2024年 秋号

culture school

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
体験費キャッシュバック
(一部除く)
10月31日(木)まで

水墨・墨彩画 NEW

色と墨とを調和しにじみやかすみを活かし風情のある作品を表現します。季節に沿った題材を描きます。

●第1(土)
13:00~15:00
●受講料 2,420円
お手本代330円

一日体験会
10/5(土) 13:00~15:00
体験費1,100円
お手本代330円

講師 柳 重栄

初めてでも大丈夫!気軽に通える 社交ダンス NEW

現役競技プロによるレッスンです。社交ダンスを気軽に楽しんでみませんか。

●第1·3(金)
11:30~12:30
●受講料 4,840円

一日体験会
9/20(金) 11:30~12:30
体験費1,100円

講師 太刀川 慎也

植物の葉を貼って着色するアート NEW ボタニーペインティング

絵心無くても大丈夫!植物の葉を自分色に染めて簡単にできるオリジナルパネルを作りませんか。

●第4(木)
10:00~12:00
●受講料 2,200円
教材費別途

一日体験会
9/26(木) 10:00~12:00
体験費1,100円教材費800円

講師 榎本 かおる

楽しく弾んでキレイが叶う NEW バランスボールエクササイズ

音楽に合わせ座って行うエクササイズです。有酸素×筋トレの効果で脂肪燃焼!美姿勢も叶います。

●第2·4(火)
10:00~11:00
●受講料 3,740円
教材費 220円
(バランスボールレンタル料)

一日体験会
9/24(火) 10:00~11:00
体験費1,100円
教材費110円

講師 田中 ちさと

一からのスタートです! NEW 韓国語入門

初めて韓国語に触れる方にも、わかりやすくテキストを使用しハングルの読み書きを学びましょう。

●(木) 12:20~13:20
(土) 16:30~17:30
●受講料 8,360円
教本代別途

一日体験会
9/26(木) 12:20~13:20
9/28(土) 16:30~17:30
体験費1,100円

講師 上段 春子

エッ!と楽しくなる NEW テーブルマジックくらぶ

プロマジシャンが「初心者にもできる」みんなを笑顔にするテーブルマジックを楽しくレクチャーします!

●第3(木)
14:00~15:30
●受講料 2,090円
教材費別途

一日体験会
9/19(木) 14:00~15:30
体験費1,100円

講師 やまグチ まこと

ポイントを押さえて簡単変身!(全3回) NEW 美肌・メイクレッスン

紫外線で疲れたお肌をリセットし、肌悩み解決や自己流メイクからの抜け出しで若々しい大人メイクへ。

●第4(土)
11:00~12:30
●受講料 3,300円
初回教材費 500円

9/28(土)スタート

講師 SATO

心理学×スピリチュアル(全6回) NEW ヒプノセラピー体験講座

日常喧騒から離れて、心と身体のリラックス体験しませんか。潜在意識からのメッセージを感じてみましょう。

●第2(火)
10:00~11:30
●受講料 2,970円

一日体験会
10/8(火)
10:00~11:30
体験費1,100円

講師 長橋 むつみ

塗り絵で楽しくリフレッシュ(全3回) NEW 色彩心理セラピー入門&資格講座 入門~資格

色彩心理テストで自分の性格や悩みの原因を知り、ストレス軽減、色の意味や活用法をアドバイスします。※資格は色彩心理テストが使える権利付き

●第3(土)
入門13:00~14:00
資格13:00~14:30
●受講料 入門3,300円
資格5,500円
初回教材費 入門220円
資格9,900円

一日体験会
9/21(土) 13:00~14:00
体験費1,100円教材費110円

講師 乙川 美和

健康長寿をめざして NEW イスヨーガと呼吸法

イスに座って気軽にできるヨーガです。筋力を向上させ、疲れも取れて心も体も健やかに!

●第2·4(日)
10:30~11:30
●受講料 3,300円

一日体験会
9/22(日)
10:30~11:30
体験費1,100円

講師 石黒 久美子

全3回で NEW 竹のバスケット作り

竹ヒゴを編んで六つ目編みのバスケットを作ります。使うほどに色に深みが増してきます。(幅27cm·高さ15cm·マチ17.5cm)

●第4(木)
10:00~12:00
●受講料 2,530円
初回教材費2,750円

9/26(木)スタート

講師 成田 文香

初歩から学ぶ NEW 超簡単英会話から

小中学レベルの簡単な会話を中心に楽しく学びます。歌などを通して自然な発音のコツを教えます。

●第1·3(日)
11:30~12:30
●受講料 4,620円

一日体験会
9/15(日) 11:30~12:30
体験費1,100円

講師 Ms Agnes

運を開く!(全3回) NEW 姓名判断と九星気学

あなたの姓名を読み解き、九星気学であなたのハッピーになれる方位を探しましょう。

●第3(水)
13:30~15:00
●受講料 3,300円
教材費 550円

10/16(水)スタート

講師 八木 幸一

楽ちんゆるゆる歪み痛み解消 NEW エゴスキュー体操

エゴスキュー体操は筋肉を再教育する運動療法です。ゆるゆる楽しく身体を整えて、一生動ける体を手に入れましょう!

