

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。

**繊細な美しさ パーチメントクラフト** **新講座**

厚手のトレーシング紙に、器具を使って模様を浮かしたせたり、針で穴をあけてレースのような美しい工芸作品を作っていきます。

●第2・4(木)  
13:00～15:00  
3,150円  
教材費別途

**無料体験講習会**  
9月9日(木)  
13:00～15:00  
教材費630円

講師/二木 律子

**ハーブやアロマを取り入れた環境ハーバルナチュラルリスト** **新講座**

ハーブやアロマの特徴を学んで、日用のアイテム作りをレッスンしていきます。自分仕様のクリームやワックスなどを作って楽しみましょう。

●第4(月)  
10:30～12:00  
2,100円  
教材費2,100円

**無料体験講習会**  
9月13日(月)10:30～11:30  
教材費1,050円  
ハーバルビネガーを作る

講師/松本 佐和子

**その日からすぐできる! 指圧とお灸 (全6回)** **新講座**

家ですぐ実践できる指圧とお灸をお教えします。毎回テーマを変えた内容です。

●第2・4(火)  
13:00～14:30  
3,150円(先着10名)  
教材費1,050円(6回分)

**無料体験講習会**  
9月14日(火)  
13:00～13:30

講師/丸山 順子

**開運! 美観眉レッスン (全3回)** **新講座**

人相学を基に、開運美観眉をご自身で描けるようにレッスンします。ポイントメイクレッスンも。ペアで申込むとお得です。

**10/2(土)スタート**

●第1(土)  
10:15～11:45  
2,625円  
4,200円(ペア料金)

講師/鈴木 志麻

**ほっぺんくらぶ (月2回) にこにこ入園準備コース** **新講座**

2011年4月入園予定のお子様限定6ヶ月コースです。(2才～4才まで)今から準備してスムーズな入園にしていきたいと思います。

●第1・3(火)  
10:15～11:15  
3,150円  
教材費1,512円

**無料体験講習会**  
9月7日(火)  
9月21日(火)  
教材費525円

講師/学研ほっぺんくらぶ 専任講師

**キッズストリートダンス (小2～)** **新講座**

基本的なステップや動きで音楽を楽しみながらリズムに乗れるようにご指導します。楽しく踊りましょう。

●(月) 3回  
17:30～18:30  
4,200円

**無料体験講習会**  
9月13日(月)  
9月27日(月)  
17:30～18:10

講師/倉島 麻里子

**ポップス上達法** **新講座**

洋、邦ポップスを中心に響きのある発声、メロディの理解、リズムの取り方など上達ポイントをお教えします。

●第3(土)  
18:00～20:00  
3,675円

**無料体験講習会**  
9月18日(土)

講師/林 重光

**楽しく歌おう! はじめてのゴスペル** **新講座**

音楽未経験者でも大丈夫!大きな声で歌って体を動かして、いつものまにかストレス発散。

●第2・4(水)  
19:00～20:30  
3,150円  
教材費別途

**無料体験講習会**  
9月22日(水)  
19:00～20:00

講師/優音

**自分で占えるようになるタロット占い入門 (全6回)** **新講座**

人生の悩み事、どちらを選ぶべきか迷う時...自分で自分を占ってみませんか?

**10/7(木)スタート**

●第1(木)  
10:15～11:15  
3,150円  
初回カード代3,150円  
別途資料代(コピー代)

講師/佐野 和子

**脳と体の活性化 老化予防術** **新講座**

介護する方、される方、どちらもより良い毎日が送れるように脳と体をアップさせるをお伝えします。

●第1・3(火)  
13:00～14:30  
3,150円

**無料体験講習会**  
9月21日(火)  
13:00～14:00

講師/山本 克彦

**ころはめ先の貯筋体操 (6ヶ月)** **新講座**

簡単な体操で足腰に筋肉をつけて転倒予防しましょう。頭を使う運動で痴呆症の予防も!

