

表記の金額は全て税込です。

※体験・説明会は事前に電話でお申し込み下さい。

**無理なくできる
キレイになるヨガ** 新講座

運動が苦手な方、ヨガが初めての方でも無理なくできるプログラムです。心も体もキレイになりましょう!

●第1・3月
19:00~20:00
3,150円

無料説明会
9月13日・27日(月)

講師/ Haruyo




**笑いは健康の素
ラフターヨガ (6ヶ月コース)** 新講座

笑いとヨガの呼吸法を統合させたエクササイズです。笑いは最高のストレス解消法!心も身体も元気に前向きに!

●第2(金)
13:30~14:30
2,625円

無料説明会
9月10日(金)

講師/アマゾンなすこ山口




**あなたも姿勢美人に!
Kirei ウォーキング** 新講座

身体のコリセを改善して姿勢美人に!歩くことで美しいボディラインを手に入れましょう。

●第3(土)
11:30~13:00
2,625円

無料説明会
9月18日(土)

講師/片平 正子



**30分集中レッスン
ベリーエクササイズ** 新講座

ベリーダンスの要素をとり入れたエクササイズです。女性らしい体型を手に入れましょう!

●第2・4(木)
19:20~19:50
2,625円

無料説明会
9月8日・22日(木)

講師/Yumi




**お手軽
かんたんおやつ (6ヶ月コース)** 新講座

添加物のない安心して気取らないおやつを作りましょう。肉まんやマドレーヌなど...かくし味はもちろん!たっぴりの愛情です。

●第1(木)
10:30~12:30
2,100円
教材費1,050円

無料説明会
9月16日・30日(木)

講師/石川 睦子




タロット占い~入門編~ (6ヶ月コース) 新講座

カードの意味、手順と方法、実占法、タロット占いのおもしろさをわかって頂けるよう、リーディングに力を入れていきます。

●第1・3(土)
10:15~11:45
3,150円
教材費315円(初回のみ)

無料説明会
9月4日・18日(土)

講師/マダムさくら



**はじめてでも大丈夫!!
楽しいネイルケアレッスン** 新講座

今やオシャレに欠かせないネイル。ケア、カラーリング、アートまで、美しいネイルになれる楽しいレッスンです。

●第3(土)
16:30~18:30
2,100円
教材費別途

無料説明会
9月4日・18日(土)

講師/門馬 礼子




**メイクで心にスイッチ
メイクアップ (4ヶ月コース)** 新講座

年齢に合ったメイクをスキンケアから学び、キレイに元気になれる、心と顔のメイクアップ!お手持ちのメイク道具で...

●第2・4(木) 10:30~12:00
●第1・3(木) 19:00~20:30
3,150円

無料説明会
9月8日・22日(木) 10:30~
9月16日・30日(木) 19:00~

講師/高橋 貴美子



**作るってたのしい
こども飾り巻き寿司** 新講座

楽しい行事に合わせて、かわいい絵のりのお寿司を作りましょう。食物の大切さ、作る楽しさを味わってください。

●第4(土)
13:00~15:00(小1~)
2,100円
教材費1,050円

無料説明会
9月25日(土)

講師/佐藤 久子



**2才からの
ミニミニチアダンス** 新講座

ダンスの基礎を楽しくレッスン!ポンポンを持って、元気に踊りましょう。

●第2・4(木)
15:40~16:20
(2才~)
3,150円

無料説明会
9月9日・30日(木)

講師/KIYOMI



**ジュニア手芸講座
ちっちゃいものクラブ** 新講座

かわいい小物を手作りしませんか?ストラップやおさいふなど、自分だけの作品を作りましょう。

●第2・4(金)
17:10~18:10(小4~)
2,310円
教材費525円

無料説明会
9月10日・24日(金)

講師/浜本 千香子



**ママとお話
ベビーサイン (全6回コース)** 新講座

言葉を話す前の赤ちゃんや簡単な手話やジェスチャーを使って「お話し」する育児方法です。

10/27・11/24・12/22
1/26・2/23・3/23

●第4(木) 11:30~12:30
2,100円 教材費210円

無料説明会
9月15日・22日(木)

講師/片山 宏美




**最強のビジネスマナー!
秘書検定2級チャレンジ講座** 新講座

ビジネスシーンに必須の知識を手に入れるチャンス!仕事にも、就職活動にも、生活の中でも役立つ資格です。

●第2・4(土)
10:30~12:30
3,150円 教材費別途

無料説明会
9月11日・25日(土)

講師/有我 詩子



**始めよう!自分磨き
暮らしに役立つマナー講座** 新講座

知らなかった事がクリアに!コミュニケーションのマナーから話し方・聞き方や冠婚葬祭など暮らしに役立つマナーまで楽しく学びませんか?

