

講座案内

受講生募集中

昭島 カルチャーセンター (ザ・ビッグ)

骨盤矯正 インスパイリング エクササイズ **新講座**

芸能人の産後のパーソナルトレーナーを務めたMicasoが考案したエクササイズ。骨盤のゆがみを調整し、痩せやすく太りにくい体を目指します。

第1・3(土)
13:00~14:15
4,200円
教具代1,260円
(初回のみ)



無料体験講習会
6月2日(土)
教具レンタル代1,050円

講師/Aki

ジュエルDeCoRé(全6回) **新講座**

専用パテを使い高級感あふれるキラキラジュエリーを創ります。



第1・3(木)
13:00~15:00
4,200円 教材費別途
講師/遠藤 志津江

無料体験講習会
5月31日(木)
教材費2,100円
フチハートのペンダントヘッド

始めよう リメイク ソーイング **新講座**

手持ちの洋服に手を加えて自分のイメージをする洋服に。洋裁の知識がなくても大丈夫、楽しくリメイクしましょう。



第1・3(木)
10:00~12:00
4,200円 教材費別途
講師/AKIKO

無料体験講習会
6月7日(木)
教材費525円
簡単コースージュ作り

ジュニアのHIP HOP&ダンス **新講座**

簡単なステップから始めましょう。慣れたら振付にも挑戦!!



第2・4(金)
16:20~17:20(年長~小低)
17:30~18:30(小高~)
3,990円
講師/SHIN

無料体験講習会
5月25日(金)

KID'S将棋 **新講座**

初心者から上級者までレベルに合わせて指導します。

第1・3(月)
16:30
~17:30
(年長~小学生)
3,150円

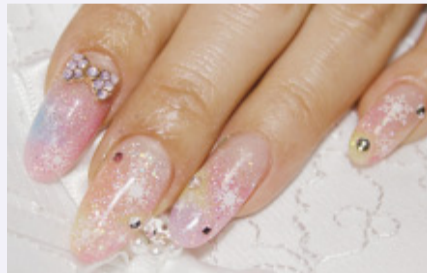


無料体験講習会
5月21日(月)

講師/和田 真治

セルフ★ジェルネイル(全6回) **新講座**

ご自宅でジェルネイルが簡単に楽しめるようにレッスンします。



第2・4(金)
10:00~12:00
15,750円(全6回)
教材費別途

無料説明会
5月25日(金)
(参加必須)

講師/Chie

昭和の森 カルチャーセンター (昭島駅前)

ボイストレーニング個人 **新講座**

正しい発声で好きな歌を楽しく歌えるようにレッスンします。(日本の抒情歌、イタリアの歌アリアなど)

第1・3(金)
17:00~20:30
5,250円(月1回)
8,400円(月2回)
(40分個人レッスン)

無料体験講習会
6月1日(金)
6月15日(金)
ミニレッスン
(要時間予約)



講師/
杉山 きしこ

フリースタイルの ヨーロッパ刺繍 **新講座**

好きな素材、デザインをフリースタイルで楽しめる教室です。簡単なワンポイント刺繍から始めましょう。



第2・4(金)
13:00~15:00
4,725円 教材費別途
講師/星野 由利子

無料体験講習会
5月25日(金)
教材費315円
カード(アルファベット刺繍)

初めての帽子づくり **新講座**

初めての方の入門クラス。基本を学びながら自分のオリジナル帽子を作りましょう。



第4(土)
14:00~16:00
2,625円 教材費別途
講師/下 幸恵

無料体験講習会
5月26日(土)
教材費2,100円
ラフィアの帽子

姿勢矯正ピラティス **新講座**

身体をほぐしコアを整えます。姿勢が良くなる事で自信が付き美しさもUP!



毎週(水)
19:00~20:00
6,300円
講師/野口 量子

無料体験講習会
5月30日(水)

3才からの ドレミ教室 **新講座**

キーボードを使って楽しく遊びながらドレミを覚えます。ピアノを考えているお子様にもおすすめです。

第2・4(火)
15:30
~16:30
3,675円
教材費別途



無料体験講習会
5月22日(火)
6月12日(火)

講師/尾形 浩子

フランス語入門 **新講座**

これからフランス語を始める方のクラスです。簡単なあいさつから会話まで楽しく身につけましょう。



第2・4(金)
10:15~11:30
4,725円 テキスト代1,575円
講師/Issam Djabroni

無料体験講習会
5月25日(金)

