教養・生活実技講座

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。
また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。

2026年度 第4期(1月~3月)

No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
文芸・美術講座 11	大人の書道入門	光栄書道会主宰 池山光琇	9	1/7・14・28 2/4・18・25 3/4・11・25	木	10:00~12:00	15名	¥13,500	小学校以来筆を持ったことがない方や、ちょっと敷居が高いと感じている方向けの講座です。書道の道具の説明や墨の持ち方から丁寧に指導します。まずは楷書の基礎点画をしっかり学びましょう。※持ち物:新聞紙・書道用具
12	大人の書道中級(篆書・隷書中心)	光栄書道会主宰 池山光琇	9	1/7・14・28 2/4・18・25 3/4・11・25	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道入門から一歩進んで、篆書・隷書の筆法を学びます。唐全碑の臨書を中心に行い、最後にご自分の好きな書体で作品を制作します。※持ち物:新聞紙・書道用具
13	鉛筆淡彩画	現代美術家 清野浩二	10	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12	金	10:00~12:00	14名	¥18,000	身近な静物モチーフを鉛筆と透明水彩絵具を使った鉛筆淡彩で表現します。画材の使い方から、構図・形の取り方、そして質の描き分け方まで細かく指導します。経験者はもちろん、初心者でも丁寧に指導いたします。※持ち物:2B程度の鉛筆、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱
14	筆ペン土曜入門	毎日書道展会員かな部、かな作家協会会員 今野耕作	5	1/9・23 2/13・27 3/13	土	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。※持ち物:べんてるの毛筆「筆ペン」、6Bの鉛筆、無地のノート
15	張り子をつくろう!	画家 すずきらな	6	1/11・18・25 2/8・15・22	月	13:30~15:30	14名	¥7,000	新聞紙と和紙を使って、立体的なオリジナルの置物を作ります。型作りから色付けまで、講師が丁寧に指導します。※持ち物:作品を持ち帰る手提げ袋等
16	フラワーアレンジメント	1級フラワー装飾技能士 鈴木知津子	6	1/12・26 2/9・23 3/9・23	火	10:00~12:00	16名	¥19,000	季節の花を使いながら、日々の生活にお花で癒しを取り入れるアレンジメントを作成していきます。初心者の方も経験者の方もご参加可能です。※持ち物:レジャーシート、花用ハサミ、ゴミ袋
17	筆ペン火曜入門	毎日書道展会員かな部、かな作家協会会員 今野耕作	5	1/12・26 2/9・23 3/9	火	10:00~12:00	30名	¥5,000	毎回、初めての方は学びたい漢字、かなの基礎から、初級、中級の方は楽しめる古典、創作手本を取り揃え、一人ひとり添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。※持ち物:べんてるの毛筆「筆ペン」、6Bの鉛筆、無地のノート
18	筆ペン火曜初級	毎日書道展会員かな部、かな作家協会会員 今野耕作	5	1/12・26 2/9・23 3/9	火	14:00~16:00	30名	¥5,000	入門講座を終えた方に適した講座です。一人ひとり、時間をかけて丁寧に添削指導をします。人気の楽しい美文字教室です。※持ち物:べんてるの毛筆「筆ペン」、6Bの鉛筆、無地のノート
19	声で魅せる朗読の世界	語り手 鈴村ゆか	7	1/13・27 2/10・24 3/3・10・24	水	11:30~13:00	10名	¥7,500	朗読の世界のさまざまな表現や奥深さについて学びます。学んだ成果を生かして、3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に朗読チームとして参加してみませんか?※持ち物:筆記用具、飲み物
20	手編みのぬくもり 籐籠と小物 	籐作家 長澤眞理子	6	1/18・25 2/8・22 3/8・15	月	10:00~12:00	8名	¥9,000	今回は手つきの便利な小ぶりの籠を作成します。天然素材の籐で編む楽しさを味わい、シンプルで使いやすい物からお洒落な物まで暮らしに役立つ籠を一緒に作りましょう。
21	アロマテラピー ~2027年の始まりはアロマの力で 心&体をともに明るく軽くスタートしましょう~	メディカルアロマアドバイザー 古賀葉月	6	1/18・25 2/8・22 3/8・29	月	10:30~12:00	16名	¥8,500	一年の始まりに当たる時期は、気持ちも体も軽くなる香りで明るくスタートしましょう!※天然植物100%の高濃度の精油を使いますので、妊娠中、授乳中、乳幼児、神経系統が弱い方はご遠慮ください。簡単なストレッチも行いますので動きやすい服装でお願いします。
