

NEW 陰(静)と陽(動)の相乗効果
陰陽ヨガ

身体が自律神経をしっかりと広げていくことで、血行が改善され自律神経のバランスが整います。心も身体も健康になるレッスンです。

◆第2・4月
15:00~17:00
1日 2/24・3/10・24(月)
体験費 各1,100円
◆講師/佐藤 由紀子

NEW おしゃべりサロン
可愛い小物作り

つまみ細工や折紙、刺繍やビーズなど様々な技法で小物作りを楽しみましょう。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(木)10:30~12:30
◆受講料/2,640円
◆教材費/作品毎に別途
2/13・3/13(木)
体験費 各1,100円
教材費 各1,100円
1日 2/27(木)
◆講師/森 由美子

NEW 切り絵を芸術に
美しい剪画(せんが)

一枚の画紙をナイフで切り抜くだけで、美しい剪画が完成します。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(水)13:30~15:30
◆受講料/2,640円
◆教材費/作品毎に別途(200円位)
2/12・3/12(水)
体験費 各1,100円
教材費 各1,100円
1日 2/26(水)
◆講師/出口 和雅

NEW 新連載が新しい自分だてに☆
緑デイングノートの書き方

緑デイングノートの取組、紙質、書き方、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(水)13:30~15:30
◆受講料/2,640円
◆教材費/作品毎に別途(200円位)
2/12・3/12(水)
体験費 各1,100円
教材費 各1,100円
1日 2/26(水)
◆講師/寺門 美和子

NEW 一緒に開運しましょう!! [全6回]
たのしい手相入門編

手のひらには、開運に導くためのヒントがたくさん。手相の見方を楽しみ解説いたします。

◆第1(土)14:15~15:45
6/13・7/11・8/8(金)
◆受講料/15,840円(360分)
◆教材費/初回8,000円
1日 2/14(金)
10:30~11:30
体験費 1,100円
◆講師/東京学院専任講師

おすすめ 個人レッスン30分
三味線ほどき

江戸民謡がんだ流行、歌謡曲の版小曲などと一緒に、初めての方には三味線の持ち方から、簡単な曲まで、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)13:00~16:40
◆受講料/5,170円
3月末迄
1日 体験費 1,650円
体験レンタル330円
時間要予約
◆講師/根岸 弥栄庭

おすすめ 戸塚刺繍

会話をしながら手から手へその技術を教えます。長年培った刺繍の技術を生かして、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)10:10~12:10
◆受講料/5,280円
◆教材費/作品毎に別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 1,540円
◆講師/時枝 静枝

おすすめ 心に響く歌声を
日本のうた

まずは発声練習で身体をあたためた後、懐かしい歌や心に響く日本の歌を歌いましょう。歌声呼吸を意識しながらお腹から声を出すので健康維持にも効果があります。

◆第1(3月)10:30~12:00
◆受講料/5,280円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/山邊 聖美

おすすめ 大人の書道
実用書道・ペン

美しい文字が書けるように東京書芸協会主催「漢字の練習」をテーマに、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)10:10~11:40
◆受講料/5,280円
◆教材費/教材費別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/塚原 月華

おすすめ 韓国ドラマの主題歌-K-POP
韓国語で歌おう!

韓国ドラマの主題歌やK-POPなど、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(4月)13:00~14:30
◆受講料/5,170円
◆講師/李 雪花

おすすめ はじめてでも楽しくできる
ポタニカルアート

植物学的な興味を持つ「ポタニカルアート」です。丁寧に観察し、花のあまのまの姿を生かしながら、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(4月)10:15~12:15
◆受講料/5,280円
◆教材費/550円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 550円
◆講師/美濃子 隆田

おすすめ デザインで作成まで
初めてのハワイアンキルト

本場ハワイで技術を習得した講師による直接レッスンです。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(4月)10:30~12:30
◆受講料/5,280円
◆教材費/作品毎に別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 550円
◆講師/al(あ)

