

2025年 夏号

culture school

講座

ご案内

夏の

キャンペーン

①1ヶ月チャレンジ(6,7,8月中の1ヶ月間)

《こども・親子講座》

1ヶ月分の受講料でお試し受講

(登録事務手数料不要・教材費別途一部除く)

体験当日の受講申し込みで

②体験費キャッシュバック (一部除く)

②のみ6月30日(月)まで

めり絵から始める
色鉛筆画入門

NEW

初めての人は線画を下絵にして色鉛筆で彩色するところから始め、デッサンから描きたい方にも丁寧に指導します。色々なタッチも表現できるようになります。

●第2・4(金)
13:00~15:00
●受講料 5,170円
教材費 110円

体験会
5/23・6/13(金)
体験費550円
体験教材費300円

講師 小泉 岳弘

楽しくはじめる
オカリナ入門

NEW

初めての方対象クラスです。楽譜が読めないという方にもおすすめ。持ち方から楽譜の読み方など丁寧に指導します。

●第2・4(木)
15:40~16:50
●受講料 5,280円
初回テキスト代別途

体験会
6/12(木)
体験費550円
体験教材費500円

講師 本城 登志子

ニールズヤード修了証明書付
アロマテラピー検定1級対策講座(全5回)

NEW

11月に実施の(公社)日本アロマ環境協会アロマテラピー検定1級試験に合わせた講座で、30種類の精油の使い方を基礎から楽しく学びます。

●第2(土)
13:00~15:00
●受講料 3,300円
初回教材費 11,600円

日程
6/14・7/12・8/9・9/13/10/11

講師 堀口 麻里

美文字に挑戦
筆ペン・ボールペン・ペン習字

NEW

普段使いのボールペン、筆ペン、ペン習字。美文字で書けたら嬉しいですね。それぞれの特性に応じた書き方を学びます。

●第1・3(木)
10:00~12:00
●受講料 5,280円
教材費別途

体験会
5/29(木) 10:30~
体験費550円
体験教材費100円

講師 新井 春廣

初心者のための
かぎ針棒針編み入門

NEW

基本的な編み方を学び、初心者の方も楽しめる作品を作ります。まずは小物からスタート。

●第2(月)
13:00~14:30
●受講料 2,750円
教材費別途

体験会
6/9(月)
体験費550円
体験教材費500円

講師 飯島 愛

楽しく学ぶ開運占い
五術運命学

NEW

古い歴史、九星気学、十干十二支、姓名判断、漢字の成り立ち、風水、土地、家、墓、方位、神社巡り、考え方などを学習します。

●第4(土)
14:30~16:00
●受講料 3,300円
教材費 110円

説明会
5/24(土)

講師 青山 友紀

少人数で集中レッスン
ウクレレをはじめよう

NEW

初めての方の入門クラスです。ウクレレの持ち方からゆっくりレッスンします。コードを覚えて楽しく弾けるように指導します。

●第1・3(火)
12:30~13:20
●受講料 5,390円
教材費別途

体験会
6/3(火)
体験費550円

講師 土橋 庸人

粘土で作る
かわいいフェイクフード

NEW

粘土で本物そっくりなフェイクフードやスイーツを作ります。チャームやアクセサリーにアレンジも楽しめます。

●第3(水)
10:10~12:10
●受講料 3,300円
教材費別途

体験会
6/18(水)
体験費550円
体験教材費550円

講師 小坂 てん

発声の基礎から学ぶ
楽しく歌うジャズヴォーカル入門初級

NEW

はじめての方のクラスです。スタンダードジャズや映画音楽の主題歌などの名曲をボリューミーなジャズヴォーカルに必要な発声・発音を学びながら英語で歌います。1時間は経験者クラスと一緒に学びます。

●第4(月) 12:00~14:00
●受講料 3,630円
教材費別途

体験会
5/26(月)
12:00~13:00
体験費550円

講師 山岸 しずか

韓国伝統工芸
メドゥッ(組ひも)

NEW

美しい韓国の伝統工芸メドゥッ(飾り結び)を基礎からしっかり学びます。体験10分はさんでの講座です。

●第3(月)
14:00~17:10
(内休憩10分)
●受講料 6,600円
教材費別途

講師 MIHO

Tシャツ2枚で作る
布ぞうり(全3回)