●第3(金) 10:30~12:00
●第4(木) 19:00~20:30
2,100円 教材費別途

無料説明会
9月24日(金) 10:30~
9月15日(木) 19:00~

講師/有我 詩子



**三期生募集 資格取得コース
プリザーブドフラワー (全10回)** 新講座

基本的なテクニックをしっかり学んで頂くため、一人一人の方に親切、丁寧な指導を致します。

●第1(水)
10:10~12:10
3,675円
教材費3,675円(認定証代別途)

無料説明会
9月15日・29日(水)

講師/増田 恵



**はじめよう
こども英会話** 新講座

楽しく英会話をみにつけて、コミュニケーション能力を高めましょう。

●火 16:00~16:40(年長)
17:00~18:00(3・4年生)
●金 16:00~17:00(1・2年生)
17:15~18:15(5・6年生)
5,250円

無料説明会
9月14日・21日(火) 16:00~
9月10日(金) 16:00~
17:00~(3・4年生) 17:15~(5・6年生)

講師/田島A・ベバリー




**ギターで世界の名曲を!!
入門ギター講座** 新講座

正しいフォーム、指使いでギター音楽の楽しさを発見しませんか。今まであきらめていた曲にも挑戦!!

●第1・3(土)
17:15~18:15
3,675円

無料説明会
9月11日・18日(土)

講師/野木 彰




はじめての 中国語 新講座

旅行や短期滞在に役立つ中国語を学びましょう。実践会話を中心にいきます。まったく初めての方のクラスですので安心!

●第1・3(土)
19:00~20:00
3,150円

無料説明会
9月16日・30日(土)

講師/周 長蘭




**毛筆・筆ペン・ボールペン
お勤め帰りの書道** リフレッシュ

さまざまなシーンに必要な書 毛筆・筆ペン・ボールペンなど、お好きな筆記用具で練習しましょう。

●第2・4(月)
18:30~20:30
3,150円
教材費550円

無料見学説明会
9月13日・27日(月)

講師/佐久間 清舟




キュキュッとボディ~ヨガ&ダンス~ リフレッシュ

ヨガで仕事の疲れをほぐし代謝を上げる準備をし、ダンスで脂肪を燃焼させましょう。この爽快感はクセになるかも!?

●第2・4(木)
20:00~21:00
3,150円

一日体験会
9月9日・30日(木)
体験費1,050円

講師/KIYOMI




**簡単太巻き寿司
絵巻寿司 (6ヶ月コース)** 秋期生募集

5時テレでおなじみの佐藤先生と一緒に皆さんで楽しめる絵巻寿司を作りましょう!楽しさいっぱい!

●第2(日)
10:30~12:30
2,100円
教材費1,050円

無料説明会
9月12日(日) 10:10~

講師/佐藤 文男



**おいしい
簡単手作りパン** 秋期生募集

簡単に出来るパン作りを楽しみませんか? 焼きたてのパンの香り、おいしさも味わって頂けます。

●第2(火)
10:30~12:30
●第3(日)
10:30~12:30
2,100円 教材費1,050円

無料説明会
9月14日(火) 10:10~
9月19日(日) 10:10~

講師/石川 睦子




**丸い風船や長い風船を使って楽しく作る
バルーンアート講座** 秋期生募集

丸い風船や長い風船などを使っていろいろな物を作っていきます。動物?アレンジメント?何を作るかはお楽しみ。

●第2(水)
18:30~19:30
2,100円
教材費別途

無料説明会
9月8日・29日(水)

講師/松村 靖子・他講師



**メリ・ハリ・ボディ
ピラティス** おすすめ

インナーマッスルを主に使い、お腹まわり・ヒップをシェイプアップし、体を支える筋肉をトレーニングしましょう。

●第2・4(土)
10:10~11:10
3,150円

一日体験会
9月11日・25日(土)
体験費1,050円

講師/鈴木 美登



一日体験講習会 要予約

●定員予約制、先着順予約受付中。 ●一日体験・見学は掲載以外にも随時受付けております。
●体験費・教材費を添えてお申し込み下さい。 ●電話でお問い合わせ下さい。

美術・書道コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
油 絵	9/16(木)	10:30~12:30	スケッチ	
水彩画	9/20(月)	13:00~15:00	スケッチ	
はじめてのスケッチ画	9/21(火)	13:30~15:30	スケッチ	
パステル画	10/6(水)	13:00~16:30	スケッチ	
水彩画入門	9/8(水)	10:30~12:30	気軽にスケッチ	
かな書道	9/13(月)	10:30~11:00	無料見学説明会	
入門切り絵講座	9/13(月)	10:30~11:00	無料見学説明会	
陶芸教室	9/7(火) 9/11(土)	13:30~14:00	無料見学説明会	
手芸・工芸コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
パッチワーク	9/17(金) 9/11(土)	11:00~11:30 10:30~11:00	無料見学説明会	
かわいいミニチュア小物	9/2・16(木)	10:30~12:30	ハロウィン教材費525円	
ビーズアクセサリー	9/15(水)	10:15~12:15	リーフネックレス教材費500円	
スクラップブック	9/4(土)	10:15~12:15	秋待ちアルバム教材費800円	
手織り・さき織りボード織り	9/10・24(金)	10:10~12:10	1ヶ月お試しレッスン受講料・教材費別途	
服飾・着付コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
手編みとマイコンニット	9/19(日)	14:00~14:30	無料見学説明会	
編物教室	9/15(水)	13:30~14:00	無料見学説明会	
着物きつけ講座	9/14(火)	10:15~12:15 18:30~20:30	浴衣からはじめよう	
おしゃれな着付	9/13(月)	13:30~15:30	ゆかたを着よう	
着付教室	9/17(金)	18:30~20:30	ゆかたを着よう	