22	《悠学の会企画》やさしい科学技術市民講座 黄金虫からエニグマへ 『名探偵気分で楽しむ暗号の世界』	千葉大学名誉教授 理論物理学 小川建吾	1	1/26	火	14:00~16:00	40名	¥500	エドガー・アラン・ポーの「黄金虫」を手掛かりに暗号の基礎を学びながら、第二次世界大戦中に「絶対に破られない」とされたエニグマ暗号の解読に挑んだ人々の物語をたどります。歴史を動かした謎解きを、名探偵気分で楽しむ講座です。
23	大人のためのアナウンス講座	司会・ナレーター 鈴村ゆか	5	1/27 2/10・24 3/10・24	水	10:00~11:20	10名	¥5,500	発声からアナウンス技術や、司会進行について学びます。初めての方大歓迎!3/28(日)に開催される「学び返しフェスタ」での司会を目指しませんか?※持ち物:筆記用具、飲み物
24	社会人・学生のための 話し声レッスン ~仕事に役立つ発声と好印象のつくり方~	話し声アドバイザー・ことばマム主宰 菊池ひろ子	3	1/31 2/7・14	日	10:00~11:30	8名	¥5,000	仕事での会話や接客、プレゼンテーション、就職活動の面接などに役立つ話し声を学びます。発声の基本から、好印象を与える声の出し方まで、実践練習を通して身につけます。日常でも繰り返し練習できる入門講座です。
25	金継ぎ講座	金継ぎの柳家 主宰 デザイナー 柳澤綾佳	2	3/7・21	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器をうるして接着し継ぎ目を金、銀などで飾る伝統的な技法です。植物性の合成素材で本漆よりかぶれにくく乾きの早い材料の「新うるし」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:壊れた器をご持参ください。
26	《東京外国語大学連携講座》 日本・イランの国民間相互理解は続けられるか ~国民外交を守る試み~	東京外国語大学 日本学術振興会国際学術研究院 教授 松永泰行	2	3/15・16	月・火	19:00~21:00	30名	¥2,000	今年1月の講座から約1カ月後、米国軍がイランへ武力攻撃を始めました。日本とイランとの友好国関係を保つことが頻繁にいます。国家間戦争で経済不安が高まったため、両国民の努力で修復できないかの議論は、従来ある国家戦争に置かれて見えてこない「イラン国民」を、私たち「日本国民」として今一度見つめ直す場にして、友好関係を再発見する試みをしてみます。
27	《東京農工大学連携講座》 スマートモビリティ最前線	東京農工大学 工学研究科教授 ポンサトーン ラクンンチャラーンサク	2	3/23・30	火	10:00~12:00	30名	¥2,000	自動車の安全運転を確実にするために、「事故をおびき寄せるエラー」の発生メカニズムにつき、科学的にわかってきたことを学び、自らと家族などの行動を変える提言をします。自動車のほか自転車運転、さらに一般のヒューマンエラーを科学的に解明・予防してみましょう。
学び返し 28	生涯学習ボランティア入門講座	日本大学文理学部 教授 岡中市生涯学習審議会委員 櫻野光信 および 悠学の会	2	2/9・18	火・木	14:00~16:00	40名	無料	実社会で時間をかけて身につけてきた知識・技能、ご自身のライフワークの成果を、自己実現のためにも「ボランティア」活動を通じて社会に広げていきたい皆さん、集いましょう!※対象:実社会で身につけた知識・技能、長年の趣味やライフワークの成果をお持ちと考え、それを伝えることで自己実現を図ってみたい方
音楽・舞踊講座 29	楽しく!フラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	15:00~17:00	25名	¥14,000	初めての方は足の使い方や腕や指先の動きなどの基礎から丁寧に、経験者の方には細部に気を付けてフラメンコの踊りを通して表現方法を学びます。みなさんで3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?
30	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣勝巳	9	1/7・14・21 2/4・18・25 3/4・11・25	木	18:00~20:00	20名	¥10,000	クラシックギター初心者から上級者まで、幅広いレベルの方が対象です。初めての方にはギターの持ち方から、経験者の方には練習曲を用意して、弾き方を指導します。みなさんで3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:ギターをお持ちの方はご持参ください。レンタル有り(無料)