NEW

色あせや穴あきのTシャツでもOK。大人用2枚で1足できます。履き心地抜群の作品に仕上がります。

●第2(水)
13:00~15:00
●受講料 2,970円
初回教材費600円

日程
6/11・7/9・7/30

講師 つちや ゆみ

満面の笑顔を渡す筆文字
笑い文字(6回コース)

NEW

感謝と喜びの循環するコミュニケーションツールです。いつでもどこでもさっと書いてさっと渡す筆文字です。使う道具は黒と朱色の筆ペンとハガキだけ。笑顔の輪が広がります。

●第3(金)
10:10~11:40
●受講料 3,080円
初回教材費4,950円

日程
6/20・7/18・8/29・9/19・10/17・11/21

講師 菰田 恵子

香りとの癒し時間
アロマ&カラーセラピー

NEW

カラーボトルを使って自分を見つめ直し、その時の自分に合った精油を使いクラフトを作ります。香りや色の力を借りてほっと一息つきませんか。

●第4(日)
13:30~15:00
●受講料 2,750円
教材費 1,100円

体験会
5/25(日)
体験費550円
体験教材費550円

講師 白木香(しろもっこう)

のどを鍛える
健康声磨き®レッスン(全6回)

NEW

声がかすれて出しづらい方におすすめです。呼吸法や発声法を改善し、喉と声を鍛えて健康になりましょう。

●6/29・7/27・8/31・9/28・10/26・11/23(日)
10:10~11:40
●受講料 2,970円
初回テキスト代 2,090円(CD付)

講座説明会
6/1(日)
11:00~11:30

講師 西邑 由里子

初心者大歓迎
たのしい算命学イメージ編(全6回)

NEW

算命学は生年月日を使って占います。イメージ編はその人の特徴や環境が学べます。幸せのヒントと一緒に見つめましょう。

●第4(土)
13:00~14:30
●受講料 2,640円
初回テキスト代 3,300円

日程
8/23・9/27・10/25・11/22・11/29・1/24

講師 東明学院専任講師

30分個人レッスン
土曜ピアノ

NEW

年中から大人まで指導します。初めての方、こどもの頃に習ったことのある経験者まで、レベルに合わせて楽しく音楽を楽しみましょう。

●第2・4(土)
10:00~17:00
●受講料 5,390円
教材費別途

無料相談15分
5/24(土)
時間要予約

講師 富永 真美

50,60,70年代のセルフケア
簡単体操エゴスキュー

NEW

明るく楽しい曲に合わせて簡単な動きや振り付けでエクササイズをしていきます。ダンスが得意でなくても、未経験でも大丈夫。楽しみながら体を動かしましょう。

●第2・4(土)
15:00~16:00
●受講料 5,280円

体験会
6/7(土)
体験費550円

講師 miho

基礎代謝をあげる
楽しく有酸素リズム体操

NEW

運動不足、体力低下、年齢からくる体の不調を頑張らずに、ご自分の体調に合わせてながら、楽しく体を動かす簡単な運動で緩やかにしていきます。

●第2・4(月)
10:00~11:00
●受講料 5,280円

体験会
5/26(月)
体験費550円

講師 MAKI

手ぶらでこどもの硬筆と書道

NEW

鉛筆や筆の持ち方など丁寧に指導します。級・段の取得が出来ます。書き方と毛筆を指導します。年長~小学生

●第1・3(土)
11:00~12:00
●受講料 3,410円
教材費 220円

体験会
5/31(土)
体験費550円
体験教材費220円

講師 清水 琴城

目からウロコのピアノ術
シニアのための脳トレピアノ®

新規生募集

楽譜が読めなくても大丈夫。指1本が怪れる曲が弾けるようになります。歌を歌った1ステップを踏んだり体を動かしながらグループで楽しくレッスンします。

●第2・4(火)
10:00~11:30
12:50~14:20
●受講料 5,610円
初回テキスト代 1,100円

講座説明会
6/1(日)
11:00~11:30

講師 横田 真弓

疲れをリセット快眠へ
ゆっくりピラティスヨガ

新規生募集

ヨガの呼吸法を取り入れ、体のバランスを整えます。血液の循環を高め、筋肉の緊張をゆるめて疲れやコリをほぐして快眠へ。

●第2・4(火)
19:15~20:30
●受講料 5,280円

体験会
5/28・6/11(水)
体験費2,640円

講師 mumu

やすらぎの
仏像彫刻

新規生募集

優しい仏像を作りませんか。荒彫りの済んだ用材なので簡単に彫り始められます。

●第1・3(金)
13:00~15:00
●受講料 5,390円
教材費別途

見学会
5/30・6/6(金)

