

講座 ご案内

今秋ホームページ
リニューアル!

秋の キャンペーン

体験当日の受講申込で
500円引き!
さらに次回使える!
500円クーポン券プレゼント
(一部除く)
10月31日(木)まで

NEW 気軽にサッと描く
筆ペンメモスケッチ

要点だけをメモを取るように、短時間でサッと描くコツを身に付けましょう!

10/12(土) 体験費1,100円
1日 体験 体験費1,000円

◆第2(土) 14:00~15:30
◆受講料/3,300円
◆教材費/550円
◆講師/平瀬 卓史

NEW かわいい小物で楽しむ
スモッキング刺繍

生地寄せたプリントをすくって刺していくスモッキング刺繍。可愛らしく華やかに仕上げましょう!

10/1(火) 体験費1,100円
1日 体験 体験費1,100円

◆第1(火) 10:00~12:00
◆受講料/3,300円
◆教材費別途

◆講師/MAYAMI

NEW アコーディオン伴奏で
うたごえひろば

童謡唱歌、昭和歌謡をアコーディオン伴奏で歌ったり、鑑賞しながら楽しい時間を過ごしましょう!

◆第1・3(日) 10:00~11:00
◆受講料/5,720円
◆初回教材費/2,500円

◆講師/山路 浅子

リニューアル 夢見るバレリーナ
初めてのバレエ基礎

柔軟、筋力は楽しく基本のポジションと動き、バレエシューズ、ジャンプは先生と音楽に合わせて!

◆第1・3(金) 14:30~16:50
◆受講料/初め5,060円 基礎5,280円

◆講師/長島 あづさ

NEW 美ボディ・体幹を鍛えて
ストレッチ&ダンス

講師考案のプログラムによる体幹トレーニング・全身ストレッチを行い、丈夫でしなやかな美しい身体づくりを目指します。後半は、女性らしくあふれるダンスを楽しみましょう。

◆第2・4(金) 14:30~16:00
◆受講料/5,500円

◆講師/久保田 理佳

NEW やさしい!楽しい!
はじめての川柳句会

超人気の「仲川流万能川柳」公認句会。楽しく笑いながら、句作りの基本とコツが身に付きます!

◆第1(金) 11:00~12:30
◆受講料/3,080円
◆教材費/110円

◆講師/水野 タケシ

NEW 入門
シルバークラシック

超人気の「仲川流万能川柳」公認句会。楽しく笑いながら、句作りの基本とコツが身に付きます!

◆第1(金) 11:00~12:30
◆受講料/3,080円
◆教材費/110円

◆講師/水野 タケシ

NEW 姿勢改善・痛み解消メソッド
エゴスキュー体操

簡単な体操で全身の姿勢のゆがみを整えて、腰痛などの慢性痛や体の不調を解消へと導くことができます。

◆第1・3(月) 10:00~11:10
◆受講料/4,840円
◆教材費/605円

◆講師/AIKO

NEW Wonder Code
英語で学ぶプログラミング

Dashという可愛いロボットを使って、創造的に考えることやチームで取り組む楽しさを体験しながら、身につけます。

◆第1・3(水) 17:00~18:00
◆受講料/11,000円
◆教材費/1,100円

◆講師/笹 佳奈枝

NEW やればできる!やったらできた!
シニアジャズダンス

もう一度、ダンスを踊ってみませんか。初めての方でも大丈夫!楽しく親切にご指導いたします。

◆第1・3(水) 10:30~12:00
◆受講料/5,280円

◆講師/畠山 和真

NEW 自分を具体的に知ってみよう
はじめての占星術(全6回)

性格・資質、相性、未来予測や過去検証。これからの自分をより良く生きていく為に星を活用しませんか。

◆第1(土) 16:30~18:00
◆受講料/19,800円(全6回)
◆初回教材費/1,100円

◆講師/石川 楓花

増設 金継ぎ

思い出のある大切な器を修復するだけでなく、その工程を楽しみ、新しく生まれ変わらせてみませんか。

◆第3(金) 17:30~20:00
◆受講料/3,780円
◆教材費/2,750円

◆講師/土屋 智子

リニューアル 池坊いけばな

池坊生け花の型の花である生花(しょうか)と自由花を初心者から上級者までお教えします。

◆第2・4(金) 10:00~12:00
◆受講料/6,600円
◆教材費/1,800円

◆講師/相澤 香玉

NEW ペアで背骨コンディショニング®

お互いにチェックし合いながら、不調や痛みが緩和したら、もっと楽しく仲良く!(お一人でも参加できます)