31	ソロウクレレ 	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	1/8・15・22・29 2/12・19・26 3/12・19・26	金	10:00~11:00	20名	¥11,000	「ソロ演奏」にチャレンジ!メロディーに和音をつけて弾いてみましょう。スタンダード曲2曲を弾けることを目標とします。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了またはTABコードが読め、チューニングができる方
32	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	1/8・15・22・29 2/12・19・26 3/12・19・26	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	左手コード&メロディー、右手ストロークのパターンとリズムトレーニングなどを練習します。ステップ曲2~3曲を目標に、弾き語りにも挑戦します!3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了又はチューニングができる方(初めて購入予定の方は初回にご相談ください)
33	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤木エイジ	10	1/8・15・22・29 2/12・19・26 3/12・19・26	金	12:30~13:30	15名	¥10,000	初心者でも演奏しやすいのが魅力です。弦も柔らかいので弾きやすく、指もあまり痛くなりません。チューニングの方法から楽器の扱い方など初歩的な内容を踏まえます。楽器選びのご相談も応じます。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:ウクレレ(初めて購入予定の方は初回ご相談ください)
34	旅する声楽 ~響け世界の歌!~	二期会会員 髙柳圭	8	1/11・25 2/8・15・22 3/8・15・22	月	10:00~12:00	20名	¥12,000	世界の名曲をその国の言葉で歌う本格レッスン。大切にするのは言語の音さ、そして楽譜の向こう側にある文化、歌の真髄に触れる貴沢な時間。世界の「歌」を知ることは、世界を知ることそのもの。一緒に歌の世界旅行に出かけましょう。男性参加者も多数います。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?
35	身体よろこびヨガ	ヨガインストラクター 村瀬松子	8	1/12・19・26 2/9・16 3/2・9・23	火	10:00~12:00	15名	¥8,000	初心者でも安心して参加でき、ヨガの呼吸法を身につけ、心と身体のバランスを整えていきます。課題時にはアロマを使用し癒し効果を高めます。※持ち物:飲み物、タオル、動きやすい服装(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)
36	オカリナ合奏 	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/10・24	水	10:00~12:00	40名	¥12,000	5種類のオカリナを使ったオカリナオーケストラです。講師のアレンジによる楽譜を基に曲を仕上げていきます。オカリナの合奏のダイナミックなサウンドを体験できます。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:オカリナ
37	オカリナ二重奏	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/10・24	水	12:30~14:30	30名	¥12,000	アルトC管のみの二重奏で、ハーモニーを楽しみながら合奏曲を仕上げていきます。合奏に参加したいけど、アンサンブルは初めてで不安…という方も気軽に合奏を楽しめます。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:オカリナ
38	オカリナ入門	オカリナ講師 畠山美津子	8	1/13・20・27 2/3・10・24 3/10・24	水	15:00~16:30	10名	¥8,000	奏法の基礎、呼吸法、身体の使い方を学びながら、身近な曲を演奏していきます。初めてオカリナを手にされる方、改めて基礎を見直したい方におすすめです。※持ち物:オカリナ 初めて受講される方にはオカリナ7,150円(税込)、テキスト1,100円(税込)をご購入いただきます。
39	ヴォイストレーニング① 正しい声の出し方	二期会会員 成田淳子	6	1/14・28 2/11・25 3/11・25	木	10:30~12:00	35名	¥12,000	発声を中心に、喉歌や使かしい外国曲を日本語で歌います。久しぶりに声を出す方におすすめです。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。
