



2026年
秋号

講座案内

50周年キャンペーン

10月31日(土)まで

新講座 体験費

550円
(一部除く)

既存講座 体験費

通常、受講料1回分のところ

50%OFF
(一部除く)

体験当日の受講申込で 体験費

500円キャッシュバック
(一部除く)

●一流の講師とすばらしい仲間



札幌カルチャーセンター平岡

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。 ☎004-0873 札幌市清田区平岡三条5-3-1 イオンモール札幌平岡2階 TEL.011-889-6011(代)

NEW シニア世代の新エクササイズ
ちゃんばら健康体操



太刀の動作には肩こり、上がりにくくなる腕、背中廻りをほぐす効果が期待されています。「えい」「やー」とお腹から声を出してとお腹に。運動が苦手な方でも笑顔で楽しく始められます。

◆第1・3(木) 10:45~11:45
◆受講料/3,960円 ◆体験費550円
◆講師/魁 多間

NEW 脳にアプローチをしてみるみる楽になる!
心と体の改善トレーニング



不調の原因を知り個々に合った動作を提案します。きつい動きはなく、その場で体の軽さを感じられ、認知機能の維持、気力の向上にもつながります。

◆第2・4(月) 14:00~15:00
◆受講料/3,960円 ◆体験費550円
◆講師/佐藤 剛

NEW あの熱気をもう一度!
シニアのためのディスコワールド



あの頃のキラキラしたステップを踏めば心も体も一気に若返ります。ワクワクの音楽で無理のないペースで足腰を鍛えて運動不足解消。

◆第1・3(月) 10:45~11:45
◆受講料/3,960円
◆講師/アキコ

NEW 気軽に楽しく
鳴るほど健康尺八



腹式呼吸で肺機能を高め、指先を動かすことで認知予防が期待!気軽に始められる塩ビ製尺八で楽しく演奏。深く心に染み渡る神秘的な音に癒されます。

◆第1・3(土) 13:30~14:30 対象:小4~
◆受講料/3,960円 ◆体験費550円
◆講師/堀 墨山

NEW 考える楽しさで脳を活性化
パズル作家と脳トレ!



プロ作家によるパズルやクイズ、エッセー。日常とは異なる脳への刺激が脳をイキイキと若返らせます。楽しい時間を一緒に。

◆第1・3(火) 13:30~15:00
◆受講料/3,960円 ◆教材費/440円
◆講師/石田 竹久

NEW たのしいグループブレス
ギターアソート



アコースティック、クラシック、ジャズ、フランク、ウクレレ、エレキ、ベース、どんなジャンルでもどんとこい!個々のレベルに合わせて指導できます。「初心者」「経験者」共に楽しいグループ演奏の時間を一緒に。

◆第2・4(土) 14:30~16:00
◆受講料/4,510円 ◆教材費/110円
◆講師/三浦 浩

NEW 小さなプリンセスへ
初めてのクラシックバレエ



音楽に合わせて体を動かす楽しさ、集中力、豊かな感性が育ちます。運動が苦手なお子様でも始められる月2回の教室です。

◆第2・4(土) 13:30~14:20 対象:小4~
◆受講料/3,960円 ◆体験費550円
◆講師/松井 明子

NEW 丁寧なハンドモーションで
楽しく踊るHULA(フラ)