おすすめ 資格取得も目指せる
楽しい押し花

四季折々に咲く様々な花の美しさを長く楽しむ押し花の魅力を体験してみませんか。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)10:15~12:15
◆受講料/5,280円
◆教材費/作品毎に別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 1,500円
◆講師/金谷 晴美

おすすめ いけばな小原流

盛花を創始した、いけばな三大流の1つである小原流。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)13:00~16:00(51時間)
◆受講料/6,160円
◆教材費/花材費別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/塚元 結実

おすすめ 素敵アレンジフラワー
アレンジFlower

生花やドライフラワー、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第4(木)13:00~15:00
◆受講料/2,400円
◆教材費/花材費別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 3,300円
◆講師/塚本 規子

おすすめ 体をぬめぬめ歩き方とセルフケア
ケア・ウォーキング

長年の動き方の癖はあちこちに影響しています。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)13:30~14:30
◆受講料/2,750円
3月末迄
1日 体験費 990円
◆講師/加藤 有里

おすすめ 癒しの音色
初めての太正琴

童謡、唱歌、歌謡曲、民謡、歌謡、歌謡曲、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)15:15~16:15
◆受講料/4,620円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 330円
◆講師/木下 明美

おすすめ タイの伝統工芸
フルーツ&ソーファビング

果物や野菜、石けんをナイフで4等分に切ります。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(金)10:15~12:15
◆受講料/2,530円
◆教材費/作品毎に別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 330円
◆講師/宮崎 美保

おすすめ 歌う楽しさを身につけよう
やさしいシャンソン

ストリートや発声練習から始め、歌の楽しさを身につけよう。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)14:00~15:30
◆受講料/6,710円
◆教材費/楽譜代等別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/小川 景司

おすすめ 基礎から応用まで
基本書道

眼書きをもちに丁寧に指導します。おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(4月)15:30~16:30
◆受講料/4,400円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/海野 南山

おすすめ 季節を楽しむ
絵手紙

絵手紙は「ハタでいい」に、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第2(金)または第1(土)10:15~12:15
◆受講料/2,640円
◆教材費別途
3月末迄
1日 体験費 1,100円
教材費 330円
◆講師/福富 俊江

おすすめ 心身の健康向上に
土曜空手教室

空手の基本(突き、蹴り、投げ)など、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)10:15~11:30
◆受講料/7,260円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/林 秀雄

おすすめ きもの着装とマナー

まずは入門コースから始め、おしゃべりしながら指先を使って仕上げるのが楽しくて、とても効果的です。

◆第1(3月)10:15~12:15
◆受講料/3,850円
3月末迄
1日 体験費 1,100円
◆講師/吉岡 さえ

おすすめ 個人・ペアレッスン30分
ソシアルダンス

柔軟性やリズム感に自信がなくても無理なく楽しめるのが魅力の

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。●部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、ご協力をお願いします。

〒270-2261
千葉県松戸市常盤平3-10-1
セブントウン常盤平2階
TEL.047-311-6411(代)
<https://culture.gr.jp>

