

講座内容
① 基礎知識の整理と、基礎知識の活用 ② 基礎知識の活用 ③ 基礎知識の活用 ④ 基礎知識の活用 ⑤ 基礎知識の活用 ⑥ 基礎知識の活用 ⑦ 基礎知識の活用 ⑧ 基礎知識の活用 ⑨ 基礎知識の活用 ⑩ 基礎知識の活用 ⑪ 基礎知識の活用 ⑫ 基礎知識の活用 ⑬ 基礎知識の活用 ⑭ 基礎知識の活用 ⑮ 基礎知識の活用 ⑯ 基礎知識の活用 ⑰ 基礎知識の活用 ⑱ 基礎知識の活用 ⑲ 基礎知識の活用 ⑳ 基礎知識の活用 ㉑ 基礎知識の活用 ㉒ 基礎知識の活用 ㉓ 基礎知識の活用 ㉔ 基礎知識の活用 ㉕ 基礎知識の活用 ㉖ 基礎知識の活用 ㉗ 基礎知識の活用 ㉘ 基礎知識の活用 ㉙ 基礎知識の活用 ㉚ 基礎知識の活用 ㉛ 基礎知識の活用 ㉜ 基礎知識の活用 ㉝ 基礎知識の活用 ㉞ 基礎知識の活用 ㉟ 基礎知識の活用 ㊱ 基礎知識の活用 ㊲ 基礎知識の活用 ㊳ 基礎知識の活用 ㊴ 基礎知識の活用 ㊵ 基礎知識の活用 ㊶ 基礎知識の活用 ㊷ 基礎知識の活用 ㊸ 基礎知識の活用 ㊹ 基礎知識の活用 ㊺ 基礎知識の活用 ㊻ 基礎知識の活用 ㊼ 基礎知識の活用 ㊽ 基礎知識の活用 ㊾ 基礎知識の活用 ㊿ 基礎知識の活用

子ども・親子講座	42	子どもミュージカル	小島晴子、坂本亜由美、高橋理恵	他	12	11/3・10・17・24 12/1・8・15・22	火	7:00~18:30	20名	\$16,000	「でっかく踊って、楽しくて」をテーマに、一歳児から楽しめる。お気軽に参加してください。
	43	キッズ英会話①	英語講師 ピーター・フォード	他	10	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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、友達と一緒に楽しく学びます。 ※対象：年少、年中
	44	キッズ英会話②	英語講師 ピーター・フォード	他	10	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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、友達と一緒に楽しく学びます。 ※対象：年中、年長
	50	ジュニア英会話①	英語講師 ピーター・フォード	他	10	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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」、「英語好きになること」を目的で、楽しく英語学習を行います。(初めてでも安心して参加できます) ※対象：小学1年生~3年生(英語を始めたことがある子)
	51	ジュニア英会話②	英語講師 ピーター・フォード	他	10	10/7・21・28 11/4・11・18・25 12/2・9・16	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、より実践的な英語能力にチャレンジしながら英語を学びます。 ※対象：小学2年生・3年生(英語を始めたことがある子)
	52	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	他	10	10/9・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18	金	17:30~18:30	10名	\$14,500	楽しみながら文法の仕組みを理解し、聞く・コミュニケーション力を高めたいという教育者や保護者の皆様をサポートする、会話が中心のワークショップ形式の講座になります。 ※対象：小学4年生~6年生(英語を始めたことがある子)
親子・親学講座	53	わくわく・どきどき子ども科学講座	科学実験ラボまちなか(サ)	5	10/24 11/7・21 12/5・19	土	14:30~16:00	15名	\$3,500	小学校の理科の授業と少し違った面白さで、実験や工作を通して「なんだろう?」「なぜだろう?」を実験を通して探ります。初めての子どもも安心して参加できます。 ※対象：小学3年生~4年生	
	54	子ども図工教室〜水彩絵筆体験〜	藤原 すずみさん	6	10/28 11/16・30 12/14・21	月	16:00~17:30	8名	\$6,000	様々な種類の色紙や糊を使ってオリジナル作品を作ります。プロの手ほどきを受け、思い思いの作品を作ります。 ※対象：小学3年生~6年生	
	55	親子で学ぶ!口説き回しや縁起物について勉強してみよう!	横山 幸三郎氏(シスターエンジェルズ)他	2	11/28 12/5	土	14:00~16:00	10組	\$3,500	リトモカンパニオンの運営が、ロボットカーやドローンを案内してくれるので、お子様だけでなく、お父さんやお母さんも一緒に楽しめます。 ※対象：小学3年生~6年生	
	56	Microsoft EXCEL入門講座I <やさしく学ぶI 表作成>	悠智の会 ハソコボランティア 頼川 孝 他	4	10/8・15・22・29	木	13:30~16:30	10名	\$5,000	Excelをもっと有効に活用したい!作業効率化を図りたい!そんな方に向けての、ビジネスパーソンに必要なスキルを身につけるための講座です。 ※対象：小学3年生~6年生	
	57	Microsoft EXCEL入門講座II <やさしく学ぶII EXCEL関数>	悠智の会 ハソコボランティア 頼川 孝 他	4	11/5・12・19・26	木	13:30~16:30	10名	\$5,000	Excelをもっと有効に活用したい!作業効率化を図りたい!そんな方に向けての、ビジネスパーソンに必要なスキルを身につけるための講座です。 ※対象：小学3年生~6年生	
パソコン講座	58	Aiを楽しむAi講座<ハソコ編>	横山 幸三郎氏(シスターエンジェルズ)他	2	11/28 12/5	土	10:00~12:00	20名	\$2,500	Aiを使ったホームページ制作や写真処理・修飾など、(体面内は関係性のない)多岐にわたる分野での応用範囲が広いことを実感することができます。 ※対象：小学3年生~6年生	
	59	生成AIを駆使して、ステキなChristmasカードを作ろう	悠智の会 ハソコボランティア 頼川 孝 他	2	12/3・10	木	13:30~16:30	10名	\$2,500	必要となるツールや素材を用意して、カードや文字、画像のデザインをマスターして、自分だけのクリスマスカードを作成します。 ※対象：小学3年生~6年生	
	無料	パソコン・スマホ無料相談会	悠智の会 ハソコボランティア	2	9/19 11/21	土	13:30~15:30(受付)	-	無料	「パソコンの操作方法がわからない」、「文章や資料がうまく作れない」、「パソコンが欲しい」、「スマホが早く使えない」といった、お気軽にご相談ください。 ※可能であればパソコンを持参してください。	