◆第4(土) 10:30~11:30
◆受講料/2,640円
(ペア)各2,420円

◆講師/勝又 ゆかり

新規生募集 じっくり楽しむ
俳画

四季折々の画題を淡彩と墨で表現します。初歩の方は筆使いからご指導いたします。

◆第4(月) 13:00~15:00
◆受講料/2,750円
◆教材費/880円

◆講師/田島 祐有

新規生募集 音楽の魔法を指先で感じる
ピアノ教室(25分個人)

皆さんの音楽の夢を全力でサポートします。リラックスした雰囲気の中で基礎から応用までしっかり学べます。

◆第2・4(月) 17:00~18:00
◆受講料/11,000円
◆教材費/1,100円

◆講師/山下 千波

リニューアル プロと作る
苔玉・ミニ盆栽作り

本物の苔玉の作り方を実践の中で学べます。入手困難な希少な植物をご用意いたします。

◆第3(月) 19:00~20:15
◆受講料/2,420円
◆教材費/3,300円

◆講師/苔玉工房 TACHIKAWA インストラクター

新規生募集 伝統的ハワイアンスタイル
ハワイアンキルト

ひとつひとつにストーリーがある「カオヒナ」のオリジナルデザインキットで簡単に縫い始められます。

◆第3(月) 10:00~12:00
◆受講料/3,300円
◆教材費別途

◆講師/遠藤 明子

NEW 開運法を学ぶ
やさしい九星気学

東洋の知恵「九星気学」。星の示す方位をもとに吉方位、凶方位を知り開運を図ってみませんか。

◆第1(水) 13:00~14:30
◆受講料/3,300円
◆教材費/330円

◆講師/奥山 礼紫

NEW キッズHIPHOPダンス

リズムに合わせたダンスを動かしてみよう!ダンスの基礎とリズムトレーニングを一緒に始めませんか。

◆第2・4(金) 16:30~17:30
◆受講料/4,840円

◆講師/きつか

新規生募集 ジュニア書道

初めてでも大丈夫!丁寧に教えます。小学生から中学生まで書道の楽しさを味わいましょう。

◆第2・4(木) 16:30~17:45
◆受講料/3,960円
◆教材費別途

◆講師/早川 桂央

新規生募集 ボールペンも筆ペンも
選べる書道

時候のあいさつ文や芳名帳、祝儀袋の表書きなど、まずは自分の住所と名前から始めましょう。

◆第1・3(木) 13:30~15:30
◆受講料/5,280円

◆講師/二宮 桂秀

NEW 大人HIPHOP

大人気のHIPHOPダンス!! ゆっくり丁寧な指導で、汗をかいてストレス解消!大勢の仲間と一緒に踊りましょう。

◆第2・4(金) 18:00~19:00
◆受講料/4,840円

◆講師/きつか

新規生募集 つらい痛みや不調とさよなら!
背骨コンディショニング®

背骨は全身の神経が通る場所。健康レベルに合わせて改善と予防が出来る優れたセルフケア法です。

◆第1・3(月) 13:30~14:45
◆受講料/5,280円

◆講師/勝又 ゆかり

新規生募集 コミックイラスト制作のことはじめ
こどもマンガイラスト教室

楽しく制作の手順や技術を学べる「好きな物を好きな形で作り出せる」ワークブック形式です。

◆第2・4(木) 17:30~19:00
◆受講料/5,720円
◆初回教材費/3,080円
◆教材費/550円

◆講師/加藤 のい

新規生募集 マナーときものの着装

初めての方から資格取得希望の方まで、楽しく簡単に美しい着装と礼法が学べます。来年のお正月は、着物が通じてみませんか。

◆第1・3(水) 10:30~12:00
◆受講料/5,280円

◆講師/小久保 ゆう子

3回 タイの伝統工芸
フルーツ&ソーパークーピング

ナイフ1本で、季節を彩るクーピング。おもてなしの席に華やかさを添えてみませんか。

◆10/9・11/13・12/11(水) 13:00~15:00
◆受講料/9,900円(全3回)
◆教材費別途

◆講師/原 早輝子

外堀を歩けば東京の成り立ちが見えてくる
江戸の古地図で歩く江戸城外堀(全3回)