カルチャー
検索



美術							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)			
デッサンと淡彩画	美術実習会 常任指導員 庄司 敷	土②④	13:30~15:30	5,720円 教材費550円			
土曜の午後の油絵							
洋画(油絵・水彩・アクリル)	1科会会員 渋谷 良子	月①③	10:15~12:15	5,280円 教材費550円			
日本画入門	スタジオ・ビートレス主宰 西村 仁摩	土②④ 金①③	10:15~12:15 13:15~15:15	6,710円(月8回) 教材費2,540円 9,950円(月4回) 教材費550円			
日本画	金		10:15~12:30				
楽描きスケッチ	スタジオ・ビートレス主宰 倉前 朋子	火③	10:15~12:15	3,300円 教材費330円			
水彩画 色鉛筆画	東京藝術大学大学院准修 加藤 文史	木①③	10:15~12:15 13:00~15:00	5,280円 教材費250円			
水彩いろえんぴつ絵画	東京藝大日本画科 講師 西村 真紀	火④	13:00~15:00	2,640円			
水彩 色鉛筆画	日本手紙協会・イベント指導員 近藤 牧子	水②	14:00~16:00	2,530円 教材費200円			
絵画教室 (水彩・色鉛筆・パステル)	近畿美術大学大学院卒業 港井 里佳	土①③	14:30~16:30	5,280円 教材費550円			
デッサン・色鉛筆画	国文学研究 高木 武志	土②④	15:30~17:30	5,280円 教材費1,100円			
基礎から学ぶ鉛筆画	現代美術家協会常任会員 堀田 二朗	日①	10:30~12:30	3,190円 教材費330円			
墨彩画・ハガキ絵	画家 久松 誠一	水①③	13:30~15:30	5,280円 教材費650円			
現代水墨画	国際書道連盟指導員 平川 敏子	土②	13:00~15:00	2,640円 教材費1,120円			
ポタニカルアート	植物画家 佐々木啓子	土②	10:15~12:15	2,640円			
孔版画	現代書道会会員 西岡とし子	木③	13:00~15:00	3,300円 教材費650円			
木版画	木版画家 歌川 民生	木②④	10:15~12:15	5,280円			
俳画教室 俳画入門	全日本俳画俳協会員 石田 恵穂	月① 金①	13:15~15:15 10:15~12:15	2,640円 教材費1,320円			
絵手紙入門	日本絵手紙協会公認講師 椎名 純子	水④ 土④	10:15~12:15 13:00~15:00	2,640円 教材費1,520円			
絵手紙	日本絵手紙協会公認講師 澤田 弘子	金①	13:15~15:15	2,640円 教材費1,520円			

書道							運営維持費250円
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)			
くらしの毛筆	東京京友書士会認定指導員 藤原 雅雄	水②④ 月2回	13:30~15:30	5,280円 初級手本1,030円 中級手本1,200円 上級手本1,500円			
賞状書技士養成講座				5,280円 初級手本1,030円 中級手本1,200円 上級手本1,500円			
書道	書道連盟協会会長 日本書道連盟指導員 大木 海津	水①②④	15:15~17:15 13:00~15:00	8,030円 教材費200円			
ペン習字				6,710円			
書道	日本書道連盟指導員 日本書道連盟指導員 日下野 萌	月②④	10:15~12:15	7,920円 教材費300円			
実用書道				5,280円 教材費330円			
日曜書道	日展会正(入選10回以上) 書道連盟指導員 海野 寿山	日①③	10:30~11:30	4,400円 手本代1,000円			
漢字書道	文部科学省指導員 文部科学省指導員 岡田 崇花	月①③	10:15~12:15	5,280円 教材費600円			
ペン・筆ペン美文字講座		水②④					
大人の美文字・かな書道	日展書道連盟指導員 日展書道連盟指導員 白幡 陽子	火③④	15:15~16:45	5,280円 手本代1,018円			
夜の実用書道	文部科学省指導員 渡部 豊泉	月②④	★18:30~20:00	5,280円			
筆遊び彩書	読売新聞社指導員 「書道」部 原田佐知子	火②	13:30~15:00	2,530円 教材費330円			
彩書・ステップアップ				3,190円 教材費330円			
西洋書道(カリグラフィ)	B.カリグラフィスクール認定講師 カリグラフィスクール 森田由美子	水③	10:15~12:15	2,640円 教材費1,050円			

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)			
脳活音読&滑舌講座	脳活音読インストラクター 大和田なおこ	木④	13:00~14:30	2,750円 教材費1,410円(500円)			
楽しい「語り」教室	脳活音読インストラクター 代表 浜島代志子	木①③	10:30~12:00	5,000円 教材費200円			
麻雀	日本プロ麻雀連盟日成 石渡 正志	木 中級 火⑧ 初級	10:15~13:30 10:15~12:15	8,030円(月4回) 4,620円(月2回)			
デジタル写真教室	川村 容一	日③④	12:30~14:30	5,280円			
気軽にのとな茶道	茶道家 木村 宗崇	火④	13:00~15:00	3,080円 教材費730円			
古心流香道	香道連盟 武藤 珠峰	金②	13:00~15:00	3,130円 教材費2,750円			
お洒落つつみ	武藤 珠峰	月②	15:00~17:00	2,640円 教材費450円(500円)			
幸せをつかむ手相占い	一般社団法人日本手相協会 佐藤 京哉	火①	15:15~16:45	3,300円 教材費1,100円			
やさしい仏典講座	国際社会文化研究所 所長 久能 徹	日③	13:30~15:00	2,640円 教材費1,100円			
着付超入門	山形流華道 豊坂 紀子		16:25~18:25	5,170円			
着付教室	山形流華道 豊坂 紀子	月②④	★18:30~20:30	5,170円 (初級・中級)			