スポーツ講座

※開校10分前までのお申し込みでご希望頂きますので、ご了承ください。 ※講師の都合及び天候のため、講座が休講となる場合は振替を行う場合があります。 ※雨天決行とは限りません。雨天の場合は、事前に連絡いたします。また、予備校生はキャンセル料がかかります。 ※お問い合わせ先は各講座の担当者にお願いします。

2026年度 第3期(10月~12月)

フィットネスラボ 対象：16歳以上										
NO.	講座名	講師	種別	時間	曜日	定員	回数	受講料(税込)	備考	
60	初心者向けエクササイズ	佐藤 孝	水泳	9:30-11:30	10/8	7				
61	ランニング入門	小島 孝	ランニング	10:00-11:30	20/8	7				
62	ランニング入門	小島 孝	ランニング	12:00-13:30	10/18,26	7				
63	ランニング入門	小島 孝	ランニング	13:30-14:30	11/8,16,23,30 12/14,21,28	7				\$7,000
64	ランニング入門	小島 孝	ランニング	14:30-15:30	20/8	7				
65	ランニング入門	小島 孝	ランニング	15:30-16:30	20/8	7				
66	ランニング入門	小島 孝	ランニング	16:30-17:30	20/8	7				
67	ランニング入門	小島 孝	ランニング	17:30-18:30	20/8	7				
68	ランニング入門	小島 孝	ランニング	18:30-19:30	20/8	7				
69	ランニング入門	小島 孝	ランニング	19:30-20:30	20/8	7				
70	ランニング入門	小島 孝	ランニング	20:30-21:30	20/8	7				
71	ランニング入門	小島 孝	ランニング	21:30-22:30	20/8	7				
72	ランニング入門	小島 孝	ランニング	22:30-23:30	20/8	7				
73	ランニング入門	小島 孝	ランニング	23:30-24:30	20/8	7				
74	ランニング入門	小島 孝	ランニング	24:30-25:30	20/8	7				
75	ランニング入門	小島 孝	ランニング	25:30-26:30	20/8	7				
76	ランニング入門	小島 孝	ランニング	26:30-27:30	20/8	7				
77	ランニング入門	小島 孝	ランニング	27:30-28:30	20/8	7				
78	ランニング入門	小島 孝	ランニング	28:30-29:30	20/8	7				
79	ランニング入門	小島 孝	ランニング	29:30-30:30	20/8	7				
80	ランニング入門	小島 孝	ランニング	30:30-31:30	20/8	7				
81	ランニング入門	小島 孝	ランニング	31:30-32:30	20/8	7				
82	ランニング入門	小島 孝	ランニング	32:30-33:30	20/8	7				
83	ランニング入門	小島 孝	ランニング	33:30-34:30	20/8	7				
84	ランニング入門	小島 孝	ランニング	34:30-35:30	20/8	7				
85	ランニング入門	小島 孝	ランニング	35:30-36:30	20/8	7				
86	ランニング入門	小島 孝	ランニング	36:30-37:30	20/8	7				
87	ランニング入門	小島 孝	ランニング	37:30-38:30	20/8	7				
88	ランニング入門	小島 孝	ランニング	38:30-39:30	20/8	7				
89	ランニング入門	小島 孝	ランニング	39:30-40:30	20/8	7				
90	ランニング入門	小島 孝	ランニング	40:30-41:30	20/8	7				
91	ランニング入門	小島 孝	ランニング	41:30-42:30	20/8	7				
92	ランニング入門	小島 孝	ランニング	42:30-43:30	20/8	7				
93	ランニング入門	小島 孝	ランニング	43:30-44:30	20/8	7				
94	ランニング入門	小島 孝	ランニング	44:30-45:30	20/8	7				
95	ランニング入門	小島 孝	ランニング	45:30-46:30	20/8	7				
96	ランニング入門	小島 孝	ランニング	46:30-47:30	20/8	7				
97	ランニング入門	小島 孝	ランニング	47:30-48:30	20/8	7				
98	ランニング入門	小島 孝	ランニング	48:30-49:30	20/8	7				
99	ランニング入門	小島 孝	ランニング	49:30-50:30	20/8	7				
100	ランニング入門	小島 孝	ランニング	50:30-51:30	20/8	7				
101	ランニング入門	小島 孝	ランニング	51:30-52:30	20/8	7				
102	ランニング入門	小島 孝	ランニング	52:30-53:30	20/8	7				
103	ランニング入門	小島 孝	ランニング	53:30-54:30	20/8	7				
104	ランニング入門	小島 孝	ランニング	54:30-55:30	20/8	7				
105	ランニング入門	小島 孝	ランニング	55:30-56:30	20/8	7				
106	ランニング入門	小島 孝	ランニング	56:30-57:30	20/8	7				
107	ランニング入門	小島 孝	ランニング	57:30-58:30	20/8	7				
108	ランニング入門	小島 孝	ランニング	58:30-59:30	20/8	7				
109	ランニング入門	小島 孝	ランニング	59:30-60:30	20/8	7				
110	ランニング入門	小島 孝	ランニング	60:30-61:30	20/8	7				
111	ランニング入門	小島 孝	ランニング	61:30-62:30	20/8	7				
112	ランニング入門	小島 孝	ランニング	62:30-63:30	20/8	7				
113	ランニング入門	小島 孝	ランニング	63:30-64:30	20/8	7				
114	ランニング入門	小島 孝	ランニング	64:30-65:30	20/8	7				
115	ランニング入門	小島 孝	ランニング	65:30-66:30	20/8	7				
116	ランニング入門	小島 孝	ランニング	66:30-67:30	20/8	7				
117	ランニング入門	小島 孝	ランニング	67:30-68:30	20/8	7				
118	ランニング入門	小島 孝	ランニング	68:30-69:30	20/8	7				
119	ランニング入門	小島 孝	ランニング	69:30-70:30	20/8	7				
120	ランニング入門	小島 孝	ランニング	70:30-71:30	20/8	7				

