

感染対策をしっかりと
コロナに負けない心と身体づくりを!

免疫力を高めましょう!

受講生募集

新型コロナウイルス感染
予防対策実施しております

非接触型
自動温度測定器導入

オゾン除菌消臭器導入
(全室)

いばらきアマビエちゃん
登録施設です。

新設講座

10月
から

新設講座については、お電話で仮予約をお願い致します。

本日より申し込み開始!!先着順ですのお早目のお申し込みを!

new

みんなで楽しく! 子ども運動遊び教室

講座日 火曜日
講座時間 16:30-17:30
受講料 (月額)5,123円
講師 矢田 恵大

【対象】年中〜小3
コロナ禍で家にこもりがち、運動不足が気になる子、からだを動かすことが得意でない子、大歓迎です。優しい先生が身体を使った遊びの楽しさ、喜びをお伝えします。

new

苦手克服! 小学生体育教室

講座日 火曜日
講座時間 17:40-18:40
受講料 (月額)5,123円
講師 矢田 恵大

【対象】小3〜小6
とび箱、鉄棒、マット、もっと上手にできたら体育の時間も楽しいのにと感じたことはありませんか?どんな苦手ポイントにも解決策があります。少人数の講座で、個別のお悩みに先生が丁寧にお応えします。

new

家庭学習お助け教室

講座日 土曜日
講座時間 (A) 15:30-16:30 (B) 16:35-17:35
受講料 (月額)5,123円
講師 元小学校教員 佐野 和子ほか

【対象】小学1年生〜中学3年生 【科目】国語、算数(数学)中心、応相談 「元小学校教諭がサポートします!!」 ◎少人数制・複数講師の手厚い指導体制 ◎自習室よりしっかりと、学習塾よりゆとり ◎つまづきやすいポイントを丁寧に ◎お子様のペースに寄り添って ◎自宅での学習習慣形成のサポートをします

new

焦鉄軍気功

講座日 (A)月曜日 (B)水曜日
講座時間 13:15-14:15 19:00-20:00
受講料 (月額)4,950円
講師 渡部 京

「焦鉄軍気功」は、日本の風土や文化を考慮し、今の時代にあう方法で、この環境に負けない身体を目指しています。特にむずかしい動きはなく「無理して頑張る」より教室の雰囲気や「のんびり味わう」ことが大きなポイントです。私自身は、30年以上東京に通っていますが気が衰える事もなく、充実した毎日で大変幸せに思います。「あせらない、あきらめない」をモットーに焦鉄功の世界をご紹介します。

new

はじめての 美色コーディネート講座

講座日 第1火曜日
講座時間 13:00-14:30
受講料 (月額)3,000円+教
講師 NPO法人色彩生活教育協会 認定講師 土田 雅代

「似合う色」を学ぶと、皆さん生き生きと元気に若々しく輝いてきます。メイク、ファッション、インテリア、食生活などいろんな所に活かせるだけでなく色を学ぶことでいろんな発見や驚きがあるからどんどん楽しくなる講座です。

new

とんぼ玉講座 (ガラス工芸)

講座日 第2火曜日
講座時間 18:15-20:15
受講料 (月額)2,750円+教
講師 工藤 百江

バーナーで色ガラス棒をとかして、様々な模様のガラス玉を制作します。初心者から経験者まで、各自のスキルに応じてご指導致します。小さな輝く宝物と一緒に作りましょう!!

new

自分を知るための星読み (西洋占星術入門)

講座日 第3土曜日
講座時間 10:30-11:30
受講料 (月額)2,200円+教
講師 自分発見星読みコーチ 松本 幸子

出生時の天体の配置図＝ホロスコープの見方を優しくお伝えします。ご自分の意外な面や気づかなかった長所が分かります。子育てや仕事等、毎日の暮らしを充実させたい方におすすめです。

new

初心者歓迎 和太鼓講座

講座日 第1・3土曜日
講座時間 (大人コース) 19:00-20:00 (こども・親子コース) 18:00-18:45
受講料 (月額)3,740円+教
講師 太鼓の衆 風舞 代表 鈴木 貴之

和太鼓を通じて日本の心を感じてみませんか。全身を使って打ち込むことでストレスや運動不足を解消できます。年齢・経験は問いませんので、誰でも気軽にご参加ください。

new

東明の楽しい算命 ～最高の自分発見講座～

講座日 第4金曜日
講座時間 10:00-11:30
受講料 (月額)2,277円+教
講師 東明学院専任講師 平川 良子

算命学は生年月日より人の運命を読み解く占星術です。より幸せになるためのヒントをあなたのお誕生日から読み解いてみましょう。

new

開運!手相講座 (入門編)

講座日 第4金曜日
講座時間 15:00-16:30
受講料 (月額)2,277円+教
講師 東明学院専任講師 平川 良子

日々変化し、誰一人同じものはないと言われていた手相。健康運や金運など、手のひらにはあなたが幸せになるためのヒントが隠されています。どなたにもわかりやすく、様々な線が持つ意味をお伝えします。

おすすめ・リニューアル講座

リフレッシュフラ

講座日 第1・3火曜日
講座時間 9:45-10:45
フラを踊ることが初めてでも大丈夫!!ハワイアンソングに癒されながら心地良い汗をかきましょう!フラで心も健康に!!

太極拳(入門)

講座日 第1・3日曜日
講座時間 10:00-11:30
太極拳は武術であるとともに、身体にとても良い運動です。心地よい気分、心身を鍛錬していきます。年配者の脚力の衰えを防ぎ、働き盛りの心のリフレッシュに効果的です。いくつになっても楽しめる動きを身につけていきましょう。

K-POP、J-POP カバーダンス

講座日 第2・4木曜日
講座時間 11:30-12:30
K-POP、J-POP(人気男性グループ)のカバーダンスです。人気曲と同じ振り付けが踊れるようになります。ストレッチ、ダンス基礎も行いますので、ダンス未経験者、大歓迎です!!