40	ヴォイストレーニング② 名曲を歌う	二期会会員 成田淳子	6	1/14・28 2/11・25 3/11・25	木	13:00~14:30	35名	¥12,000	「発声を生かしながら、楽しんで歌う」をテーマに、日本・世界の名曲を歌います。カンツォーネやドイツ歌曲を原語で歌ってみたい方におすすめです。3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:筆記用具、飲み物、軽い体操をするので、動きやすい服装でお越しください。
41	元タカラジェンヌと楽しむ 「歌って踊るステージレッスン」	カジキタドリーム主宰 舵一晴・北山里奈	8	1/21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	木	19:00~20:20	25名	¥10,000	宝塚歌劇団出身の講師による指導で発声練習とダンスの基礎を学び、楽しく歌って、楽しく踊って、大いに発散!! 美しく、リズミカルにパフォーマンスします。「宇路」オリジナル曲など。みなさんで3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※対象:中学生以上
42	大人のディスコダンス	ダンスインストラクター・DJ Mackey	5	2/3・10・24 3/10・24	水	19:00~20:30	25名	¥5,000	70年80年代の懐かしいSoulディスコナンバーに合わせて楽しく踊ります。体を動かしながら、ステップ記憶やリズム変化で脳トレも実践。初心者歓迎、健康づくりとストレス発散に最適の講座です。
43	女流殺陣師のSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子	8	2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	金	19:00~20:30	20名	¥9,000	侍の所作から斬り方、形さ力等を楽しく学ぶ講座です。自身の体に向き合い、体幹の整った姿勢を手に入れましょう。みなさんで3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※持ち物:飲み物、動きやすい服装(着物、帯、角があればご持参ください)、足元は足袋またはソックス※木刀をお持ちでない方は3,300円(税込)でご購入いただけます。
語学講座 44	Easy English Conversation やさしい英会話教室 	英会話講師 アラン・アップルビー	9	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10	水	18:00~19:30	20名	¥13,500	英語で会話をしたいけれど、中学レベルの英語が理解できるか心配という方にぴったりのやさしい英会話教室です。
45	フランス語入門	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/6・13・27	土	13:00~14:30	20名	¥15,000	初めてフランス語を勉強する方のクラスです。発音や簡単な挨拶などの基本から始め、楽しく言葉の仕組みを学び、文化・芸術の話を交えながら、フランス語の音と文字、文法に慣れて教科書を読めるレベル講座の後半です。※対象:初めてフランス語を勉強する方※「ゼロから始めるフランス語」CD付 三修社(各自テキスト購入)
46	フランス語実践	国立音楽大学名誉教授 清水康子	10	1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/6・13・27	土	15:00~16:30	20名	¥15,000	フランス語の基礎を学んだことのあるお方向けのクラスです。かつて習った文法や会話表現を、実践的に使えるフランス語として楽しく学び直につけていきます。文化・芸術の話も交えて、気分はパリ留学。6ヶ月講座の後半です。※対象:フランス語の基礎を学んだことのある方※「時事フランス語2026年度版」朝日出版社(各自テキスト購入)
47	韓国語基礎	東京外国語大学特任研究員 曺恩美	7	1/15・22・29 2/19・26 3/5・12	金	14:40~16:50	18名	¥15,000	本講座は韓国語のリーディングの定着を図りつつ、基礎文法を学ぶクラスです。ハングル文字がある程度読めることが望ましいです。授業の目標は、韓国語の読み書きができ、基礎文法を定着させることです。
48	楽しくスペイン語を学ぼう!	スペイン語講師 AYDA稲垣	10	1/22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・26	金	13:00~14:30	16名	¥15,000	日常生活や会話に必要な単語の書く・読むを身に付けながら、シチュエーションに合わせた対話方式でスペイン語会話を学びます。また、宿題をすることでレッスンの復習ができます。※対象:初心者・初級の方

