

健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

やさしいホームヨーガ

日 時／月曜日 10:00～11:30
講 師／日本ヨーガ学会講師 早川 満代
受講料／17,820円

「からだ」が語る声なき声を聴きながら瞑想します。ポーズと呼吸法とマントラを中心に基礎から学びます。

TRY



～心も体もゆったりと～
はじめよう太極拳

日 時／指定月曜日 13:30～15:00
講 師／楊名時 八段錦・太極拳師範 長島 裕美子
受講料／12,320円(8回分)

楊名時太極拳は「動く禅」とも言われ、「心・息・動」を一体とした健康太極拳です。心は静かにリラックス、呼吸はゆったり心地よく、動きはゆっくりりしなやかにあせらず。

TRY



～アロハ ハワイ気分～ 楽しいフラダンス

日 時／①月曜日(第1・3) 19:15～20:30
②金曜日(第1・2・3) 13:00～14:15
講 師／フラハーウ オカプアアロハ 岡部 ますよ
受講料／①12,540円 ②18,810円

基礎となるステップから始まり心地よいメロディにあわせて踊ります。心身ともにリラックスできます。

TRY



～健康的なからだ作り～ 自彊術

日 時／火曜日 13:00～14:30
講 師／自彊術普及協会中伝指導員
受講料／17,160円

31の動作を用いた全身運動の自彊術。自律神経失調症、生活習慣病などのさまざまな体の不調に健康体操で心身ともに健やかにしましょう。

TRY



中高年のための健康太極拳

日 時／水曜日(第1・2・3) 13:30～15:00
講 師／日本健康太極拳協会 師範 早川 百合子
受講料／13,860円

深く長い呼吸で全身の筋肉や関節をゆるめ、気血の流れを促し、肩こりや腰痛などを解消する健康体操です。

TRY



ゆるやかヨガ

日 時／木曜日(第1・3) 10:30～11:30
講 師／インド中央政府公認ヨガインストラクター 浅井 咲世
受講料／11,220円

呼吸に意識を向け、身体の変化を感じながらゆっくりとポーズを行い心身の調和をはかっていきます。初めての人でも続けられる様にやさしいヨガのポーズからはじめます。

TRY



大人のバレエ入門

日 時／木曜日 15:30～16:30
講 師／小幡令子バレエ団講師 梅田 有希
受講料／21,120円

ストレッチ・バレエの基本を通して体の筋肉を鍛え、美しい姿勢と健康を目指しましょう。

TRY



護身空手

日 時／木曜日(第1・3) 19:00～20:00
講 師／空手敬愛塾泉川道場 泉川 清三
受講料／11,220円

相手を倒す目的でなく、自分の身を守る、相手から逃れる動作や対処方法をアレンジした空手の技術を使ってトレーニングします。

TRY



バレリーナ エクササイズ

日 時／金曜日 11:00～12:00
講 師／川島ナナバレエ研究所 教師
受講料／21,120円

体が硬くても、経験がない人でも大丈夫。姿勢が良くなり、体の歪みも改善し理想の体形に近づくかも。

女性



基礎から学ぶフラダンス(入門編)

日 時／金曜日(第1・3) 14:45～16:00
講 師／フラハーウ オカプアアロハ コークア 栗野 由紀
受講料／12,540円

フラの基礎であるベーシックステップを中心にじっくりと学べるコースです。

TRY



～おなかとお尻引きしめ～ ピラティスヨガ

日 時／土曜日 12:45～13:45
講 師／フィットネスインストラクター RIKAI
受講料／19,140円

ヨガとピラティスをベースにおなかとお尻を引き締めていきます。ダイエット効果とリラックス効果が期待でき、初めての人や体が硬い人でも大丈夫です。

TRY



初心者のための健康太極拳

日 時／土曜日(第1・3) 10:30～12:00
講 師／日本健康太極拳協会 師範 谷沢 真弓
受講料／9,240円

ゆっくり呼吸しながら体を動かし、免疫力を高めた健康な体へと導きます。無理なくできる全身運動です。

TRY



～スマイルになりましょう～ やさしいフラダンス

日 時／土曜日(第2・4) 11:00～12:00
講 師／フラ交流観音大使 フアナニ小林フラスクール主宰 代表 小林恵美子
インストラクター 早野 美香、本田 真里
受講料／12,540円