楽しく ダンスエクササイズ

講座日 第1・3木曜日
講座時間 9:45-10:45
簡単なダンスで脂肪燃焼!ボールなどの用具を使ったり、脳トレにもなります。体幹も引き締まります。

リラックス・ アロマセラピー

講座日 第3日曜日
講座時間 13:30-15:00
リラックス作用のある精油を使って、生活に役立つアロマグッズを作ります。アロマをブレンドし、リフレッシュグッス(入浴剤、マスクスプレー、マウスウォッシュ等)を作ります。

バードカービング(木鳥彫刻)

講座日 第1・3月曜日
講座時間 13:00-15:00
バードカービングは、木を削り、アクリル絵の具を塗り本物そっくりに作ります。手順を踏んで作るのに誰でもできます。作りながら身近にいる野鳥についても学べます。少し工夫すれば、フローチャレリーフも作れます。

絵画基礎講座 (初心者から)

講座日 月曜日 火曜日
講座時間 9:30-12:00 13:00-16:00
絵心は誰にもあります。水彩画と油絵のどちらでも、好きな方の絵筆を手にとってのびのびと描いてみましょう。楽しみながらのレッスンです。

ベビースイミング

講座日 月曜日 火曜日
講座時間 10:45-11:30
水という心地よい環境の中で、楽しく「運動・マッサージ」を行い家族のスキンシップを深め、赤ちゃんの「健やかな発育発達」を促します。

幼児水泳(年少〜年長)

講座日 月曜日・火曜日 水曜日
講座時間 15:45-16:45 16:15-17:15
水泳は水に慣れることからスタートします。水慣れ、泳力別のグループ指導をしておりますので、プールが初めてのお子様でも安心です。水に慣れ親しみ、パランスのとれた基礎体力を作ることが目的です。

華道、ペン習字など、他にも多種多彩な講座が多数あります。
TUCKSでは、カルチャー、スポーツ両方を兼ね備えております!!TUCKSに来れば、なんでもできる!!

子ども講座も充実!
幼児水泳、こども空手
他にも講座が多数あります。

TUCKSの
パーソナルレッスン
ご予約受付中!!
自分だけのオリジナルメニューで運動したい方に!運動療法、リハビリに!
【時間】要予約 ※予約の際、曜日・時間等をご確認ください。
【講師】TUCKS専任講師・健康運動指導士 ほか 栗原 浩一
TUCKS専任講師・水泳指導指導士 石橋 邦章
受講料 プール(45分) 大人 3,960円/1回
水泳指導・水中運動指導 小児 2,860円/1回
トレーニングジム(60分) 大人 3,960円/1回

フリータイムご利用のご案内
●15M温水プールとトレーニングジムは、下表の曜日・時間帯にフリータイムとしてご利用できます。
●利用料 受講生:1回 550円
フリータイムコース:4,708円/月
●週に何回でもご利用いただけます。(休館日・祝日を除く)
●プール・ジムの併用も可能です。
曜日 プール トレーニングジム
火 15:30-20:00
水 14:15-16:00 12:30-17:30
金 14:15-18:00 17:00-20:00
土 14:15-18:00 11:15-17:30
日 13:00-16:00 9:30-16:00
※申し込み時にお支払いの料金は、プール・トレーニングジムの両方に含まれています。また、プール・トレーニングジムの併用は、別途お支払いが必要です。

入会キャンペーンあり!!
詳細はHPまたはTELで
ご確認ください!!

通常の講座を実際に体験できます
※一部講座を除く
※カルチャー講座、教材費別途料金あり
要予約 1,100円/1回

講師・インストラクター募集
・スイミングコーチ
・スタジオインストラクター
・カルチャー講師
まずは、お問い合わせください。

※受講料は税込金額となっています。

受講
お申し込み
方法

新規受講お申し込み手続きをされる方は、当センターにお越しいただき、お申し込み用紙にご記入の上、窓口にてお申し込みください。

申し込み時に必要な物
①金融機関キャッシュカード をお持ちください。
②受講料1ヶ月分 + 事務手数料3,300円

その他 ●冷暖房費(7・8・9月)(12・1・2月) 月1講座 月額110円、月2回以上講座 月額220円(センター外を除く) ●複数受講割引制度有ります

※講座によっては、受講料とは別に、テキスト代、教材費、用具代が必要になります。
※一定人員に満たない講座(コース)は、開講しない場合があります。
※一度お支払いいただいた事務手数料につきましては、返金できませんのでご了承ください。
※18歳未満の方がご入会の場合には、保護者の同意が必要となります。

個人情報を守ります

土浦カルチャー&健康スポーツセンターをご利用いただくためにお知らせいただくお客様の個人情報(氏名・生年月日・住所・電話番号等)は、受講生の決定、受講生になった場合における講座管理(連絡・指導・事務の整理・その他講座を行うために必要なとき等)、サービスの向上を図るための土浦カルチャー&健康スポーツセンターからのお知らせに利用させていただきます。ご本人の同意を得ないで、他のことに利用または第三者に開示・提供することは、一切いたしません。



土浦カルチャー& 健康スポーツセンター・TUCKS

〒300-0803
土浦市佐野子字天神165-4

TEL.029(825)2600(代)

開館時間 月〜土/9:00〜20:00 日/9:00〜16:00 祝日/定休 ※講座回数の関係で祝日開講有

休館日 祝祭日(振替休日を含む)、年末年始期間、盆の期間(休館日は館内に掲示してお知らせします)

<https://tsuchi-cul.com/>

土浦カルチャー

検索

厚生労働大臣認定
健康増進施設
指定運動療法施設

新設講座
講師募集
施設見学・講座体験
随時できます!!