●第3(月)
10:30~12:00
●受講料 2,200円
教材費
初回1,870円
毎月テキスト
配信料300円

一日体験会
9/16(月) 10:30~12:00
体験費1,100円

講師 前田 美佐

資格も取れる NEW 戸塚刺しゅう

小さな作品から始め、ステッチの多彩さと立体的な美しさへと学んでいきましょう。

●第4(金)
10:00~12:00
●受講料 2,640円
教材費別途

無料説明会
9/2(金)
11:00~12:00

講師 岩井 敏子

シニアの為のトータルケアダンス NEW リフレッシュ社交ダンス

ヨガストレッチ·ウォーキング·ソロダンスの構成で内から磨く美ダンスを目指しましょう。

●第2·4(火)
13:00~14:00
●受講料 3,960円

一日体験会
9/24(火)
13:00~14:00
体験費1,100円

講師 太刀川 マリ子

新潟初ラテン系ダンス NEW キッズ♪サルサ

中南米発祥のラテンダンス入門クラスです。歴史ある音楽に表現豊かに楽しくかっこよく踊りましょう♪

●第2·4(月)
17:30~18:30
●受講料 4,950円

一日体験会
9/23(月)
17:30~18:30
体験費1,100円

講師 Meg

作って楽しい飾って嬉しい NEW 和布で楽しむ手芸講座

和布をつかって河童人形や、スポンジを入れ立体感を出す技法の押絵作品などを作ります。

●第4(土)
13:00~16:00
●受講料 2,200円
教材費別途

無料説明会
9/28(土)
13:00~14:00

講師 大関 諒子

一日で資格が取れる スペシャル 整理収納アドバイザー2級認定講座

モノの片付けで困っている方。片付けが出来ないのはあなたのせいではありません。この講座で整理仕方·収納方法を学びます。

●10/5(土)
13:00~20:00
●受講料 17,600円
教材費 7,100円
(認定料·テキスト代)

登録事務手数料不要

講師 桑原 美栄子

一日で資格が取れる スペシャル 発達支援教育士認定講座

発達障害·グレーゾーンの子どもたちの日々の生活をサポートするためのアイデアやヒントをご紹介します。

●10/6(日)
13:00~18:00
●受講料 17,600円
教材費 7,150円
(認定料·テキスト代)

登録事務手数料不要

講師 桑原 美栄子

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。

●一流の講師とすばらしい仲間

イオン本館 3F

カルチャープラザ長岡

CULTURE

〒940-2106 長岡市古正寺1-249-1 イオン長岡店 本館3階 TEL.0258-22-5211(代)

https://culture.gr.jp カルチャー 検索

好評につき第2弾! 耳で体で心で聴く(全3回) NEW 初めての音叉講座

惑星の周波数に合わせて調律された音叉を使って、心·体·精神が元気になることを学びます。

●第3(木)
13:00~14:30
●受講料 2,800円

一日体験会
9/19(木)
13:00~14:30(お一人30分)
体験費1,100円

講師 青山 あすか

みんなで歌おう! NEW 青春の昭和ポップス

懐かしい昭和のフークやシティポップ·アイドル曲からアニソンまで、みんなで楽しく歌いましょう!

●第2·4(金)
13:00~14:00
●受講料 3,850円
●教材費別途

一日体験会
9/27(金) 13:00~14:00
体験費1,100円

講師 野田 恵美子

むくみ·コリ·ぜい肉とサヨナラ! NEW 筋膜セルフリリース

フォームローラーを使った、誰でもできるコリ·むくみ·歪み改善のセルフケアです。

●第2·4(金)
19:30~20:30
●受講料 3,960円
●教材費 グリットフォームローラーレンタル可(220円)