講師 服部 進

セルフリンパマッサージと
ほぐしてスッキリストretch

新規生募集

音楽に合わせて楽しくストレッチ、ダンス。セルフリンパマッサージと猫背、肩凝り、反り腰、ポッコリお腹改善のプログラムあり。

●第1・3(日)
13:40~15:00
●受講料 4,290円

体験会
6/1・6/15(日)
体験費2,145円

講師 YUKARI

楽しんで脂肪燃焼
キックボクシング

新規生募集

パンチ・キックのミット打ちで脂肪燃焼効果、ストレス解消しよう。大人から小学生まで男女問わず始められます。

●第1・3(水)
19:30~20:30
●受講料 5,280円

体験会
5/21・6/4(水)
体験費2,640円

講師 瀧川 翎

月3回のおけいこ
児童書道と硬筆

新規生募集

基礎から丁寧に少しずつ教えます。希望者は月1度のペースで作品を出品し、級・段を取得することが出来ます。年中~小学生。園児は鉛筆から。

●(月)
●(月3回)
17:00~18:30
●受講料 5,940円
教材費 990円

体験会
5/26・6/9(月)
体験費1,980円
体験教材費330円

講師 大野 恵華

月3回のおけいこ
子どもの絵と造形

新規生募集

毎月テーマを決めて、子供たちが自由に表現できるように指導していきます。

●(月)
●(月3回)
17:00~18:30
●受講料 5,940円
教材費 990円

体験会
5/26・6/9(月)
体験費1,980円
体験教材費330円

講師 藤森 ひろみ

一流の講師とすばらしい仲間

ショースンプラザ 5階 イト・ヨ・カド・内

モバイルからはこちら↓

この他にも多彩な講座があります!!裏面講座一覧もご覧ください。

〒362-0042 上尾市谷津2丁目1番1号 ショーサンプラザ5階 TEL.048-777-0440(代)

家族で使える
オンライン英会話 クラウティ

マンツーマン
幼児~大人

スタンダードプラン(1日最大2回) 4,950円(税込)~

プレミアムプラン(1日最大4回) 8,800円(税込)

★来店特典★
60分無料体験レッスン(1名1人1回)

※WEB申込みの場合は対象外となります。

受講のご案内

●登録事務手数料は2,200円です。●70才以上の方、18才以下の方は1,100円です。●3年を超えて受講実績がないと自然退会になります。●詳しくは、受付に用いた「受講のご案内」をご覧ください。●都合により開講できないこともあります。●別途運営維持費を頂きます。