◀こちらのQRコード
から、ホームページ閲覧
できます。

Facebook@TUCKS 始めました



新型コロナウイルス感染予防対策

安心・安全の運営を心掛けております。

- ①検温
スタッフの出発時、
会員様来館時の検温
- ②消毒
各フロアに消毒液設置
スタッフによる館内消毒
- ③マスク
スタッフのマスク着用
会員の館内での
マスク着用のお願い
- ④換気
各フロアの窓開け・換気

 こども・親子 講座を通じて
親子のコミュニケーションUP!

講座名【対象年齢】		【曜日】	時間	受講料月額	講師	
親子で楽しむ 育脳リトミック (親子対象)	3歳	【日(第2)】	10:30~11:15	1,452円+教	[育脳リトミック対象年齢] 3歳~H30.4.2~H31.4.1 2歳~H31.4.2~R2.4.1 1歳~R2.4.2~R3.4.1 団体法人 全日本ピアノ指導者協会(ピティナ)会員 ティール・トリートメント・セラピスト・1級 久賀谷 真紀子	
	2歳	【日(第2)】				
	1歳	【日(第2)】	11:30~12:15			
	(A)	【土】	15:45~16:45	講座回数により月額 変動あり		
	(B)	【土】	16:50~17:50			
	(C)	【水】	16:00~17:00	3回		
	(D)	【水】	17:05~18:05	4,686円+教		
	(E)	【土】	17:55~18:55	4回		
	(F)	【金】	17:00~18:00			
	(G)	【金】	18:05~19:05			
エンジョイピアノ [3歳~高校3年生まで]	(H)	【土】	19:00~20:00	6,248円+教		
小学生 英会話	1	小学1年~3年生 秋から始まります	【水】	18:10~19:10	5,445円+教	小学校英語指導者認定協議会 小学校英語指導者 子ども英語指導者 池田 晴美
	2	1年生~4年生	【木】	17:05~18:05		
	3	英検5級対策	【木】	18:10~19:10		
	4	英検5級~2級対策	【月】	18:20~19:20		
	3年	英検準2級取得者	【月】	19:25~20:25		
中学生英会話	1,2年	1年生~2年生 春から始まります	【木】	19:20~20:20	10,366円+教	
			【水】	19:15~20:15	10,366円+教	
高校生英会話					2,838円	
子ども英語習字 【小学1年生~中学生】		(A)	土(第1・3)	10:00~11:00	教+初回1,000円特参	あゆみべん字習塾 藤井 幸恵
		(B)	土(第4)			

からだ 自分に合った運動プログラムで
楽しみながら健康づくり!

	講座名	【曜日】	時間	受講料月額	講師
フル	今から始める 水中運動 ～ウォーキング,身体ほくし,リラックス～	【金】	14:00～15:00	4,120円	健康運動実践指導者 TUCKS等専任講師 水泳指導管理士 ADRI&ATR認定インストラクター 石橋 邦華
	水泳初級 ～初心者からクロール,背泳ぎが きれいに泳げるようになるまで～	【火】	10:40～11:40	5,123円	健康運動指導士 日本体育協会公認水泳指導員 TUCKS等専任講師 西川 純一
	きれいに泳ごう水泳教室	【火】	11:50～12:50	5,123円	
	本当にはじめての水泳	【月】	11:40～12:40	5,526円	茨城県水泳協会専任水泳指導員 日本体育協会水泳指導員 原 美和
	スイム ビギナー	(A) 【木】 (B) 【金】	9:30～10:30 11:00～12:00	4,316円	日本体育協会公認水泳指導員 吉村 守 九黒 なほみ
	スイム シニア	(A) 【金】 (B) 【土】	12:45～13:45 10:45～11:45	4,316円	日本水泳連盟基礎水泳指導員 永水 友紀 原 美和
	スイム レディス	(A) 【火】 (B) 【水】 (C) 【金】	13:00～14:00 13:30～14:30 9:30～10:30	4,316円	AEA認定インストラクター 齋藤 美津枝 日本スポーツ協会水泳コーチ 齋藤 有佳
	スイム スタンダード	(A) 【月】 (B) 【火】 (C) 【木】 (D) 【土】	19:00～20:00 9:30～10:30	4,316円	水泳指導員 青木 優美 ファルファンユニヤク指導員 水泳指導管理士 石橋 邦華
	膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	(A) 【月】 (B) 【日】	9:30～10:30 11:00～12:00	4,316円 4,120円	TUCKS等専任講師 井上 清子
	水中ウォーキング エクササイズ	(A) 【日】 (B) 【土】	9:30～10:30 13:00～14:00	4,120円	健康運動実践指導者 水泳指導管理士 TUCKS等専任講師 石橋 邦華
ムニ	水中運動・ウォーキング	(A) 【水】 (B) 【水】	11:45～12:45 13:00～14:00	4,316円	健康運動指導士 ATRI認定インストラクター 堀川 伸
	水中運動・筋トレ	(A) 【火】 (B) 【木】	18:10～18:55 11:00～11:45	3,924円	健康運動指導士 TUCKS等専任 栗原 浩一
	アクアビクス	(A) 【火】 (B) 【木】 (C) 【金】 (D) 【土】	9:30～10:15 13:00～13:45 19:15～20:00 19:15～20:00	4,316円 3,531円	アクアビクスインストラクター 杉山 博子 全米アクアエクササイズ(AEA) 認定インストラクター 齋藤 美津枝
	健康アクア	【水】	19:15～20:00	4,290円	健康運動指導士 倉持 理佑
	レディスフィットネス	(A) 【火】 (B) 【木】	9:45～11:15 10:00～11:30	4,316円	(有)D-Life 健康運動指導士 伊波 周子
	コンディショニング・ フィットネス	(A) 【火】 (B) 【火】	11:30～13:00 13:15～14:45	4,316円	(有)D-Life 須合 佐知子
	健康いきいきフィットネス アンチエイジング・フィットネス	【木】 【月】	13:00～14:30 18:30～20:00	4,316円 4,120円	(有)D-Life 豊田 彩乃
	筋力アップ フィットネス	(A) 【月】 (B) 【月】 (C) 【金】 (D) 【金】	10:00～11:30 13:00～14:30 15:00～16:30	4,120円	健康運動指導士 TUCKS等専任講師 栗原 浩一
	健康づくり推進教室	(A) 【水】 (B) 【金】	10:00～11:30	4,316円 4,120円	健康運動指導士 TUCKS等専任講師 早川 伸
	フィットネス90	(A) 【水】 (B) 【木】 (C) 【土】	18:30～20:00 19:00～20:30 18:00～19:30	3,924円 4,120円 3,924円	健康運動実践指導者 TUCKS等専任講師 石橋 邦華 健康運動指導士 TUCKS等専任講師 栗原 浩一
メンズフィットネス	【土】	9:30～11:00	3,924円	健康運動指導士 TUCKS等専任講師 栗原 浩一	
猫背&腰痛専門ピラティス	(A) 【木】	11:45～12:45	9,108円	NSCA認定パーソナルトレーナー PHFピラティスインストラクター 健康運動指導士 奥野 一貴	
屋外	シニアのためのボールウォーキング	【金(第1)】	10:00～11:30	1,727円	日本ボールウォーキング協会公認 TUCKS等専任講師 栗原 浩一

