

本校

日程や受講料・教材費などの詳細はお問い合わせください。

◎=満席 ㊦=新講座 ●=単発(全1回)講座 * =外部提携教室 ◆=不定期・受講期間が短期または長期の講座
 ※講座の特性等により受講期間が異なる一部の講座は、受講料表記をしていない場合があります。事務局までお問い合わせください。

講座名	講師	曜日	時間	受講料
楽しいオカリナ教室(入門)	大目 真志	第1・3 ㊦	10:30~12:00	12,300円
		第2・4 ㊦	16:45~18:15	12,300円
楽しいオカリナ教室(中級)		第2・4 ㊦	10:30~12:00	12,300円
		第2・4 ㊦	13:00~14:30	12,300円
楽しいオカリナ教室(上級)		第2・4 ㊦	15:00~16:30	12,300円
		第2・4 ㊦	10:30~12:00	12,300円
やさしいケーナ教室		第2・4 ㊦	10:30~12:00	12,300円
やさしいケーナ教室(初心者向け)	第2・4 ㊦	13:00~14:30	12,300円	
ハーモニカを楽しもう	橘 尚之	第1・3 ㊦	10:30~12:00	12,000円
ウクレレ	中村 郁子	㊦	13:00~14:30	16,170円
ウクレレ(初心者向け)		㊦	15:00~16:30	16,170円
フォーク&ポップスギター (初心者教室)	西岡 裕一	第1・3 ㊦	19:00~20:00	11,100円
		第1・3 ㊦	13:00~14:00	11,100円
㊦* 大人のピアノ教室(入門)	杉本 奈苗	第2・4 ㊦	13:00~14:00	10,800円
㊦* 大人のピアノ教室(初級)	石元紀美子	第1・3 ㊦	10:30~11:30	10,800円
㊦* 大人のピアノ教室(中級)		第1・3 ㊦	13:30~14:30	10,800円
* 大人のピアノ教室(コードで弾こう)	吉川江利子	(全5回)㊦	14:30~15:30	-
* 大人のためのピアノサロン	山崎 恵美	(月2回)適宜	10:00~15:00(適宜)	10,200円
◎ 中高年から始めるらくらくピアノ	上内伊都子	第1・3 ㊦	10:00~11:30	10,440円
* 楽しいキーボード	疋田 有佐	第2・4 ㊦	10:00~11:30	10,500円
* 楽しいピアノ		第2・4 ㊦	13:45~14:45	10,500円
* 歌って元気に!健康音楽	中野 愛弓	㊦	13:30~14:30	11,700円
* バイオリン	宮内 康恵	(全9回)適宜	12:00~19:00(適宜)	45,000円
◎ バイオリン入門	中内佐和子	㊦	13:00~15:45(適宜)	24,300円
㊦ フルート(初心者向け)	安藤 千織	第2・4 ㊦	11:00~12:00	13,500円
フルート		第2・4 ㊦	10:00~11:00	13,500円
* はじめての二胡(初級~中級)	松村 紫乃	第1・3 ㊦	9:30~19:30(適宜)	15,780円



やさしい気功(2019年11月) 美姿勢ピラティス(2021年1月撮影)

◎ のびたら、いいな。ゆかいにストレッチ体操	瀬川佳津江	㊦	10:30~12:00	13,700円
◎ リズミック★ウォーキング	早川 理香	㊦	13:00~14:00	15,990円
いすピクス		㊦	14:30~15:30	15,990円
◆ ウォーキング&小顔ヨガ	大石 美和	(全4回)㊦	18:30~19:30	7,600円
㊦* レズミルズ BODYBALANCE	大崎 まや	㊦	10:45~12:00	13,500円
㊦* かんたんピラティス	朝倉 一恵	㊦	10:00~10:50	9,840円
美しくなるピラティス		㊦	18:15~19:15	14,760円
* 美姿勢ピラティス	平石恵美子	㊦	11:00~12:00	16,500円
美しい姿勢&ウォーキング	井上 郁子	(全4回)㊦	18:30~20:00	13,200円
◎ ダイエットトレーニング	久保 左枝	㊦	19:15~20:15	12,300円
		㊦	18:30~20:00	13,500円
◎ やさしい気功	馬場 瞳	㊦	10:30~12:00	13,500円
◎		㊦	13:30~15:00	13,500円

健康

講座名	講師	曜日	時間	受講料
◎ 中高年のための健美操	中村 美帆	㊦	13:30~14:45	17,280円
◎ ハピネスエクササイズ		㊦	15:00~16:00	17,280円
初心者のための合気道	伊藤 茂裕	㊦	18:30~20:30	13,320円
ヨーガ	国本 幸子	㊦	10:30~12:00	14,000円
		㊦	14:00~15:30	14,000円
* ホットヨーガ入門	横田喜世恵	㊦	15:00~16:00	21,970円
* やさしいパワーヨーガ		㊦	19:00~20:00	21,970円
* 美尻ヨーガ	古味 咲姫	第2・4 ㊦	19:00~20:00	9,000円
* ゆったり瞑想ヨーガ	賀部 綾子	第1・3 ㊦	13:00~14:30	8,940円
* 自力整体	森部 侑恵	第2・4 ㊦	13:30~15:00	10,500円
* 自力整体	長崎 佐知	第2 ㊦	14:30~16:00	4,500円
* おとなの小(笑)学校		第4 ㊦	15:15~16:45	4,500円
シナプソロジー脳活性化教室	及川 勝栄	㊦	13:00~16:00	20,400円
スリーA方式・物忘れ予防教室		㊦	10:30~11:30	14,760円
		㊦	10:00~12:00	14,760円
やさしい社交ダンス	矢野 寿男 石本真衣子	㊦	10:30~12:00	14,300円
社交ダンス	矢野 寿男 山崎 大輔	㊦	18:30~20:00	14,300円
* アロハ ルアナ フラ	岡田 節子	㊦	14:00~15:30	12,330円
	松山 玲子	㊦	9:30~11:00	12,330円
		㊦	11:00~12:30	12,330円
	岩田るみ子	㊦	13:00~14:30	12,330円
	切詰 房子	㊦	13:00~14:30	12,330円
	日比 愛子	㊦	15:00~16:30	12,330円
		㊦	18:00~19:30	12,330円
家族で楽しむアロハ ルアナ フラ	切詰 房子	第2・4 ㊦	10:00~11:00	8,580円
クラシックバレエ(入門)	上岡真佐子	㊦	10:00~11:45	18,000円
㊦* かんたんフラメンコ	徳永 菜己	第1・3 ㊦	11:00~11:50	13,500円
* フラメンコ		㊦	19:00~20:00	25,740円
* キッズ・チアダンス		㊦	17:00~18:00	14,760円
* ZUMBA®	横田喜世恵	㊦	15:00~16:00	14,760円
㊦* ティーンズJAZZ		㊦	18:40~19:40	14,760円
* かんたん☆朝ジャズ!	結城あすか	㊦	11:00~12:15	18,480円
* かんたんエアロダンス		㊦	11:00~12:15	18,480円
* キッズダンス[Sprinkle](親子)	玉木 晶	㊦	13:10~14:00	14,000円
* キッズダンス[Sprinkle](キッズ)		㊦	14:10~15:10	14,000円
* キッズダンス[Sprinkle](ジュニア)		㊦	15:20~16:30	14,000円



リズムウォーキング(2019年11月撮影) かんたん☆朝ジャズ!(2018年6月撮影)