円
教材費1,050円

9/26日スタート

講師/ 佐藤 文男




テレビでおなじみヨシイ先生の元気な食卓 **新規生**

季節の食材の持つ栄養や健康パワーを活かし元気な食卓を。

●第1(土)
10:15~12:00
3,150円
教材費1,050円

10/2(土)スタート

講師/ 橋本 ヨシイ



アフタヌーンティーパーティー(1dayレッスン)

本格的なイギリスのアフタヌーンティーパーティーです。美味しい紅茶とお菓子を堪能ください。

●9/28(火)
13:30
~14:45
1,575円

講師/ 先崎 キヨ子




初秋の裏磐梯を描く旅のスケッチ **スペシャル**

裏磐梯のすばらしい景色を楽しみながら、日本画、油絵、水彩、色鉛筆など好きな画材で、1枚の絵を描いてみませんか。簡単に描けるスケッチのコツをご指導いたします。

●9/26日
9/9(木)まで受付(デンワ可)
2,100円
バス代別途

無料説明会
9月4日(土)
18:30~19:00

講師/ 横井 薫、齋藤 勝正、齋藤 直之、浅野 英明



一日体験講習会 要予約

●定員予約制、先着順予約受付中。
●体験費・教材費を添えてお申し込み下さい。

美術・書道コース 体験費:1,050円				
講座名	日・曜日	時間	概要	
唐紙絵教室	9/21(火)	10:10~12:10	無料見学会	
癒しのはがき絵	9/16(木)	10:15~12:15	無料見学会	
遊印づくり	9/16(木)	10:15~12:15	無料見学会	
能面を打つ	9/21(火)	13:00~16:00	無料見学会	
カリグラフィ	9/15(水)	10:15~12:15	体験会 教材費1,000円(オアムカード)	
手芸・工芸コース				
木彫り	9/15(水)	13:30~15:30	無料見学会	
天然石アクセサリー	9/16(木)	19:00~20:30	無料見学会	
アートフラワー	9/21(火)	18:45~20:45	無料見学会	
音楽コース 体験費:1,050円				
心にのこる日本のうた	9/16(木)	10:30~12:00	体験会	
まことの歌謡教室	9/18(土)	18:45~20:45	体験会	
ドミから始めるキーボード	9/16(木)	13:00~14:00	無料見学会	

教養・趣味コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	
ハブ	10/5(火)	13:15~15:15	無料見学会	
手打ちそば	9/21(火)	10:15~12:15	無料見学会	
舞踊・健康コース 体験費:1,050円				
ソシアルダンス	9/28(火)	13:30~15:00	ご年配の方も安心	
はじめてのバレエ	9/22(水)	10:30~11:30	大人になってから始める	
バレエエクササイズ	9/16(木)	13:00~14:00	きれいを指そう	
ハワイアンフラ	9/25(土)	18:45~20:15	楽しく踊りましょう	
ハワイアンフラ&タヒチアンフラ	9/25(土)	18:45~20:45	タヒチアンで良い汗を	
ベリーダンス	10/9(土)	13:00~14:30	大人気!	
ホームヨーガ	9/20(月)	10:30~12:00	基礎から学ぶ	
ヨガ	9/27(月)	19:30~20:45	今こころにある悩みを自分を受け入れる	
自彊術	9/20(月)	13:30~15:00	血行を良くしましょう	
スポーツ吹矢	9/17(金)	13:00~15:00	ダイエットに!	

生け花コース 体験費:1,050円				
講座名	日・曜日	時間	概要	
池坊	9/28(火)	13:00~15:00 18:30~20:30	体験会 花材費1,000円	
小原流	9/30(木)	13:30~15:30 18:30~20:30	体験会 花材費1,000円	
服飾・着付コース				
手編み教室	9/20(月)	18:15~20:15	無料見学会	
幼児・児童コース 体験費:1,050円				
親子で体操	9/17(金)	11:15~12:15	1才半~3才位	
ジュニアクラシックバレエ	9/22(水)	15:45~16:45 16:50~17:50	4才~小学生	
ジュニアバレエ	9/17(金)	16:30~17:20 17:25~18:25	4才~小1小2~	
そろばん教室	9/21(火)	16:00~18:00	小学生 無料見学会	
テコンドーキッズ教室	9/20(月)	16:00~17:00 17:10~18:10	4才~小1小2~	

個人情報について
入会・受講を申込みの際には、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。

入会と受講のご案内

◆入会金は3,150円(永久会員)で、各地のカルチャーの教室でご利用できます。◆受講料は、3ヶ月分前納制です。尚、別途運営維持費をいただきます。◆会員は何講座でも受講できます。◆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、お手本代があることもあります。※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。
70歳以上は入会金無料です。