個人情報について

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。

表記の金額は税込です

https://culture.gr.jp

カルチャー

検索

NO.2025 05

美術				運営維持費別途 (教材費別途)
油 絵	橋 貴紀	木②④ 10:15～12:45	5,390円	
金 曜 油 絵		金①③ 13:00～15:00	5,390円	
日本画・水墨画	石原 進	月②④ 13:00～15:00	6,600円 教材費550円	
油絵・水彩入門	小高 博	金②④ 13:00～15:00	5,280円 教材費550円	
基礎デッサンから 水彩(日本画)パステル	竹内 彰	木②④ 14:15～16:15	5,940円 教材費550円	
はじめよう 水彩画・色鉛筆画	岩部暁明	金②④ 14:00～16:00	5,390円 教材費440円	
水彩画・ペン・アクリル画		土①③ 13:00～15:00	5,390円 教材費550円	
絵本・童画・イラスト	三国太郎	土①③ 15:15～17:15	5,390円 教材費550円	
水彩画・ペン・アクリル画		土①③ 15:15～17:15	5,390円 教材費550円	
日 曜 絵 画	樋口研司	日①③ 10:15～12:15	5,280円	
はじめよう水彩画	樋口広一郎	日②④ 10:15～12:15	5,280円 教材費550円	
水 彩 画 入 門	佐藤 孝	木①③ 13:20～15:20	6,600円 教材費550円	
日 本 画		木②④ 10:10～12:30	5,390円 教材費550円	
色鉛筆めり絵 色鉛筆画入門		土②④ 13:30～15:30	5,170円 教材費110円	
新色鉛筆画入門	小泉岳弘	金②④ 13:00～15:00	5,390円 教材費550円	
デッサンと絵画の基礎		金①③ 13:30～15:30	5,390円 教材費550円	
デッサンと色鉛筆画	加藤文史	月②④ 13:00～15:00	5,390円 教材費550円	
はじめての水彩画	藤森ひろみ	月②④ 14:30～16:30	5,390円 教材費550円	
やさしい水彩画 スケッチ画	宮沢寛之	火①③ 10:10～12:10	5,390円 教材費550円	
火曜日の水彩画	神田紀和	火①③ 13:30～15:30	5,390円 教材費550円	
絵の描き方 基礎の基礎講座 (入門編)	平瀬卓史	月② 10:00～12:00	3,410円 教材費440円	
筆ペンメモスケッチ		木④ 18:00～19:30	3,080円 教材費440円	
ボタニカルアート	斎藤光一	水①③ 13:00～15:00	5,940円 教材費含む	
に が お え 塾	佐藤高志雄	土① 10:15～12:15	2,640円	
はじめてのペン画	柳 誠一	日②④ 13:30～15:30	5,280円	
水 墨 画	小泉岳弘	土②④ 10:30～12:30	5,170円 教材費110円	
水墨画・墨彩画		月④ 10:30～12:30	2,750円 教材費880円	
積 穂 俳 画	石田恵穂	木④ 10:10～12:10	2,640円	
写 仏 画 教 室	雲 龍	木④ 10:10～12:10	2,640円	
絵 手 紙	星野美津子	土② 13:00～15:00	3,300円	
絵 手 紙	来栖三江	水④ 10:15～12:15	3,300円	
楽しい絵手紙	金② 10:15～12:15			
絵 手 紙	新井初江	火④ 10:15～12:15	3,300円	
楽しもう ゼンタングル®	菊地磨代	土① 13:00～15:00	3,300円 初回教材費1,500円	
木 版 画	林 美紀子	月②④ 10:15～12:15	5,170円	

趣味・くらし				運営維持費別途 (教材費別途)
水曜脳トレ女性麻雀	朝武雅晴	水①③ 10:30～12:30		
水 曜 脳 トレ 女性麻雀午後		水①③ 13:00～15:00		
水曜①③脳トレ 女性 麻 雀	坪原 光	水①③ 15:30～17:30		
木曜脳トレ女性麻雀		木①③ 10:30～12:30	4,620円	
木曜②④脳トレ 女性麻雀午後	朝武雅晴	木②④ 13:30～15:30		
木曜①③脳トレ 女性麻雀午後	坪原 光	木①③ 13:30～15:30		
囲 碁	角田恵子	日①③ 13:00～15:00	5,280円	
囲 碁 入 門		日①③ 13:00～15:00		
プロに学ぶ写真術	今井寿雄	日③ 14:00～15:30	3,300円 教材費220円	
写 真 倶 楽 部	落合菜那	火① 10:10～11:40	3,300円 現像代別途	

