

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
0歳から始められる エンジョイリトミック	2~3歳 0~1歳	[日(第2)] 10:30~11:15 11:30~12:15	2,000円+教	【有脳リトミック対象年齢】 3歳…R1.4.2~R2.4.1 2歳…R2.4.2~R3.4.1 1歳…R3.4.2~R4.4.1 0歳…R4.4.2~R5.4.1
エンジョイピアノ 【個人レッスン形式です】	(A)	[土] 15:45~16:45	3回 4,800円+教 4回 6,400円+教	社団法人 全日本ピアノ指導者協会(ピティナ)会員 チャイルドホテラセラピスト1級 久賀谷 真紀子
	(B)	[土] 16:50~17:50		
	(C)	[水] 16:00~17:00		
	(D)	[水] 17:05~18:05		
	(E)	[土] 17:55~18:55		
	(F)	[金] 17:00~18:00		
	(G)	[金] 18:05~19:05		
	(H)	[土] 19:00~20:00		
小学生 英会話	1 小学1年~3年生 新しく始める方	[水] 18:10~19:10	5,867円+教	小学校英語指導者認定協議会 小学校英語指導者資格 子ども英会話講師 池田 晴美
	2 1年生~4年生	[木] 17:05~18:05	6,234円+教	
	3 英検5級対策	[木] 18:10~19:10		
中学生英会話	3年 英検準2級取得者	[月] 19:25~20:25	10,366円+教	
	1~2年 1年生~2年生 中学から始める方	[木] 19:20~20:20		
高校生英会話		[水] 19:15~20:15	10,366円+教	
子どもペン習字 【小学1年生~中学生】	(A)	[土(第1-3)] 10:00~11:00	3,400円+教 教…初回1,000円持参	あゆみペン字師範 藤井 幸翠
	(B)	[土(第2-4)]		

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
今から始める 水中運動 ~ウォーキング、身体ほぐし、リラクセス~	[金]	14:00~15:00	4,550円	健康運動実践指導者 TUCKS専任講師・水泳指導管理士 ADI&ATRI認定インストラクター 石橋 邦章
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	5,500円	健康運動指導士 日本体育協会公認水泳教師 TUCKS専任講師 西川 純一
きれいに泳ごう水泳教室	[火]	11:50~12:50	5,500円	
本当にはじめての水泳	[月]	11:40~12:40	5,500円	茨城県水泳連盟基礎水泳指導員 日本体育協会水泳指導員 原 美和
スイム ビギナー	(A)	[木] 9:30~10:30	4,767円	日本体育協会公認水泳指導員 吉村 守 九栗 なほみ
	(B)	[金] 11:00~12:00		
スイム シニア	(A)	[金] 12:45~13:45	4,767円	日本水泳連盟基礎水泳指導員 永木 友紀 原 美和
	(B)	[土] 10:45~11:45		
スイム レディス	(A)	[月] 13:00~14:00	4,767円	AEA認定インストラクター 齋藤 美津枝
	(B)	[火] 13:30~14:30		