ハワイの豊かな自然や生き物をハンドモーションで表現します。歌詞の物語を体で表現することで情緒豊かに、自然に笑顔がこぼれます。ハッピータイムを一緒に。

◆第1・3(水) 18:30~19:45 対象:小1~
◆受講料/お一人様3,960円 ◆体験費550円
◆講師/カヌマ・マイレリ

NEW 輝く自分を見つけよう!
K-POPダンス



憧れのアーティストのように楽しく踊りましょう。リズム感と表現力を磨いて自分に自信が持てるようになります。

◆第1・2・3(火) 対象:キッズ(小1~) ジュニア(小4~)
◆受講料/6,600円 ◆体験費550円
◆講師/神 善之

NEW 自然に身につく
楽しいこどもの英語



英語が身近に楽しく、好きになってもらう気持ちを大切に。興味津々の楽しい海外旅行のエピソードを交えてお伝えします。

◆第1・3(水) 対象:キッズ(小1~) ジュニア(小4~)
◆受講料/3,960円 ◆教材費/550円
◆講師/石部 真貴子

イオンモール札幌平岡2階 駐車場無料

モバイルからはこちら



NEW 描いてほっこり 指で描くパステル

絵心がなくても大丈夫! 指でクルクル描くだけで不思議と今の気持ちの色に現れます。色の力でほっこり笑顔。親子でも楽しく描けます。

◆第1(土) 10:45~12:15
◆受講料/2,640円
◆教材費/770円

対象:小学生~

10/3(土)スタート
◆講師/TOMOE

体験会 9/19(土) 体験費550円 教材費770円

NEW 足腰痛とサヨナラ 一生歩いていける歩き方

歩き方で関節、骨、体調、体力、メンタル、スタイル、バランス力などに影響があることはご存知ですか? 歩き方や姿勢で体の土台である細胞から美しく健康になっていきます。

◆第1・3(火) 10:15~11:45
◆受講料/3,960円

10/6(火)スタート
◆講師/及川 真子

体験会 9/15(火) 体験費550円

おすすめ 華麗に踊る フラメンコ

ステップのリズム、ギターやカスターネットの音が心地よく自然と情熱的な踊りにハマっていきます。

◆第1・2・3(金) 19:00~20:10
◆受講料/6,600円
◆講師/MARIBEL

10月末まで 体験費1,100円

おすすめ モノクロから生まれる美 気軽にデッサン

白と黒の陰影だけで美しく表現できる絵画の楽しさをお伝えします。描くことは観察力・思考力アップで認知機能を高める効果があります。

◆第2・4(土) 13:30~15:00
◆受講料/3,960円
◆教材費/550円
◆講師/高間 恭子

10月末まで 14:00~14:30 見学会

NEW 親子でも楽しめる 腸活快道ケア~体操とカフェ時間~

第二の脳と呼ばれる腸は免疫力の向上、自律神経や心の健康にも深く関与しています。腸の活動を促すストレッチと筋力をつけることで健康な体へ整えていきます。

◆第1・3(土) 13:30~14:30
◆受講料/3,960円
◆教材費/550円
◆初回テキスト1,100円
◆講師/Tabi-Rei

対象:4才~

9/19(土) 体験費550円 教材費550円

NEW 心と体にオアシスを 簡単ヨガと小顔セルフケア

呼吸に意識を向けながら、ストレッチで体と脳をリラックス。全身が温まった後に表情筋にアプローチ。加齢やマスクでたるみがちなフェイスラインのリフトアップを取り入れて笑顔になれるヨガです。

◆第1・3(水) 10:45~11:45
◆受講料/3,960円
◆講師/SHOKO

9/16(水) 体験費550円

10/7(水)スタート

おすすめ 「やってみたい」をやさしくサポート 宿題のないピアノレッスン

大人になってからでも始められる30分個人レッスン。自分のペースで音楽を楽しむことができます。

◆第2・4(木) 10:15~12:45
◆受講料/4,400円
◆講師/石橋 詩歌

10月末まで 体験費1,100円 空き時間はスタッフまで

おすすめ アルファベットの飾り文字 カリグラフィー

専用のペンで書くアルファベットの書道です。カードや小作品を書くことができ、生活の中の様々な場面で活用させていくことができます。アートな作品にも挑戦!

◆第2・4(火) 10:30~12:30
◆受講料/4,510円
◆初回道具代別途
◆講師/天竺桂 靖子

10月末まで 11:00~11:30 見学会

NEW 家族の節目を彩る着付 留袖レッスン(全12回)

晴れ舞台を華やかに。凛とした美しさの格調高い留袖姿で家族の想いに寄り添える瞬間を過ごせるような心を入れてお伝えいたします。

◆毎週(月) 13:00~18:30 (2時間フリータイム制)
◆受講料/月5,060円
◆テキスト代別途
◆講師/水野 美恵子

9/21(月) 体験費550円

10/26(月)スタート

NEW もっと自分が好きになる 50代からのメイク(全4回)