趣味・くらし				運営維持費別途 (教材費別途)
たのしい算数学性格編 (全6回)		土④ 13:00～14:30	2,640円 初回テキスト代 3,300円	
新 たのしい算数学 イメージ編(全6回)	東明学院 専任講師	土④ 8/23・9/27/10/25 11/22・28/124 10/26・11/23	2,640円 初回テキスト代 3,300円	
たのしい手相入門編 (全6回)		土④ 15:00～16:30	2,640円 初回テキスト代 3,300円	
九星気学入門	浅見峰妃	月③ 10:30～12:00	3,300円 教材費220円	
タロット占い入門	日月咲来 (リ-ニエ サ)	土① 10:30～12:00	3,300円 初回テキスト別途	
西洋占星術入門	日月咲来	水④ 10:30～12:00	3,300円 初回テキスト代 1,100円	
新五術運命学 (全9回)	青山友紀	土④ 14:30～16:00	3,300円 教材費110円	
和のお香作り	岸洋雪江	金④ 14:00～15:30	2,640円 教材費3,000円	
アロマセラピー入門	堀口麻里	土② 10:30～12:00	2,750円 教材費1,100円	
アロマセラピー 検定1級対策講座 (全5回)	堀口麻里	土② 6/14/7/12/8/9 9/13/10/11 13:00～15:00	3,300円 初回教材費 11,600円	
新アロマ& カラーセラピー	白 木 香 (しろもっこう)	日④ 13:30～15:00	2,750円 教材費1,100円	
実践女性の パーソナルカラー入門 (全6回)	加藤京子	水① 10:30～12:00	3,300円 初回教材費 5,500円	
発酵食ごはん (全5回)	中村 薫	木④ 4/24・5/22/7/24 8/28/9/25 10:30～12:00	3,080円 教材費12,100円 (5回分)	
身体を整える漢方 (全5回)		木④ 4/24・5/22/7/24 8/28/9/25 12:30～14:00	3,080円 教材費12,100円 (5回分)	
気軽にテーブル茶道	神方宗崇	土④ 13:30～15:00	3,300円 教材費550円	
ワイン講座	竹田京子	土③ 16:00～17:30	2,530円 教材費2,200円	
ナチュラル ガーデニング	La pensee	金① 10:30～12:30	2,640円	
多肉植物の寄せ植え (全5回)	リリガ・ゲハルト	火② 13:30～15:30	2,640円	
装 道 きものきつけと礼法	(月)宮坂圭子 土①③ 関川康子	10:15～12:15 18:00～19:45	入門 4,730円 より	

教養・外国語・資格				運営維持費別途 (教材費別途)
英 会 話 (30分個人)	盛岡かおり	水②④ 10:10～14:05	6,050円	
Let's enjoy日常英語	中町ちえ子	月②④ 15:30～16:30	5,390円 教材費330円 初回テキスト代 別途	
家族で使える オンライン英会話 クラ ウ ェ イ (マンツーマン在宅レッスン)	全曜日 (随時募集あり) ※ご希望の 時間帯は 8:00～24:00 のいずれか 7つから選択 (1回10分～)	4,950円～ ※ご希望の 時間帯は 8:00～24:00 のいずれか 7つから選択 (1回10分～)	4,950円～ ※ご希望の 時間帯は 8:00～24:00 のいずれか 7つから選択 (1回10分～)	
手 話	鈴木道雄	日①③ 初級～応用 10:00～11:30	5,280円	
楽しい俳句	若宮放我	月① 13:00～15:00	2,640円	
みんなで俳句	山崎十生	火④ 10:10～12:10	2,640円	
短 歌	丹波真人	水①③ 13:30～15:30	4,070円	
朗 読 と 語 り		水②④ 11:30～12:55	5,170円	
「平家物語」古典朗読	小島笑子	水② 13:00～14:30	2,640円	
「源氏物語」古典朗読		水④ 13:00～14:30	2,640円	
基礎から学ぶ 株式投資講座 (1クール12回)	川田英利	月②④ 13:00～14:30	6,050円 資料代2,200円	
資格取得(全24回)		金① 10:15～13:00 (途中休憩入れ 1日2回分)	5,280円 教材費1,430円	
心理カウンセラー 養成講座(1年コース)	互味観淳	水①③ 13:30～15:30	5,390円	
遊べる心理学®	宮本トシコ	日② 13:00～14:30	3,300円	
スピーチクリニック		日② 15:00～16:30	3,300円	
自分軸を整える講座 (6ヶ月コース)	角田恵子	日①③ 15:30～17:00	4,840円 教材費220円	

受講料等の金額は税込です。別途運営維持費を頂きます。

※講座毎に運営維持費を頂戴いたします。<月回数:1回275円・2回330円・3回396円・4回440円> こども・親子コース(小学生まで)<月回数:1回275円・2回286円・3回330円・4回352円>