	(C)	[水] 9:30~10:30		
	(D)	[金] 9:30~10:30		
スイム スタンダード	(A)	[月] 19:00~20:00	4,767円	水泳指導員 青木 優美 水泳指導管理士 石橋 邦章
	(B)	[火] 19:00~20:00		
	(C)	[木] 9:30~10:30		
	(D)	[土] 9:30~10:30		
膝痛・腰痛改善 水中ウォーキング	(A)	[月] 9:30~10:30	4,767円	TUCKS専任講師 井上 清子
水中ウォーキング	(B)	[日] 11:00~12:00	4,550円	
水中ウォーキング エクササイズ	(A)	[日] 9:30~10:30	4,550円	健康運動実践指導者 水泳指導管理士 TUCKS専任講師 石橋 邦章
水中運動・ウォーキング	(A)	[水] 11:45~12:45	4,767円	健康運動指導士 ATRI認定インストラクター TUCKS専任講師 早川 伸
	(B)	[水] 13:00~14:00		
水中運動・筋トレ	(A)	[火] 18:10~18:55	4,334円	ADI&HYDRO/APP認定インストラクター 健康運動指導士 TUCKS専任講師 栗原 浩一
	(B)	[木] 11:00~11:45		
アクアビクス	(A)	[火] 9:30~10:15	4,767円	アクアビクスインストラクター 杉山 博子
	(B)	[木] 13:00~13:45		
	(C)	[金] 19:15~20:00		
	(D)	[土] 19:15~20:00		
健康アクア	[水]	19:15~20:00	4,334円	健康運動指導士 倉持 理佐
レディスフィットネス	(A)	[火] 9:45~11:15	4,767円	(有)D-Life 健康運動指導士 伊波 周子
	(B)	[木] 10:00~11:30		
コンディショニング・ フィットネス	(A)	[火] 11:30~13:00	4,767円	(有)D-Life 須合 佐知子
	(B)	[火] 13:15~14:45		
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]	13:00~14:30	4,767円	
	[月]	18:30~20:00	4,767円	
筋力アップ フィットネス	(A)	[月] 10:00~11:30	4,767円	(有)D-Life 豊田 彩乃
	(B)	[月] 13:00~14:30		
	(C)	[金] 15:00~16:30		
	(D)	[金] 15:00~16:30		
健康づくり推進教室	(A)	[水] 10:00~11:30	4,767円	健康運動指導士 TUCKS専任講師 早川 伸
健康づくり推進教室	(B)	[金] 10:00~11:30	4,550円	健康運動実践指導者 TUCKS専任講師 石橋 邦章 健康運動指導士 TUCKS専任講師 栗原 浩一
	[土]	9:30~11:00	4,334円	健康運動指導士 TUCKS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	9,600円	NSCA認定パーソナルトレーナー PHIピラティスインストラクター 健康運動指導士 磯塚 一真
シニアのためのポールウォーキング	[金(第1)]	10:00~11:30	1,727円	日本ポールウォーキング協会公認 パーソナルコーチ TUCKS専任講師 栗原 浩一