江戸から東京への町づくりの基礎となった江戸城の外堀を3回に分けて歩きます。

◆9/25(水) 堀留町~東京駅前
◆10/23(水) 東京駅前~湯島山王
◆11/27(水) 湯島山王~四ツ谷

◆受講料/9,900円(全3回)
◆集合時間/第4(水)10:00~13:00 10時集合
◆管理費/990円(全3回) ◆講師/岡本 永義

1DAY あなたの色を探しませんか?
60分パーソナルカラー診断

あなたの魅力を引き出してくれる色を客観的に探してみませんか。似合う色を知り、今よりもっと自分に好まれるようになります。

◆12/15(日) 10:00~18:00
◆受講料/6,600円

◆講師/近藤 智美

2回 人の手相を読めるようになる
手相講座

人の手を見てよくわからない。そんなことはありません。ぜひ他の人を鑑定できるようにしましょう。

◆10/10・11/14(木) 13:00~16:00
◆受講料/9,900円(全2回)
◆教材費/440円(全2回)

◆講師/天満 灯香

2回 季節のアーティフィシャルフラワー

11月はXmas、12月はお正月用リースをそれぞれ作成いたします。手作りリースでお客様をお迎えしましょう。各回申込み可。

◆11/1・12/6(金) 10:30~12:00
◆受講料/5,280円(全2回)
◆教材費/各2,750円

◆講師/小林 洋美

1DAY 腹式呼吸で体幹作り体操!
ストレッチ&ボイス

年齢問わず、声を出しながらストレッチ。曲にもチャレンジしながら、楽しく健康に!

◆9/25(水) 11:00~12:00
◆受講料/2,640円
◆教材費/55円

◆講師/AZUSA

1DAY アール・デコスタイルの豆本

バッグ、コンパ、ランプ、香水のラベルなどアール・デコスタイルの品々を集めた豆本を制作します。(クロスステッチ経験者)

◆11/24(日) 13:00~16:30
◆受講料/5,280円
◆教材費/4,870円

◆講師/田中 淑恵

2回 花模様のアッジジ刺繍を楽しむ
暮らしを彩る刺繍

イタリア・アッジジ地方の伝統刺繍の技法で、バラのモチーフのクロスステッチを制作します。(クロスステッチ経験者)

◆10/5・11/2(土) 13:30~16:00
◆受講料/8,800円(全2回)
◆教材費/4,730円(全2回)

◆講師/土田 真由美

東京競馬場開催(全1回) 現地集合・現地解散
初心者のための競馬入門講座

【競馬初心者の方限定】馬券の購入方法や新聞の見方を学べるほか、パドックやバックヤード見学など満喫できます。

◆10/19(土) 正午~24時
◆11/10(日) 正午~24時
◆10/20~17:00 バックヤードツアー付き

◆受講料/各3,800円(入場料・教材費・昼食代含む)
◆集合時間/9:30 正門1階入り口付近
◆開催場所/東京競馬場(府中市)
◆講師/競馬解説者他

●一流の講師とすばらしい仲間
西新宿カルチャープラザ

新宿フロントタワー 2階 丸の内線西新宿駅1番出口徒歩5分

モバイルからはこちら↓

第5回 カルチャー芸術展
〜手芸・工芸展〜
国立新美術館

家族で使える
オンライン英会話 クラウティ

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)~**

★ご来店特典★
店頭で新規申し込みの場合、60分無料体験レッスンあり
この講座の申し込み100円プレゼント
※10/19(日)10時開始
※WEB申込みの場合は対象外となります

※体験・説明会は事前にご予約下さい。 ☎0120-009-611 (地域限定番号)