教養・外国語・資格			運営維持費別途 (教材費別途)
声と表現力を磨く！ ボイストレーニング	有澤未来	土①③ 14:00-15:00	5,500円
健康声磨き® レッスン (全6回)	西邑由里子	日 6/29・7/27 8/31・9/28 10/26・11/23 10:10-11:40	2,970円 初回テキスト代 2,080円 (CD付)
パソコン教室 1レッスン90分	パソコン スクール MOE 専任講師	曜日・時間は 自由に選べ ます 月・火・土②④ 10:10-11:40 火・土①②④ 13:00-14:30 火①②④④ 14:45-16:15	「おためし コース」(4回) 受講料他 12,130円 「文書作成初級 (12回)」 受講料他 36,390円 「ハガキデカ イラストレー ター表計算他」 詳細はお問 合わせ下さい
手工芸・ものづくり			運営維持費別途 (教材費別途)
ステンドグラス	山元志津子	水①③ 13:15-15:15 水①③ 15:30-17:30 水①③ 17:45-19:45	5,280円 (定員5名) 5,280円 5,280円
木 彫	山瀬淳子	水②④ 10:15-12:15	5,280円
仏 像 彫 刻	服部 進	金①③ 13:00-15:00	5,390円
トールペイント	杉田昭子	金②④ 10:15-12:15	5,280円 初級
本漆による 金 継 ぎ 講 座	今井正文	日①③ 18:00-20:00	5,280円 教材費660円
手縫いの革小物	樫浦里佳子	水④ 10:10-12:10 水④ 12:20-14:20	3,190円
ソーパークーピング グラスリッツェン	佐藤 薫	水① 10:00-12:00 木③ 10:15-12:15	3,300円 3,300円
かわいい フェイクフード	小坂てん	水③ 10:10-12:10	3,300円
メドップ(組むも)	MIHO	月③ 14:00-17:10 (内休憩10分) 6/15(月)スタート	6,600円
3 - D アー ト (資格取得可)	中島由紀子	月②④ 10:10-12:10 火①③ 10:20-12:20 金①③ 13:00-15:00	4,730円
デコパージュ	小山万里子	水③ 10:10-12:10	4,730円
タイルクラフト	長瀬友紀	火② 10:10-12:10	2,750円
グルージュエリー・デコ	陣内美香	火② 10:00-12:00	2,860円
ワイヤークラフト	岡本雅子	水② 13:00-15:00	2,970円
クラフトバンド教室	矢野みどり	金③ 10:15-12:15	2,970円
はじめての切り絵	吉田健嗣	土② 14:00-16:00	3,630円
ディップアート (アメリカンフラワー)	MARU	土③ 13:30-15:30	2,970円 初回教材費 1,000円
押 し 花	巻口佳代	水① 10:00-12:00	2,640円
縫わないがま口®	MITO*	水④ 14:00-15:30	2,640円
手 織 り	福島ますみ	木② 10:10-12:25	2,750円
刺 し 子 教 室	関口絹恵	水② 10:10-12:10	2,970円 初回教材費 17,329円 (6回分)
パンチニードル	田中智子	木② 13:00-15:00	2,970円 初回教材セット別途
布ぞうり (全3回)	つちやゆみ	水② 6/11・7/9・30 13:00-15:00	2,970円 初回教材費 600円
斉藤繻子のパッチワーク	伊東佳子	金①③ 10:10-12:10	5,280円
ハンドメイド フェルトを楽しもう	稲垣京子	火② 13:00-15:00	3,630円 初回教材費 5,250円
羊毛フェルト	Yuko	水③ 13:30-15:30	3,080円
楽しい折紙	臼田鏡子	火④ 13:00-15:00	2,310円 教材費330円
着物リフォーム&洋裁 (日)リフォーム&洋裁	西内幸子	日② 13:15-16:15 水①③ 13:30-15:30	4,290円 5,390円
和 裁	眞下正子	月② 13:00-14:30 月④ 13:00-14:30	2,750円 2,750円
かぎ針棒針編み入門 かぎ針棒針編み入門	飯島 愛	木① 10:30-12:30 土①③ 13:30-15:30	2,750円 4,730円