●(火)  
15:15～16:15  
4,200円

**無料体験講習会**  
9月14日(火)  
15:15～16:15

講師/工藤 千恵

**心も身体もスッキリ! リンパケアボディメイク (全6回)** **新講座**

手や棒を使って体中のリンパの流れをゆるやかにほぐしていくことで、すっきりしたボディラインに整えていきましょう。

●第1(木)  
11:20～12:35  
3,150円

**10/7(木)スタート**

講師/佐野 和子

**美しく歩いてダイエット ポスチャアウォーキング (6ヶ月)** **新講座**

道具を使わず、ただ歩くだけで身体がどんどん引き締まり、姿勢とボディラインが見違えるほどキレイになります。美しい歩き方をマスターしましょう。

●第2・4(日)  
13:00～14:30  
4,200円

**無料体験講習会**  
9月12日(日)  
13:00～14:00

講師/佐藤 陽子

**初心者のためのアシュタンガヨガ** **新講座**

動作と呼吸をつなげながら流れるようにポーズを行ないます。有酸素運動効果大!心と体を強くしなやかに。

●第2・4(火)  
19:00～20:15  
3,150円

**無料体験講習会**  
9月14日(火)  
19:00～19:45

講師/雲野 ひかる

**かつきれいこのパーフェクトメイクレッスン (全5回)** **10月生募集**

いつまでも若々しくつややかな肌を保つために、回を重ねるごとに自分の顔がいまよりきれいになるのを実感できるでしょう。

●第1・3(土)  
10:30～12:30  
12,600円(全5回)

**無料説明会**  
10月2日(土)  
10:30～11:30

講師/福島 一美

**お顔もボディもいきいきと! フェロモン美容術** **10月生募集**

毎日のお手入れに手軽に取り入れられる美容法をお伝えします。習慣化させると大きな変化につながります。

●第2・4(木)  
19:15～20:45  
3,150円

**無料説明会**  
9月9日(木)  
18:45～19:15

講師/竹内 圭子

**思いを実現する! 筆跡術** **10月生募集**

筆跡の特長を知り、自分を知ることで、より輝く人生に変えていきましょう。字の上手下手は関係ありません。

●第2(土)  
14:30～16:00  
2,100円

**無料説明会**  
9月11日(土)  
14:30～15:00

講師/山田 千津子

**やさしい手相入門** **2期生募集**

希望、勇気、自信がわく東洋流の手相学を学んで問題解決のきっかけにしませんか。まずは自分を知ることから。

●第1(金)  
13:00～14:30  
12,600円(6回分)  
テキスト代3,150円

**無料説明会**  
9月24日(金)  
13:00～14:00

講師/本荘 豊子

**ワインを楽しむ 第2期 (6回) 2期生募集**

世界や日本のワインのテイस्टング、見極め、ラベルの見方など奥深いワインの世界を勉強していきましょう。

●第4(金)  
18:30～20:00  
2,100円  
教材費別途

**無料体験講習会**  
9月10日(金)  
18:30～19:30

講師/吉池 絹絵

**楽しく! キッズヒップホップ** **おすすめ**

ヒップホップは普段の動作では使わない筋肉を鍛え、リズム感もアップします。楽しく運動能力を上げましょう。

●第1・3(水)  
17:45～18:45  
3,150円

**一日体験講習会**  
9月15日(水)  
10月6日(水)  
体験費525円

講師/西澤 さゆり

**子供のための美しいバレエ** **おすすめ**

バレエは姿勢をよくし、美しい体型を作ります。かわいい衣装を着るのも魅力です。めざせバレリーナ!

●(土)  
16:10～17:10(年中・年長)  
17:20～18:20(小1～)