この他にも多彩な講座があります!!裏面と講座一覧もご覧ください。

「昭和の森カルチャーセンター」と「昭島カルチャーセンター」は姉妹校です。



昭和の森カルチャーセンター

昭島駅前 〒196-0014 東京都昭島市田中町562-8 昭島昭和ビル北館 3階 TEL042(541)4561(代)

昭島カルチャーセンター

ザ・ビッグ 〒196-0024 東京都昭島市宮沢町500番地1 ザ・ビッグ昭島店 1階 TEL042(542)0911(代)

<http://culture.gr.jp>

カルチャー 検索

昭和の森 カルチャーセンター (昭島駅前)

昭島 カルチャーセンター (ザ・ビッグ)

美術・書道コース 運営維持費105円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1名)
日本画	神 彌佐子	火①②③	10:00~12:30	7,350円 教材費500円
土曜の油絵	加瀬 真弓	土②④	13:30~15:30	4,725円 教材費500円
水彩画	藤島 墨久	金②④	13:30~15:00	4,725円 教材費500円
水彩画・油絵	香月 祥雨	月②④	13:00~15:00	4,725円 教材費500円
日曜沿線スケッチ旅	酒井 敦彦	日②④	10:00~13:00	2,625円
水彩画	酒井 敦彦	水②④	13:30~15:30	4,725円 教材費500円
透明水彩画	金城 龍男	水②④	10:00~12:00	4,725円 教材費500円
小さな旅のスケッチ	岩本 芳雄	月②	14:00~16:00	2,100円 教材費150円
色鉛筆画	河合 ひとみ	月①③	13:30~15:15	4,200円 教材費500円
色鉛筆画入門	河合 ひとみ	月①③	13:30~15:15	4,200円 教材費500円
パステル画入門	藤島 青年	木②④	10:00~12:00	4,725円 教材費500円
水墨画	丁 長林	日②④	14:00~16:00	4,725円 教材費500円
俳画	古家 平太	水③	13:00~15:00	2,100円 お手本代400円
俳画のはがき絵	古家 平太	月③	13:00~15:00	2,100円 教材費840円
絵手紙	津田 幸子	月④	10:00~12:00 13:00~15:00	2,100円 教材費210円
絵手紙	中野 英子	土①	10:00~12:00	2,100円 教材費210円
はがき絵と淡彩画	神林 旅人	土④	14:00~15:30	2,100円 教材費500円
ポタカルアート	角田 葉子	火①③	10:00~12:00	4,200円 教材費420円
パステル(AGAMI)アート	カエダ ミエ	土②	13:00~15:00	2,100円 教材費500円
Happyチョークアート	Naomi	日②④	13:00~15:00	4,725円 教材費500円
木版画	五所 菊雄	日①③	14:30~17:00	5,250円 教材費500円
陶芸	島 五島 美菜子	火①③	13:00~15:00	4,725円(月謝) 2,625円(月謝)
夜の書道	野平 壽紫	火①③	★18:30~20:00	4,200円
書	中島 玉華	月②④	13:00~15:00	4,200円
小筆書道	木村 幸仙	火①	10:00~12:00	2,100円
小筆実用とかな	野平 壽紫	水①	13:00~15:00	2,100円 お手本代105円
漢字かな書道	木村 緑暉	火③	15:00~16:30	2,100円

趣味コース 運営維持費105円

イチから始める マイクラ	REIKO KAZUO(特別講師) 二ノ宮 直美	土① 9/7 8/4	13:00~15:00	9,450円 (全3回)
小顔・アンチエイジング マッサージ	スリムアップ・フェイシャルケア セラピスト 八田 久美子	月④ 水②	16:00~20:00 13:00~20:00 16:00~20:00	2,625円 教材費1,050円 30分個人レッスン 実費無料
親・お風呂マッサージ	三原 美穂	月①	16:00~20:00	2,625円 教材費1,050円 30分個人レッスン 実費無料
和風アロマテラピー	谷 美緒	火④	★18:30~20:30	2,100円 教材費1,050円
アロマテラピー	秋山 澄子	金①	13:00~14:30	2,100円 教材費1,050円
タロット占い入門	心霊療法士 神宮寺 真奈美	月②	10:30~12:00	2,625円 初級教材費3,050円
季節の保存食	フードコーディネーター 井出 玲子	土③	13:00~15:00	2,100円 教材費1,575円
太巻祭り寿司	千原 美穂	水③	13:30~15:00	2,100円 教材費1,200円
楽しむワイン講座	英語検定3級・フランス語検定2級 リベール・ソムリエ・ソムリエ 本間 利男	日③	17:15~18:45	2,100円 教材費1,400円
香りとお茶を楽しむ中国茶	加瀬 真弓 大橋 加津子	木②	14:30~16:00	2,100円 教材費1,050円
将棋教室	(特) 日本将棋連盟認定 小田切 秀人 和田 真治	日①③	11:00~13:00	3,675円
麻雀教室	日本麻雀連盟認定 石渡 正志 水澤 明彦	金①③ 火②④	10:00~12:00 10:00~12:00	3,675円 6,300円(月謝)