※受講料等の金額は税込(1ヵ月)です。 ※空席状況については事前にお問い合わせください。各講座とも満席になり次第申し込み締め切りとなります。 ★印は午後6時以降のレッスンです。

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)			
らくらくソーイング	市川トビコ主宰 一志佳代子	金①③ 日②	10:30~12:30 10:30~15:30 (休演会)	4,510円 5,610円			
がま口&袋物&バッグ	紫雲堂染物部主宰 紫 恩	金②④ 中級	13:30~15:30 13:30~16:30	5,610円 8,360円			
押し花	あじふと染物部インストラクター 伊藤 弘子	水②	10:30~12:30	2,750円			
戸塚刺繍	戸塚刺繍しゅう師範館代表 時枝 静枝	月②④	13:30~15:30	5,280円			
日本刺繍専科	日本刺繍工芸美術家協会会員 中台 安子	火①	12:00~16:00	6,380円			
ハンガリーのかわいい刺繍	ハンガリー・彫刻師作家 高井はるみ	土③	10:15~12:15	3,850円			
手織り入門	日本手織り協会 中垣 正子	木③	13:00~16:30	3,960円			
大人可愛い♡ クルーデコ	JCA認定講師 アドリエ Palatone J主宰 横山 佳恵	日④	14:00~16:00	2,750円			
ゆっくりビーズ	(財)日本ビーズ協会 すとうきみえ	月③	10:10~12:10	2,640円			
ハワイアン・アメリカンキルト	文部科学省指導員 高村 福子	木② 土③	13:00~15:00	2,530円			
キルト教室							
暮らしのボジャギ	ボジャギ工芸家協会認定 委員 淳子	木④	13:00~15:00	3,300円			
季節の折り紙	折り紙協会 三輪きくえ	火②	13:00~15:00	2,640円 教材費1,100円			
きりえ	セリ作家 中村 頼子	水①	10:15~12:15	2,640円			
クラフトバンド手芸	クラフトバンド協会 こさかひろこ	火①	10:30~12:30	2,530円			
真多呂人形	真多呂人形協会 清水真美菜	土①③	10:15~12:15	4,620円 教材費450円(500円)			
つるし飾り	つるし飾り協会 石井 洋子	金②	13:00~15:00	3,300円			
スタンドグラス	スタンドグラス工芸家協会 中島 幸子	月②④	10:15~12:15	5,280円			
ガラスアート	日本ガラス工芸家協会認定 関 美江	土①	10:15~12:15	2,640円			
純銀粘土	ロマンティック工芸家協会 北川 悦子	水③	13:00~15:00	2,640円			
ロマンドルーム			13:00~16:00	3,960円			
ドールハウス・ミニチュアパース	ドールハウス協会 みつもとみちこ	火③	10:15~12:15	2,640円 教材費1,400円			
トールペイント	STUDIO K主宰 星吉貴津子	金④	★18:00~19:30	2,640円 教材費1,520円			
リメイクペイント							
はじめてのトールペイント	アドリエ Pine Hill主宰 黒木絵里子	木①	10:10~12:10	2,640円 教材費1,020円			
シャドーボックス	シャドーボックスアーティスト 河原 玲子	火②④	10:15~12:45	5,280円			
漆の本格 金継ぎ入門	漆工 中村 真	金①③	13:00~15:30	10,890円 教材費3,210円			
暮らしの木彫り	漆工 加藤 亮子	火①③	12:30~14:30	5,280円			
陶芸教室	陶芸家 松村 愛	月②④	10:15~12:15	5,280円			