施設外講座	【曜日】	時間	受講料月額	講師
ゴルフ教室 グリーンサイドクラブ つくば市上広岡477 申し込みは、「土浦カルチャー&健康 スポーツセンター-TUCKS」窓口まで ご連絡ください。 (電話不可)	(A)	[火] 10:30~12:00	4,800円	日本プロゴルフ協会A級1級 ティーチングプロ 文部科学大臣認定ゴルフ教師 関 高夫
	(B)	[火] 13:00~14:30		
	(C)	[火] 18:00~19:30		
	(D)	[火] 19:30~21:00		
	(E)	[日] 10:00~11:30		
	(F)	[日] 11:30~13:00		
	(G)	[日] 13:00~14:30		
	(H)	[木] 10:30~12:00		
	(I)	[木] 13:00~14:30		
	(J)	[木] 18:00~19:30		

講座名【対象年齢】	【曜日】	時間	受講料月額	講師	
初心者歓迎和太鼓講座 【小学1年生~】	[土(第1-3)]	18:00~18:45	3,740円+教	太鼓の森 風舞 代表 鈴木 貴之	
家庭学習お助け教室 【小学1年生~中学3年生】	(A)	[土] 15:15~16:15	5,123円+教	元小学校教員 佐野 和子 ほか	
	(B)	[土] 16:20~17:20			
子ども体操運動教室【4歳~小学3年生】	[金]	16:40~17:40	4,550円	幼児体育指導者 健康運動実践指導者 TUCKS専任講師 石橋 邦章	
小学生水・陸体力向上講座 【小学3~6年生】	[金]	(前)18:00~19:00 (後)17:50~18:50	5,425円		
ゴルフ教室	ジュニア一般【小学4年生~】	[日]	13:00~14:30	4,800円	日本プロゴルフ協会A級1級 ティーチングプロ 文部科学大臣認定ゴルフ教師 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	
ベブースイミング【6ヶ月~3歳】(親子対象)	[月]	10:45~11:30	5,867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	5,684円	健康運動実践指導者 水泳指導管理士 TUCKS専任講師 石橋 邦章 健康運動指導士 TUCKS専任講師 栗原 浩一	
	(B)	[火] 16:15~17:15			
	(C)	[水] 16:15~17:15			
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	5,684円	日本体育協会公認水泳指導員 吉村 守・九栗 なほみ 日本水泳連盟基礎水泳指導員 永木 友紀 原 美和 AEA認定インストラクター 齋藤 美津枝	
	(B)	[火] 17:30~18:30			
	(C)	[木] 17:30~18:30			
	(D)	[金] 17:00~18:00			
	(E)	[水] 17:30~18:30			
	(F)	[木] 16:15~17:15			
子ども空手【年長~小学6年生まで】	[日]	10:45~12:15	5,123円	志誠会 空手指導員 初塚 加藤 賢	
苦手克服!小学生体育教室【小学3年~6年生】	[火]	17:40~18:40	5,123円	小学校教員免許 中高保健体育教員免許 矢田 恵大	

※お様の運動講座は、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	4,000円	全米ヨガアライアンス認定 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	[木(第1-2)]	10:30~11:30	7,200円	NSCA認定パーソナルトレーナー PHIピラティスインストラクター 健康運動指導士 磯塚 一真
猫背&腰痛専門ピラティス	(B)	[木] 14:30~15:30	9,600円	
お昼のピラティス	[木]	13:00~14:00	4,400円	ピラティスインストラクター 相馬 牧子
ピラティス	[木]	19:00~20:00	5,134円	STOTT PILATES インターミディエイト マタ&リフォーマーインストラクター 永井 善子
ヨガ	[土]	15:00~16:30	5,134円	富士ヨガ研究会 山崎 快子
ベーシックヨガ	[土]	13:20~14:40	4,767円	
リラクセスヨガ	[土]	16:00~17:00	4,767円	NC認定ヨガインストラクター講師 NCストレッチヨガティーチャートレーニン講師 外岡 輝美
かんたんストレッチヨガ	[金]	16:15~17:15	4,767円	
アロマの香りを 楽しむヨガ	(A)	[水] 19:00~20:15	4,767円	ヨガインストラクター AEA認定アロマブレンドデザイナー AEA認定アロマセラピストインストラクター 鳥村 幸子