初めての人でも大丈夫! すてきなハワイアン曲に合わせて無理なく自分のペースで体を動かしましょう。笑顔だけでなく心もスマイルになりますよ。

TRY



音楽

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

やさしいリコーダー 個人レッスン

日 時／月曜日(第1・3) 10:00～12:00
受講料／34,320円(6回分)

個々のレベルや目標に合わせて丁寧にレッスンします。(1人60分) [レンタル可]

TRY



リコーダー講師
演奏家 下畑 郁夫

やさしいリコーダー

日 時／土曜日(第2・4) <初級> 10:00～12:00
<入門> 13:00～15:00

受講料／各11,220円 [レンタル可]

<初級> 経験者対象。落ち着いた響きのあるアルトリコーダー、音の出し方などのテクニックを丁寧にレッスンします。
<入門> 楽譜が読めない人や指の位置がわからなくても大丈夫です。基本から丁寧に進めていき日本の名曲からクラシックまで楽しく吹いてみませんか。

TRY



シニアから始める健康ピアノ

日 時／火曜日(第1・3) <経験者> 10:00～10:45
<初心者> 11:00～11:45

講 師／「雅」ゆったりピアノ教室講師 竹中 雅代
受講料／各11,220円 [レンタル可]

楽譜が読めなくても大丈夫。指の運動は、脳の活性化につながります。電子キーボードで進めていくグループレッスンです。

TRY



～気軽に楽しく～ お箏 個人レッスン

日 時／①火曜日(第1・3) 13:00～14:50
②木曜日(第1・3) 18:20～20:50

講 師／箏・三絃講師 筑間 千賀
受講料／各17,160円 [レンタル可]

日本が誇る伝統楽器のお箏で楽しく雅の心を奏でてみませんか。個々のペースでお稽古いたします。(1人30分)

TRY



はじめての津軽三味線

日 時／火曜日(第1・3)
①16:30～17:30 ②18:00～19:00

講 師／津軽三味線演奏家 糸音(しおん)主宰
田中 隆史
受講料／各17,820円 [レンタル可]

初心者を対象に、基本から取り組んでいきます。めざせ津軽じょんから節! 少人数のグループレッスンです。

TRY



レディース・コーラス入門

～二部合唱を楽しもう～

日 時／火曜日(第2・4) 10:00～11:30
講 師／女声合唱団ヴォーチェ・マルガリータ指導者
アンチエイジング音楽呼吸法インストラクター
音楽家 宮腰 きぬ子
受講料／11,220円

馴染みの歌を二部合唱で楽しみます。口腔体操・顔トレ・アイウエオ体操・脳トレを取り入れたレッスンで美容や老化防止効果もアップします。

女性



やさしい大人のピアノ 個人レッスン

日 時／水曜日(第1・3) 10:00～12:30
講 師／「雅」ゆったりピアノ教室講師 竹中 雅代
受講料／17,160円

個人のペースで無理なくできる初めての人対象のピアノ個人レッスンです。(1人30分)

TRY



～脳トレになる～ 大正琴

日 時／水曜日(第1・3) 10:00～11:00
講 師／琴城流師範 松井 真紀
受講料／9,900円

大正琴は、気軽に誰でも演奏を楽しむことができ、認知機能の向上、ストレス解消などのプラスの影響を与えます。基本的な操作から簡単な曲を演奏しましょう。

TRY



歌で元気に!! 童謡・唱歌・流行り歌

日 時／水曜日(第1・3) 15:30～16:30
講 師／声楽家 松原 由美子
受講料／11,220円

美しい情景を思い浮かべたり、懐かしい歌を、体全体で、気持ちよく歌いませんか。

TRY



やさしいギター

日 時／水曜日(第2・4) 10:00～11:00
講 師／ギター講師 服部 靖
受講料／17,820円

初心者、少し経験のある人など個人のレベルに合わせて進めていくグループレッスンの講座です。

TRY



たのしくウクレレ

日 時／水曜日(第2・4) 11:00～12:00
講 師／ウクレレ講師 服部 靖
受講料／17,820円

初めての人でも楽しく弾くことができます。手軽に持ち運べ、どこでも演奏を楽しむことができます。

TRY



楽しい篠笛・能管教室

日 時／<入門> 木曜日(第2・4) 10:30～12:00
<初級> 土曜日(第1・3) 10:30～12:00

講 師／現代邦楽会 みさと笛一級師範 河合 保
受講料／各12,540円 [レンタル可]