「今までのメイクがしっくりこない」と感じている方へ。50代からの肌や顔立ちの変化に合わせたメイク術を全4回で楽しく学びます。

◆10/8・10/22・11/26・12/10(木) 13:45~15:45
◆受講料/11,000円(全4回)
◆教材費/1,320円(全4回)
◆講師/小笠原 恵

1層メイク
2.アイメイク
3.ベースメイク
4.トータルメイク(バランス)

手続締切日9/30(水)

おすすめ 知れば知るほど楽しくなる やさしいフラダンス

フラの動きは年齢と共に増えていく体の悩みを解消する効果が詰まっていると肌われています。ゆったりとした音楽に癒やされながら健康寿命を延ばしましょう。

◆第1・3(火) 13:30~14:30
◆受講料/3,960円
◆講師/浅原 麻美

10月末まで 体験費1,790円

おすすめ ステッチの組み合わせが楽しい 戸塚フランス刺しゅう

一針、一針を丁寧に仕上げていきます。布製のティッシュケースやカバンなど、お好きなものに素敵な刺繍をしていきましょう。

◆第2・4(水) 10:15~12:15
◆受講料/3,960円
◆講師/飯田 洋子

10月末まで 11:00~11:30 見学会

NEW わいわいグルーブレッスン はじめよう! カリンバ入門

講師はTV、新聞など出演歴のあるユーチューバー! オールゴールのようなやさしい音色で癒やしが止まらない。

◆第3(火) 15:00~16:00
◆受講料/3,300円
◆教材費/1,870円
◆講師/カリンバ小僧

9/15(火) 体験費550円

10/20(火)スタート

NEW ラグジュアリーな一品 ジュエリーバック®(全3回)

軽くて濡れても平気なジュエリーバック®。使いやすいA4サイズのトートバッグに挑戦! お色は4色から選ぶことができます。※色見本は店頭で展示しています。

◆第1・3(土) 13:30~15:30
第1期10/3・10/17・11/7(土)
第2期11/21・12/5・12/19(土)
◆受講料/6,270円(全3回)
◆教材費/6,600円
◆講師/中島 由利加

手続締切日 第1期9/22(火) 第2期11/10(火)

おすすめ できた!で楽しく自信が育つ けん玉筒けんチャレンジ教室

初心者から経験者まで楽しくレベルアップ! 「できた!」の笑顔を通して集中力やバランス感覚を育てます。

◆第1・3(月) 17:30~19:00
◆受講料/3,300円
◆教材費/110円
◆講師/寺下 育美

10月末まで 体験費825円 けん玉レンタル110円

おすすめ わかりやすく楽しく学べる 算命学のいろは(初級)

自分の宿命を把握して本来の生き方を理解する。その第一歩として自分の特性や目指すべき目標などを具体的にわかりやすく基礎を楽しく学んでいきます。

◆第2・4(金) 10:30~12:00
◆受講料/4,070円
◆教材費/110円
◆講師/NAOCS

10月末まで 体験費1,017円 教材費110円

NEW すぐに役立つ 人相・家相入門編(全12回)

「顔に潜む運命」「一家の運命を左右する家相の不思議な力!」豊かで幸せな毎日を過ごせるヒントをお伝えいたします。

◆第2・4(火) 10:15~11:45
◆受講料/月4,400円
◆初回テキスト(家相盤付)2,500円
◆講師/大西 象允

手続締切日9/30(水)

10/13(火)スタート

NEW 素敵なクリスマスカラー 木彫りのオーナメント(全6回)

小さめの木彫りのオーナメントがクリスマスをほっこり温かみのある空間へと誘います。

◆第2・4(金) 10:15~12:15
◆受講料/月3,960円
◆教材費/1個/880円
◆講師/工藤 淳史

手続締切日9/11(金)