フリータイムご利用のご案内			
●15℃温水プールとトレーニングジムは、右の表の曜日・時間帯にフリータイムとして利用できます。 ●利用料 受講生：1回 550円、フリータイムコース：4,708円/月に何回でもご利用いただけます。(休館日・休まずを除く) ●プールジムの併用も可能です。 ※詳しく利用方法については、「土浦市プールと健康スポーツセンター」の「TICKETS」をご覧ください。 ※一般の方の回利用は出来ませんのでご了承ください。			
曜日	プール	トレーニングジム	
火	-	15:30～20:00	
水	14:15～16:00	12:30～17:30	
木	-	11:00～20:00	
土	14:15～18:00	15:15～17:30	
日	13:00～16:00	9:30～16:00	

講座名【対象年齢】	【曜日】	時間	受講料月額	講師
こども体操運動教室【4歳～小学3年生】	【金】	16:40～17:40	4,120円	幼児体育指導者 健康実業体育指導者 TUCKS在籍講師 石橋 邦
小学生水・陸体力向上講座 【小学3～6年生】	【金】	7月～18:00～19:00 (休上) 17:50～18:50	4,890円	TUCKS在籍講師 石橋 邦
ゴルフ教室	ジュニア一般【小学4年生～】	【日】 13:00～14:30	4,800円	日本ゴルフ協会(公認) 振子 イーシングプロ 文部科学大臣認定ゴルフ指導者 関 高夫
	ジュニア・ファミリー(A)【小学1年生～】	【木】 17:00～18:00	4,400円	
ベビースイミング【6ヶ月～3歳】(親子対象)	【月】	10:45～11:30	5,526円	日本体育協会水泳指導員 原 美和
幼児水泳【年少～年長】	(A) 【月】	15:45～16:45	5,123円	健康運動実践指導者 水泳指導者 岸上・ TUCKS在籍講師 石橋 邦章
	(B) 【火】			
	(C) 【水】	16:15～17:15		健康運動指導士 TUCKS専任講師 東原 浩一
小学生水泳 〔定員満員コースあり〕 〔キャンセル待ち受付〕	(A) 【月】	17:00～18:00	5,123円	日本体育協会(公認)水泳指導員 吉村 守・丸泉 なほみ
	(B) 【火】			
	(C) 【木】	17:30～18:30		日本水泳連盟基礎水泳指導員 永木 友紀 原 美和
	(D) 【金】	17:00～18:00		AEA認定インストラクター 齋藤 美津枝
	(E) 【水】	17:30～18:30		水泳指導員 野口 和代 青木 優美
	(F) 【木】	16:15～17:15		ファルファン ウィニャック ケイ
こども空手【年長～小学6年生まで】	【日】	10:45～12:15	5,123円	市議会 空手指導員 近所 加藤 賢

