

いけ花・創作フラワー

※受講料は3ヵ月分
(1・2・3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／9,900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。



NEW

1月11日スタート レカンフラワー

日 時／水曜日(第2・4) 10:00～12:00
講 師／アミュレットフルール
レカンフラワーインストラクター 水谷 初美
受講料／9,900円

花の基本的な乾燥方法をしっかり学び、楽しめる小物作りをカリキュラムに沿って進めます。



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／9,900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／9,900円

伝統文化のいけばなも、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／フラステップ 代表 服部 倫枝
受講料／9,900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／17,160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。



音楽

※受講料は3ヵ月分
(1・2・3月) [税込]

はじめての津軽三味線

日 時／月曜日(第1・3)
①14:30～15:30 ②15:45～16:45
③18:30～19:30 ④19:30～20:30
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17,160円 [レンタル可]

初心者の方対象に、基本から取り組んでいきます。めざせ津軽じょんから節!(少人数のグルーブレッスン)



シニアから始める健康ピアノ

日 時／火曜日(第1・3)
①10:00～10:45 ②11:00～11:45
講 師／「雅」ゆったりピアノ教室講師 竹中 雅代
受講料／各9,900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ブレッスンです。



～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) 19:00～20:50
講 師／箏・三絃講師 筑間 千賀
受講料／各16,500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)



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) 10:15～11:15
講 師／女声合唱団ヴォーチェ・マルガリータ指導者 音楽家 受講料／9,900円 宮腰 きぬ子

馴染みの歌を二部合唱で楽しめます。パタカラ体操やアイウエオ体操の発声練習で口腔機能もアップします。



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／16,500円

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



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／9,900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。



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／16,500円

初心者の方、経験のある方など個人のレベルに合わせて進めていくグルーブレッスンです。



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／16,500円

初めての方でもウクレレを楽しく弾けます。手軽に持ち運べ、どこでも演奏を楽しむことができます。



こころ癒すオカリナ(入門)

日 時／金曜日(第2・4) 10:30～11:30
講 師／オカリナ奏者 講師 三宅 良美
受講料／9,900円 [レンタル可]

基礎を学びつつ簡単な曲から挑戦していきます。音譜が読めなくてもプランクがある方も大丈夫です。



大人のためのクラシックギター

日 時／金曜日(第1・3) 19:30～20:20
講 師／岐阜県ギター協会会長 真詮ギタースクール主宰 川瀬 寛
受講料／14,520円 [レンタル可]

初めてギターを手にする方も、弾ける方も個々のペースに合わせて学び、一緒に楽しみましょう。



楽しい篠笛・能管教室

日 時／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／11,220円 [レンタル可]

(初心者) テキストに沿って、簡単な曲を吹けるようになります。(経験者) 色々な曲を習得し、合奏を楽しみます。



楽しいカラオケ教室

日 時／土曜日(第1・3) 14:30～16:30
講 師／クラウン専属歌手 しいの 実
受講料／14,520円

歌は楽しく唄うこと、メロディーはしっかり取ることを基本に、お好きな曲に合わせて丁寧にレッスンしていきます。



やさしいリコーダー(初級)

日 時／土曜日(第2・4) 10:00～12:00
受講料／9,900円 [レンタル可]

経験者対象です。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。

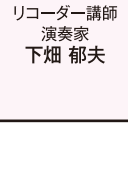


NEW

1月14日スタート やさしいリコーダー(入門)

日 時／土曜日(第2・4) 13:00～15:00
受講料／9,900円 [レンタル可]

初めての方を対象に、楽譜が読めない方や指の位置がわからなくても、基本から丁寧に進めていきます。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。



和のおけいこ

※受講料は3ヵ月分
(1・2・3月) [税込]

茶道 表千家～立礼のおもてなし～

日 時／①月曜日(第1・3) 13:00～15:00
②火曜日(第1・3) 19:00～21:00
講 師／表千家教授 臼井 宗芳
受講料／各11,220円

おもてなしの心を学び、至福の時間を感じるお茶を立礼(椅子とテーブルを用いた点前)で楽しみます。



NEW

①1月11日スタート ②1月18日スタート

きれいに 早く 簡単に 着つけ(基礎)

日 時／①水曜日 18:30～20:00 ※希望日より
②木曜日 13:30～15:00 スタート可
講 師／小林豊子きもの学院 分校長 中岡 豊優華
受講料／各16,500円(10回分)

美しく楽にひとりで早く着られるように基本から学びます。基礎から応用、師範へと進んでいきます。



心を結ぶ俳句

日 時／木曜日(第2)
①10:00～12:00 ②13:00～15:00
講 師／「つちくれ」俳句会 主宰 今津 大天
受講料／各5,610円

俳句は想像力を膨らませ、心を豊かにしてくれます。身近に感じたことを「五・七・五」で表現してみましょう。



民謡・新舞踊

日 時／土曜日(第2・4) 14:30～16:30
講 師／日本民謡・新舞踊協会 主任教授 河村 徳子
受講料／8,250円(5回分)

古くから全国各地に伝わる民謡、演歌の曲に合わせて楽しく踊る新舞踊。一緒に踊ってみませんか。



健康・ダンス

※受講料は3ヵ月分
(1・2・3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／16,500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。



～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 ハーラウ オ カプアアロハ 岡部 ますよ
受講料／①11,220円 ②16,830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。



肩こり腰痛改善 きたトレ

日 時／火曜日(第1・3) 13:30～14:30
講 師／おうち整体YUKA代表、JTAフラッシュリプロ療法
インストラクター 北川 由佳
受講料／11,220円

誰でもできる簡単な運動「きたトレ」で、体の筋バランスを整え、肩こり腰痛を改善して軽い体で毎日を過ごしましょう。



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員 師範 早川 百合子
受講料／11,880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。



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／18,150円(11回分)

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。



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／19,800円

体が硬くても、経験がない方でも大丈夫。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。



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 ハーラウ オ カプアアロハ コークア
栗野 由紀
受講料／11,220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。



～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 RIKKA
受講料／17,820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、初めての方や体が硬い方でも大丈夫です。



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員 師範 谷沢 真弓
受講料／7,920円

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



～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／フラ交流親善大使 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／11,220円

初めての方でも大丈夫! すてきなハワイアン風の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。お顔だけでなく心もスマイルになりますよ。