9/25(金)スタート

1Day 1DAY企画 Xmasリース

円形の「永遠の愛」、常緑樹の「豊穡・豊作祈願」、「魔除け」の意味合いを持つ縁起物を飾って素敵なクリスマスを迎えましょう。

◆11/22(日) or 11/29(日) 10:15~12:15
◆受講料/2,640円
◆教材費/3,300円
◆講師/土田 智子

登録事務手数料不要

1Day 1DAY企画 風邪予防のハーブレシピ

風邪予防に効果のあるハーブを紹介し、抗菌スプレー・フレンドティ・温浴効果のある入浴剤などを作って持ち帰ります。

◆10/11(日) 10:30~12:00
◆受講料/2,970円
◆教材費/1,200円
◆講師/小野寺 園子

登録事務手数料不要

学研監修の英語検定対応レッスンが随々登場! 家族で使える **オンライン英会話 クラウドティ**

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)~**

★特典★ 来店型で新規申し込みの場合60ポイントプレゼント!
ご継続の場合は10ポイントプレゼント! (お支払い方法はクレジット決済のみ) 現金決済の場合は別途お支払いとなります。
※初回小学生新入生を毎日1記事無料で読める! (先生とゲームをしながら5歳の英単語が覚えられます!)

■1回10分~ ■無料トライアルレッスンあり ◆講師/クラウドティ専属外国人講師

カルチャー・店頭で申込可(現金でのお支払いのみ) 詳細は <https://www.cloudut.jp/>

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、受付に用意した「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。●通常講座の体験費は受講料1回分となります。

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。

美術			運営維持費別途 (教材費別途)
月曜絵画教室	手代木 美香	月①③ 13:00～15:00	3,960円 教材費550円
木曜絵画教室		木①③ 13:15～15:15	
金曜日の絵画	秋田 智江	金②④ 10:10～12:10	3,960円 教材費550円
土曜絵画教室	高間 恭子	土 10:30～12:30	6,600円 教材費1,100円
気軽にデッサン		土②④ 13:30～15:00	3,960円 教材費550円
夕暮れ時のデッサン		水②④ 17:30～19:00	
ボタニカルアート	志村 みどり	火②④ 13:30～15:30	4,510円
線で描くスケッチ	ふじた ともみ	火②④ 13:15～15:15	3,960円 教材費550円
水曜日の 水彩画教室	森井 光恵	水①③ 13:30～15:30	3,960円 教材費550円
いろいろり彩色画	町田 すみ	金②④ 13:30～15:00	3,960円 教材費550円
指で描くパステル	T O M O E	小学生～ 土① 10:45～12:15	2,640円 教材費770円
絵 手 紙	秋野 登志子	月②④ 10:10～12:10	3,960円 初回通員代別途
		火① 13:15～15:15	2,090円 初回通員代別途
似 顔 絵 教 室	公平 光恵	火① 10:15～12:15	2,420円 教材費110円
教養・外国語			運営維持費別途 (教材費別途)
50分個人レッスン English (年間45回)	K a o r i	中学生～ 日 10:15～17:05	9,020円 テキスト代別途
50分個人レッスン 韓 国 語	菊地 周二	水②④ 10:15～16:05	4,840円 教材費550円
たのしい俳 句	齋藤 雅美	木②④ 13:30～19:20	
		木② 10:30～12:00	2,090円
たのしい朗 読	五十嵐 和子	月②④ 13:00～15:00	3,960円
楽しく脳トレ	小西 国行	火③ 10:30～11:30	2,090円 (教材費含む)
パズル作家と脳トレ!	石田 竹久	火①③ 13:30～15:00	3,960円 教材費440円
家族で使える オンライン英会話 クラウドティ (マンツーマン在宅レッスン)	クラウドティ 専属外国人講師	全曜日 (別途休校日あり) 8:00～24:00 ※プランにより 異なります (1回10分～)	4,950円～ ※ご来店申込 特典あり ※詳細は店頭 にお問合せください。
生花・フラワー			運営維持費別途 (教材費別途)
池 坊 いけばな	本堂 由貴子	火②④ 10:30～12:20	3,960円
お 花 の 時 間		火② 10:30～12:20	2,640円
小 原 流	高田 千代子	火①③ 13:30～15:30	3,960円
草 月 流	山本 凜	木①③ 13:15～15:15	3,960円
あこがれの花教室	土田 智子	水③ 10:15～12:15	2,640円
フラワーアレンジメント			