一日体験会
9/27(金) 19:30~20:30
体験費1,100円 教材費110円

講師 田中 ちさと

懐メロで踊るエクササイズ NEW

懐かしい曲にノって簡単に楽しく動きます。50代~シニア世代の方々に楽しんで頂けます。

●第2(月)
14:30~15:30
●受講料 2,200円

一日体験会
9/30(月) 14:30~15:30
体験費1,100円

講師 Meg

4ヶ月コース(定員6名) NEW 山ぶどうバッグ講座

一生もののオリジナル国産山ぶどうバッグの作成が毎回好評!出来上がった時の喜びはひとしおです。

●第1·3(月)
9:30~12:00
●受講料 6,050円
●初回教材費 36,500円

9/16(月)スタート

講師 深沢 三枝子

おすすめ バレエ·バーストレッチ

しなやかな身体づくりと体幹を鍛え、美しい立ち姿を目指しましょう。

第1·2·3(日)
15:30~16:30
受3,960円

一日体験会
9/22(日)15:30~16:30
体 1,320円

講師 岡村 豊子

あらゆる年代の女性に おすすめ 骨盤体操

骨盤を整えて全身の巡りをスムーズに。女性特有のお悩み·産後ケア·筋力低下·体質改善におすすめ。

第1·3(水)
10:00~11:00
受3,960円

一日体験会
9/18(水) 10:00~11:00
体 1,980円

講師 AKKO

おすすめ 開運 華·福文字

絵や文字が苦手でも大丈夫!縁起物の絵を習得して文字に書き入れてオリジナル福文字を作ります。

第2(火)
14:30~16:00
受2,310円

一日体験会
9/10、10/8(火)14:30~16:00
体 2,310円 教 330円

講師 宮嶋 美恵子

お子様から大人まで おすすめ 月2回のピアノ

練習を重ね上手に弾けた時の喜び。口ずさんでいた曲を弾ける感動。ピアノを初めてみましょう。

第1·3(金)
17:00~20:30
受5,390円

一日体験会
9/20(金)17:00~20:30
体 2,695円

講師 久我 陽子

ちょっと作りたい おすすめ 簡単洋裁と布小物

ちょっと作りたい、ベスト·チュニック·パンツや素敵なバッグなどハンドメイドしませんか。

第2(月)
13:00~15:00
受2,640円

無料説明会
9/9·10/14(月)
13:00~14:00

講師 岡田 洋子

おすすめ 万葉集

「令和」の原点は万葉集にあり。1300年のときを超えて、万葉の人々と心通わす歌が見つかります。

第3(土)
13:30~15:30
受2,640円

一日体験会
9/21(土) 13:30~15:30
体 2,640円

講師 栗野 公子

おすすめ キッズ♪ダンス 幼児 小学生

幼児からリズム感を育てよう♪小学生もダンスが大好きな先生と一緒に楽しく踊りましょう。

第1·3(日)
(幼児)12:40~13:10
(小学生)11:30~12:30
受(幼児)2,090円
(小学生)3,960円

一日体験会
10/6·10/20(日)
12:40~13:10 11:30~12:30
体(幼児)1,045円(小学生)1,980円

講師 RISA

ワンちゃん·ネコちゃん おすすめ かわいいあみぐるみ

初めてさんでも大丈夫!編み方はもちろん、綿の詰め方やパーツのとじ付けなど大切なコツがわかります。

第1(木)
15:30~17:30
受2,420円
教2,200円

講師 kinoneko

10/3(木)スタート

一時間半の充実 おすすめ 楊名時太極拳

年齢に関係なくどなたでも楽しく出来る太極拳。体も心もやわらかく整います。

第1·3(木)
13:15~14:45
受3,520円

一日体験会
9/19(木)13:15~14:45
体 1,760円

講師 藤田 修子

おすすめ ドリームカラオケ

演歌のコツであなたの歌が変わります。いまさら聞けない歌い方のノウハウを楽しく学びましょう。

第1·3(木)
13:40~15:40
受5,170円

一日体験会
9/19(木)13:40~15:40
体 2,585円

講師 南 まさとし

おすすめ 季節の寄せ植えプラン

秋からの寄せ植えを楽しみませんか!花は心に癒しをあたえてくれます。

第3(火)
15:30~17:00
受1,760円
教花材費別途

一日体験会
9/17(火)15:30~17:00
体 2,365円

講師 島村 研二

おすすめ バレトン

バレエ·フィットネス·ヨガの動きを組み合わせたエクササイズ。1時間ですっきりリフレッシュ!

第1·3(火)
10:00~11:00
受3,960円

一日体験会
9/17(火) 10:00~11:00
体 1,980円

講師 Hiro

数字譜で簡単メロディー おすすめ 初級 グループピアノ

楽譜が読めなくても大丈夫♪譜面上のドレミがあなたをサポート♪指の動きが脳の活性化をお手伝い♪

第1·3(木)
10:00~11:00
受3,960円
教教本代別途

一日体験会
9/19(木) 10:00~11:00
体 1,980円

講師 大久保 綾子

大人のたのしみ おすすめ 筆ペン·硬筆

冠婚葬祭表書き、小さな手紙などの書き方を学びます。手書き文字で気持ちを伝えてみませんか。

第2·4(金)
13:00~14:30
受3,850円
教300円

一日体験会
9/27(金) 13:00~14:30
体 1,925円 教 300円

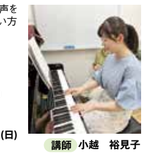
講師 櫻川 麗光

30分個人レッスン おすすめ ピアノ

呼吸や発声法で、喉の筋肉と声を鍛えて改善!声がかすれ出にくい方や顔痛予防にも効果的!

(月) 13:00~20:30
受7,920円
(木) 13:00~20:30
受7,920円
第2·4(日) 10:00~17:00
受5,390円

一日体験会
9/23(月) 9/26(木) 9/22(日)
体 2,640円



講師 小越 裕見子

秋からはじめるおすすめ講座一覧

歌う楽しさ!溶けあうハーモニー おすすめ ゴスペル

ゴスペルは生きている喜びや感謝などを全身を使って表現し、お腹の底から歌い上げていくミュージックです。

第2·4(月) 13:00~14:00
第1·3(月) 19:30~20:30
受3,850円

一日体験会
9/23(月) 13:00~14:40
9/16(月) 19:30~20:30
体 1,925円

講師 片桐 晴海

デッサンから学べる おすすめ 日本画·水彩画

鉛筆デッサン、水彩、日本画を基礎からじっくり学びたい方の講座です。一歩ずつ丁寧にご指導致します。

第1·3(水)
13:00~15:00
受5,170円
教別途

無料説明会
9/18(水)
14:00~15:00

講師 佛淵 静子

歌は私達の心の財産 おすすめ 愛唱歌を歌う

お腹から声を出して大きな声で歌えばストレス解消。皆さんで懐かしい愛唱歌を歌いましょう。

第3(土)
10:15~12:15
受2,530円

一日体験会
9/21(土) 10:15~12:15
体 2,530円

講師 高見 慶子

初歩から出品まで おすすめ 金曜の水彩画

初心者から公募出品者まで個々に応じた指導で、其々の個性を大切にしています。

第2·4(金)
13:00~15:00
受5,280円

一日体験会
9/27(金)
13:00~15:00
体 2,640円

講師 堀 研一

二胡の音色を楽しみましょう おすすめ 初めての二胡

どこか懐かしく、心地良く響く二胡。自分時間を楽しく過ごしてみませんか。

第1·3(火)
19:00~20:00
第1·3(水)
11:30~12:30
受3,960円

一日体験会
9/17(火) 19:00~20:00
9/18(水) 11:30~12:30
体 1,980円 二胡レンタル代500円

講師 市村 愛

子どもの毛筆と硬筆 おすすめ 5才~

子供の頃から自然に書に親しみながら、文字を楽しく書き力を養います。

第1·3(火)
17:15~18:45
第2·4(土)
16:00~17:30
受3,850円
教336円

一日体験会
9/17(火) 17:15~18:45
9/28(土) 16:00~17:30
体 1,815円

講師 鈴木 雪泉

お家で楽々レッスン 店頭受付可能!! カルチャーオンライン講座

全国どこからでもご自宅にいながらレッスンが可能です!

