

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。

ニュースタイル ナチュラル・ムーブメント 新講座

自然で無理のない運動・気功・ヨガ・丹田呼吸等 静と動の統合で心身共に癒されます。

●金 19:45 ~21:15 5,250円

無料体験講習会 9月17日金 こち良い動きで心身をほぐしましょう

講師/大内 研二

聞き上手・話し上手 魅力ある話し方(6ヶ月コース) 新講座

正しい言葉使いや感じの良い声・態度は好印象をあたえます。自分を磨き輝きましょう。

●第2・4水 13:30~14:30 3,150円 9/22水スタート

講師/三沢 佳代

心も体も家族みんな健康に メディカルハーブ 新講座

クラフトやハーブスウィーツ作り・ハンドマッサージなどを取り入れ楽しくメディカルハーブを学びましょう。

●第4水 10:30~12:00 1,890円 教材費別途 9/22水スタート

講師/三上 浩子

ツボにテープを貼って健康に! 経絡テーピング 新講座

ツボにテープを貼る事で経絡の流れを整え体の不調を改善します。腰痛・肩こり・歪みを取り健康な体を取り戻します。

●第1・3(土) 9/18土スタート 13:00~14:30
●第1・3(日) 9/19日スタート 10:00~11:30 3,150円 教材費 テープ代のみ

講師/五十嵐 舞

吉丸美枝子考案美容法 美・BODYレッスン 新講座

なりたいボディのイメージをかかたリンパの体操を取り入れ、ツボ呼吸法・女性ホルモンを活性化し、美乳、美脚アップを目指しましょう。

●第2・4金 10:30~12:00 3,150円

無料体験講習会 9月10日金 リンパの流れを良くしよう

講師/小堤 千恵

衣・食・住を豊かに彩る カラーセラピーII 新講座

色を通して自分の特性を知り、生活の中の色を上手に使うことで豊かで快適な日々を送るためのエッセンスを学びます。

●第1・3水 19:00~20:30 3,675円 9/15水スタート

講師/松枝 祐子

入学準備しましょ! 学研 ほっぺんくらぶ 新講座

小学校での国語・算数につながる「もじ・かず」「考える力」の基礎を学びます。集中力も身につけていきます。

●金 16:00~17:00 (園児)3才~5才 5,040円 教材費 月2,184円 初回 1,600円

無料体験講習会 9月17日・24日(月) 楽しみながら学力がアップします。

講師/学研教室幼児専任指導員

いつも輝いて!! 笑顔美人トレーニング 新講座

1日15分のトレーニングでおどろく程の若返りを実感して下さい。笑顔美人で幸運を引き寄せます。

●第2・4金 13:30~15:00 3,150円 教材費 テキスト代 9/10金スタート

講師/小堤 千恵

楽しく弾きましょう ピアノ教室(30分個人レッスン) 新講座

クラシックからポピュラーな曲までジャンルは問いません。好きな曲を楽しく演奏しましょう。

●水 17:00~20:30 (子供~大人) 6,300円

無料体験講習会 9月9日水 楽しく弾きましょう

講師/工藤 沙貴

“お手て”で話そう ベビーサイン講座(全7回) 新講座

まだお喋りできない赤ちゃんとのコミュニケーション!!赤ちゃんの成長を促し、親子の絆を深めます。

●第2水 10:30~11:30 1,950円 初回教材費 4,500円 10/14水スタート

講師/古川 和佳奈

ベビーマッサージ&ヨガ(全6回) 新講座

ベビーマッサージの基本と月齢に合わせたマッサージやヨガを行います。最後はお母さんと一緒にリフレッシュ!!

●第1・3(月) 13:00~14:15 3,675円 教材費初回のみ オイル代 1,500円 9/20月スタート 首がすわっている赤ちゃん~

講師/上野 昌代

クリスマスフラワーアレンジメント スペシャル

今年のクリスマスはキャンドルとフラワーを素敵にアレンジして楽しいクリスマスをお過ごしください。

●12/6(月) 19:00~21:00 1,365円 教材費 花代2,300円

講師/大沼 美智子

ラフターヨガ おすすめ

笑いヨガの呼吸法を統合させたエクササイズです。笑い最高のストレス解消法!!