音楽			運営維持費別途 (教材費別途)
グループレッスン			
和 太 鼓 # 1	荒川 寿彦	小学生～ 日①③ 16:00～17:30	4,510円 教材費550円
和 太 鼓 # 2		小学生～ 日①③ 17:40～19:10	初回テキスト代 2,200円
モーニングギター (クラシックギター)	佐藤 寿一 井上 紀子	月 10:15～11:45	6,600円 レンタル制度あり
ギターアソート	三浦 浩	小3～ 土②④ 14:30～16:00	4,510円 教材費110円
はじめての二 胡	佐々木 芳子	金①③ 13:30～15:00	5,170円 レンタル制度あり
沖 縄 三 線	田川 玲子	土①③ 14:00～15:30	5,280円
大 正 琴	国分 友美	月②④ 15:30～17:00	4,180円
鳴るほど健康尺八	堀 墨山	小4～ 土①③ 13:30～14:30	3,960円 初回テキスト代2,640円 楽譜1冊代1,500円
脳トレピアノ®	北 敦子	木②④ 10:30～12:00	4,840円 教材費100円 レンタル有制200円
のどトレ講座		金①③ 10:30～11:30	3,960円 教材費110円 初回テキスト代1,400円
カ リ ン バ	カリンバ小僧	火①③ 11:00～12:00	3,960円 初回テキスト代 1,870円
はじめようカリンバ入門		火③ 15:00～16:00	3,300円
ウ ク レ レ	山下 祐子	初中級 木②④ 13:30～14:45	3,300円 教材費330円
オ カ リ ナ	松岡 佳織	木②④ 15:00～16:15	
		水①③ 13:00～14:00	3,630円 教材費110円
誰でも歌えるゴスペル	新藤 紋子	水①③ 14:00～15:00	3,960円 教材費110円
		水②④ 10:30～12:00	3,960円 教材費550円
歌声コーラス	橋本 さつき	月①③ 11:00～12:00	3,960円 教材費110円
30分個人レッスン			
ピ ア ノ 教 室 (年間45回)	西谷内 里佳	年長～ 日 10:15～18:45	6,600円 7,920円 9,240円 10,560円
	佐々木 裕美子	年長～ 火 14:00～20:30	
	中谷 真弓	年長～ 水 14:00～19:30	
	福岡 良子	年長～ 土 13:30～17:00	
ピアノアソート (年間45回)	三木 香織里	年中～ 土 13:30～18:00	
ピ ア ノ 教 室 (月2回)	畠中 栄理香	月①③ 10:15～12:45	3,960円～ (ランク分けあり)
	福岡 良子	火①③ 10:15～12:45	
	芥川 ルミ子	水①③ 10:15～13:15	
	目面 佳代	年長～ 水①③ 14:00～19:00	
たのしいピアノ	村松 瑞子	小学生～ 木①③ 14:00～19:30	
		年少～ 土①③ 10:30～12:30	
宿題のない ピアノレッスン	石橋 詩歌	木②④ 10:15～12:45	4,400円
ゆる楽ピアノ	芥川 ルミ子	金②④ 10:15～12:45	4,400円
保育士試験対策 ピアノ	カルチャー 専任講師	各曜日 空き時間は 受付で問い合わせ して下さい	8,030円 5,280円
クラシックギター	佐藤 寿一	小学生～大人 水 16:30～19:00	8,470円 リース制度あり
ヴォイス・レッスン	山中 佐和子	木①③ 10:15～12:45	6,600円
大 正 琴	葛西 美和	月②④ 13:10～13:40	3,960円
		火①③ 14:30～15:00	初回テキスト別途