キッズ・親子ベビー 対象年齢第3期講座毎月進んでいる年齢になります。										
NO.	講座名	講師	種別	時間	曜日	定員	回数	受講料(税込)	備考	
112	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	9:30-11:30	10/8	7				
113	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	11:30-13:30	10/8	7				
114	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	13:30-15:30	10/8	7				
115	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	15:30-17:30	10/8	7				
116	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	17:30-19:30	10/8	7				
117	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	19:30-21:30	10/8	7				
118	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	21:30-23:30	10/8	7				
119	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	23:30-25:30	10/8	7				
120	キッズ・親子ベビー	佐藤 孝	水泳	25:30-27:30	10/8	7				

成人プール 対象：16歳以上										
NO.	講座名	講師	種別	時間	曜日	定員	回数	受講料(税込)	備考	
121	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	9:30-11:30	10/8	7				
122	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	11:30-13:30	10/8	7				
123	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	13:30-15:30	10/8	7				
124	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	15:30-17:30	10/8	7				
125	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	17:30-19:30	10/8	7				
126	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	19:30-21:30	10/8	7				
127	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	21:30-23:30	10/8	7				
128	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	23:30-25:30	10/8	7				
129	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	25:30-27:30	10/8	7				
130	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	27:30-29:30	10/8	7				
131	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	29:30-31:30	10/8	7				
132	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	31:30-33:30	10/8	7				
133	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	33:30-35:30	10/8	7				
134	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	35:30-37:30	10/8	7				
135	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	37:30-39:30	10/8	7				
136	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	39:30-41:30	10/8	7				
137	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	41:30-43:30	10/8	7				
138	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	43:30-45:30	10/8	7				
139	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	45:30-47:30	10/8	7				
140	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	47:30-49:30	10/8	7				
141	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	49:30-51:30	10/8	7				
142	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	51:30-53:30	10/8	7				
143	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	53:30-55:30	10/8	7				
144	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	55:30-57:30	10/8	7				
145	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	57:30-59:30	10/8	7				
146	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	59:30-61:30	10/8	7				
147	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	61:30-63:30	10/8	7				
148	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	63:30-65:30	10/8	7				
149	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	65:30-67:30	10/8	7				
150	中級水泳教室	佐藤 孝	水泳	67:30-69:30	10/8	7				

※1 74日間を要したコンディショニング、75ZUMBAは全開催日程「地下1階スタジオ」にて実施いたします。