	(B)	[金] 19:00~20:15		
フレッシュヨガ(骨盤調整ヨガ)	[月]	11:15~12:30	5,134円	AJYA認定インストラクター 骨盤調整ヨガ 川又 千華
スタイリッシュヨガ	[月]	19:10~20:10	5,134円	
優しいアロマヨガ	[日]	9:15~10:15	5,134円	
リフレッシュヨガ	[火]	10:00~11:00	4,767円	IVC認定インストラクター 小城 由美
エアロ&ZUMBA	[月]	10:00~11:00	5,000円	JWI認定インストラクター 高田 敦子
ZUMBA	[金]	13:10~14:00	4,767円	JWI認定ZUMBA認定インストラクター JDAC認定ダンス指導員 田中 知佐
K-POP、J-POPカバーダンス	[木(第2-4)]	11:30~12:30	3,080円	
ステップ&エアロ&美尻コア	[水]	13:00~14:00	4,500円	JWI認定インストラクター 石塚 美樹
zoneワークアウト&ピラティス	[金]	9:45~10:45	5,500円	マットピラティスインストラクター パーソナルピラティスインストラクター 植田 真以子
楽しいエアロビクス	[月]	19:00~20:00	5,250円	エアロビクスインストラクター 押野 輝子
初めてのラテンサルサダンス	[木(第1-3)]	13:00~14:00	3,454円	ラテンフィットネスインストラクター BESピラティスインストラクター マンティラピラティスインストラクター Sabon Cale所長 富山 禎子
リラクセス整体	[日(第2-4)]	10:00~11:00	3,960円	自力整体ナビゲーター 陸ヨガティーチャー 田川 こづえ
骨盤調整整体操	[木]	10:00~11:00	4,767円	パーソナルピラティスマスターインストラクター パーソナルピラティスマスターインストラクター 植田 真以子
骨盤ビューティーストレッチ	[火]	11:00~12:00	5,867円	パーソナルピラティスマスターインストラクター 植田 真以子
社交ダンス(初中級)	[金]	19:15~20:15	4,767円	全日本ダンス協会認定インストラクター(フェロ)級 茨城県ソシアルダンス教団協会副会長 長井 修
ハワイアンフラ	(A)	[木(第2-4)] 10:00~10:55	3,200円	Pualeilani's(プアレイラニ)主宰 プアレイラニ ちこ
	(B)	[木(第2-4)] 11:00~11:55		
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 Lama主宰 桜井 とも子
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	
リフレッシュフラ	[火(第1-3)]	9:45~10:45	3,455円+教	フラインストラクター 北條 裕美子
60代~のグレイシャスフラ	[火(第1-2)]	13:00~14:00	5,181円	
初めてのベリーダンス	[月(第1-3)]	14:30~16:00	5,600円	KAZUYA相主宰 KAZUYA
バレエエクササイズ	[金]	11:40~12:55	4,767円	(有)D-Life バレエインストラクター 小沼 佳子
バレエ入門【小学4年生~大人】	[土]	9:30~10:45	4,767円	(有)D-Life バレエインストラクター 三瓶 晶子
予防医学 自力整体健康法	[火]	19:00~20:15	4,767円	浪岡 浩子
健康ストレッチ	(A)	[金] 13:15~14:45	5,134円	トライビクスインストラクター 本田 恭子
体操とダンベル	(B)	[月] 14:30~16:00		
アンチエイジングメソッド	[木(第1-3)]	11:00~12:00	3,000円	健康運動指導士 浦田 良枝
焦鉄軍気功	(A)	[月] 13:15~14:15	4,950円	焦鉄軍気功指導員 渡部 京
	(B)	[水] 19:00~20:00		
太極拳(入門)	[日(第1-3)]	10:00~11:30	3,300円	日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 野田 博明
武術太極拳	[木]	18:30~20:15	4,334円	
健康太極拳	(A)	[水] 9:30~10:40	4,334円	日本健康太極拳協会 橋本時八段太極拳師範 (A) 菅谷 利子 日本健康太極拳協会 橋本時八段太極拳師範 (B) 若公 咲子
	(B)	[水] 11:10~12:20		
大人空手教室	[火(第1-3)]	19:00~20:00	3,960円	藤田 明彦 村上 明彦