No.	講座名	講師	回数	開講日	曜日	時間	定員	受講料(税込)	講座内容
子ども・親子講座 49	子どもミュージカル ①小学生②中学生	ミュージカルアクター 小西萌子、蛭牟田実里、替地桃子	12	1/5・12・19・26 2/2・9・16・23 3/2・9・16・23	火	①17:00~18:15 ②18:30~19:45	各10名	¥16,000	現役ミュージカルアクターが指導、ミュージカルに必要な歌・ダンス・演技の基礎を学んで"歌って・踊って・演じて!"に挑戦。一緒にミュージカルの楽しさを体験しよう!みなさんで3/28(日)開催の「学び返しフェスタ」に参加してみませんか?※対象:①小学生②中学生
50	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	14:30~15:15	8名	¥10,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。※対象:年少、年中
51	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	15:30~16:15	8名	¥10,000	歌やゲームなどのアクティビティを通して、お友達と一緒に楽しく学びます。※対象:年中、年長
52	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	16:30~17:15	10名	¥10,000	ゲームなどのアクティビティを通して「英語に慣れること」、「英語を好きになること」を目的に、楽しく英語を学びます。※対象:小学1年~3年(英語を初めて勉強する子)
53	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード 他	10	1/6・13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24	水	17:30~18:15	10名	¥10,000	ゲームなどのアクティビティを通して、より実践的な英会話にチャレンジしながら楽しく英語を学びます。※対象:小学2年、3年(英語を勉強したことがある子)
54	子ども図工教室 ~張り子~	画家 すずきらな	6	1/11・18・25 2/8・15・22	月	16:00~17:30	8名	¥6,000	画家すずきらなが講師を務めるお子様向けの図工教室!プロの指導で、図工がもっと好きになる!今期では張り子にチャレンジします。型作りから色付けまで、自分だけのオリジナル張り子を作ってみよう!※対象:小学3年~6年
55	小学4年生からの英語 スピーキング&リスニングUP	英語講師 ピーター・フォード	10	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	金	17:30~18:30	10名	¥14,500	楽しみながら文章の仕組みを学習し、聞く力・コミュニケーション力を高めていこう。正しい発音や単語などの基礎をマスターし、会話のキャッチボールを長く続けることを目標にします。※対象:小学4年~6年(英語を勉強したことがある子)
56	わくわく・どきどき子ども科学教室	科学実験隊やまちゃん(す) 山本肇	5	1/16・30 2/13・27 3/13	土	14:30~16:00	15名	¥3,500	小学校の理科の授業・実験とは少し違った進め方で、実験や工作を通して"なんで?""がひらめきに変わる科学教室です。初めてでも安心して参加できます。※対象:小学生
57	親子で学ぶAIとプログラミング(応用編) ドローン体験と遠隔操作の仕組み	情報化を楽しむ会 奥野栄一 (システムエンジニア)他	2	2/13・20	土	14:00~16:00	10組	¥3,500	リモコンやパソコンの画面から、ロボットカーやドローンを室内向けのもので操作。動かす体験を通して、AIをふくむ情報技術のしくみや、使うときの大切な注意点を、楽しく学べる講座です。※対象:小学生と保護者
パソコン講座 58	WordPress入門 (ワードプレス初級者向け)	WordPress府中 上遠野浩昭 (システムエンジニア)他	4	2/27 3/6・13・20	土	10:00~12:30	10名	¥4,500	WordPress*初級者向け講座開講!架空のカフェサイトを題材に、立ち上げから公開までを実践形式で楽しく学びます。※対象:サークルや趣味、スモールビジネス等のホームページを公開したい方。キーボード操作ができる方。パソコン持ち込み可
59	スマホ内の画像データを パソコンで管理・活用講座	悠学の会 パソコンボランティア 柳川守 他	1	3/11	木	13:30~16:30	10名	¥1,500	撮りっぱなしの写真ありませんか?見るだけでなく、パソコン内に分かりやすく整理/保存すれば、色々と活用できます。※持ち物:画像データを活用したい端末(スマホやデジカメ)、充電ケーブルを持参してください
無料	パソコン・スマホ無料相談会 	悠学の会 パソコンボランティア	2	11/21 1/16	土	13:30~15:30(受付)	ー	無料	「パソコンの操作方法が分からない」、「表や文章がうまく作れない」、「パソコンの調子が悪い」、「スマホがうまく使えない」など、お気軽にご相談ください。※可能な限りパソコンをご持参ください。