詳しくはお電話またはホームページで
https://www.culture.gr.jp/onlinekouza/

TEL:042-746-9212

学研監修の英語検定対応レッスンが続々登場!
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日あたり25分) 4,950円(税込)~
プレミアムプラン(1日あたり45分) 8,800円(税込)~
在宅レッスン
★ご来店特典★
店頭で新規お申し込みの場合、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!
※1ポイントは1分のレッスン1回分(有効期限は180日間有効)
※WEB申込みの場合はお得な特典となります。
AIで学べるTerraTalkも24H使い放題!
先生とゲームをしながら5歳の英単語が覚えられる!
■1回10分~ 無料トライアルレッスンあり
●講師/クラウ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)
詳しくは https://www.cloudt.jp/
クラウティ
受=受講料 教=教材費 体=体験費

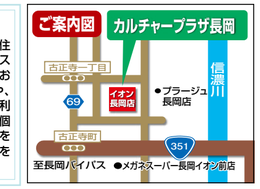
受講のご案内

●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」をご覧下さい。●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。

講師·受講生のオリジナル作品をインターネット上で販売中!!
カルチャーオンラインショップ 検索

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。



●(株)カルチャーは全国100ヶ所以上の店舗がございます。
お問い合わせ·お申し込みは カルチャープラザ長岡 0120-665-432 地域限定番号

美術
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
堀ケン先生の 油絵教室	日展会員・光風会理事 堀 研一	月①③	13:00~15:00	5,280円	9/16(月) 無料説明会
金曜の水彩画		金②④	13:00~15:00	5,280円	9/27(金)
ハガキサイズから出品作まで 月一回の水彩画	造形作家 真島 若桜	水②	13:00~15:00	2,640円 教材費別途	9/11(水) 10/9(水)
細密植物画 ボタニカルアート	造形作家 前嶋 亜鼓	火①	10:00~12:30	3,300円	10/1(火)
気軽に楽しむ 水彩と色えんぴつ		月②④	10:15~12:15	5,280円 教材費別途	満席
		月②	10:15~12:15	2,640円 教材費別途	満席
		火①③	10:00~12:00	5,280円	9/17(火)
		木②④	12:30~14:30		9/26(木)
自由に描く 水彩画・油絵		金①③	10:00~12:00	5,280円	9/20(金) 無料説明会
新 水墨・墨彩画	水墨画家 柳 重栄	土①	13:00~15:00	2,420円 お手本代330円	10/5(土)
デッサンから学べる 日本画・水彩画	日本画家 佛淵 静子	水①③	13:00~15:00	5,170円 教材費別途	9/18(水) 無料説明会
墨で癒す 墨象アート	東京書作展審査員 日本書道美術振興会・審査員 柳澤 魁秀	火③	10:15~12:15	3,190円	9/17(火)
ヘタでいい！ヘタがいい！ 楽しい絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 加藤 和子	火④	10:00~12:00	3,025円 教材費別途	9/24(火)
		水④	13:00~15:00		9/25(水)
「市絵」と「書」 季節を描く遊び書	アトリエ絵笑墨主宰 宮嶋美恵子	火④	14:30~16:00	2,420円 教材費別途	9/24(火)

書道
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
筆ペン・書道	日本書道教育学会師範 鈴木 雪泉	土②④	12:30~14:00	4,620円	9/28(土)
筆ペン&ボールペン		火①③	★19:00~20:30	4,620円	9/17(火)
		火④	10:30~12:00	2,310円	9/24(火)
		金②	10:00~11:30		9/13(金) 10/11(金)
小筆書道		金②	10:00~12:00	2,640円	9/13(金) 10/11(金)
大人のたしなみ 筆ペン・硬筆	日本習字実用書道師範免許 櫻川 麗光	金②④	13:00~14:30	3,850円 教材費300円	9/27(金)
筆ペン&書道	日本教育書道連盟会員 宮嶋美恵子	火②④	14:30~16:00	4,620円	9/24(火)
癒しのひとときを 書道	日本書法教育会師範 矢野 倉妃	火②④	10:00~11:30	4,070円	9/24(火)
心と身体のデトックス 般若心経写経講座	2022年日展入選 日本習字実用書道師範免許 櫻川 麗光	木②	10:00~11:30	2,420円 教材費220円	9/12(木) 10/10(木)
書いた人から福来る 開運華・福文字	アトリエ絵笑墨主宰 宮嶋美恵子	火②	14:30~16:00	2,310円 教材費別途	9/10(火) 10/8(火)

趣味・くらし
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
新 エッ！と楽しくなる テーブルマジック くらぶ	新潟マジシャンズクラブ 副会長 やまぎチ まこと	木③	14:00~15:30	2,090円 教材費別途	9/19(木)
女性・男性・学生から ご年配の方々 健康麻雀教室	最高位戦日本プロ麻雀協会 水落 靖	日④	13:00~16:00	2,090円	10/27(日)
好評につき第2弾！ 耳で体で心で楽く 新 初めての音叉講座 (全3回)	L'HERMITE BLEU ハーミットブルー主宰 青山あすか	木③	13:00~14:30	2,800円	9/19(木)
心理学×スピリチュアル 新 ヒプノセラピー体験講座 (全6回)	心理セラピスト 長橋むつみ	火②	10:00~11:30	2,970円	10/8(火)
塗り絵で楽しくリフレッシュ 新 色彩心理セラピー入門&資格講座 (全3回)	ワイズエール認定講師 乙川 美和	土③ 入門	13:00~14:00	3,300円 教材費220円	9/21(土)
		土③ 資格	13:00~14:30	5,500円 初回教材費9,900円	
自分と人を癒すための ヒーリングタロット	Angelica主宰 叶愛	火③	★19:00~20:30	2,640円	満席
		水④	10:30~12:00		10/28(月)
		月④	10:30~12:00		
運を開く！ 新 九星気学と姓名判断 (全3回)	宙Sora 代表 八木 幸一	水③	13:30~15:00	3,300円 教材費550円	10/16(水) スタート
ポイントを押さえて簡単変身！ 新 美肌・メイクレッスン (全3回)	ビューティ アドバイザー SATO	土④	11:00~12:30	3,300円 初回教材費500円	9/28(土) スタート
冬の花々から初夏編 季節の寄せ植えプラン	フラワーデザイナー 島村 研二	火③	15:30~17:00	1,760円 花材費別途	9/17(火)