※お子様の運動講座は、指定の体操着、水着、バッグなど一切ございません。

講座名	(曜日)	時間	受講料月額	講師
朝ヨガ	(日[第1・3])	9:30~10:45	3,674円	全米ヨガリファインズ認定 RYT200インストラクター 室町 洋美
痛みのない強い足づくり講座	(休[第2・3])	10:30~11:30	6,831円	NSCA認定パーソナルトレーナー PHIフィジカスイノベーション 健康発達指導士 磯藤 一貴
猫背&腰痛専門ピラティス	(B) [木]	14:30~15:30	9,108円	ピラティスインストラクター 柏島 牧子
お昼のピラティス	[木]	13:00~14:00	4,316円	TOTT PLATES インストラクター フットリムーバーの天才永井 善子
ピラティス	[木]	19:00~20:00	4,316円	
ヨーガ	[土]	15:00~16:30	4,316円	富宮ホウ研究会 山崎 快子
ベシックヨガ	[土]	13:20~14:40	4,316円	
リラクゼーションヨガ	[土]	16:00~17:00	4,316円	IYCA認定インストラクター・講師 IYCストレッチャングディプロマ・講師 外岡 理英
かんたんストレッチヨガ	[金]	16:15~17:15	4,316円	
アロマの香りを 愉しむヨガ	(A) [水] (B) [金]	19:00~20:15	4,316円	ヨガインストラクター AEA認定アロマフレンドシップサイン AEA認定アロマセラピーインストラクター 熊村 幸子
フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ®)	[月]	11:15~12:30	4,316円	AJYA認定インストラクター 骨盤調整ヨガ力 川又 千華
スタイリッシュヨガ	[月]	19:10~20:10	4,316円	IYC認定インストラクター 小城 由美
優しいアロマヨガ	[日]	9:15~10:15	4,120円	IYC認定インストラクター 黒田 敦子
リフレッシュヨガ	[火]	9:50~11:00	4,316円	
エアロ&ZUMBA®	[月]	10:00~11:00	4,316円	JW認定ZUMBA®認定インストラクター JDC認定インストラクター 田中 知佐
ZUMBA®	[金]	13:10~14:00	4,316円	JW認定インストラクター 石塚 美樹
K-POP、J-POPカバーダンス	(休[第2・4])	11:30~12:30	3,080円	マリトダンススタジオインストラクター パークダンス&フラメンコ 横田 真由子
ステップ&エアロ&美尻コア	[水]	13:00~14:00	3,924円	エアロビクスインストラクター 堀野 裕子
zoneワークアウト&ピラティス	[金]	9:45~10:45	4,316円	ランニング&タニシムインストラクター SEBサバイブ&ダンスインストラクター Master's Levelインストラクター Rafael Calero/ホルヘ 富山 祐子
楽しいエアロビクス	[月]	19:00~20:00	4,120円	自費身体作りグループ ボディコーディネーター 田川 つづえ KID'S ZUMBA®インストラクター KID'S ZUMBA®インストラクター KID'S ZUMBA®インストラクター ヘルピンズマーケットリーダー 園部 進代
初めてのラテンサルダダンス	(休[第1・3])	13:00~14:00	3,454円	全日本ダンス協会登録講師/7年経験/プロダンサー/バレエ/ジャズ/コンテンポラリー/現代舞踊/ダンス/振付家/演出家 長尾 邦子
リラクゼーション整体	(日[第2・4])	10:00~11:00	3,960円	
骨盤調整体操	[木]	10:00~11:00	4,316円	
骨盤ビューティーストレッチ	[火]	11:00~12:00	5,647円	
社交ダンス(初中级)	[金]	19:15~20:15	4,316円	
ハワイアンフラ	(A) (休[第2・4]) (B) (休[第2・4])	10:00~10:50 11:00~11:50	2,134円	Pualani's(プアリニス)主宰 プアレイミちろこ
日曜日のフラダンス(中上級)	(日[第1・3])	15:00~16:00	4,114円	Hula Studio Ka Lamana 桜井 とも
はじめてのフラダンス(超入門~初心者)	(日[第1・3])	13:50~14:50	4,114円	
リフレッシュラ	(火[第1・3])	9:45~10:45	3,300円+税	フラインストラクター 北条 裕美子
60代~のグレイシャスフラ	(休[第2・3])	13:30~14:30	5,181円	
初めてのベリーダンス	(月[第1・3])	14:30~16:00	4,554円	KAZUFLARE主宰 KA ZUYVA
バレーエクササイズ	[金]	11:40~12:55	4,316円	(有)D-life バレーエクササイズ 小沼 佳子
バレー入門【小学4年生~大人】	[土]	9:30~10:45	4,316円	(有)D-life 三品 晶子 バレーエクササイズインストラクター 公団社団法人日本バスケットボール協会 公団指導員 米田 友紀
楽しくダンスエクササイズ	(休[第1・3])	9:45~10:45	3,300円	
予防医学 自力整体健康法	[火]	19:00~20:15	4,316円	浪岡 浩子
健康ストレッチ 体操とダンベル	(A) [金] (B) [月]	13:15~14:45 14:30~16:00	4,316円 4,120円	トライビクスインストラクター 本田 恭子
アンチエイジングメソッド	(休[第1・3])	11:00~12:00	2,354円	健康運動指導士 黒田 良枝
太極拳(入門)	(日[第1・3])	10:00~11:30	3,300円	日本武術大橋孝徳公認 A級指導員 野田 博明
武術太極拳	[木]	18:30~20:15	3,924円	
健康太極拳	(A) [水] (B) [水]	9:30~10:40 11:10~12:20	3,924円	日本健康大橋孝徳協会 後援財団八段有教館長 (A)谷 利子 日本健康大橋孝徳協会 後援財団八段有教館長 (B)若松 咲子
大人空手教室	(休[第1・3])	19:00~20:00	3,960円	順治堂 村上 隆夫

♡ ころころ 自分の好きな習い事で
ころころもリラックス!

講座名【対象年齢】

【曜日】

時間

受講料月額

講師

大正琴（経験者）

【水（第2、4）】

13:30～15:30

2,838円＋税

琴伝道大正琴 全国普及会上大正琴会
木下 明美

大正琴（初心者）

【水（第2、4）】

15:30～16:30

大正琴の基礎の演奏を学び、童話から世界の名曲、独奏やアンサンブルまで楽しめます。以前習っていた方、大正琴を
しらないでの方（数）に限りはございますが大正琴貸出ももう一度ご自身の大正琴で楽しく演奏を試みませんか？

ゆったりピアノ（入門）

【日（第3）】

13:00～14:30

1,947円＋税

生涯学習専任 佐藤 永山 玲子

キーボードを使ったグループ練習なので、ピアノが初めての方でも気軽に楽しめます。

大人のためのエジョピアノ

【水（第2、4）】

18:30～19:45

6,138円＋税

社団法人日本ピアノ指導者協会
（ピアノ）委員 久賀谷 真紀子

一人一台のキーボードが用意されているので、ご自分のペースで練習ができます。
楽譜が読めない方でも大丈夫です。一緒にピアノノリを楽しんでいきましょう。

シニアのためのピアノ教室

【水（第2、4）】

10:00～11:30

5,654円＋税

ピアノ指導シニア実用新書
ピアノ講師 片山 俊子

音符や鍵盤がわからなくても、ピアノ音符シートを使えばすぐにピアノが楽しめます。
昔習っていた方も、もう一度メロディを奏でてみませんか。（音符シート初心者のみ購入）