受講料等の金額は税込（1カ月）です。別途運営維持費を頂きます。

平岡 No.2026 08

手工芸・ものづくり			運営維持費別途 (教材費別途)
和 裁 教 室	川田 ゆき	金①③ 13:30～15:30	3,630円
ミニチュア着物	石崎 好子	金②④ 13:30～16:30	3,960円～ ※ランク分けあり 初回テキスト代 330円 初回布代 2,400円
やさしい和裁			
きものリメイク	小松 メグミ	日①③ 10:30～12:30	3,960円
楽しいきものリメイク	賢持 頼子	木①③ 10:30～12:30	3,960円
総合講座 ステンドグラス	中野 さと子	火①③ 10:10～12:10	5,280円 初回通員代別途
木彫りフオレスト	工藤 淳史	金②④ 10:15～12:15	3,960円
アイヌ文様刺しゅう	石井 美香	日①③ 13:00～15:00	3,960円
戸塚フランス刺しゅう	飯田 洋子	水②④ 10:15～12:15	3,960円
パンチニードル	すみ ー	火②④ 13:30～15:30	3,960円 道具代別途 (道具レンタル可)
ほっこり刺しゅう時間			
シルバーアクセサリ	伊東 博子	月②④ 13:00～15:00	3,960円
ブルーデコ®	中島 由利加	金④ 13:30～15:00	3,080円
ブルー継ぎ®	吉田 和恵	金④ 13:30～15:00	3,080円 初回キット1,500円
卓 上 手 織 り		水①③ 11:30～14:30	5,280円～ ※ランク分けあり
ボビンレース	富澤 千寿	金①③ 10:45～13:00	3,960円～ ※ランク分けあり
パッチワークキルト	千田 芳美	金①③ 13:30～15:30	初級 3,960円 中級 5,280円 上級 6,600円
		金①③ 10:10～12:10	
ちりめん細工	内貴 香代子	金①③ 13:30～15:30	3,960円
手 編 み		水①③ 10:15～12:45	3,960円
トールペインティング	齋藤 芳子	木①③ 10:30～12:30	3,960円～ ※ランク分けあり 道具代別途 (道具レンタル有 1回300円)
フォークアート& トールペインティング	戸梶 恵利	火②④ 10:30～12:30	3,960円～ ※ランク分けあり 道具代別途
ミニチュアクラフト	森廣 直子	木②④ 13:20～15:20	3,960円
水引クラフト	池田 美幸	金② 13:30～15:30	2,640円
シャドウボックス	米澤 光恵	火④ 13:30～15:30	2,640円 初回通員代別途
お り が み	工藤 典代	月①③ 13:00～15:00	3,960円 教材費1,100円
		金④ 10:30～12:30	2,090円 教材費550円
ブリザードフラワー	森 葉子	火② 10:15～12:15	2,640円
深雪アートフラワー	富田 恵美子	木①③ 10:30～13:00	3,960円
メディカルハーブ	小野寺 園子	日② 10:30～12:00	2,970円 教材費1,200円
ラ ッ ピ ン グ	三浦 アキ子	月① 13:00～15:00	2,090円

書 道			運営維持費別途 (教材費別途)
日 常 書 道	田辺 麗鶴	水①③ 10:15～12:15	3,960円 教本代別途
写 経		水①③ 13:35～15:05	3,960円 教本代別途 写経用紙 1枚100円
やさしい書道(入門)	青 雪	木①③ 13:30～15:00	3,960円 教材費330円 初級用の組合本別途
ア ー ト 書 道	出村 太幹	金①③ 13:00～15:00	4,510円 教材費880円
ペンと筆ペン	豊田 美由紀	木①③ 10:15～12:15 金①③ 13:30～15:30	3,960円 会報代 年2回別途
伝 筆® (つてふで)	伊賀 明美	水② 10:30～12:00	2,640円 教材費1,210円 初回通員代2,860円
わでん伝筆® (つてふで)		水② 13:00～14:30	
カリグラフィー	天竺桂 靖子	火②④ 10:30～12:30	4,510円 初回通員代別途
趣味・くらし			運営維持費別途 (教材費別途)
きもの着付教室 (2時間フリータイム制)	水野 美恵子	月 13:00～18:30	5,060円 テキスト代別途
留袖レッスン (全12回) (2時間フリータイム制)		月/5,060円 テキスト代別途	
やさしい着付	金崎 豊崇	火②④ 10:15～12:15	3,960円 師範科コース 6,600円
裏千家 茶 の 湯	東館 宗美	木②④ 10:30～12:30	3,960円 水曜料1,320円
椅子で茶道	田平 玲	火①③ 10:30～12:30	
日本茶の美味しいおはなし		月③ 13:30～14:45	2,860円 教材費1,100円
人相・家相入門編 (全12回)	大西 象允	火②④ 10/13(火)～ 10:15～11:45	月/4,400円 初回テキスト代 2,500円
算命学のいろは	NAOCS	初級 金②④ 10:30～12:00 中級 土②④ 10:30～12:00	4,070円 教材費110円
手ごねパン作り	金森 真子	月① 11:00～13:30 金① 11:00～13:30	2,640円 教材費1,000円
女性のための 麻雀教室	砂原 裕美子	水②④ 10:20～12:20	3,960円 初回教本代別途
麻雀教室 (入門)		水②④ 13:30～15:30	
ダンス・健康			運営維持費別途 (教材費別途)
ハワイアン・フラ	加藤 智恵子	木①②③ 13:00～14:30	5,940円
やさしいフラダンス	浅原 麻美	火①③ 13:30～14:30	3,960円
クラシックバレエ	窪田 玲子	中学生～ 日 11:45～13:15	6,600円
	杉野 佳子	中学生～ 月 19:30～20:50	
		中学生～ 土 10:45～12:15	
	杉本 有賀里	経験者クラス 金 10:30～12:30	7,480円
フラメンコ	MARIBEL	金①②③ 19:00～20:10	6,600円
タップダンス	本間 一男	火①③ 10:15～11:15	3,960円
きます。			
			平岡 No.2026 0円