ダンス・健康
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
ミセスの クラシックバレエ	渡辺珠実バレエ研究所所属 日本バレエ協会会員 藤田 直子	水	11:45~12:45	6,600円	9/25(水)
お勤め帰りの クラシックバレエ	スタジオ ファムエール講師 志田久美子	木②④	★18:45~20:15	4,950円	9/26(木)
バレトン	Balletone JAPAN公認インストラクター Hiro	水	★19:45~20:45	6,600円	9/25(水)
心を癒す フラダンス	nani mau loa フラスタジオ主宰 Leih'o ohenо 美奈子 インストラクター	火①③	10:00~11:00	3,960円	9/17(火)
		火①②④	13:00~14:00 ★18:15~19:15 ★19:30~20:30	6,655円	9/24(火)
		水①②④	10:15~11:15		9/25(水)
		木①②④	14:00~15:00		9/26(木)
		金②④	10:00~11:00	4,840円	9/27(金)
リフレッシュフラ		土②④	10:00~11:00	4,840円	9/28(土)
		初心者	11:15~12:15		
情熱的な タヒチアンダンス	nani mau loa フラスタジオ インストラクター 高橋紀代美	月②④	★18:30~19:30 ★19:45~20:45	4,840円	10/14(月)
新 初めてでも大丈夫！気軽に通える 社交ダンス	ダンススクールタチカワ 主宰 太刀川慎也	金①③	11:30~12:30	4,840円	9/20(金)
新 シニアの為のトータルケアダンス リフレッシュ社交ダンス	全米ヨガアライアンス RYT200認定 インストラクター スクールタチカワ主宰 太刀川マリ子	火②④	13:00~14:00	3,960円	9/24(火)
フラメンコ	小島正子フラメンコ舞踊教室 目黒 由美	金①③	★19:30~20:30	5,280円	9/20(金)
気軽に楽しく イージーTダンス	カルチャー専任 インストラクター 岡村 豊子	木①③	★19:00~20:00	2,860円	9/19(木)
大人のジャズダンス		日②③④	16:30~17:30	3,960円	9/22(日)
バレエ・バーストレッチ			15:30~16:30		
素敵 かっこいい サルサ・バチャータ	日本バチャータ協会理事 Meg	月②④	★19:00~20:30	5,500円	9/23(月)
聞き覚えのある曲で踊る サルサエクササイズ		月④	14:30~15:30	2,200円	
新 痩メロで踊るエクササイズ		月②	14:30~15:30	2,200円	9/30(月)
健康的で美しい姿勢・歩き方へ 美姿勢&ウォーキング	ウォーキング アドバイザー SATO	火①③	13:00~14:00	3,520円	9/17(火)
サボり筋を10秒 働かせ変わる シニア層の姿勢改善	JTA(関節トレーニング) インストラクター 金山 義幸	月①	10:00~11:00	2,200円	10/7(月)
新 むくみ・コリ・ぜい肉とサヨナラ！ 筋膜セルフリリース	リリース インストラクター 田中ちさと	金②④	★19:30~20:30	3,960円 グリットフォームローラー レンタル可(220円)	9/27(金)
新 楽ちんゆるゆる歪み痛み解消 エゴスキュー体操	一般社団法人 エゴスキュージャパン協会 認定Eサイズトレーナー 前田 美佐	月③	10:30~12:00	2,200円 初回教材費1,870円 毎月テキスト配信¥300円	9/16(月)
足腰強化で 転ばぬ先の健康貯筋 シニア&女性の空手	(公社)日本空手協会 B級指導員 悠空会代表 菊地たか子	金②④	11:30~12:30	2,750円	9/27(金)
足腰強化で 転ばぬ先の健康強化 シニア&女性の空手		金②③④	11:30~12:30	4,290円	
若さをたもつ シニアの為の やさしいヨーガ	一般社団法人 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 石黒久美子	火①②③	10:00~11:00	3,960円	9/17(火)
心と体をリラックス ヨーガセラピー		日①③	10:00~11:30	3,960円	9/15(日)
健康長寿をめざして 新 イスヨガと呼吸法		日②④	10:30~11:30	3,300円	9/22(日)
お仕事帰りに癒しのひと時 ムーンライトヨガ	ヨガ講師 佐藤さちこ	金①③	★19:30~20:30	3,960円	9/20(金)
ボッコリお腹撃退 お腹ペタンピラティス	PHIピラティス インストラクター TOMOKA	土②④	15:00~16:00	4,180円	9/28(土)
楽しく弾んで キレイが叶う 新 バランスボール エクササイズ	バランスボール インストラクター 田中ちさと	火②④	10:00~11:00	3,740円 教材費220円 (バランスボールレンタル有)	9/24(火)
姿勢改善＆体力アップ ペナルティーボックス®	ペナルティーボックス® マスタートレーナー 近藤 智子	火①②③	11:30~12:30	5,280円	9/17(火)
あらゆる年代の女性に 骨盤体操	ボディメンテナンス骨盤体操 ～Qren～インストラクター AKKO	水①③	10:00~11:00	3,960円	9/18(水)
功夫扇と剣	全日本太極拳協会 上級総合コーチ 青柳 淳子	月①②④	13:15~14:15	3,960円	9/23(月)
健康の為の シニア太極拳	全日本太極拳協会会員 上級総合コーチ 青柳 輝子	水②③④	10:00~11:00	3,960円	9/25(水)
いつまでも若々しい体力づくりに 太極拳	公益社団法人 日本武術太極拳連盟 指導員 内藤 照美	金①②③	10:00~11:00	3,960円	9/20(金)
楽しく体力アップ 太極拳	公益社団法人日本武術太極拳連盟指導員 小林 佳代	火②③④	14:30~15:30	3,960円	9/17(火)
一時間半の充実 楊名時太極拳	楊名時八段錦太極拳師範 藤田 修子	木①③	13:15~14:45	3,520円	9/19(木)
中村タップダンススタジオでレッスン タップダンス	中村聡恵 タップダンススタジオ主宰 中村 聡恵	センター外講座 土②④	15:30~16:15	3,300円	9/28(土)