中高年から始めるらくらくピアノ®（初心者対応）

【水（第1）】

13:15～14:15

3,047円＋税

一般社団法人 全日本らくらくピアノ
1級認定講師 矢島 裕子

ピアノは何歳からでもスタートできます。音符が読めなくても指番号で弾けるようになります。気軽に楽しんで
音楽を学んでいきましょう。

らくらくキーボード講座

【金（第1、3）】

10:30～12:00

3,894円＋税

根本 美千代

憧れのピアノ/曲を弾きやすいキーボードで、簡単な楽譜から弾きます。
【鍵盤のシール】【指番号と数字】で弾けるようになります。

ハワイアンウクレレ

入門 【土（第1、3）】
初級 【土（第1、3）】

10:00～11:30
13:00～14:30

2,838円＋税

川原博 博美

ウクレレの弾き方（コード）や、弾き語りを教えます。曲は、ハワイアンソングが中心です。
ウクレレのない方にはお貸しいたします。【定員16名】

楽しく学ぶ沖縄三線

初級 【水（第1、3）】
中級 【水（第2、4）】

15:30～17:00

2,354円＋税

八重山うた大正琴会
琉球民謡音楽会三線部部長 福山 研二

本物の三線をはじめから買うのはちょっと...という人のために、安価だけど本格的な演奏が楽しめるかん
から三線を使い、最近の曲から、本格的な沖縄民謡を演奏しながら歌うことを学びます。