ダンス・健康			運営維持費別途 (教材費別途)
フリースタイルダンス	山内 法昭	水 18:30～19:45	6,600円
昭和歌謡ダンス	神 善之	木①③ 14:15～15:15	3,960円
社 交 ダ ン ス	佐々木 麻衣	月②④ 10:15～11:15 初級 11:25～12:25	中級 3,960円 初級 3,630円
		土④ 10:20～11:20 初級 11:30～13:00	2,090円 2,200円
ベリーダンス	y u y u	水①③ 13:30～14:30	3,960円
ナイト ベリーダンス		木①③ 19:15～20:15	
カントリーダンス	迎山 久枝	水①③ 水②④ 14:15～15:45	3,960円
ズンバ®ゴールド	K A Z U	金②④ 13:30～14:30	3,960円
シニアのための ディスコワールド	ア キ コ	月①③ 10:45～11:45	3,960円
爽快! ダンススクール	A n n a	中学生～ 木 18:30～19:30	6,600円 教材費200円
たのしく悠々太極拳	佐藤 博子	水 10:30～12:00	6,600円
練 功 十 八 法	K a h o r i	金②④ 10:30～11:45	3,960円
プレピラティス	丸谷 敏子	火②④ 11:30～12:45	3,960円
ヨーガ&ピラティス		火 13:30～14:45	6,600円
リセットヨーガ&ピラティス	SHOKO	火 18:30～19:45	
簡単ヨガと小顔セルフケア		水①③ 10:45～11:45	3,960円
背骨コンディショニング®	上田 加代子	木①③ 12:15～13:15	3,960円 初回通員代別途
ピ ラ テ ィ ス		木②④ 12:15～13:15	3,960円
じきょうじゅつ 自強術で健康体操	鍵窪 みどり	月①③ 13:30～15:00	3,960円
心と体の改善 トレーニング	佐藤 剛	月②④ 14:00～15:00	3,960円
健 美 操	波邊 琴枝	金①③ 10:15～11:45	3,960円
姿勢調整体操教室	大瀧 真美	火②④ 13:30～15:00	4,510円 教材費 400円 初回テキスト代 1,870円
足腰げんき体操	長尾 まゆみ	木②④ 14:15～15:15	3,960円
ちゃんばら健康体操	魁 多間	木①③ 10:45～11:45	3,960円 スポンズ費1,000円
自律神経バランスケア	長尾 恵	水②④ 13:00～14:10	3,960円 初回テキスト代1,000円
体力・筋力UPのための 欲張りエクササイズ	市川 淑子	水 12:50～14:00	6,600円
ピラティス・ストレッチ		木①③ 10:15～11:25	3,960円
脳トレストレッチ	Tabi-Rei	木②④ 10:10～11:25	
腸活快適ケア ～体操とカフェ時間～		4才～ 土①③ 13:30～14:30	3,960円 親子 7,480円 教材費550円 初回テキスト代1,000円
スポーツウエルネス吹矢	工藤 清司	月②④ 13:30～15:00	3,960円 初回マウスピース代 220円
初歩からの合気道	熊谷 優範 指導員 林 幸恵 他	高校生～ 土 15:55～17:15	6,600円
一生歩いていける歩き方	及川 真子	火①③ 10:15～11:45	3,960円