音楽
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
歌は私達の心の財産 女声コーラス	合唱歴60年 高見 慶子	木①③	10:00~12:00	3,850円	9/19(木)
グリーングラス 混声コーラス		金①③	10:15~12:15		9/20(金)
愛唱歌を歌う		土③	10:15~12:15	2,530円	9/21(土)
童謡から歌謡曲まで 懐かしい愛唱歌	国立音楽大学音楽学部 教育音楽学科卒業 杵淵 直子	月①③	13:00~14:45	3,850円	9/16(月)
		月②④	10:15~12:00		9/23(月)
声楽家とうたう 世界の名曲	国立音楽大学卒業 声楽家 洞口 圭	土①	10:30~12:00	2,640円	10/5(土)
歌う楽しさ！ 溶けあうハーモニー ゴスペル	Gospel singer/ Gospel Conductor 片桐 晴海	月①③	★19:30~20:30	3,850円	9/16(月)
		月②④	13:00~14:00		9/23(月)
日曜カラオケ	演歌歌手 長生わたる	日①③	14:00~16:00	5,170円	9/15(日)
ドリームカラオケ	日本クラウン(株) 認定歌謡講師 作詞家 南まさとし	木①③	13:40~15:40	5,170円	9/19(木)
大人の声楽レッスン (30分個人レッスン)	国立音楽大学音楽学部 教育音楽学科卒業 杵淵 直子	木②④	10:15~13:15	5,170円	9/26(木)
みんなで歌おう！ 新 青春の昭和ポップス	ヴォイストレーナー 野田恵美子	金②④	13:00~14:00	3,850円 教材費別途	9/27(金)
カラオケ個人レッスン (30分個人レッスン)	ヴォイストレーナー 田辺千枝子	水②④	11:00~20:30	5,280円	9/25(水)
ヴォイストレーニング (30分個人レッスン)		火①③	13:15~20:45		9/17(火)
		水②④	11:00~20:30		9/25(水)
ヴォイストレーニング (30分個人レッスン)	ヴォイストレーナー 野田恵美子	金②④	10:00~20:30	5,280円	9/27(金)
子供から大人まで ピアノ (30分個人レッスン)	小越ピアノ教室主宰 小越裕見子	木	13:30~20:30	7,920円	9/26(木)
		月	13:00~20:30		9/23(月)
		日②④	10:00~17:00	5,390円	9/22(日)
ピアノ (30分個人レッスン)	青陵大学短期大学 非常勤講師 田辺千枝子	水②④	11:30~20:30	5,280円	9/25(水)
お子様から大人まで 月2回のピアノ (30分個人レッスン)	久我ピアノ教室主宰 久我 陽子	金①③	17:00~20:30	5,390円	9/20(金)
数字譜で簡単メロディー グループピアノ	大久保ピアノ教室主宰 大久保綾子	木① 初級	10:00~11:00	3,960円 教本代別途	9/19(木)
		木③ 中級	11:15~12:15		
ゆっくり楽しむ ピアノ&二胡 (30分個人レッスン)	大久保ピアノ・二胡教室主宰 長岡二瓢の会所属講師 大久保綾子	火②④	10:00~17:00	(ピアノ) 5,280円 (二胡) 初級 4,180円 中級 5,390円 二胡レンタル可	9/24(火)
二胡	新潟二胡の会専任講師 長岡二瓢の会所属 高橋 裕二	火②④ 中級	12:30~13:30 (グループ)	5,280円	満席
		水 初級 ④ 中級	17:15~19:00 (個人レッスン30分)	4,180円 5,390円	満席
		水③④ 中級	★19:30~20:30 (グループ)	5,280円	満席
二胡の音色を楽しみましょう はじめての二胡	新潟二瓢の会・長岡二瓢の会 認定講師所属 市村 愛	火①③	★19:00~20:00	3,960円 二胡レンタル可	9/17(火)
		水①③	11:30~12:30		9/18(水)
大正琴入門	琴城流指導講師 鈴木琴越弓	金①③	13:00~14:30	3,960円	9/20(金)
あこがれの ヴァイオリン (30分個人レッスン)	ヴァイオリン講師 加野 晶子	金①③ 初心者 経験者	10:00~14:30	6,600円	9/20(金)
幼児から大人まで ヴァイオリン (30分個人レッスン)	ヴァイオリン講師 佐々木将公	金①③ 幼児から大人まで	15:30~20:45	6,600円	9/20(金)
サックス (30分個人レッスン)	音楽学校メーザー・ハウス 近藤 良広	金②④	16:20~20:20	4,510円 サックスレンタル1曲500円	9/27(金)
あの頃を懐かしんで 昭和ソングをギターで (45分個人レッスン)	尺八&ギターユニットShalaku ギターリスト 依光 巧	月②④	★18:30~20:45	5,940円	9/23(月)
子供～大人 ウクレレ・ギター教室 (40分個人レッスン)	スタジオ TENDER主宰 池田 修	土①③	11:00~19:40	5,830円	9/21(土)
		土②④			9/28(土)
日曜のウクレレ		日①③	10:00~11:00	3,850円	9/15(日)
本格 クラシックギター (30分個人レッスン)	ミュージックスペース・ソア ギター・ウクレレ教室主宰 新潟県ギター協会会長 畠山 徳雄	土①③	17:00~20:30	5,280円	9/21(土)
楽しいウクレレ		木②④	14:10~15:10	3,850円	9/26(木)
楽しみたい！ 上手になりたい！ オカリナ教室	オカリナ・フルート奏者 堀井 康子	月 中級 ① 初級 ③	10:15~11:15	4,730円 3,960円	9/16(月)
		火③ 経験者	11:30~12:30	5,280円	9/17(火)
フルート・しの笛 (30分個人レッスン)	フルーティスト/しの笛奏者 高垣 千枝 高垣さらら	水①③	13:00~17:00	7,150円	9/18(水)
長唄と三味線 (45分個人レッスン)	長唄東友会 小柳誠一郎	金②④	15:00~20:30	6,050円	9/27(金)