服飾・着付コース 運営維持費105円

着付とマナー	服装文化の歴史 加瀬 真弓 酒井 美登里	土①③	15:00~17:00	4,200円(月謝) 4,725円(月謝) 5,250円(月謝) テキスト代別添
デザインフォーマル講座	洋服デザイナー 作井 敦子	火②④ 火②	10:00~12:00 12:45~14:15	3,675円 2,100円 教材費別添
和服地でリメイク	リメイクデザイナー 大橋 かほる	木②④	10:00~12:00	4,200円 教材費別添
手縫みと機械縫み	縫製デザイナー 柳内 章江	金①③	10:00~12:30	3,675円 教材費別添
ボス針編み	(特) 日本毛織物協会認定 阿部 秀子	月①	13:00~15:00	2,100円(月謝)
初めての帽子作り	帽子デザイナー 下 幸恵	土④	14:00~16:00	2,625円 教材費別添

音楽個人レッスン (30分個人) 運営維持費105円

ピアノ教室	国立音楽大学卒業 伴 和子	月①③ 火②④	10:00~18:30	4,200円(月謝) 7,350円(月謝)
水沢 秀子	土②④	10:00~15:30	4,200円~	
大曾根 朱美	土①③	10:30~18:00	4,200円~	
ヴァイオリン	元音楽大学講師 並河 佳代	月②④	13:00~18:00	5,775円
フルート	元音楽大学講師 佐藤 晶子	水①③	10:00~18:30	5,250円