**一日体験講習会**  
9月11日(土)  
9月25日(土)  
体験費525円

講師/小川 愛

**浮世絵でつづる街道の旅** **おすすめ**

広重の東海道五十三次・木曾街道六十九次等の浮世絵を鑑賞しながら名所を巡る江戸の旅を楽しんでみましょう。

●第1・3(土)  
13:30～15:00  
3,150円 教材費別途

**一日体験講習会**  
9月4日(土)  
9月18日(土)  
体験費525円

講師/川原 廣美

**はじめてのガラスアート** **おすすめ**

簡易バーナーを使って、動物や人形、小物などを作っていきます。はじめての方は基礎練習から。

●第1・3(金)  
10:15～12:15  
3,150円  
教材費別途

**一日体験講習会**  
9月17日(金)  
13:00～14:30  
体験費525円・教材費1,200円  
ストラップ

講師/山本 達也

**プリザーブドフラワーでクリスマスリースを作ろう** **スペシャル**

クリスマスに向け、早めにステキなリースを作りましょう。プリザーブドフラワーならではの何年も使えてしかも豪華です。

●11/6(土)  
10:15～12:15  
2,100円  
教材費3,150円コース・5,250円コース

講師/松本 佐和子

●通常1,050円のところ半額です。

**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:525円	
陶芸	9/6(月) 13:00～15:00	カッター・彫刻刀・小皿・いすか1冊(全て525円) 教材費1,050円	
カリグラフィ	9/10(金) 10:15～12:15	季節のカード 教材費315円	
ボールペン字	9/8(水) 10:30～12:00	体験レッスン 持ち帰り用紙・練習帳 教材費525円	
かな書道入門	9/6・20(月)	持ち帰り用紙・練習帳 教材費525円	
似顔絵	9/4(土) 10:15～11:45	顔模範・顔模範用紙・顔模範用紙 教材費525円	
音楽・趣味コース		体験費:525円	
楽しいカラオケ	9/10(金) 10:30～12:30	体験レッスン	
コントラクトブリッジ	9/10(金) 13:00～15:00	体験レッスン	
カラオケ教室	9/7(火) 13:15～15:15	体験レッスン	
アクリル画&マスキング	9/14(火) 19:00～20:30	体験レッスン	
ポピュラー&ジャズピアノ	第2・4(木) 15:30～20:30	体験レッスン	
三味線	9/13(月) 13:30～15:30	体験レッスン	
大人のお箏	9/13(月) 18:30～20:30	体験レッスン	
いきいきコース	9/15(水) 10:30～12:00	体験レッスン	
カラーアクリルペインティング	9/11(土) 18:30～20:00	体験レッスン	

舞踊・健康コース		体験費:525円	
リズムにのって ヒップホップでシェイ!	9/6(月) 14:30～15:30	体験レッスン	
やさしいヨーガ	9/6(月) 10:30～12:00	体験レッスン	
キックボクシング入門	9/15(水) 19:00～20:00	体験レッスン	
ハワイアンフラ	9/17(金) 10:30～11:30	体験レッスン	
ケイキフラ	9/11(土) 13:00～14:00	ペア・子供	
バレエストレッチ	9/9(木) 19:00～20:00	体験レッスン	
健康ヨガ	9/9(木) 10:30～12:00	体験レッスン	
のんびりヨガ	9/9(木) 13:00～14:30	体験レッスン	
健康体操	9/13(月) 13:00～14:00	体験レッスン	
リラックス体操	9/13(月) 19:00～20:00	体験レッスン	
骨盤エクササイズ	9/18(土) 17:45～19:00	体験レッスン	
教養・語学コース		体験費:525円	
英会話	9/10(金) 19:00～20:00	体験レッスン	
服飾・着付コース		体験費:525円	
手編み	9/9(木) 13:00～15:00	マフラーを編んでみよう 教材費1,050円	

手芸・工芸コース		体験費:525円	
アメリカンフラワー	9/9(木) 10:15～12:15	ミニコースを物ましよう 教材費630円	
バルーンアート	9/15(水) 13:00～15:00	バルーンアートを作る 教材費1,000円	
幼児・児童コース		体験費:525円	
空手教室	9/11(土) 16:00～17:30	体験レッスン	
子供体操教室	9/14(火) 16:45～17:45	体験レッスン	
少年空手(年中・年長)	9/10(金) 16:40～17:40	体験レッスン	
こどものおこと	9/13(月) 16:00～18:00	無料見学会	

**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をご記入願います。講座に関する連絡や、サービス向上を図る目的でご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5,250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。  
◆70歳以上の方は入会金無料です。  
◆受講料は、3ヶ月前納制です。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。