教養・外国語・資格
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
みんなで楽しく 和気あいあいと！ 俳句教室	俳誌「銀化」同人 俳人協会同県支部会員 十見 達也	火①③	13:00~15:00	3,850円	9/17(火)
		日①③	10:00~12:00		9/15(日)
万葉集	古典カルチャー専任講師 栗野 公子	土③	13:30~15:30	2,640円	9/14(土)
業式部だけじゃない 王朝女流作家たち		土①	13:30~15:30	2,640円	10/5(土)
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 (祝日休講日あり)	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 (詳細は店舗にお問合せください)	無料トライアルあり (店頭申込可)
トーク&朗読講座	フリーアナウンサー (元NSTアナウンサー) 長谷川晴彦	火②④	★19:00~20:30	4,730円	9/24(火)
日曜英会話	ベトナム国立大学卒 英語・フランス語専攻 ディ・トラン・ミィ・フォング	日②④	14:00~15:00	5,830円	9/22(日)
日曜フランス語		日②④	15:00~16:00		
初めての方は スタートが大事！ 英会話入門	英語検定1級 中高教員免許所持 猪俣謙太郎	土①③	15:30~16:30	4,620円	9/21(土)
取るぞ上位級！！ 英語検定対策講座		木	★19:30~20:30	9,240円	9/26(木)
初歩から学ぶ 超簡単英会話から	中高英語教員経験 Ms Agnes	水②④	13:00~14:00	4,620円	9/25(水)
新 初歩から学ぶ 超簡単英会話から		日①③	11:30~12:30	4,620円	9/15(日)
韓国語 中級	韓国語講師 上段 春子	木	10:00~11:00	8,360円 教本代別途	9/19(木) 9/26(木)
韓国語 初級			11:10~12:10		
新 一からのスタートです！ 韓国語入門		木	12:20~13:20		9/26(木)
韓国語 中級		土	16:30~17:30		9/28(土)
韓国語 TOPIK		土	15:20~16:20		9/21(土)
		木	15:00~16:30	12,540円	9/19(木) 9/26(木)
会話トレーニング はじめよう中国語	中国語講師 田辺 佩麗	金①③	13:00~14:00	4,620円	9/20(金)
腸が変わるといいことだらけ 美腸ストレッチ&プランナー認定講座 (全6回)	日本美腸協会認定講師 星野 望	月②	11:00~12:30	4,000円 初回教材費13,000円 (テキスト・認定動画・認定証)	

手工芸・ものづくり
運営維持費250円 (教材費別途)

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
月一回の手編み	(公財)日本手芸普及協会 手編み師範 山田 洋子	金③	14:30~16:30	2,420円	9/20(金)
着物リメイク	服装学校認定 洋裁一級教員 洋裁技能一級 若月 文代	土①③	10:15~12:15	3,960円 教材費448円	9/21(土) 無料説明会
洋裁・小物ソーイング		日②④	10:15~12:15	3,960円 教材費448円	9/22(日) 無料説明会
ちょっと作りたい 簡単洋裁と布小物	ソーイング教室主宰 岡田 洋子	月②	13:00~15:00	2,640円	9/9(月) 10/14(月) 無料説明会
			13:00~16:00	3,960円	
初めてでも大丈夫！ 指先を使って かんたん和裁教室	日本和裁士会 1級技能士・教士 加月きもの工房主宰 笛木カツ子	月①③	13:00~15:00	3,960円	9/16(月) 10/7(月) 無料説明会
			★18:30~20:30		
新 4ヶ月コース(定員6名) 山ぶどうバッグ講座	日本バスケタリー作家協会会員 深沢三枝子	月①③	9:30~12:00	6,050円 初回教材費36,500円	9/16(月) スタート
新 全3回で 竹のバスケット作り	竹細工作家 成田 文香	木④	10:00~12:00	2,530円 初回教材費2,750円	9/26(木) スタート
羊毛で作る 可愛い動物たち 羊毛フェルト教室	羊毛フェルト作家 kinoneko	木①	13:00~15:00	2,310円	10/3(木)
			★18:30~20:30		
ワンちゃん・ネコちゃん かわいいあみぐるみ	あみぐるみ講師 kinoneko	木①	15:30~17:30	2,420円 初回教材費2,200円	10/3(木)
作って楽しい 飾って嬉しい 新 和布で楽しむ手芸講座	手芸作家 大関 諒子	土④	13:00~16:00	2,200円	9/28(土)
ソフト粘土で作る 花と雑貨 クレイクラフト	DECOクレイクラフトアカデミー 公認インストラクター 國保ひろみ	金①	13:00~15:00	3,300円	10/4(金)
植物の葉を貼って着色するアート 新 ボタニーペインティング	ボタニーペインティング 認定講師 榎本かおる	木④	10:00~12:00	2,200円	9/26(木)