受講のご案内
●登録事務手数料は2,750円です。●70才以上の方は、18才以下の方は、1,100円です。●3年以上経てば受講資格がないと自然退会になります。●詳しくは、受付に用紙を添付していただき「受講のご案内」をご覧下さい。●都合により開講できないこともあります。●別途退会料を頂きます。

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、個人情報の厳密な管理は必ず行っており、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

西新宿カルチャープラザ
新宿フロントタワー 2階

ご案内図

美術		運営維持費330円	
月一回の油絵	竹市 和昭	木④ 14:00~16:30	3,300円 教材費336円
基礎デッサン		木④ 14:30~16:30	2,750円 教材費336円
火曜油絵	一の瀬 洋	火①③ 14:00~16:00	6,710円
はじめての日本画	西村 仁摩	土①③ 14:30~17:00	7,260円
絵画教室	横田 律子	水① 13:00~15:00	3,300円 教材費330円
水彩画 (少人数制)	刈谷 太	水②④ 10:00~12:30	7,370円 教材費550円
		金①③ 13:30~16:00	
		土①③ 10:00~12:30	
透明水彩画のきほん	コヤマ 大輔	月② 15:00~17:30	3,300円 教材費330円
花を描く 透明水彩画	山根 幸絵	日① 10:00~15:45 休憩有	6,710円 教材費 1,100円
水彩スケッチの 基礎の基礎	平瀬 卓史	金③ 10:30~12:30	3,300円 教材費400円
新筆ペンメモ スケッチ		土② 14:00~15:30	3,300円 教材費550円
ボタニカルアート	西山 敦子	土① 10:30~12:30	2,750円 教材費306円
色えんぴつと パステル	しばた まどか	金② 13:30~15:30	3,201円 教材費550円
色鉛筆・ えんぴつ絵画	西村 真紀	木①③ 10:45~12:45	5,940円 教材費550円
絵手紙	大月 ユキ	月③ 10:15~12:15	3,300円 教材費別途
新規生募集 俳画	田島 祐有	月④ 13:00~15:00	2,750円 教材費880円
花文字	賀 代	火② 13:00~15:00	3,300円 教材費別途

書道					<教材費別途> 運営維持費330円	
石城書塾	金城 石城 監修 円谷 風香 吉村 香凛	水①③ 10:00~12:00	5,280円			
書の教室	山本 泰鼎	月②④ ★18:30~20:00	5,280円			
新規生募集 選べる書道	二宮 桂秀	木①③ 13:30~15:30 月①③ ★18:15~18:45	5,280円			
書を楽しむ	並木 玲美	水② 10:00~11:30	3,300円			
カリグラフィー	中川 久美子	火④ 13:30~15:00	3,300円			

教養・外国語資格					<テキスト代別途> 運営維持費330円	
ウィッキーさんの楽しい英会話	A. ウィッキー	火①③ 14:00~15:10	7,700円			
やり直しの英会話	山岡 ゆう	木①③ 11:00~12:00	5,280円 教材費330円			
英語の仕組みが すっきりわかる 英文法		木③ 10:00~10:50	2,640円 教材費440円			
クイックレスポンス &フリートーク やさしい英会話 (25分個人レッスン)		木①③ 13:00~14:30	7,260円 教材費330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 (別途休日はあり) 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 (詳細は店舗に お問合せください)			
フランス語 (個人30分)	田谷 志保里	金①③ 10:30~14:00	7,480円			
韓国語 超入門講座	ハム ユンジョン	月①③ 14:30~15:30	6,050円 資料代別途			