スポーツ講座

※開始後10分を過ぎての入場はご遠慮頂きますので、ご了承ください。※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。振替予定日は( )になります。振替に来られない場合の返金はございません。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。※妊娠中の方は受講できません。

2026年度 第4期(1月~3月)

フィットネスラボ 対象:16歳以上



NO.	講座名	講師	靴	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	佐賀	×	9:30	10:30	1/18・25 2/8・15・22 3/8・15・22・29	月	19名	9	¥9,000
61	クラシックバレエ入門	小島	×	10:50	11:50			22名	9	
62	クラシックバレエ	小島	×	12:00	13:00			22名	9	
63	骨盤調整ヨガ	新倉	×	13:20	14:20			19名	9	
64	ZUMBA	大村みほ	●	14:30	15:30			20名	9	
65	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	9	
66	リフレッシュヨガ	遠藤	×	20:20	21:20			24名	9	
67	はじめてヨガ	Mika	×	9:20	10:20	1/12・19・26 2/2・9・16・(23) 3/2・9・16・23・(30)	火	24名	10	¥10,000
68	ヨガ	Mika	×	10:40	11:40			24名	10	
69	太極拳	矢田	×	12:00	13:00			24名	10	
70	姿勢改善体操	山根	●	13:30	14:30			19名	10	
71	アクティブフィットネス	山根	●	14:50	15:50			19名	10	
72	美容骨盤エクササイズ	土屋	×	19:00	20:00			19名	10	
73	ピラティス	Miki	×	20:20	21:20			20名	10	
74	自重を使ったコンディショニング※1	倉谷ひえ子	●	19:00	19:50			20名	10	
75	ZUMBA※1	倉谷ひえ子	●	20:00	20:50			20名	10	
76	リフレッシュヨガ	新倉	×	9:15	10:15	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24・31	水	19名	10	¥10,000
77	ヘルシーヨガ	新倉	×	10:25	11:25			19名	10	
78	脂肪燃焼エアロ	斉藤	●	12:10	13:10			20名	10	
79	ピラティス	斉藤	×	13:30	14:30			20名	10	
80	フラダンス	宮脇	×	14:50	15:50			24名	10	
81	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
82	リフレッシュ!トレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
83	ヴィーナスヨガ	新倉	×	9:20	10:20	1/14・21・28 2/4・(11)・18・25 3/4・11・25	木	19名	9	¥9,000
84	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	9	
85	健康体操	新名	●	12:10	13:10			24名	9	
86	ビューティー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	9	
87	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			20名	9	
88	はじめてのフラダンス	宮脇	×	19:00	20:00			24名	9	
89	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	9	
90	椅子ストレッチヨガ	尾代	×	9:20	10:20	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19・(26)	金	20名	10	¥10,000
91	ヨガ	尾代	×	10:40	11:40			24名	10	
92	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
93	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10			24名	10	
94	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30			20名	10	
95	コンディショニヨガ	遠藤	×	16:00	17:00			20名	10	
96	ダンスエアロ	世古	●	17:50	18:50			20名	10	
97	シェイプ&筋トレ	世古	●	19:00	20:00			24名	10	
98	ヨガ	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
99	基本のピラティス	光明	×	12:35	13:35	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・(20)・27	土	20名	10	¥10,000
100	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
101	ピラティス	光明	×	15:00	16:00			20名	10	
102	ZUMBA	大村みほ	●	16:25	17:25			24名	10	
103	リフレッシュエクササイズ	大村みほ	●	17:40	18:30			24名	10	
104	リフレッシュ!ピラティスヨガ	RURIKO	×	18:50	19:50			24名	10	
105	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
106	肩こり腰痛解消体操	新名	×	10:00	11:00	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28	日	24名	10	¥10,000
107	ピラティス	平出	×	11:20	12:20			20名	10	
108	ピラティス②	平出	×	12:40	13:40			20名	10	
109	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
110	ファンクショナルローラーピラティス	小川	×	15:20	16:20			20名	10	
111	ZUMBA	倉谷ひえ子	●	16:40	17:40			24名	10	