ダンス・健康				運営維持費別途 (教材費別途)
フ ラ メ ン コ	坂板 剛 神田あゆみ	金 入門科 13:30～14:30 金 基礎科 14:00～15:00 金 入門 18:40～19:40	11,330円 (年48回)	
日曜フラメンコ入門	坂板 剛	日 18:00～18:50 日 基礎科 19:00～20:00	9,680円 (年48回) 12,100円 (年48回)	
キレイになるバレエ	yume	月 19:30～20:45	8,580円 (年44回)	
バレエレッスン	山本千湖	火 12:30～13:45 火 14:00～15:15	8,800円 (年44回)	
免疫力UPバレエ	宮野花菜	火②④ 15:30～16:30	5,280円	
超入門バレエレッスン	大沼晶子	日①③ 10:00～11:30	6,600円	
ゆったり観のフラダンス		日②④ 13:40～14:40	5,280円	
フラダンス① (60分)	榎月藝子	日②④ 14:50～16:20	6,600円	
フラダンス② (90分)		火②④ 11:00～12:00 水①③ 16:30～18:00	5,280円 6,050円	
楽しむフラダンス	アネラ淳子	土②④ 14:50～16:20	5,280円	
大人のフラダンス	秋山 望	土②④ 14:50～16:20	5,280円	
土曜フラダンス	キナ早知子	土②④ 14:50～16:20	5,280円	
ベリーダンス	GOLD	土②④ 15:00～16:00	5,390円	
新ZUMBA®	miho	土②④ 15:00～16:00	5,280円	
タップダンス	永井大雅	土①③ 15:00～17:00	5,280円	
Girls HIP-HOP	Misaki	月②③ 小5～大人 19:15～20:45	8,250円	
新楽しく有酸素 リズム体操	MAKI	月②④ 10:00～11:00	5,280円	
中高年の ストレッチ体操	麻生まゆ美	月 13:05～14:20	7,920円 (年44回)	
ゆる 体 操	青木泰智	火①③ 10:00～11:00	5,280円	
簡 単 体 操	MAKI	木①③ 13:00～14:00	4,840円 初回テキスト代 別途	
エゴスキュー		木②④ 10:30～11:30	5,280円	
やさしいボール エクササイズ	深澤郁代	水②④ 10:30～11:30	5,280円	
シニアの 体幹ストレッチ	渡辺早苗	木 15:30～16:30	7,920円 (年44回)	
ほぐしてスッキリ ス ト レ ッ チ	YUKARI	日①③ 13:40～15:00	4,290円	
骨盤ビューティーケア		月①③ 11:45～12:45	4,290円	
骨盤シェイプダンス	心	月② 11:45～12:45	2,640円 2,200円 (骨盤ビューティ ケア 受講のみ)	
微 笑 禅	古川邦宏	月 10:00～11:30	6,600円 (年48回)	
ホームヨーガ	大屋祐子	月 10:00～11:30	6,600円 (年48回)	
やさしいヨガ	青羽美津子	水 14:30～16:00	7,920円 (年44回)	
リラックスヨガ	YUMI	水 15:00～16:30	7,920円 (年40回)	
ナチュラルフローヨガ		金①③ 10:15～11:30	5,280円	
ゆっくり ピラティスヨガ	mumu	水②④ 19:15～20:30	5,280円	
ピラティス	Mayu	土 10:10～11:10	7,920円 (年48回)	
卓 球 教 室		火①③ 10:00～11:50	4,950円 教材費530円	
卓球教室入門	山崎慈子	火②④ 13:00～14:50		
気功・太極拳 (導引養生功)	梅谷道子	木 10:15～11:30 土 13:00～14:15	7,920円 (年48回)	
金 曜 太 極 拳	岸洋雪江	金②④ 18:15～11:30	5,280円	
太 極 拳	加田みどり	土②④ 18:15～19:45	5,280円	
健康太極拳	五十嵐均	月 15:00～16:30	6,600円 (月5回)	
楊 名 時	木下光孝	日①③ 15:30～17:00	5,280円	
健康太極拳		水①③ 小5～大人 19:30～20:30	5,280円	
キックボクシング	瀧川 翎	日 11:20～12:35	6,600円	
空 手 教 室	三 輪 衛	木 18:30～20:10 土 13:200円 週2回	7,920円 13,200円	
合 気 道	石垣晴夫	土 17:30～19:00		