●第2・4(月) 13:30~14:30 3,150円

一日体験講習会 9月13日(月) 体験費525円 笑いましょ

講師/アマゾンなすこ山口

エキゾチックなベリーダンス おすすめ

エキゾチックなベリーダンスを基礎から丁寧にレッスンします。初めての方でも楽しく踊れます。

A(火) 17:30~19:00 水) 13:00~14:30 水) 18:15~19:45 5,250円
B 第2・4(水) 10:30~12:00 3,150円

一日体験講習会 9月14日(火)・9月15日(水) 9月8日(水) 体験費各525円 エキゾチックに踊ろう

講師/ターニヤ

大人のためのクラシックバレエ おすすめ

一般のバレエ教室ではちょっと気恥かしい方や経験のない方でも気軽に始められる教室です。

●(火) 18:30~19:30 5,250円

一日体験講習会 9月14日・28日(火) 体験費525円 気軽にトライしてみよう

講師/鈴木 栄美 他スタッフ

脳トレ!! 健康マージャン おすすめ

指先や脳を動かせることで脳内活性化につながります。初心者の方も気軽に楽しむことができます。

●第1・3・4(火) 10:30~12:30 3,150円

一日体験講習会 9月21日(火) 体験費525円 パイにふれて楽しみましょ

講師/羽田 暁

食卓を彩る器づくり はじめての陶芸 おすすめ

数種類の粘土を使い、自分だけのテーブルウェアを作ります。土を触ってみたい方、日々の器を楽しみましょう。

●第2・4(水) 18:30~20:30 3,150円 教材費別途

一日体験講習会 9月8日(水) 体験費525円 教材費2,100円 小鉢2~3個作ります

講師/安達 浩子

わくわくドキドキ 2才のびのび体育 おすすめ

集団生活のはじめの第一歩!知能・運動能力がいちじしく発達するのは2才頃です。心と体の成長を楽しく伸ばしてあげよう

●第2・4(火) 10:00~11:00 3,360円

一日体験講習会 9月14日・28日(火) 体験費525円 集団生活に慣れよう

講師/カワイ体育教室インストラクター

可愛く舞う新体操 おすすめ

リボンやボールを使って可愛らしく表現しましょう。

●(金) 17:15~18:15 5,565円 年長~小2

一日体験講習会 9月10日(金) 体験費525円 リボンを使って体験しよう

講師/カワイ体育教室インストラクター

大きな声で健康づくり ふるさとの民謡 おすすめ

山形民謡をはじめ全国民謡まで、味わいのある民謡を楽しく唄いましょう。

●第2・4(火) 13:00~15:00 3,150円 教材費別途

一日体験講習会 9月14日・28日(火) 体験費525円 腹式呼吸で声を出して唄おう

講師/高橋 兼一

毎日見学(無料)体験(有料)を行っております。詳しくは、スタッフにお電話でお問い合わせ下さい。

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	
講座名	日・曜日	時間	概要
水墨画	9/20(月)	13:00~15:00	墨で描こう 教材費315円
かなと日常書道	9/13(月)	18:30~20:00	文字を美しく書く
くらしの書道	9/16(木)	13:30~15:30	細筆で住所・名前を書く
はじめての日本画	9/27(月)	13:00~15:00	静物を描こう 教材費420円
手芸・工芸コース		体験費:525円	
メルヘンボール&小物たち	9/16・10/7(木)	10:00~12:00	来年の干支うさぎを作る 教材費525円
楽織り	9/14(火)	10:30~12:00 13:30~15:30	ミニセンター 教材費525円
グラスリッツェン	9/8(水)	10:30~12:30	小皿にお花を描く 教材費525円
ハワイアンタヒチアンキルト	9/17(金)	10:15~12:15	モンテセラ8ステアのブックカバー 教材費1,575円
七宝なないろ	9/20(月)	10:15~12:15	ストラップ等作る 教材費1,050円
音楽コース		体験費:525円	
二胡	9/17(金)	15:40~16:40 18:20~19:20	二胡を弾いてみよう
クラシックギター	9/8(水) 9/9(木)	13:30~17:15 13:00~17:00	45分個人レッスン
やさしいオカリナ	9/16(木)	13:00~15:00	オカリナを吹いてみよう
和太鼓	9/11(土)	14:00~15:00	大きな太鼓をたたこう 道具使用料525円
カラオケ教室	9/15(水)	10:15~12:15	楽しく歌いましょう