舞踊・健康コース 運営維持費105円

ソシアルダンス	全日本ダンス協会認定講師 JAID認定講師 小林 宏壽 小林 ケニ子	月 初級 水 中級	13:30~14:45 14:50~16:05	5,250円 6,300円
ハワイアン・フラ	ハワイアン・フラ ケウパ・カレ ケウパ・カレ ケウパ・カレ ケウパ・カレ	土②④ 日②④	14:15~15:30 16:00~17:15	3,675円
ハワイアン・フラ	ハワイアン・フラ アオア・イシイ アオア・イシイ アオア・イシイ	水 A 水 B	11:30~13:00 13:15~14:30	6,300円 (月謝4,000円)
モンクワ/アソフ	ハワイアン・フラ フナヒヤ 藤子	水	10:00~11:15	6,300円
おどめ帰りの ヒューティフル・フラ	ハワイアン・フラ 引洋舞教室 さいかこ 引洋舞教室 さいかこ 引洋舞教室 さいかこ	木①③	★19:30~20:45	4,200円
フラメンコ舞踊	舞踊家 斎藤 克己	水	★19:50~20:50	7,350円
フラメンコ	舞踊家 植木 村上	火②④	★19:00~20:00	4,200円
金鐘クラシックバレエ	バレエ講師 久保 あけみ	金	10:00~11:10	6,300円
タップダンス入門	タップダンス講師 小澤 和子	金①③	★19:00~20:15	4,400円
大人のクラシックバレエ	バレエ講師 小畑 晶子	火 木	★19:20~20:35 14:40~15:40	6,300円 3,675円(月謝)
バレエストレッチ&ダンス	バレエ講師 久保 理佳	土①③	15:30~17:00	4,725円
バレエ	バレエ講師 横山 和古	日②④ 月①③	13:30~14:45 ★19:00~20:15	4,200円 入門
ベリーダンス	ベリーダンス講師 RIKA	月①③ 月②④	★19:00~20:15	4,200円
ベリーダンス入門	ベリーダンス講師 Ailha	木①③	10:15~11:30	4,200円
日本舞踊	日本舞踊講師 花柳 佐栄秀	金②④	15:30~16:40	4,200円
Let'sボール エクササイズ	フィットネス講師 大木 幾子	金	13:15~14:30	6,300円(月謝) 3,675円(月謝)
エアロビック気功	気功講師 丸山 むつみ	火	11:40~13:10	6,300円
エアロビクス	エアロビクス講師 阿部 友紀子	日②④	10:30~11:45	4,200円
ボディラインアップ	ボディラインアップ講師 川田 あつ子	月①	13:00~14:15	2,100円
ボディラインアップ	ボディラインアップ講師 野口 量子	水	★19:00~20:00	6,300円
ピラティス& リンパストレッチ	ピラティス講師 Yumix	金②④	★19:10~20:20	4,200円
骨盤調整ピラティス	骨盤調整ピラティス講師 山本 千恵	土②④	10:00~11:00	4,200円
リフレッシュヨガ	ヨガ講師 阿部 祐子	火①③	09:45~11:15	6,300円
ヨガ健康法	ヨガ講師 古後 幸恵	火①③	13:30~15:00	3,675円
広域ヨガ健康法	広域ヨガ講師 中村 啓子	月②④	11:45~13:15	3,675円
リフレッシュヨガ	リフレッシュヨガ講師 松井 明	月①③	★19:00~20:15	3,675円
おはヨガ	ヨガ講師 里矢子	金①③	10:00~11:00	3,675円
やさしいバーシックヨガ	バーシックヨガ講師 山本 千恵	土②④	11:15~12:30	4,200円
ラフ・ヨガ	ラフ・ヨガ講師 藤田 潮	火④	11:45~12:45	2,100円
ヨガストレッチ	ヨガ講師 麻	金②④	11:35~12:50	3,675円
ボディラインストレッチ	ボディラインストレッチ講師 小川 暢子	火①③	13:00~14:20	4,200円
ヨガ健康法	ヨガ講師 ころは	木①③	14:00~15:00	4,200円
阿波連体操	阿波連講師 阿波連 妙子	木②④	11:30~12:45	4,200円
とびろりヨガ	とびろりヨガ講師 鈴木 英晴	金④	13:30~15:00	2,100円
ゆる体操初級	ゆる体操講師 河乃 裕幸	金②④	16:00~17:15	4,200円
ジャズダンス	ジャズダンス講師 久保 理佳	土	13:40~15:10	6,300円
ダンス	ダンス講師 久保 理佳	木②④ 土①③	13:00~14:10 12:30~13:40	4,200円
気功	気功講師 白石 真基	月	10:00~11:30	6,300円
気功	気功講師 広瀬 真奈美	金①③	11:30~12:45	3,675円
自衛術	自衛術講師 吉嶋 美佐子	土②④	10:00~11:30	3,150円
防犯・防犯マナー	防犯講師 柳沢 貴紀	日②④	15:30~17:30	4,200円 (教材別添)
防犯・防犯マナー	防犯講師 金 雄一	金①③	14:45~16:00	4,200円
合気道	合気道講師 植芝 守央 佐藤 勝彦 他	土	16:30~18:00	5,250円(月謝) 6,300円(月謝)
合気道	合気道講師 宮崎 義秀 他	月	★19:00~20:30	5,250円(月謝) 6,300円(月謝)
空手教室	空手講師 橋本 敏彦 他	日	10:00~12:00	5,250円 (中卒生以上)

生け花・茶道コース (花材別添) 運営維持費105円

池坊	池坊講師 池田 翠節	月①③	10:15~12:15	3,675円
草月流	草月流講師 石井 星苑	火①③ 日④	12:30~14:30 10:00~12:00	4,200円 2,100円 6,300円(月謝) 4,200円(月謝)
小原流	小原流講師 亀井 豊水	日④ 土①③	10:00~12:00 16:00~18:00	6,300円(月謝) 4,200円(月謝)
フワコトエーション	フワコトエーション講師 矢吹 春恵	木②④	10:30~12:00	4,200円
フワコトエーション	フワコトエーション講師 天川 紀香	日①	13:30~15:00	2,625円
フワコトエーション	フワコトエーション講師 加藤 育代	水①	13:00~15:00	2,100円