ダンス・健康					運営維持費330円	
ソーシャルダンス入門	荒井 達也	金入門 12:00~13:00	9,350円			
ソーシャルダンス		金初級 13:00~14:00				
月曜バレエ	丸小野 綾菜	月小4~大人 ★18:00~19:10	8,690円			
はじめての大人バレエ	相澤 恭子	土①③ 11:15~12:45	5,280円			
大人のバレエ		土①③ 13:00~14:30	5,280円			
リフレッシュバレエ	鹿野 郁子	水②④ 14:30~15:45	5,280円			
床バレエ®	KAYOKO	火②④ 11:00~12:00	4,840円			
ビューティフル・フラ	カレイナニ 早川 ビューティフルフラ講師	水①②③ ★19:00~20:15	9,900円			
ハワイアン・フラダンス	夫馬 典子	月金 16:00~17:10 月金 18:50~19:05	8,690円			
ハワイアン・フラ	エリ・カヒア・ヘナ・ケ エイ・カウレイ・豊	木②④ 13:00~14:15	5,280円			
モーニングフラ	フミコ カファ ウイ 小林	木②④ 10:30~11:45	8,690円			
フラ&タヒチアンダンス	Puakūle'a 三浦	木②③④ ★19:00~20:30				
ウォーキング de センスアップ	斉藤 美和	水②④ ★19:00~20:30	5,280円			
ゆる〜りベリーダンス	yomi	火②④ ★18:30~19:30				
新シニアジャズダンス	畠山 和真	水①③ 10:30~12:00	4,840円			
新大人HIPHOP	きっか	金②④ 18:00~19:00				
日本舞踊教室	花柳 幸千勢	木①③ 10:00~12:00	7,370円			
新ストレッチ&ダンス	久保田 理佳	金②④ 14:30~16:00	5,500円			
しなやかストレッチ	田本 すみえ	月①③ 13:00~14:30	5,280円			
らくらくヨガ	神野 百合子	火①③ 13:30~14:45 初回テキスト代 1,430円	5,280円			
ストレッチ&ボイスで 体幹作り体操!	AZUSA	水②④ 11:00~12:00	5,280円 教材費55円			
メディカルヨガ	Tae	金②④ ★18:00~19:15	5,280円			
新エゴスキュー体操	AIKO	月①③ 10:00~11:10	4,840円 教材費605円			
骨盤矯正& ボディメイキング	hitomi	火①③ 10:30~11:45	5,940円			
新規生募集 背骨コンディショニング®	勝又 ゆかり	月①③ 13:30~14:45	5,280円			
新ペアで 背骨コンディショニング®		土④ 10:30~11:30 難者子達★7 (ペア) 各2,420円	2,640円			
スポーツ ウェルネス吹矢	萬 美枝子	水①③ 13:00~15:00	5,280円 教材費330円			
太極拳と 練功十八法体操	李 梨咲	金 10:15~11:30 金 年 間 4 回	8,690円			
楊名時健康太極拳	海野 敏子	木①③ 12:45~14:00	4,400円			
はじめての空手教室	野中 明子	土①③ 11:00~12:00	5,280円			
レディース合気道	石川 智弘 監修 坂根 秀樹	土②④ 17:30~18:50	5,500円			
合気道(一般)	坂根 秀樹	土②④ 中学生以上 ★18:50~20:10	5,500円			
サムライ道場剣伎道	剣伎道講師	日①③ 11:00~12:00	6,050円			
サムライ道場剣伎道	土橋 庸人	土①③ 小学生~ 16:00~20:30	6,710円			
		土①③ 小学生~ 16:00~20:30	6,710円			