音楽							運営維持費250円
講座名	講師	曜日	時間	受講料(1ヶ月)			
はじめての二胡	上海会代表 上西 栄	金②④	10:30~12:00	8,820円 教材費400円			
琴・箏曲生田流	伊藤 綾乃	土①③	★18:00~20:00	5,940円 (月4回)			
津軽三味線	北村 貴徹	土①③	13:00~16:00	6,600円 (月4回)			
ライアー・ワーク	ザリット・ライアー・ワーク 佐山 香織	火①	11:00~12:30	2,640円 教材費150円			
詩吟	詩吟家 牧 蘇山	日②④	14:40~16:10	5,280円 教材費100円			
シャンソン	エルンスト・シャンソン主宰 高田まさ江	土①③	12:45~14:00	6,500円			
カンツォーネ	東京音楽大学音楽学部 岡田 優	金②	13:00~15:00	3,300円			
シャンソン	声楽科 松戸智絵子	火②④	13:00~15:00	5,280円 (月4回)			
楽しいジャズポカール	ジャズピアニスト 若崎 千香	月②④	13:00~14:30	6,050円 教材費500円			
JAZZポカール	ジャズシンガー HIRO	火②④	★18:00~20:30	5,500円 教材費200円			
うた声健康教室	東京音楽大学音楽学部 森 貴由美	火②④	10:10~11:40	5,280円 教材費1,120円			
ボイストレーニング	ヴォイス・トレーナー 志 乃	水②④	13:20~14:30	5,280円 教材費500円			
大人の発声法	NHKテレビスタジオ101出演 講師 まきのりゆき	日②④	10:10~12:10 12:30~14:30	5,280円			
まきカラオケ教室							
カラオケ	日本カラオケ協会 鈴木 武弘	木①③	15:30~17:00	5,280円			
たのしい歌謡教室	ロシア・ソングリーダー 東郷 太郎	木②④	10:45~12:15	5,940円 教材費1,630円			
ヴォイトレ&ヒットソング	ヴォイトレ・指導員 阪本 理恵	木②④ 月①③	10:30~12:00 ★18:10~20:40	5,500円 5,500円			
ヴォイトレ&J-POP	ヴォイトレ・指導員 Rumi	火①③	★18:00~20:30	5,500円 教材費400円			
篠笛	国指定重要無形文化財 保持者 久保 智樹	金②④	10:15~11:45	5,280円 教材費1,120円			
新オカリナ	ナイロ・オカリナ専任講師 本城登志子	月①③	14:15~15:30	5,280円 教材費1,100円			
コカリナ教室	日本コカリナ協会公認講師 佐藤 充弘	木②④	15:30~17:00	5,280円 教材費400円			
ゴスペル	一般社団法人 日本ゴスペル協会 藤田 映美	木②④	13:00~14:30	5,080円 テキスト代100円			
らくらくピアノ							
ギター教室	日本ギター連盟正会員 若見洋洋志	月①③	15:45~17:15 17:15~18:45	5,280円 教材費500円			
マンドリン	マンドリン・演奏・指導 久松 祥三	土①③	10:15~12:15	5,280円			
ウクレレ入門	音楽家 木①③	14:30~16:00	5,280円				
ウクレレ	音楽家 土②④	10:30~12:00	5,280円 教材費1,240円				
ウクレレで歌とコースを	ヒロ ハワイアンサークル 廣瀬 泰之	水①③	13:30~15:00	5,280円			
ウクレレソロ (入門・初級)	ファイマス・インストラクター いずみ	水①③	10:30~11:40	5,280円 教材費1,120円			

※受講料等の金額は税込(1ヵ月)です。 ※空席状況については事前にお問い合わせください。各講座とも満席になり次第申し込み締め切りとなります。 ★印は午後6時以降のレッスンです。