※1 NO.74 自重を使ったコンディショニング、NO.75 ZUMBAは、全開催日程「地下1階スタジオ」にて実施いたします。

キッズ・親子ベビー ※対象年齢は講座開始月に達している年齢になります。



NO.	講座名	講師	対象	靴	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
112	キッズヒップホップホワイト	彩菜	年少~年長	●	16:30	17:30	1/18・25 2/8・15・22 3/8・15・22・29	月	19名	9	¥9,000
113	ジュニアヒップホップグリーン	彩菜	小学生	●	17:40	18:40			19名	9	
114	キッズ運動教室	ミズノスタッフ	年少~年長	●	16:20	17:20	1/12・19・26 2/2・9・16・(23) 3/2・9・16・23・(30)	火	19名	10	¥10,000
115	キッズバレエ	小島	年少~年長	●	16:10	17:10	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24・31	水	19名	10	¥10,000
116	ジュニアバレエ	小島	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
117	キッズヒップホップ ブルー	morumot	年少~年長	●	16:00	17:00	1/14・21・28 2/4・(11)・18・25 3/4・11・25	木	19名	9	¥9,000
118	ジュニアヒップホップ パープル	morumot	小学生	●	17:20	18:20			19名	9	
119	親子体操 コアラ	川邊	6ヶ月~1歳	×	10:00	11:00	1/16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・(20)・27	土	16名	10	¥10,000
120	親子体操 ウサギ	川邊	2歳~3歳	×	11:20	12:20			16名	10	

成人プール 対象:16歳以上



※プール入場チケットの購入は不要です。受講時は体育授受付にて入場チケットをお受け取りください。
また、講座前又は講座後1時間は遊泳することが可能となっております。(講座空め2時間まで)

NO.	講座名	講師	ゴーグル	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
121	中級水泳教室	松浦	●	10:00	10:45	1/18・25 2/8・15・22 3/8・15・22・29	月	15名	9	¥10,440
122	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	9	
123	バタフライ	石田	●	19:00	19:50			20名	9	
124	フィンスイミング	石田	●	20:00	20:50			10名	9	
125	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	1/12・19・26 2/2・9・16・(23) 3/2・9・16・23・(30)	火	30名	10	¥11,600
126	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
127	成人初級	石田	●	19:00	19:50			20名	10	
128	成人中級	石田	●	20:00	20:50			20名	10	
129	フィンスイミング	石田	●	10:00	10:50	1/13・20・27 2/3・10・24 3/3・10・24・31	水	10名	10	¥11,600
130	背泳ぎ	石田	●	11:00	11:50			20名	10	
131	水中歩行	荻原	×	14:00	14:45			22名	10	
132	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
133	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	1/14・21・28 2/4・(11)・18・25 3/4・11・25	木	30名	9	¥10,440
134	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	9	
135	腰痛・膝痛改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	9	
136	ミットアクア	荻原	×	10:00	10:45	1/