語学コース		体験費:525円	
講座名	日・曜日	時間	概要
やさしい中国語	9/13(月)	19:00~20:00	あいさつから始めよう
スペイン語	9/9(木)	20:10~21:10	初級
舞踊・健康コース		体験費:525円	
ハワイアン&タヒチアン	9/27(月) 9/25(土)	13:30~14:45 18:15~19:15 13:30~14:45	笑顔で踊りましょ 笑顔で踊りましょ
よさこい	9/19(日)	10:00~11:30	元気に踊ろう
初めての剣詩舞	9/13・9/27(月)	10:00~12:00	扇子を持って舞いましょう
骨盤エクササイズ	9/17(金) 9/18(土)	10:15~11:30 14:45~16:00	ゆがみ解消!!
赤ちゃんと一緒にママのシェイプアップ	9/21(火)	10:30~11:30	お子様は生後3ヶ月以上
どじょう揃い踊り	9/15(水)	13:30~15:00	楽しく踊ろう
ボディすっきりピラティス	9/10(金)	14:30~15:30	体スッキリになる
バレエ楽々ダイエット	9/12(日)	12:00~13:15	キレイになろう
健康太極拳	9/14(火)	13:30~15:00	ゆっくりと体を動かそう
アロハ★フラ	9/16(木)	10:30~11:30 19:00~20:00	ステキに踊ろう
ハワイアンフラ	9/9(木) 9/10(金)	13:00~14:30 18:30~19:30	笑顔で踊りましょ

生け花コース		体験費:525円	
講座名	日・曜日	時間	概要
小原流いけばな	9/21(火)	15:00~17:00	季節の花をいける 花代無料
草月流いけばな	9/17(金)	10:15~12:15	季節の花をいける 花代1,050円
池坊	9/15(水)	13:30~15:30	季節の花をいける 花代1,050円
フラワーアレンジメント	9/20(月)	19:00~21:00	ステキにアレンジ 花代2,100円
幼児・児童コース		体験費:525円	
クラシックバレエ	9/14・9/28(火)	16:00~17:00 17:00~18:00	4才~幼稚園児 小学生
チャダンス	9/10(金) 9/11(土)	18:00~19:00 10:00~11:00 11:00~12:00	小4~ 園児~小1 小2~小3
子どもフラダンス	9/9(木)	17:15~18:15	可愛いおどろろ
子どもの書道・硬筆	9/13・9/27(月)	17:15~18:30	書道小2~硬筆5才~
カワイわくわく体育	9/9・9/30(木)	16:00~17:00 17:00~18:00	幼稚園児 小学生
キッズダンス	9/15(水)	17:00~18:00	楽しくおどろろ
そろばん教室	9/11(土) 9/17(金) 9/24(金) 9/17(金)	13:00~14:00 10:10~11:10 10:10~11:10 11:20~12:20	幼稚園児~ きらき56ヶ月~1才 のびのび1~2才 にこにこ2~3才
ほっぺんくらぶ	9/24(金) 9/17(金)	10:10~11:10 11:20~12:20	のびのび1~2才 にこにこ2~3才

個人情報について

入会・受講を申込みの際は、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。
- ◆70才以上の方は入会金無料です。
- ◆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、お手本代がいることもあります。

※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。

案内図

●全国88ヶ所(株)カルチャーは永久会員制です。お問い合わせ・お申し込みは **山形七日町カルチャーセンター** ☎0120-078-711 (地域限定番号)