ゴルフパーソナルレッスン

ゴルフ個人指導を行います。
(ドライバーからバンカー、パターまで)

講座日 火曜、木曜、日曜 受講料 (1回30分)3,300円 (4回40分)13,200円 (別途 事務手数料)

講座時間 お問い合わせください。 講師 日本プロゴルフ協会A級1級 ティーチングプロ 日本スポーツ協会上級ゴルフ教師 関 高夫



自分の好きな習い事で
ココロもリラックス!

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+教	琴伝流大正琴 全国普及会上席大講師 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、大正琴をしましこんでる方(数に限りはございますが大正琴貸出)もう一度ご自身の大正琴で楽しく演奏をしてみませんか?				
大人のためのエンジョイピアノ	【水(第2-4)】	18:30~19:45	6,200円+教	社団法人全日本ピアノ指導者協会 (ピティナ)会員 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「ピアノライフ」を楽しんでいきましょう。				
シニアのためのピアノ教室	(A)【木(第2-4)】	10:00~11:30	5,654円+教	ピアノ音符シート実用新案取得 ピアノ講師 片山 優子
	(B)【木(第2-4)】	10:30~12:00		
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+教	一般社団法人全日本らくらくピアノ®協会 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。気軽に楽しく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	5,000円+教	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)】	10:00~11:30	3,200円+教	川原場 博美
	初級【土(第1-3)】	13:00~14:30		
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)】	15:30~17:00	4,708円+教	八重山うた大館会所属 琉球民族音楽協会三線教師免許取得 福山 研二
	中級【水(第2-4)】			
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(初中級)	【月(第1-3)】	18:45~20:15	7,700円+教	二胡祐友会 吉田 侑果理
一から始める二胡(初級)	【月(第2-4)】	18:45~20:15		
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。				
初心者歓迎和太鼓講座(大人コース)	【土(第1-3)】	19:00~20:00	3,740円+教	太鼓の楽 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・経験は不問です。				
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	5,700円+教	生涯学習音楽科 ハーモニカ講師 社団法人全日本ピアノ指導者協会 (ピティナ)会員 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	3,000円+教	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)】	10:30~12:00	2,838円+教	まつおかミュージックスクール 松岡 なをゆき
	(B)【金(第1-3)】			
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	5,500円+教	英会話講師 マシュー・シン普森
	(B)【金】	18:00~19:00		
英会話(中級以上)	(A)【土】	13:00~14:00	7,334円+教	
会話メインの講座です。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	4,719円+教	英会話インストラクター 田中 静香
	(B)【火】	11:30~12:45		
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	5,134円+教	英会話インストラクター 田中 静香
	(B)【水】	11:30~12:45		
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	【水】	10:00~11:20	6,333円+教	韓国語講師 金 明心
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】	10:30~12:30	5,500円+教	中国語講師 叶 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+教	佐藤 豊
水墨画経験者の方には、展覧会のお手伝い、全くのはじめての方には、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)	【火】	13:00~16:00	5,566円+教	東光会会員 日原友宏 茨城県美術協会会員 古渡 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り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	4,400円+教	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+教	Rei
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	3,200円+教	書道研究会 主宰 茨城県美術協会 助川 雲洲
線一本、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)【月(第2-4)】	10:00~12:00	2,838円+教	茨城県美術協会 助川 雲洲 茨城県書道美術振興会理事 海老原 紫香
	(B)【木(第1-3)】	13:00~15:00		
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	3,200円+教	書道研究会 主宰 茨城県美術協会 助川 雲洲
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)【土(第2-4)】	10:00~12:00	3,400円+教	日本総合書道指導者連盟副会長 あゆみペン字習字研究会副会長 茨城県ペン字連合会会長 小岸 秀翠
	(B)【土(第2-4)】	13:00~15:00		
	(C)【金(第2-4)】	18:30~20:00		
	(D)【木(第2-4)】	13:00~15:00		
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。				
自分を知るための星読み(西洋占星術入門)	【土(第3)】	10:30~11:30	2,200円+教	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。				
NEW 開運!手相講座(入門編)	【金(第4)】	13:00~14:30	2,277円+教	東明学院専任講師 平川 良子
NEW 東明の楽しい算命(イメージ編)	【金(第4)】	10:00~11:30		
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。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。				