一から始める二胡（初級）

【月（第1、3）】

18:45～20:15

7,700円＋税

二胡研究会 吉田 佑理美

一から始める二胡（初級）

【月（第2、4）】

18:45～20:15

6,754円＋税

癒しの音色と言われる中国の弦楽器二胡、ジャンルを問わず様々な曲が練習できます。経験不問。

楽しく吹こうハーモニカ（経験者向け）

【金（第2、3、4）】

13:15～14:15

4,191円＋税

生涯学習専任 ハーモニカ講師
社団法人日本ハーモニカ指導者協会
（ハーモニカ）委員 久賀谷 真紀子

皆さんの知っている曲から吹いてみたい曲まで、幅広い曲を練習します。

オカリナ（経験者）

【月（第2、4）】

13:30～15:30

2,794円＋税

CANTARE・OCARINA
専任講師 堀 けい子

オカリナの経験者を対象とした講座です。童謡からクラシックまでジャンルを問わずに練習しています。

発声練習からピアノとCDで
レッスン（チェックもCDで）

(A) 【月（第1、3）】
(B) 【金（第1、3）】

10:30～12:00

2,838円＋税

まつおミュージックスクール
松岡 なるをゆき

ピアノレッスンを取り入れ、演歌からポピュラーまで指導します。まずは、自分の好きな曲で発声レッスンから！

英会話（初級）

(A) 【火】 13:30～14:30
(B) 【金】 18:00～19:00

4,719円＋税

英会話講師
マシュー・シン・ブリン

英会話（中級以上）

(A) 【土】 13:00～14:00

6,333円＋税

会話がメインの講座です。さまざまなトピックを通して、単語・フレーズ等表現する練習をします。

英会話Ⅰ

(A) 【火】 10:00～11:15
(B) 【火】 11:30～12:45

4,719円＋税

英会話インストラクター
田中 静香

簡単な挨拶や自己紹介が英語で出来るレベルの方が前提です。講座は日本語、英語を交えながら進めていきます。

英会話Ⅱ

(A) 【水】 10:00～11:15
(B) 【水】 11:30～12:45

4,719円＋税

英会話インストラクター
田中 静香

日常生活で用いる簡単な単語や言い回しが分かる、初級の次のステップ向け講座です。
基礎のおさらいをしながら、新たな言い回しや単語を学びたい方にお勧め。

おもしろい韓国語①

【水】 10:00～11:20

おもしろい韓国語②

【水】 11:30～12:50

4,719円＋税

韓国語講師 金 明心

おもしろい韓国語③

【水】 13:10～14:30

基本的なあいさつ、自己紹介、日常生活に必要な韓国語を学びます。

楽しい中国語

【火】 13:30～14:30

4,290円＋税

中国語講師 小 青

「中国語が楽しい」をモットーにする講座です。初級・中級問わず中国語及び中国文化に興味のある方大歓迎！

水墨画

【土（第1、3）】

13:30～15:30

2,838円＋税

佐藤 藤

水墨画経験者の方は、展覧会のお手伝い、全くの初心者の方には、筆の使い方から個別に指導致します。

絵画基礎講座
（初心者～OK）

(A) 【月】 9:30～12:00
(B) 【火】 13:00～16:00

5,123円＋税
5,566円＋税

東京芸術大学 日野 明子 宮城美術展覧会
岡野 拓男 藤井 尚子
東京芸術大学 日野 明子 宮城美術展覧会
古澤 理行 藤井 尚子

絵心は誰にでもあります。水彩画と油絵のどちらでも好きな方の絵筆を手にとつてのびのびと描いてみましょう。

水彩・アクリル・パステル画教室

【月（第2、4）】

13:30～15:30

4,114円＋税

古屋 野良一

絵画の基礎であるデッサンをはじめ水彩・アクリル・パステル画など多岐に渡り指導致します。

水彩イラスト画

【日（第1、3）】

10:00～12:30

3,894円＋税

Re

水の力をかりて、F4サイズの透明水彩画を楽しく描いてみませんか？絵を描く事は脳トレにもなります。

漢字条幅

【水（第2、4）】

13:00～15:00

2,838円＋税

漢字研究家 佐藤 勲川 雲洲
茨城県美術展覧会 主幹
茨城県美術展覧会 主幹

線一点、点一つも、工夫次第でいろいろな形になります。小さな発見に心躍らせながら楽しく描いてみましょう。

かな書道

(A) 【火（第2、4）】 10:00～12:00
(B) 【水（第1、3）】 13:00～15:00

2,838円＋税

茨城県美術展覧会 主幹
茨城県美術展覧会 主幹
海老原 紫香

日本の伝統文化「かな」を基礎から学び、毛筆ならではの表現で楽しい作品作りを。手書きの温かみが伝わる
実用書も取り入れます。

書道基礎（楷・行・草・かな入門まで）

【水（第1、3）】

13:00～15:00

2,838円＋税

漢字研究家 佐藤 勲川 雲洲
茨城県美術展覧会 主幹
茨城県美術展覧会 主幹

生涯を通じて一人でも楽しめる書道を、自分の力量に合った書き方で練習してみませんか？

ペン習字

(A) 【火（第2、4）】 10:00～12:00
(B) 【火（第2、4）】 13:00～15:00
(C) 【金（第2、4）】 18:30～20:00
(D) 【水（第2、4）】 13:00～15:00

2,838円＋税

日本総合促進指導者協会 佐藤 勲川 雲洲
茨城県美術展覧会 主幹
茨城県美術展覧会 主幹
あゆみペン字学校 岡野 弘典
茨城県美術展覧会 主幹
あゆみペン字学校 海野 恵子

美しい文字を気軽に楽しく、楷書、行書、かな、手紙文、年賀状、実用書式など基本から実技指導を致します。
段級位を取ることもできます。

開運！手相講座(実践編)	金(第4)	13:00~14:30	2,277円+教	東明学院専任講師 平川 良子
--------------	-------	-------------	----------	-------------------

日々変化し、誰一人同じものはないと言われている手相。健康運や金運など、手のひらにはあなたが幸せになるためのヒントが隠されています。どなたにもわかりやすく、様々な線が持つ意味をお伝えします。

講座名【対象年齢】

美しいマナー&ウォーキング

【土(第24)】

10:00~11:30

2,838円+教

マナー講師
ウォーキングインストラクター
佐藤 美代子

貴女の立ち居振る舞いをプロデュースします。仕事やプライベートにも活かせる美しい姿勢や立ち居振る舞い、言葉づかいや心のやさしさと内面のマナーの指導に、美しいウォーキングも取り入れ、ワンランクをお手伝いいたします。

茶道(裏千家)

【月(第1・2・3)】

10:00~12:00

4,521円+教

裏千家専任講師 小関 宗代

茶道の伝統文化で四季折々の季節感を一碗の茶で頂きます。和の心・マナーが日常生活に活かされる講座です。

華道(池坊)

【A】
【水(第1)】

18:30~20:00

2,838円+教

総審査員 長崎 宝花

【B】
【水(第2)】

10:30~12:00

池坊は華道として日本で最初に誕生し今日までの長い年月私達の心を癒してきました。花を生ける行為を通して、私たちの生活に潤いとしやさしい気持ちをもたらしませんか？

ディップアートフラワー
(アメリカンフラワー)

【水(第24)】

10:00~12:30

3,058円+教

篠崎 蝶子

ディップアートとは、形づけたワイヤーをディップ液につけて皮膜を作る手法の手芸です。
光に輝く素材は、インテリアやギフトに適しています。

ロイヤルフラワーアレンジメント
or 専正池坊

【水(第1・3)】

18:15~20:15

2,838円+教

ロイヤルフラワーアレンジメント
インストラクター 石井 昌

生活に潤いを与えるお花を飾ってみませんか？講座内で「英国スタイルのアレンジメント」「正統流の生け花」どちらか、または両方をご自由にお選び頂けます。

幸せの
フラワーアレンジ

【A】
【土(第1)】

13:00~15:00

1,947円+教

フラワースクール専任講師
フラワースタジオの代表者
岡田 幸子

【B】
【土(第3)】

13:00~15:00

生花を使って季節に合わせたアレンジメントを制作します。くつろぎの空間に、自分で作ったお花を飾ってみましょう。お花を通じて、それぞれの人生に幸せな花を咲かせてみませんか？

プリザーブドフラワーorハーバリウム

【日(第2)】

13:00~15:00

1,727円+教

風花プリザーブド
フラワー講師 久賀谷 美紀子

生花と同じ状態に保存されているプリザーブドフラワーで季節のアレンジメントを楽しめます。季節のアレンジメント、今人気の「ハーバリウム」とどちらかをはじめての基本コースまたは応用コースからお選び頂けます。・教材費 1回2,500円(=作品によって異なる)

アーティフィシャルフラワー

【金(第2)】

10:00~12:00

1,430円+教

アートフラワー、プリザーブドフラワー講師
(Forest Rose)主宰
全日本フラワー
日本フラワーデザイナー協会
青森 美由紀

生花と見間違えうばかりのリアルな花。アートフラワー！季節感のある作品を作りお部屋のインテリアをご提案します。

コンテナガーデン

【A】
【日(第1)】

10:00~12:00

1,430円+教

一社！日本ハンギングバスケット協会・
ヨーロッパの講師
公社！日本家庭園芸普及協会・
グリーンアドバイザー
池野 ひとみ

【B】
【土(第2)】

10:00~12:00

1回の講座で植物の知識、育て方、植込みまで出来ますので、玄関先や庭に飾れます。
鉢(コンテナ)の寄せ植えや、ハンギングバスケットも作ります。

【C】
【水(第2)】

13:15~15:15

はじめての藤のカゴバッグと
アクセサリー作り

【土(第1・3)】

10:00~12:00

2,838円+教

ラタンアートのデザイナー
小倉 美津江

「天然素材の藤」「国産のつる」の味わいを活かせるような作品、生活に役立つバスケットなどハンドメイドの楽しさを味わってみませんか？

グルーデコとUVレジンで
大人のアクセサリー作り

【水(第3)】

10:00~12:00

1,727円+教

日本グルーデコ協会認定講師
岡崎 香代子

土台にグルーといひ粘着粘土にスワロフスキーを使いキラキラした可愛らしいアクセサリーやいろいろな技法を取り入れたUVレジンを使ったアクセサリーを作ります。※10月講座なし、11月2回実施