ダンス・健康		運営維持費別途 (教材費別途)	
情熱と探求心が燃えさせた 相模原ワイナリー を見学	森山謙一	水④ 5/28 13:00~15:00	4,400円 試飲代込
吉原だけじゃない！ 鳥屋重三郎の世界 (全2回)	岡本永義	木② 6/12・7/10 16:30~18:30	6,600円 (全2回) 管理費660円 (全2回)
鳥重・新吉原 史 跡 散 策 (全2回)	小泉吉永	水② 6/11・7/9 9:30~13:00 金③ 6/18・7/16 9:30~13:00	6,600円 (全2回) 資料代1,100円 (全2回)
音 楽		運営維持費別途 (教材費別途)	
やさしいコーラス	菅原千明	火①③ 13:00~14:30	5,390円
なつかしの 歌謡曲と愛唱歌	碓井麻由美	土①③ 13:00~15:00	5,390円 初級テキスト代 別送
日本と世界の名曲を歌う	山口晶子	木①③ 10:30~12:00	5,390円
カラオケレッスン自由曲		月①③ 11:00~12:00	4,290円
月曜カラオケ自由曲		月①③ 13:00~14:30	5,390円
演歌歌謡課題曲	鈴木邦彦	月①③ 15:30~16:45	4,070円
月曜カラオケ課題曲	中村詠子	月②④ 13:00~14:00	4,070円
男性専科		月②④ 15:00~16:00	4,070円
金曜カラオケ自由曲		金①③ 15:30~17:15	5,390円
カ ラ オ ケ	西久保歌子	木②④ 10:10~11:40	5,390円
楽しいシャンソン	岡村 優	土② 10:00~11:30	3,300円
楽しく歌う ジャズヴォーカル入門初級		月④ 12:00~14:00	3,630円
楽しく歌う ジャズヴォーカル経験者	山岸しずか	月④ 13:00~15:00	3,630円
ポピュラー&ジャズピアノ		月④ 15:15~17:15	
ヴォイトレ&ヒットソング		火①③ 14:00~15:30	5,390円 初級テキスト代別送
ヴォイトレセミプライベート	阪本理恵	火①③ 15:45~16:45	5,390円
ゴ ス ペ ル		火①③ 19:00~20:30	5,390円
楽しいゴスペル	石森扶美子	水②④ 15:30~17:00	5,390円
ヴォイストレーニング	菅原千明	火①③ 11:30~12:45	5,390円 初級テキスト代別送
ヴォーカルレッスン	村田ゆう子	木①③ 13:00~14:30	5,390円 教材費330円
なつかしのヒットソング	Rumi	火④ 13:30~15:00	2,750円 初級テキスト代 2,530円
らくらくピアノ®	青山みどり	金①③ 10:00~12:00 (8歳以上限定)	5,280円 初級テキスト代 3,300円
シニアのための 脳トレピアノ®	横田真弓	火②④ 10:00~11:30 水②④ 12:50~14:20	5,610円 初級テキスト代 1,100円
和 太 鼓	喜多村純子	火②④ 19:30~20:50	5,280円
沖 縄 三 線	関根一美	土①③ 10:00~11:30	5,280円
はじめての沖縄三線		土①③ 11:40~12:40	5,280円
水曜沖縄三線	伊良高皆古 飯江恵理香	水②④ 15:00~16:30	5,280円
二 胡	金子純子	金②④ 10:30~12:00 初級	6,050円
二 胡 入 門		金②④ 12:10~13:30 初級	5,390円
二 胡	石川真希	月①③ 14:20~15:30	5,500円
二 胡 入 門		月①③ 14:20~15:30	
ウクレレ超入門		金②④ 11:50~12:50	
ウ ク レ レ	中込 隆	金②④ 13:00~14:30	5,390円
土曜ウクレレ超入門		土②④ 19:00~20:00	
新ウクレレをはじめよう		火①③ 12:30~13:20	
ウクレレをはじめよう (経験者)	土橋庸人	火①③ 13:30~15:00	5,390円
水曜ウクレレ	ミッキー・マゼン	水①③③ 16:00~17:30	5,390円 教材費220円
竖琴(ライア)入門	小西さゆり	金②④ 10:00~11:30	5,390円 初級テキスト代別送 楽譜レンタル代別送
マ ン ド リ ン	勢口陽子	水①③ 10:00~11:30 入門	5,720円

0円> こども・親子コース(小学生まで)<月回数:1回2回