教養・外国語							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)			
家族で使える オンライン英会話クラウド (マンツーマンレッスン)	クラウドティ専属 外国人講師	全曜日 (休演会)	8:00~24:00 7:30~24:00 (1回10分)	4,950円~ 7,700円 テキスト代1,000円			
はじめての「文学」講座	東京大学文学部 高草真知子	火①③	13:00~14:30	5,280円 テキスト代1,000円			
韓国語	韓国語講師 金 英珠	金②④ 初級	★19:00~20:30	6,710円 教材費1,000円			
韓国語講座	韓国語講師 尹 美善	月①③	13:40~15:00	6,600円			
俳句の作り方	千葉県俳句協会常任幹事 岡田 春人	月③	13:00~15:00	2,640円 教材費500円			
俳句	花間会 武山 哲郎	金③	13:00~15:00	2,640円			
現代短歌教室	現代短歌協会 日本短歌会 久々美奈子	月①	13:00~15:00	2,640円			
落語塾	落語家 雷門の助六	日②	13:00~15:30 (休演会)	3,630円 (小学生+)			
手話教室	手話家 松本 文子	月①③	10:30~12:00	5,280円			

ダンス・健康				運営維持費250円	
日本舞踊・花柳流	花柳流舞館 花柳三真輔	土①③	10:15~16:30	6,050円 (月1回+250円)	
タップ&ダンス		金	15:00~16:30	8,690円	
タップダンス専科	Sugar Foot Dance Studio 佐藤 昇	金①③		5,280円 (月4回)	★19:25~20:45
ジャズダンス専科		金②④			
タップダンス	元・テーマパークダンサー 松本 智	木		8,030円	★19:45~20:45
手話ソング	ピアニスト 作曲家 竹内 恵里	月③	13:30~15:00	2,640円	
ハートフライズ	AH-認定講師 三妻 弘子	水②④	15:30~16:30	5,280円	
大人バレエ	バレエ講師 志 乃	金②④	15:00~16:20	5,580円	
クラシックバレエ	ニガハバレエスタジオ主宰 西岡あゆみ	日①③	14:00~15:00	5,280円	
楽しいバレエ	日本バレエ協会 タヒチアン舞踊家 入谷 洋未	月②④	★19:00~20:30	5,280円	
フラメンコ	フラメンコ舞踊家 杉本 明美	月	中級 13:00~14:15 初級 14:15~15:30	8,690円 教材費1,500円 8,030円 教材費1,500円	
フランド タヒチアン	カバ田中フランドスタジオ講師 アリアナ・ニガハ ア・イリヤ・ヒナ・河合 ケカ・オカ・アリア・みさ	月①	★18:30~19:50	2,530円	
ハワイアンダンス	カバ田中フランドスタジオ講師 鈴木 昌子	火①③	10:15~11:30	4,620円	
ゆっくりのひび フラダンス	カバ田中フランドスタジオ講師 マルヒア石坂 内村 伸子	火②④	13:15~14:25	4,620円	
笑顔でフラダンス	カバ田中フランドスタジオ講師 マルヒア石坂 アリアナ・ニガハ 内村 伸子	火②③④	14:40~15:50	6,600円	
スマイル・フラ	マルヒア舞踊スタジオ Ka Pilina O Kala ちい	水②④	★19:30~20:30	4,620円	
【公認】 西野流呼吸法®	西野流呼吸法研究本部認定講師 竹内 敬治	月②④	10:30~11:40	5,830円	
気功・太極拳入門	権名時宗光先生 師範 吉田千穂子	金①③	10:30~12:00	4,510円	
リズムストレッチ	スタンパエスポワール 幸村 洋子	土	10:10~11:25	7,810円 (月4回+250円)	
安心ストレッチ		月	11:30~12:45		
健康体操・せきれいコース	手塚健康体操・ラジオ体操代表 健康指導士 山本 幸子	月	10:15~11:20	8,030円	
骨盤矯正体操	日本矯正マニピュレーション学会 認定セラピスト 香永 ミサミ	木①③	12:15~13:15	4,510円	