手芸・工芸コース 運営維持費105円

鎌倉彫	鎌倉彫講師 後藤 尚子 渡部 節子	水①③	13:00~15:00	4,200円
トルペインティング	トルペインティング講師 山口 秀美	木①③	10:15~12:15 13:00~15:00	3,675円(月謝) 4,200円(月謝) 4,725円(月謝) 5,250円(月謝)
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 山口 秀美	木①③	10:00~12:00	2,625円(月謝) 5,250円(月謝)
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 陣内 美香	金④	10:00~12:00	2,310円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 山田 香代	木①③	10:00~12:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 上山 弘美	水④	10:00~12:00	3,150円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 笠井 妙子	火②④	13:00~15:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 秋山 好恵	金③	11:45~13:45	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 秋山 好恵	金③	11:45~13:45	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 高橋 晶子	木④	13:00~15:00	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 真木 雅子	木①③	10:15~12:15	3,675円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 米村 洋子	木①③	13:10~15:10	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 須崎 紅瑛	水②	10:00~12:00	2,625円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 横山 和枝	金③	13:15~15:15	2,100円 2,520円(月謝)
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 北爪 利枝	木①③	10:15~12:15	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 白坂 玲恵	金②④	10:00~12:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 キャンシー中島	木④	13:30~15:30	3,150円 教材費500円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 吉澤 寿枝	木④	13:30~15:30	3,150円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 玉井 ひろみ	月②	10:10~12:10	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 沖川 八重子	木②④	13:00~15:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 竹下 絵理	水③	10:00~12:15	2,625円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 星野 由利子	金②④	13:00~15:00	4,725円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 香澤 景子	月②④	10:00~12:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 山下 二巴子	木①③	10:00~12:00	4,200円 (月謝) 3,150円(月謝)
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 和田 意子	水③	13:00~15:00	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 梶 政華	木②	13:00~15:00	2,625円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 若林 マスコ	月②④	15:15~17:15	4,200円(月謝) 4,620円(月謝) 4,830円(月謝)
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 堤 ミチ江	金①③	13:00~15:00	4,200円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 藤原 かつ代	火③	10:00~12:00	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 岡田 葉子	水②	13:30~15:30	2,100円
オリジナルペーパー オブジェ	オリジナルペーパーオブジェ講師 根本 貞子	水②④	10:00~12:00	3,675円

教養・語学コース (テキスト代別添) 運営維持費105円

パソコン教室	パソコン講師 土	土	10:00~11:30	2,100円(月謝) 2,100円(月謝) 2,100円(月謝)
パソコン初級	パソコン講師 電創専任 インストラクター	日①③ 金②④	12:15~13:45 15:30~17:00	4,200円 4,800円 4,200円 教材別添
パソコン入門	パソコン講師 小川 暢子	火①③	13:00~14:20	4,200円
心理カウンセラー 養成講座	心理カウンセラー講師 坂田 雅彦	日①③ 日① 日③	10:00~11:50 12:20~14:00	21,000円(全8回) 26,250円(全8回) 26,250円(全8回)
速読講座	速読講師 大石 達也 他 認定講師	月②④	★19:30~20:20	31,500円(全8回) 初級テキスト13,500円
はじめての朗読	朗読講師 井上 紋子	火②④	11:15~12:30	4,200円
朗読を楽しむ	朗読講師 長島 元子	土③	10:00~12:00	2,625円
コミュニケーション講座	コミュニケーション講師 藤田 潮	火④	10:00~11:30	2,625円
手話	手話講師 小柳 友枝	土②④ 中級	11:00~12:00	3,675円

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。

昭島 カルチャーセンター (ザ・ビッグ)

生花~プリザーブドまで 花 デザイン **新講座**

月ごとに生花、押し花、プリザーブドフラワーをレッスン。多彩な手法で花を楽しみましょう。

●第4(火) 13:00~15:00
2,100円 教材費別途

無料体験講習会
5月22日(火) 6月26日(火)
教材費2,100円 プリザーブドフラワー

講師/齋端 明子

ミルクが織りなす コーヒーアートの世界(全3回) **新講座**

ハートやリーフの形、動物の顔などをミルクの泡で表現します。ご家庭で気軽に楽しむテクニックを伝授します。

●第3(水) 10:30~12:30
6,300円(全3回)
教材費2,520円

5月30日(水)スタート

講師/池田 修

癒しと健康の 暮らしのハーブ(全3回) **新講座**

おいしいハーブティーの入れ方や美容、健康への効果、効能を学びます。ハーブの持つ不思議な力を新発見!!

