

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。

自分だけの印を彫る 篆刻 新講座

篆刻の彫り方を基本から、お好きな印を彫ることが出来るように、分かり易く指導します。

●第4回
15:30~17:30
2,100円
教材費別途

無料体験講習会
5月28日(金)
教材費500円
簡単な印を彫ります。

講師/日暮 恵理

大人のための 漢字書道 新講座

初心者、経験者に合わせ基本から千字文習作、古典臨書へと進めていきます。

●第2・4回
13:00~15:00
4,200円
教材費105円

6/9(水)スタート
無料体験講習会
5月26日(水)・6月9日(水)
教材費105円

講師/市原 洋舟

和のエクササイズ 日本おどろスポーツサイエンス 新講座

日本舞踊の動きを使った健康の為の運動です。二胡のやさしい曲に合わせゆったりとした動きで、楽しく身体をきたえます。

●第1・3回
16:00~17:00
4,200円

6/15(火)スタート
無料体験講習会
6月1日(火)

講師/河原 せつ子

気持ち良くシェイプ! ラテンコアダンス 新講座

ラテンリズムで背中、腰、ウエスト、内腿、ヒップを沢山使いながら、楽しく踊ってストレス解消!

●第2・4回
18:30~19:30
4,200円

6/10(水)スタート
無料体験講習会
5月27日(水)

講師/三村 奈央

リズムの原点を楽しむ アフリカの太鼓 (ジェンベ) 新講座

楽しく自由な発想で叩きます。ブラックミュージックのルーツであるアフリカのリズムを基礎からゆっくりレッスンします。

●第2・4回
11:00~12:30
4,200円

6/14(木)スタート
無料体験講習会
5月24日(月)

講師/高木 桂一

オリジナルの美しい! 天然石と真珠のビーズジュエリー 新講座

真珠やトルマリン、ターコイズなどの天然石で、自分だけのジュエリーを作りましょう。作る楽しさ、身に付ける喜びをお伝えします。

●第2回
10:00~12:00
2,100円

7/8(木)スタート
無料体験講習会
6月10日(木)
教材費2,100円
2連ワイヤーネックレス

講師/佐野 敏枝

言葉の旅へようこそ! 韓国語講座 新講座

韓国語を学ぶ前にはまず文字の読み書きを学ぶクラスです。3ヶ月後韓国語入門クラスで、しっかり学べるようになります。

(文字クラス)
●第1・3回
10:30~11:00
4,200円

6/2(水)スタート
無料体験講習会
5月19日(水)
6月2日(水)

講師/金(大山) 恩福

フラワー&カラー&アロマ 楽しいセラピーアレンジメント 新講座

フラワーセラピー(植物療法)に基づき、体調や季節に合わせた花の処方箋アレンジを作ります。テーマに合わせたハーブティー付きです!

●第4回
10:10~12:10
2,625円
教材費別途

6/24(木)スタート
無料体験講習会
6月10日(木)

講師/阿部 広子

めざせコーヒーマイスター コーヒースクール 新講座

ハンドドリッパからエスプレッソまで、コーヒーの奥深さと、マル秘テクニックを伝授します。(お土産付!)

(全4回)
●第1回
13:00~15:00
8,400円
教材費2,100円

6/6(日)スタート

講師/若林 教二他

プロが伝える 整理収納とハウスキーピング 新講座

夏に向けてお部屋をすっきりさせましょう!

6月 整理について
7月 「収納」5つのツボ
8月 物のつき合い方と捨てる技
9月 場所別収納のコツ
10月 かんたんハウスキーピング
11月 プロのおそうじ術 など

(全6回)
●第2回 15:30~17:00
12,600円(全6回)
教材費630円

6/8(火)スタート
無料体験講習会
5月25日(火)

講師/有賀 照枝

英国式 オーラソーマを楽しむ 新講座

選んだカラーボトルが導き出す色を通して、自分自身を見つめましょう。色に秘められた数と色の関係を楽しんで学べます。

(全6回)
●第2・4回
13:30~15:00
4,200円
教材費105円

6/10(水)スタート
無料体験講習会
5月27日(水)
教材費105円

講師/外川 美勲

足のむくみ解消!! 足のリンパマッサージ(セルフケア編) 新講座

足先からのリンパの流れを促すトリートメントなので、ココロもカラダも癒されます。学ぶ手法は「リンパドレナージュ」。覚えた手技で、ご家族やお友達も癒してあげましょう。