手工芸・ものづくり
運営維持費250円 (教材費別途)

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
カラークラフトで楽しく編む クラフトバンド	紙バンド作家 阿部 智子	水①③	10:15~12:15	3,520円	満席
		水①	13:00~16:00	2,640円	10/2(水)
		金①	12:30~15:30		10/4(金)
おしゃれな布箱 カルトナージュ	サロン・ド・カルトナージュ 認定講師 岡本 直美	水②	13:30~15:30	2,420円	10/9(水) 無料説明会
		金④	10:00~12:00		9/27(金) 無料説明会
繊細なレース工芸 タティングレース	手づくり雑貨みさ主宰 上村久美子	日②	10:00~12:00	2,200円	10/13(日)
パッチワーク ハワイアンキルト・モラなど	公益財団法人 日本手芸普及協会 講師 小林 礼子	月1回 土 ①㈢③	13:00~15:00	2,420円	9/21(土) 無料説明会
基礎から学べる パッチワーク資格講座		土①③		4,510円	
伝統手仕事 こぎん刺し	こぎん刺し作家 宮澤 信子	金③	13:00~15:00	2,640円	9/20(金) 無料説明会
初歩からの 日本刺しゅう	手芸家 志賀 弘美	火③	13:00~16:00	3,960円	9/17(火) 無料説明会
フランス刺しゅう	手芸家 ディ・トラン・ミィ・フォング	日④	10:00~12:00	2,640円	9/22(日) 無料説明会
まるで絵画のような ベトナム刺繍			10:00~13:00	3,850円	9/22(日) 無料説明会
新 資格も取れる 戸塚刺しゅう	一般社団法人 戸塚刺しゅう協会師範 岩井 敏子	金④	10:00~12:00	2,640円	9/27(金)
オランダの トールペイント	オランダダンス・フォークアート会講師 三宅 智子	日①	13:00~16:00	3,080円 教材費224円	10/6(日)
心和む 伝統てまり	日本てまりの会教授 山口 幸子	金③	13:00~15:00	2,640円	9/20(金)
切り絵	画家・切り絵作家 真島 若桜	水①③	14:00~16:00	4,950円	9/18(水)
ワイヤービーズ織りいろいろ ビーズアクセサリー	デリカビーズ織り協会 師範 松井景依子	火①	10:30~12:30	2,640円	10/11(火)
やさしい押し花教室	ふしぎな花倶楽部 インストラクター 池山八重子	木②	13:45~15:45	2,420円	9/12(木) 10/10(木)

生花・フラワー
運営維持費250円 (花材費別途)

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
子どもから大人まで 花育レッスン フラワーアレンジメント	フラワーアレンジメント 講師 小林 美香	土③	13:00~14:30	1,760円	9/21(土)
成月流	成月流盛花投入教授 小方 美喜	木②④	16:15~19:30	3,850円	9/26(木)

こども・親子
運営維持費 250円

講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)	体験日
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 (祝日休講日あり) 年中以上	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)	無料トライアルあり (店頭申込可)
発表会を目的としない クラシックバレエ	渡辺珠実バレエ研究所所属 日本バレエ協会会員 藤田 直子	金① 2才半~ ②③ 5才~小学生	16:30~17:30	5,280円	9/20(金)
			17:30~18:30		
キッズ☆ダンス	JACK認定キッズコーチ YUKARI	日②④ 中学生	11:30~12:30	3,960円	満席
		小学生	13:30~14:15		
		小・中学生	14:30~15:30		
キッズ♪ダンス	ダンスインストラクター RISA	日① 幼児 ③ 小学生	12:40~13:10	2,090円	10/6(日) 10/20(日)
			11:30~12:30	3,960円	
新 新潟初！ラテン系ダンス キッズ♪サルサ	日本バチャータ協会理事 Meg	月④	17:30~18:30	4,950円	9/23(月)
ピアノ (30分個人レッスン)	小越ピアノ教室主宰 小越裕見子	木	13:30~20:30	7,920円	9/26(木)
		月	13:00~20:30		9/23(月)
		日②④	10:00~17:00	5,390円	9/22(日)
ウクレレ・ギター教室 (40分個人レッスン)	スタジオ TENDER主宰 池田 修	土①③	11:00~19:40	5,830円	9/21(土)
		土②④			9/28(土)
3才からの 少年空手	(公社)日本スポーツ協会 空手道コーチ2 聖武会会長 井上 勝幸	土 初心者	16:45~17:45	6,050円	9/28(土)
		Ⅰ部	17:50~18:50		
		Ⅱ部	★19:00~20:30		
あの天才空手女子の先生が指導 悠空会 空手教室	日本スポーツ協会 空手道コーチ2 悠空会代表 菊地たか子	水 初級	17:00~17:30	2,860円	9/25(水)
		日	16:30~17:00		9/22(日)
		水 中級	17:40~18:30	5,940円	9/25(水)
		日	17:10~18:00		9/22(日)
		木 上級	★19:30~20:30	6,600円	9/26(木)
		日	★18:10~19:10		9/22(日)
楽しく上達しましょう 子どもの毛筆と硬筆	日本書道教育学会師範 鈴木 雪泉	木②④	17:15~18:45	3,850円 教材費336円	9/26(木)
		火①③	17:15~18:45		9/17(火)
		土②④	14:15~15:45		9/28(土)
			16:00~17:30		9/28(土)
親子書道		火①③	17:15~18:45	7,700円 教材費550円	9/17(火)
		木②④	17:15~18:45		9/26(木)
		土②④	16:00~17:30		9/28(土)

※空席状況については事前にお問い合せ下さい。各講座とも満席になり次第申し込み締切りとなります。 ★印は午後6時以降のレッスンです。