●第1(木) 13:30~15:00
6,300円(全3回)
初回テキスト代300円 教材費3,150円

6月7日(木)スタート

講師/片桐 智子

七宝焼のアクセサリ **新講座**

色彩豊かな七宝焼で自分だけのアクセサリを作りましょう。

●第2・4(水) 15:00~17:00
3,675円 教材費別途

無料体験講習会
5月23日・6月13日(水)
教材費525円
ペンダントトップ又はループタイ

講師/中野 修三

心と体に効く ソフトヨガ **新講座**

腰痛、肩こりの解消にもなるヨガ。シニアでも大丈夫!自分のペースで心と体を整えましょう。

●第2・4(火)
10:15~11:30
4,200円

無料体験講習会
5月22日(火)

講師/NANA

韓国語個人レッスン **新講座**

個人のレベルに合わせてレッスンします。グループでは心配な方にもおすすめです。

●第2・4(金) 12:30~14:30
5,250円(30分個人レッスン)
教材費別途

無料面談会(要時間予約)
5月25日・6月8日(金)

講師/文 銀敏

スマートフォン講座 1dayスペシャル講座

「とにかく体験!」
●(土)6/2
13:00~14:30
(とにかく体験!)
15:00~16:30
(アプリ活用! 応用!)
2,310円
スマホレンタル525円

講師/電創専任インストラクター

夏の特別講座 学研科学実験教室 1dayスペシャル講座

食べ物で色のマジック

●(日)8/5
10:00~11:10
(対象~小学生)
1,680円
教材費1,260円

講師/学研専任講師

モールアートのティペア 1dayスペシャル講座

モールを使ってCuteなミニミニティペアを作ります。親子で参加も歓迎です。

●(日)6/3
13:00~14:30
2,100円
教材費1,800円

講師/磯田 洋子

平筆で描く花モチーフとカリグラフィ **6月生募集**

●第2・4(月)
10:20~12:20
4,200円 教材費別途

一日体験講習会
5月28日(月)
6月11日(月)
体験費525円

講師/松本 幸子

素敵なハワイアンキルト **6月生募集**

●第2・4(火)
13:00~15:00
4,200円 教材費別途

一日体験講習会
5月22日(火)
6月12日(火)
体験費525円
教材費1,050円
コースター

講師/比留間 陽子

キレイと健康のために パレエヨガ **6月生募集**

●第1・3(日)
14:45~15:45
4,200円

一日体験講習会
6月3日・17日(日)
体験費525円

講師/田所 菜月

サクソフォン **6月生募集**

●第2・4(日)
10:00~13:00
5,775円(30分個人レッスン)

一日体験講習会
6月10日(日)
体験費525円

講師/塙 美里

魅惑のベリーダンス超入門 **6月生募集**

●第2・4(日)
13:00~14:15
4,200円

一日体験講習会
5月27日・6月10日(日)
体験費525円

講師/桂

昭和の森 カルチャーセンター (昭島駅前)

お勤め帰りのペンと筆ペン **新講座**

日常に使う実用な書を書きます。季節のあいさつ状やお礼状、芳名帳など、美文字になれば自信もつきます。

●第1・3(火) 19:00~20:30
4,200円

無料体験講習会
5月29日(火)

講師/並木 玲美

フレッシュからアートまで 暮らしに生かすフラワーデザイン **新講座**

季節の花でアレンジメント、壁かけ、ブーケ等の作品を作ります。初心者の方でも基礎からレッスンします。

●第1(水) 13:00~15:00
2,100円 花材費別途

無料体験講習会
5月30日(水)
教材費2,625円 壁かけの花

講師/加藤 育代

古武術に学ぶ介護術(全6回) **新講座**

古武術の発想をヒントに自然な身体の動きを経験し自分にも相手に負担をかけない介護術を実践していきます。

●第1・3(金)
14:45~16:00
5,250円
教材費1,050円(初回)

無料体験講習会
6月1日(金)

講師/金 雄一

ダイエットに効く 骨盤メンテナンス **新講座**

身体の要である骨盤を中心にストレッチと筋力トレーニング。全身のバランスが調整され引き締め効果大です。

●第2・4(木)
13:00~14:10
第1・3(土)
12:30~13:40
4,200円(月2回)

無料体験講習会
5月24日(木)6月2日(土)

講師/久保田 理佳

パソコン入門 **新講座**

パソコンが使えれば...と思いませんか?「わからない」を丁寧に指導します。

●第2・4(金) 15:30~17:00
4,200円 パソコン使用料315円
テキスト代別途

無料体験講習会
5月25日(金)

講師/電創専任インストラクター

歌おう♪ゴスペル **新講座**

身体も心もリラックスする発声法で力みのない芯のある声を出します。身体でリズムを取りながらゴスペルを歌いましょう。

●第1・3(木) 19:00~20:30
4,200円

無料体験講習会
6月7日(木)