音楽・趣味コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
ヴォイストレーニング	9/13(月)	10:30~12:00	体力増進に最適です	
インドの家庭料理	9/16(木)	11:30~12:10	試食説明会	
日曜カラオケ教室	9/12(日)	10:30~12:30 13:30~15:30	演歌を歌う	
健康カラオケ道場	9/21(火)	10:30~12:00	ストレス解消!!	
うたごえくらぶ	9/21(火)	13:30~15:00	おもいっきり歌いましょう	
南京玉すだれ	9/20(月)	10:10~11:40	楽しく簡単!	
そば打ち講座	9/12(日)	13:30~15:30	無料実演会 試食有	
美味しい漬物講座	9/15(水)	11:00~11:30	無料見学説明会	
リフレッシュ ハーブ&アロマ	10/6(水)	19:30~20:00	無料見学説明会	
飾り巻き寿司	10/15(金)	10:30~11:00	無料見学説明会	
ゆるベジッキング	9/3(金)	10:30~11:00	無料見学説明会	
笑顔美人トレーニング	9/6・20(月)	13:00~13:30 19:30~20:00	10月新期生募集 無料説明会	
イタリア料理入門	9/21(火)	10:30~11:00 19:00~19:30	無料見学説明会	
教養・語学コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
わくわく英会話	9/9(木)	20:10~21:00	初めての方OK	
英会話	各コース	体験・見学 お待ちしております	詳しくは中面をご覧ください。	
資格取得 お勤め帰りのフットケア	9/24(金)	19:00~19:30	10月新期生募集 無料説明会	
自分のパソコン使用 パソコン入門講座	9/16・30(木)	16:00~16:30	10月新期生募集 無料説明会	

舞踊・健康コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
アロハ・フラ	9/15(水)	10:10~11:20	初めての方	
ゆるゆるストレッチ	9/9(木)	13:30~14:30	筋力アップで足腰元気	
気 功	9/8(水)	15:00~16:30	体質改善	
ソシアルダンス	9/13(月)	13:30~14:50	初級	
ヘアアップinピラティス	9/14(火) 9/21(火)	19:40~20:55 20:30~21:30	究極のボディメイク	
基礎から学ぶホームヨガ	9/14(火)	13:00~14:30	快くリラックス	
ソフトヨーガ	9/20(月) 9/11(土)	10:15~11:30 13:00~14:30	心ほぐし 体ほぐし	
いきいき体操	9/21(火)	13:00~14:00	らくな動きで筋力アップ	
ヨーガ・セラピー	9/21(火)	20:00~21:00	ゆっくりの呼吸 動きでリラックス	
スポーツの吹矢	9/18(土)	10:15~12:15	体力増進に	
ポテトスキルレッスン	9/6・20(月)	11:00~12:00	10月新期生募集 無料説明会	
空手道教室	9/12(日)	11:20~12:20	気合いを入れて	
生け花コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
いけばな草月流	9/11(土)	13:30~20:00	花材費1,500円	
生花とアート フラワーアレンジメント	9/17(金)	13:30~15:30	花材費2,100円	
スタジオS フラワーアレンジメント	9/14(火)	10:30~12:30	花材費2,100円	
センター外教室コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
パワースポットを巡る心の癒し旅	9/5(日)	13:30~14:00	無料説明会	

幼児・児童コース				
講座名	日・曜日	時間	概要	体験費:1,050円
キッズ・リズムジャズダンス	9/16(木)	15:30~16:20	年長~	
ジュニア体操	9/15(水)	14:30~15:20	4才~小1	
ちびっ子バレリーナ	9/9(木) 9/8(水)	15:10~15:50 16:20~17:00	3才~	
ジュニアHIP HOP	9/5(日) 9/21(火)	13:30~14:30 17:30~18:30	4才~小1	
よさこい踊り	9/17(金)	17:00~18:00	年中~	
Free Style Jr	9/15(水)	16:00~16:50 17:00~17:50 16:30~17:20	幼児~小2~ 幼児	
チャ☆ダンス	9/9(木) 9/12(日)	17:30~18:20 18:30~19:30 11:40~12:30	小3~ 小2 幼児~	
ピヨピヨランド	9/15(水)	15:30~16:10	年少~	
ほらほら園児コース	9/6(月) 9/9(木) 9/9(木) 9/8(水)	11:30~12:30 10:15~11:15 11:30~12:30 14:45~15:45	0才~1才 入園準備 1才~2才 年少	