(全5回)
●第1回
10:00~12:00
15,750円
教材費7,350円

6/6(日)スタート
無料説明会
5月30日(日)

講師/吉岡 直哉

ママにも出来る! ベビーヘアカット スペシャル

0才~5才までのお子様をお持ちのパパとママ! 早業テクニックで失敗しないプロのコツを指導します。

●6月26日(土)
15:00~16:00
2,940円
(入会金不要)

講師/稲垣 俊彦他

基本~アレンジまで ヘア・カット 新講座

お子様からお年寄りの髪まで、基本をしっかりウィッグを使って学びます。

(全3回)
●第3回
13:00~14:30
8,505円
(全3回)
ウィッグ代
2,940円

7/17(土)スタート
講師/稲垣 俊彦他

中村啓二監修 簡単ヘアアレンジ 新講座

プロの技で、誰でも簡単にまとめ髪ができるようになります。夏に向けて、プロっぽいまとめ髪が出来るようになりますよ。

(全3回)
●第3回
15:30~17:00
8,505円
(全3回)

7/17(土)スタート
講師/稲垣 俊彦他

日本の四季を楽しむ 四季の自然散策花めぐり センター外

6月 奥多摩:森林セラピーロード
7月 山梨:山岳展望を楽しむ
8月 東京:御岳山のレンゲショウマ
9月 箱根:富士山を眺めながらのんびりハイク 自然の移り変わりを楽しめます。

●第2回
12,600円(6ヶ月コース)
通信費630円/バス代別途

無料説明会
5月28日(金)

講師/杉山 勉

腹式呼吸で健康に! スポーツ吹矢 おすすめ

性別、年齢を問わず、誰でも気軽に始められます。腹式呼吸で健康にも良い効果があります。

●第2・4回
10:05~11:35
3,675円
教材費315円

一日体験講習会
5月27日・6月10日(木)
体験費1,050円

講師/桑原 旌

介護に役立つ 古武術の知恵 おすすめ

クセの付いてしまった身体の動きを正しく矯正しましょう。

●第1・3回
13:30~15:30
4,200円

一日体験講習会
5月31日(月)
6月7日(月)
体験費1,050円

講師/中島 章夫

白黒を楽しむ ペン画教室 おすすめ

太さの違うペンを使い、写実的に描きます。ハガキサイズから、下絵を使ってゆっくり指導します。

●第2・4回
10:00~12:00
4,200円
教材費420円

一日体験講習会
5月23日・6月13日(日)
体験費1,050円 教材費525円

講師/柳 誠一

尾崎洋子の筆遊び彩書 おすすめ

「文字」をデザイン化して「絵」のように表現する美しい書です。

●第4回
13:30~15:00
2,100円
教材費315円

一日体験講習会
5月25日(火)
体験費1,050円
教材費1,050円

講師/原田 佐知子

初心者~ベテランまで デジタル写真教室 おすすめ

コンパクトデジカメから、一眼レフまで、便利な機能を使いこなせるようになります。

●第1・3回
15:30~17:00
4,200円

一日体験講習会
5月18日・6月1日(火)
体験費1,050円

講師/富田 昇生

歌唱力を上げたい方へ! 東西民謡うためぐり おすすめ

民謡流の発声練習でみるみる声が出るようになります。民謡の魅力をつぶさらずにお伝えします。

●第2・4回
16:00~17:30
4,200円
教材費別途

一日体験講習会
5月25日・6月8日(火)
体験費1,050円

講師/木谷 有里

ハモって歌おう ポップスコラス おすすめ

ポップで楽しい音楽を歌いましょう! 発声練習から始めるので、歌に自信のない方も大丈夫です!

●第1・3回
16:15~17:45
4,200円

一日体験講習会
5月18日・6月1日(火)
体験費1,050円

講師/ルミ

フォークからエレキまで ギター教室 おすすめ

易しい曲からゆっくりとレッスンします。音符が読めなくても大丈夫!