講師/eriko

かづきれいこ監修 イチから始めるメイクレッスン(全3回) **新講座**

悩みに合わせたメイク法をお教えます。メイクの持つパワーを実感して一緒に笑顔になりましょう。

●第1(土) 6/2, 7/7, 8/4
13:00~15:00
9,450円(全3回)

REIKO KAZKI専任講師/
二ノ宮 直美

レンジで簡単! 手作り和菓子 **1dayスペシャル講座**

電子レンジを使って「簡単、かわいい、美味しい」和菓子をつくります。

●(火)6/5
15:00~16:30
2,300円
教材費2,400円

講師/鳥居 満智栄

日曜浴線スケッチ旅 **6月生募集**

●第3(日)
10:00~13:00
2,625円

一日体験講習会
6月17日(日)体験費525円

講師/香月 祥爾

幸せの道しるべ タロット占い入門 **6月生募集**

●第2(月)
10:30~12:00
2,625円
教材費3,560円(初回)

一日体験講習会
6月11日(月)体験費525円

講師/神宮寺 真奈美

KID'Sのジャズダンス **6月生募集**

年長~小低学年対象。パレエの要素を取り入れてジャズダンスを楽しくレッスン。

●第2・4(土) 16:00~17:00
3,675円

一日体験講習会
5月26日・6月9日(土)
体験費525円

講師/久保田 理佳

夏休みスペシャル 絵画と工作 **1dayスペシャル講座**

ペットボトルで風車を作ろう!

●(水)8/1
16:30~18:00
1,575円
教材費315円

講師/尾山 篤二郎

オールジャンルのアクセサリ講座 **6月生募集**

ビーズスキル、ジュエリークロスエスキル、シルバークロスエスキル、各認定コースで資格取得可。

●第4(水) 10:00~12:00
3,150円 教材費別途

一日体験講習会
5月23日(水)
体験費525円 教材費1,575円

講師/上山 弘美

パレエ&ストレッチ アンチエイジングダンス **6月生募集**

●第2・4(日)
10:30~11:45
4,200円

一日体験講習会
5月27日(日)
体験費525円

講師/阿部 友紀子

はじめての二胡 **6月生募集**

●第2・4(火)
10:00~11:30
5,250円

一日体験講習会
5月22日(火)
6月12日(火)
体験費525円

講師/三木 徳子

Let's enjoy アロマテラピー **6月生募集**

自分の好きな香りで様々なアロマクラフトを作ります。せっけん、クリームなど香りのある生活に。

●第1(金) 13:00~14:30
2,100円 教材費別途

一日体験講習会
6月1日(金) 体験費525円
教材費1,050円 バスソルト

講師/秋山 澄子

一日体験講習会 要予約 ●定員予約制、先着順受付中。 ●体験費・教材費を添えてお申し込み下さい。 一日体験・見学は掲載以外にも随時受け付けております。電話でお申し込み下さい。

昭和の森 カルチャーセンター ☎0120-66-5432

昭島 カルチャーセンター ☎0120-009-611

美術・書道コース				体験費525円
講座名	日・曜日	時間	摘要	
花を描く水彩画	5/25・6/8(金)	13:00~15:00	好きな花を描く	
Happy チョークアート	5/27・6/10(日)	13:00~15:00	教材費1,575円	
透明水彩画	5/23・6/13(水)	10:00~12:00	基礎から	
手芸・工芸コース				体験費525円
水引アート	6/14(木)	13:00~15:00	教材費別途	
和服地でリメイク	6/14(木)	10:00~12:00	バック1,890円	
素敵なプリザーブドフラワー	6/19(火)	10:00~12:00	教材費別途	
藤工芸	5/30(水)	10:15~12:15	教材費別途	
マスコートの花	6/11(月)	15:15~17:15	つるばし1,575円	
舞踊・健康コース				体験費525円
背骨コンディショニング	6/4・7/2(月)	13:00~14:15	身体を整える	
(木)ベリーダンス入門	5/31・6/7(木)	10:15~11:30	姿勢・しくさ美しくなる	
おはヨガ	5/18・6/1(金)	10:00~11:00	体が硬い方にもおすすめ	
経絡リンパケアストレッチ	5/17・6/7(木)	14:00~15:00	体質を改善のために	
生け花・茶道コース				体験費525円
池坊	6/4(月)	10:15~12:15	花材費別途	
フラワーコーディネーション	6/14(木)	10:00~12:00	花材費別途	