講座名【対象年齢】	【曜日】	時間	受講料月額	講師
美しいマナー&ウォーキング	【土(第2-4)】	10:00~11:30	3,000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、言葉づかいや心のおしゃれなど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1-3)】	18:30~20:00	3,600円+教	総華師 長嶋 宝花
[Aコースのみ15歳~]	(B)【木(第2-4)】	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やさしい気持ちをもたらしませんか?				
ティップアートフラワー(アメリカンフラワー)	【水(第2-4)】	10:00~12:30	3,058円+教	篠崎 蝶子
ティップアートとは、形づけたワイヤーをテ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	【火(第1-3)】	18:15~20:15	3,600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 麗子
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」「正統派の生け花」どちらか、または両方をご自由にお選び頂けます。				
幸せの フラワーアレンジメント	(A)【土(第1)】	13:00~15:00	1,947円+教	フラワースクール 華花講師 フラワースタジオSACHI代表 原田 幸子
	(B)【土(第3)】			
生花を使って季節に合わせたアレンジ制作します。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。お花を通して、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	2,000円+教	風花プリザーブド フラワー講師 久賀谷 真紀子
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みます。季節のアレンジメント、今人気の「ハーバリウム」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)				
アーツ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 公益社団法人 日本フラワーデザイン協会講師 青柳 美由紀
生花と見間違えがりのリアルな花、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)日本ハングングバスケット協会・ ゴールド公認講師 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)【日(第2)】			
	(C)【水(第2)】			
1回の講座で植物の知識、育て方、植え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、ハングングバスケットも作ります。				
はじめての藤のカゴバッグと アクセサリ作り	(A)【土(第1-3)】	10:00~12:00	3,000円+教	ラタンアーティスト/バスケット編み講師 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。				
グランドデコとUVレジンで 大人のアクセサリ作り	【火(第3)】	10:00~12:00	2,000円+教	日本グランドデコ協会認定講師 岡崎 香代子
土台にWグルーという粘着粘土にスワロフスキーを使いキラキラした可愛いアクセサリ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を作ります。				
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ルーム ライラット 下鳥 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。				
ナチュラルトールペインティング	【土(第1)】	10:00~12:30	2,200円+教	アトリエナチュラル認定講師 倉持 三千代
自然に溶け込むナチュラルな作品、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事が出来ます。経験者はもちろん、初心者も大歓迎です。				
楽しく作ろうカルトナージュ!	【木(第3)】	9:45~12:15	1,430円+教	カルトナージュ講師/アトリエエリーゼ主宰 岡崎 香代子
厚紙に紙や布を貼って箱やステーションリを作ります。ヨーロッパの工芸で今人気急上昇のクラフトです。				
手編	(A)【水(第1-3)】	10:00~12:00	3,058円+教	松浦あみもの学院 久保田 信子ほか
	(B)【水(第2-4)】			
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。				
とんぼ玉講座(ガラス工芸)	【火(第2)】	18:00~20:30	3,000円+教	ガラススタジオ コーポ 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。				
バードカービング(木鳥彫刻)	【月(第1-3)】	13:00~15:00	4,600円+教	日本バードカービング協会 理事 有村 秀成
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も、誰にでも出来ます。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、ブローチやシェルフも作れます。				
着付	(A)【木(第1-2-3)】	14:00~16:00	4,191円+教	山野流節師講師 山野流着物着付師 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&アロマトリートメント	【土(月)回】	13:30~15:15	2,277円+教	日本アロマコーディネーター協会(JA)認定 アロマセラピーセラピスト/インストラクター 主宰 小松崎 広美
セラピー:理論を学び、クラフト作り(化粧水、パック、石けんなど作成)トリートメント:手・足中心(アロマオイル使用)講座全6回中2回は、トリートメントの講座になります。				
リラックス・アロマセラピー	【日(第3)】	13:30~15:00	1,650円+教	JAA日本アロマコーディネーター協会 インストラクター HIRO
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、リフレッシュグッズ(入浴剤、マスクスプレー、マウスウォッシュ等)作ります。※アロマセラピーの素講らしさや基礎知識についても知ることが出来ます				
季節によりそう 手作りデザイン石けん	【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 ジュニアアドバイザー らびっとしているがーん主宰 長谷川 美和
毎日使う石けんを手作りするという事は、少し贅沢に感じるかもしれませんが、手作りすることにより安心安全なものを手にすることができて自分にも、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1-3)】	10:00~12:00	2,600円+教	日本健康府協会 レッスンプロ 全国麻雀段位審査会認定三段 林 裕子
イキイキ健康麻雀(初中級)	【月(第1-3)】	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、多面張持ちが学べます。				
パソコン	(ワード)初級:エクセル初級	【木】	13:00~14:30	MOTマイクロソフト オフィスインストラクター 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

- ・講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。
- ・講座回数は、4月~9月までの6ヶ月間の回数となっております。
- ・日程調整の都合上、記載されている曜日・時間が異なる場合がございます。

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、受講料と一緒に引落されます。
月1回の講座月額110円
月2回以上の講座月額220円