<入門> テキストに沿って、音の出し方から始めて、簡単な曲から吹いてみましょう。透き通った心地良い音色を楽しみましょう。

<初級> いろいろな曲を習得し、合奏を楽しみます。心に響く和の音色を学んで吹けるようになります。

TRY



ピアノで脳活トレーニング

日 時／木曜日(第2・4) 13:30～14:30
講 師／「雅」ゆったりピアノ教室講師 竹中 雅代
受講料／11,220円

初めての人対象です。電子キーボードで1～5の数字を使った楽譜をお好きな指で弾ける曲から始めます。指を動かすことで、脳が若返り、記憶力の向上につながります。

9月25日 TRY



こころ癒すオカリナ

日 時／金曜日(第2・4)
①10:30～11:30 ②13:00～14:00

講 師／オカリナ奏者 講師 三宅 良美
受講料／各11,220円 [レンタル可]

指の押さえ方、音の出し方から始めて、色々な曲を楽しく吹いてみましょう。楽譜が読めなくても大丈夫です。ゆっくり丁寧に進めます。

TRY



語学・教養・資格

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

好感アップの話し方

～伝える力とコミュニケーション～

日 時／火曜日(第1・3) 18:30～20:00
講 師／オフィスMoNe代表 高橋 佳香
受講料／11,220円

人前で話すのが苦手な人も、まずは声を鍛えて伝える力を伸ばしましょう。スピーチの実践に取り組みながら表現力を磨きます。



スペイン語 個人レッスン

無料カウンセリング TRY

日 時／火曜日(第2・4) 13:30～14:30
受講料／26,400円 (※時間は相談可)

ネイティブ講師との1時間のレッスンです。本格的に学びたい人、目的やレベルに合わせて楽しくレッスンします。



スペイン語講師
奥田 マリサ

10月3日スタート

はじめてのスペイン語

日 時／金曜日(第1・3) 13:30～14:30
受講料／13,860円

入門クラスです。文法の基礎を学びながら楽しく会話の練習をします。

9月19日 TRY

はじめての九星気学

日 時／水曜日(第2・4) 13:30～15:00
講 師／師範鑑定士 服部 秀泉
受講料／13,860円

自然の摂理と英知、存在するエネルギーの気を学びながら、それぞれの星の特性や傾向を知って、日常生活でもうまく活用する方法を学びます。



はじめての韓国語

日 時／木曜日(第1・3) 10:00～11:00
受講料／13,860円

これから始めたい、勉強し直したい人のためのクラスです。基礎を中心にハングル文字の仕組みなど挨拶や簡単な日常会話での表現も学びましょう。

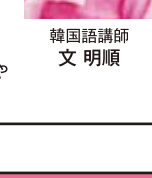


韓国語講師
文明順

会話をしよう! 韓国語

日 時／木曜日(第1・3) 11:10～12:10
受講料／13,860円

韓国語を聞いて話して会話を学びましょう。日常生活や旅行先での表現を学びます。



いけ花・創作フラワー

※受講料は3ヵ月分
(10・11・12月) [税込]

いけばな嵯峨御流

日 時／月曜日(第1・3) 17:00～19:00
講 師／嵯峨御流華道総司所 名誉教授 川嶋 牧甫
受講料／11,220円

いけばなの基本を学びながら自然の花、草木を通して自分を表現できるように指導します。



草月流のいけばな

日 時／水曜日(第2・4)
①13:00～15:00 ②17:30～19:30
講 師／草月流師範会理事 中島 舟白
受講料／各11,220円

季節の植物とともに創造する楽しさ、空間を変化させる魅力があります。わかりやすいテキストを使って、基本から自由花へ。



いけ花 池坊

日 時／木曜日(第2・4) 13:00～15:00
講 師／池坊岐阜支部名誉顧問 中村 久恵
受講料／11,220円

伝統文化のいけ花も、新しい創造が加えられ今日の美しい姿があります。盛花、自由花、生花、立花新風体まで。



マミフラワーデザインスクール

楽しみながらフラワーデザインを学ぶ

日 時／金曜日(第1・3) 18:30～20:30
講 師／フラワーステップ 代表 服部 倫枝
受講料／11,550円

季節の花を使ったテーブルアレンジやコサージュなど、センスの良さを感じさせるデザインを身につけましょう。



フラワーアレンジメント

日 時／土曜日(第2・4) 10:00～12:00
講 師／フラワーデザイナー 川瀬 続久
受講料／18,810円(花材費込)

普段や特別な時にも使われるお花、プレゼントしたり、ご自分のために作ったり。お花屋さんでしか聞けないエピソードもユニークです。