教養・語学コース				体験費525円
講座名	日・曜日	時間	摘要	
はじめての韓国語	5/22・6/12(火)	10:00~11:00	楽しく学ぼう	
プライベート英会話	5/17・6/7(木)	13:45~15:45	要予約	
音楽・趣味コース				体験費525円
香りと味を楽しむ中国茶	6/14(木)	14:30~16:00	教材費別途	
シャンソン	5/25(金)	15:30~17:00	日本語で歌う	
楽しむワイン講座	5/20(日)	17:15~18:45	教材費1,890円	
なつかしの「POPS Club」	5/25・6/8(金)	11:40~13:10	楽しく歌いましょう	
和のアロマテラピー(お香を作る)	6/26(火)	18:30~20:30	教材費別途	
美脚・むくみ解消マッサージ	6/4(月)	17:30~19:00	30分間 要予約	
幼児・児童コース				体験費525円
ドラム教室	5/27・6/10(日)	15:15~16:15	年長~	
親子音楽ムーブメント	5/24・6/14(木)	10:30~11:10 11:20~12:00	6ヶ月~1才半 1才半~	
ジュニア絵画教室	5/26・6/9(土)	11:45~13:15	年長~	
チャダンス	5/19・6/2(土)	10:10~11:10 11:20~12:10	小2~ 5才~小1	
キッズダンス	5/20・6/3(日)	10:15~11:15 11:25~12:25	初級 初中級	

服飾・着付コース				体験費525円
講座名	日・曜日	時間	摘要	
楽しい手編み	5/18(金)	13:00~15:00	教材費525円	
手縫い服とバッグ	5/23(水)	10:00~12:00	3寸着 教材費840円	
舞踊・健康コース				体験費525円
シェイプアップパレエ	5/19・26(土)	10:00~11:30	美しい体型へ	
リラックスパレエ	5/28(月)	10:00~11:15	初心者歓迎	
ダンスピラティス	5/18(金)	13:15~14:15	楽しく踊りましょう	
ソフトストレッチ	5/21(月)	10:15~11:45	朝からリフレッシュ	
ストレッチ&ボディメイク	5/25(金)	13:00~14:00	バランスのよい体へ	
養生気功	5/18(金)	10:30~12:00	心と体をリラックス	
リフレッシュヨガ	5/23(水)	19:00~20:30	1日の疲れをとりましょう	
ストレッチ&ウォーキング	5/21(月)	19:00~20:30	全身の筋肉をほぐしましょう	
ベリーダンス	5/23(水)	19:00~20:15	シェイプアップ目指して	
やさしいジャズダンス	5/22・29(火)	19:15~20:15	小6~	
音楽・趣味コース				体験費525円
ヴォイストレーニング	5/22(火)	10:30~16:00	30分個人レッスン 要時間予約	
心のうた	5/29(火)	13:30~14:45	リクエストに答えて歌いましょう	
沖縄三線	5/21(月)	10:00~11:30	楽しく演奏	

幼児・児童コース				体験費525円
講座名	日・曜日	時間	摘要	
幼児リトミック	5/21(月)	10:10~10:50 11:00~11:40 11:50~12:30	6ヶ月~1才3ヶ月 1才4ヶ月~2才 2才~3才	
ジュニアパレエ	5/21・28(月)	15:45~16:45 16:55~18:25	3才~6才 7才~	
ちびっ子チャダンス	5/21(月)	16:10~17:10 17:20~18:20	園児 小学生	
わんぱく体操	5/24・31(木)	16:30~17:20 17:30~18:30	3才~ 小学生	
ジュニア英会話	5/17・24(月)	16:40~17:30 17:40~18:30	小学低 小学高	
こどものアトリエ	5/29(火)	16:30~18:00	小学生~	
Jrクラシックパレエ	5/18・25(金)	16:00~17:00 17:10~18:10	3才~7才 8才~	



6月20日(水)まで
すべての講座
一日体験講習会 **1,050円**
(通常1,575円)
(教材費別途。一部講座を除く)詳細は受付までお問合せください。
※必ず事前にご予約ください。

入会と受講のご案内

●入会金は5,250円(永久会員)で、何講座でも受講できます。●家族の方の入会金は半額です。
●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。●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。●都合により開講できないこともあります。●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。
●尚、別途運営維持費をいただきます。

個人情報について

入会・受講申込の際には、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。