趣味・くらし			運営維持費330円	
手話 初級編	秋山 潔 加藤 美浦子 小松 弘美	火①③ 10:30~11:35	5,500円 別途資料代	
手話 入門 (全12回)	秋山 潔	火①③ 11:45~12:50	5,500円 別途資料代	
はじめての俳句	紀本 直美	木③ 10:20~11:50 木③ 12:00~13:15	3,300円 教材費別途	
新 はじめての 川柳句会	水野 タケシ	金① 11:00~12:30	3,080円 教材費110円	
現代短歌 「西新宿歌会」	岡崎 裕美子	土③ 13:30~15:00	2,750円	
香道古心流	無何有庵 秋峰	火③ 11:00~13:00	3,630円 教材費 2,750円	
新規生募集 マナーときものの着装	小久保 ゆう子	水①③ 10:30~12:00	5,280円	
リニューアル 苔玉・ ミニ盆栽作り	苔玉工房 TACHIOKAYA インストラクター	月③ ★19:00~20:15	2,420円 教材費3,300円	
金曜朗読サロン	船木 身知子	金②④ 13:30~15:00	5,280円 教材費別途	
知るだけでできる！ 絵本の読み聞かせ	岡 律子	水③ 13:30~15:00	2,970円	
声の演劇塾	江上 真悟	日②④ 15:00~17:00	5,280円	
落語時間	桂 翔丸	土②④ 10:00~12:00	5,280円	
基礎から学ぶ 株式投資 (全12回)	川田 英利	木②④ 10:00~11:30	5,500円/月 教材費 2,200円/月	
レディース 麻雀教室	石渡 正志	火①③ ★18:30~20:30	5,280円	
ミセス 麻雀教室	水澤 明彦	月①③ 13:30~15:30	4,950円	
女性 麻雀入門教室		月①③ 15:40~17:40		
色の学び 美色コーディネート講座 (全9回)	近藤 智美	土④ 10:30~12:00	29,700円 (全9回) 初回教材費 テキスト 3,980円 新配色カード 935円	
西洋占星術でみる 未来予測 (全6回)	石川 楓花	土① 14:00~15:30	19,800円 (6回) 初回教材費 1,100円	
新 はじめての 占星術 (全6回)		土① 16:30~18:00	19,800円 (全6回) 初回教材費 1,100円	
タロット 完全マスター講座 (6回)	三月 麻椰	土② 10:00~12:00	25,080円 (全6回) 初回教材費 3,300円	
やさしく学べる 宿曜占星術入門	青山 零	金① 13:30~15:00	3,300円 初回教材費 3,300円	
トートタロット 攻略講座 (全12回)		火② 11:00~12:30	3,300円/月 教材費110円/月	
新 やさしい 九星気学	奥山 礼紫	水① 13:00~14:30	3,300円 教材費330円	
受講料等の金額は税込(1ヵ月)です。				※空席状況 ※印は朝刊

音楽(グループレッスン)				<テキスト代別途> 運営維持費330円	
永遠のシャンソン	伊東 はじめ	木① 13:30~15:00	3,960円 教材費110円		
カントリーソングを歌おう	ヘンリー矢板	水②④ 14:00~15:30	5,500円		
憧れのスタンダード	安川 冴子	月② 10:15~11:30	3,300円		
新うたごえひろば	山路 浅子	日①③ 10:00~11:00	5,720円 初回教材費2,500円		
ウクレレ教室	白片 與	火①③ 10:15~11:45	5,940円		
簡単キーボード	上山 晴美	金①③ 10:00~11:00 金①③ 11:00~12:00	6,710円 レンタル有り 600円		
大正琴	満留 とも子	木②④ 10:00~12:00	5,280円 初回レンタル あり		
クロマチックハーモニカを吹こう	畠山 実桜	木②④ 13:15~14:30	5,720円 教材費33円		

音楽(25分個人レッスン)			<テキスト代別途> 運営維持費330円
ヴォイス トレーニング・ ヴォーカル レッスン	木下 久美子	水②④ 12:00~15:30	7,370円
メンテナンス ヴォイス (ピアノ)月1回	瀧沢 優歌	木 ②or④ 17:30~20:30	4,000円
ヴォイス レッスン	山田 裕美子	金①③ 17:00~20:00	7,370円 (25分) 13,310円 (中級・45分)
ボイス トレーニング	沈 玲美	土①③ 14:15~15:45	7,370円
日曜日の 声楽レッスン	長浜 奈津子	日①③ 13:00~17:00	7,370円
アコーディオン	山路 浅子	日①③ 11:00~13:00	8,470円 レンタル有り 550円
ギター・ ウクレレ	土橋 庸人	土①③ 16:00~20:30	6,710円
ピ ア ノ	滝口 真理子	火 年 間 4 回 13:00~20:00	9,350円 10,010円 (中級) 10,670円 (上級)
	津田 宗明	土①③ 10:00~14:00	5,280円 5,830円 (中級)
	新規生募集	月②④ 14:00~19:00	5,280円~ 教材費別途
	山下 千波	水①③ 10:00~19:00	
	沈 玲美	土①③ 14:15~15:45	5,280円
	相澤 志織	木①③ 15:00~20:00	5,280円
	山路 浅子	日①③ 11:00~13:00	5,280円