●第1・3回
19:15~20:45
4,200円

一日体験講習会
5月18日・6月1日(火)
体験費1,050円

講師/黒岩 聖

フランス語 おすすめ

フランスでよく使われている表現をレッスンします。多少、ご経験のある方向けのクラスです。

●第2・4回
19:30~20:25
4,725円

一日体験講習会
5月24日・6月7日(月)
体験費1,050円

講師/エスリエール・ブルーノ

楽しいミュージカル SONG & DANCE おすすめ

歌あり、ダンスありの楽しいクラスです。ミュージカルスターになった気分ではじめましょう!

●第1・2・3回
17:00~18:00
6,300円

一日体験講習会
5月19日・26日(火)
体験費1,050円

講師/畠山 富子・EMI

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。

美術コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
水彩、淡彩画	5/19(水) 6/2(水)	14:30~16:30	美しい色彩 教材525円
パステル水彩	5/29(土) 6/5(土)	10:15~12:15	教材300円
水墨画	6/1(火)	15:20~17:20	四季折々の山水や 植物を教材525円

手芸・工芸コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
エッグアート&デューパージュ	5/25(火) 6/8(火)	10:00~12:00	美しい工芸品 教材1,500円
鎌倉彫(土)	5/29(土) 6/5(土)	10:15~12:15	伝統的な鎌倉彫 見学会
木彫(月)	5/31(月) 6/7(月)	16:00~18:30	優しい木のぬくもり 教材900円

教養・語学・趣味コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
般若心経と写経	6/4(金)	13:00~15:00	心静かに...
韓国語講座	5/28(金) 6/11(金)	19:00~20:00	基礎から学ぶ
立札で茶道	5/24(月) 6/14(月)	10:30~12:00	気軽に楽しむ茶道 教材525円

舞踊・健康コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
ヨガストレッチ	5/29(土) 6/5(土)	10:00~11:15	健康になろう
クラシックバレエ	5/23(日) 5/30(日)	18:30~19:30	初心者向け
ベリーダンス	5/29(土) 6/5(土)	15:00~16:15	魅惑の アラビアンダンス
リラックスウォーキング	5/28(金) 6/11(金)	13:30~14:50	正しい 姿勢・歩き方
体内改造	5/20(木) 6/3(木)	10:45~12:15	美と健康の ために
インド舞踊	5/20(木) 6/3(木)	19:30~20:45	美しい舞!
医療健康体操	5/20(木) 5/27(木)	13:00~14:15	体調が よくなる

音楽コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
うたごえ教室	5/24(月) 6/14(月)	13:45~15:15	年代を超えて 教材50円
英語の歌	5/25(火) 6/8(火)	14:30~15:45	ピアノ伴奏で楽しむ 教材105円

生け花コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
いけばな小原流	5/21(金) 6/4(金)	10:15~12:15	花材費 1,000円
いけばな草月流	5/19(水) 6/2(水)	10:30~12:00	花材費 1,000円
茶花とお茶を楽しむ	6/8(火)	13:00~15:00	花材費1,000円

服飾コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
かんたんソーイング	5/18(火) 6/1(火)	10:30~12:30	教材費1,000円 巾着・ティッシュケース
ホーム洋裁	5/25(火) 5/21(金) 5/28(金)	18:30~20:30	無料見学会

幼児・児童コース 体験費:1,050円

講座名	日・曜日	時間	概要
バントワリング	5/27(木) 6/10(木)	16:20~17:20 17:25~18:25	3才~小1 小2~
タップダンス	5/18(火) 5/25(火)	17:45~18:45	5才~小学生
硬筆書道	6/1(火) 6/8(火)	16:00~17:00 16:00~17:30	園児 小学生
幼児リトミック	5/22(土) 6/12(土)	10:10~10:50	1才~2才
親子音楽ムーブメント	5/20(木) 6/3(木)	13:20~14:00 14:05~14:45	6ヶ月~2才 2才~

◎入会前の一日体験・見学◎

掲載以外にも約300の講座があります。(中面参照)
見学(無料)及び体験(有料)を随時受け付けております。詳細は、お気軽に受付までお問い合わせ下さいませ。

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才以上の方は入会金無料です。
- ◆受講料は、3ヶ月分前納制です。
- ◆会員は何講座でも受講できます。
- ◆講座によっては、作品制作の為の材料費がかかるものもあります。又、プリント代、お手本代がいることもあります。
- ◆都合により開講できないこともあります。

個人情報について

入会・受講申込みの際には、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。