こども・親子		運営維持費別途 (教材費別途)	
こどもスケッチ・水彩画	秋山 久美子	年長～小学生 火②④ 16:30～18:00	3,960円 教材費550円
こども水彩画教室	森井 光恵	年長～中学生 水①③ 16:30～18:00	3,960円 教材費550円
土曜絵画教室	高間 恭子	小5～ 土 10:30～12:30	6,600円 教材費1,100円
キッズアートスクール (90分フリータイム制)	さわだ あすか	年長～ 月②④ 16:30～18:30 年長～ 木②④ 16:30～18:30	4,290円 教材費550円
楽しい こどもの英語	石部 真貴子	水①③ キッズ 小1～小3 16:30～17:30 ジュニア 小4～ 17:40～18:40	3,960円 教材費550円
ダンゴムシ先生の おもしろ工作&実験	佐藤 ちひろ	小学生 土① 10:30～12:00	2,420円 教材費1,100円
こども 習字&ペン字	田辺 麗鶴	木①③ 16:30～17:50	2,420円 ～小4 3,630円 本代 700円
こどもイラスト画	町田 すみ	木①③ 16:20～17:50 18:00～19:30 土②④ 10:30～12:00 13:00～14:30	3,960円 小学生～ 教材費110円
クラシックバレエ	窪田 玲子 山内 杏奈	4才～ 日 10:15～11:40 4才～ 木 16:30～17:30 17:30～18:30	6,600円
初めての クラシックバレエ	松井 明子	4才～ 土②④ 13:30～14:20	3,960円
ジュニアモダンバレエ	永吉 礼佳	3才～ 月 17:00～18:00	6,600円
楽しく踊るHULA(ワラ)	カイヌオ・マイレERI	小1～ 水①③ 18:30～19:45	3,960円 親子 7,480円
キッズダンス	山内 法昭	年長～小4 水 17:15～18:15	6,050円
フリースタイルダンス		小5～ 水 18:30～19:45	6,600円
J r . ダ ン ス	A n n a	小4～中学生 木 17:30～18:30	6,600円 教材費200円
爽快!ダンススクール		中学生～ 木 18:30～19:30	
K-POPダンス	神 善之	火①②③ キッズ 小1～小3 17:00～18:00 ジュニア 小4～ 18:15～19:15	6,600円
チ ア ダ ン ス	Studio140 専 属 指 導 員	4才～小学生 日①③ 10:15～11:15 小3～小6 金 17:30～18:30	3,960円 初回ポン・ボン代 1,800円 6,600円 初回ポン・ボン代 1,800円
早朝キッズ空手	佐藤 剛	小3～ 土 9:15～10:15	6,050円
ジュニア合気道教室	熊谷 優範 指導員 林 幸恵	年長～ 土 15:55～17:15	6,050円
こどもねんどあーと	森廣 直子	年長～小学生 土③ 10:15～11:45	2,640円 教材費880円
ロボット探究クラブ	寺下 晴一	小学生～ 土②④ 10:15～11:45	3,960円 教材費毎回
けん玉・筒けん チャレンジ教室	寺下 育美	小1～ 月①③ 17:30～19:00	3,300円 教材費110円 レンタル1箱110円
こども手編み教室	内貴 香代子	小学生～ 木②④ 17:30～19:00	3,960円
こどもお料理教室	たかまつ かづみ	小4～12才 土② 10:30～12:30 13:30～15:30	2,420円 教材費1,980円
家族で使える オンライン英会話 クラウティ (マンツーマン在宅レッスン)	クラウティ 専属外国人講師	全曜日 (別途休校日あり) 8:00～24:00 ※プランにより 異なります (1回10分～)	4,950円～ ※ご希望に申込 特典あり ※詳細はご来店 お問合せください。