トールペインティング

【月(第2・4)】

10:00~12:30

3,036円+教

トールペインティンググループ
ラブリット
下川 浩美

木製品等に花や人物などを絵の具で塗り描きます。きちんとした図案があるので、初めての方でも安心です。

チュチュリアルペインティング

【土(第1)】

10:00~12:30

1,947円+教

アディエールアート教室講師
倉持 三千代

自然に溶け込むチュチュリアルな作品、花、風景、オリジナルキャラクター出口むつみ先生のデザインを描くことが出来ます。経験者はもちろん、初心者も大歓迎です。

出来作りワークショップ！

【木(第3)】

9:45~12:15

1,430円+教

カネナツパティスリー(アトリエ・ド・ローズ)主宰
岡崎 香代子

厚紙に紙や布を貼って箱やステーションカードを作ります。1.ヨーロッパの工芸で今人気急上昇のクラフトです。
※10月講座なし、11月2回実施

手編

【A】
【水(第1・3)】

10:00~12:00

3,058円+教

松本あみもの学院
久保田 信子先生

【B】
【水(第2・4)】

10:00~12:00

手編の基礎から応用まで丁寧指導致します。初心者の方でも安心です。

バードカービング【木鳥彫刻】

【月(第1・3)】

13:00~15:00

4,400円+教

日本バードカービング協会 理事
有村 秀成

講座回数により月間変動あり

バードカービングは、木を削り、アクリル絵の具を塗り、本物そっくりに作ります。手順を踏んで作るので、誰にでもできます。作りながら身近にいる野鳥についても学べます。少しく工夫すれば、プローチャレリブも作れます。

粘土人形・造形

【金(第1・2・3)】

10:00~12:30

4,191円+教

人形工房 ロリータ主宰 重松 聖子

人間や動物、花、器などを粘土で作る講座です。作品を作る楽しさや完成した時の喜びはまさに感動です。初めての方も大歓迎講座です！

着付

【A】
【木(第1・2・3)】

14:00~16:00

4,191円+教

山野流和装講師 井坂 弘美

【B】
【木(第1・2・3)】

18:15~20:15

短時間で道具を使わずに、ゆかたから振袖までを稽古します。講師・着付師の道も開けます。

アロマセラピー&プロマトリートメント

【土(月曜)】

13:30~15:15

2,277円+教

日本アロマセラピー・インストラクター協会(JAAS)認定
アロマセラピスト・トリートメントセラピスト
小松崎 広美

セラピー(理論を学び、クラフト作り(化粧箱、バック、リョータンなど作成)の講座にります。手・足中心・アロマ利用 講座使用 6回中 2回は、10月講座なし、11月2回実施

リラクサス・アロマセラピー

【日(第3)】

13:30~15:00

1,650円+教

JAASネアカロマセラピー・インストラクター HIRO

リラクサス作用のある精油を使って、生活に役立つアロマグッズを作ります。アロマをブレンドし、リフレッシュグッズ(入浴剤、マクスプレ、マウスウォッシュ等)作ります。※アロマセラピーの素養なしや基礎知識についてもお知らせできます

季節にのりぞう
手作りリゼイザン石けん

【土(第4)】

13:00~15:00

2,167円+教

一般社団法人 ハンドメイド石けん協会
ジュニア部
らびーからてーのーん主宰
長谷川 美和

毎日使う石けんを手作りするということは、少し贅沢に感じるかもしれませんが、しかし、手作りにすることにより安心安全なのを手にすることができると自分にも、環境にもやさしい使い心地を体験できる喜び、楽しみが生まれます。

ワクワク健康麻雀(初心者)

【水(第1)】

10:00~12:00

2,354円+教

日本健康麻雀協会 レッスンプロ
全国健康麻雀協会 指導員 三
林 裕子

【日(第3)】

10:00~12:00

ワクワク講座：麻雀牌を初めて触る方、ゼロから学べる入門クラスです。(女性限定)
イキイキ講座：点数はわからないけど、概ねゲームが出来る方。攻めと守り、点数計算、役の勉強、多面待ちが学べます。

パズコン

【ワード初級・エクセル初級】

【木】

13:00~14:30

4,521円+教

MOTマイソフト
オフィシャルレクレーナ
片桐 景子

【ワード中級・エクセル中級】

【木】

15:00~16:30

【ワード活用・エクセル活用】

【火】

13:30~15:00

文書作成ソフトワードと表計算ソフトエクセルの使い方を基礎から学習する講座です。初級→中級→活用→応用とステップアップしていきます。 ※パソコンレンタルなし、パソコン持参者のみ受講可能

注 意

座によっては定員満員によりキャンセル待ち受付の可能性も有ります。
開講日は、10月~3月までの6ヶ月間の回数がかかります。
早退等の都合上、記載されている開講回数に異なる場合がございます。

※7月、8月、9月、12月、1月、2月は光熱費別途でかかります。徴収月の引落時、受講料と一緒に上納されます。
月額講座 月間110円
月間講座 20,000円

施設光熱費徴収のお願い

※7月、8月、9月、12月、1月、2月は光熱費別途でかかります。徴収月の引落時、受講料と一緒に上納されます。
月額講座 月間110円
月間講座 20,000円