ミズノララララサーキット・ライト

ララララサーキット・ライトとは?

自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行う運動プログラムです。
脳トレも実施し、脳の活性化も目指します!運動を楽しく気軽に行いたい方向けです。
椅子に座ってできるトレーニングを行います。腰が痛い方、膝が痛い方、健康維持をしたい方におすすめです!!

詳しくはHPをご確認ください。

日　程	隔週金曜日※開催日はHPをご確認ください
時　間	10:30～11:15
場　所	地下1階 スタジオ
受講料	550円(1回)
対　象	60歳以上

ミズノジュニアスイミングスクール 会員募集中!

随時、無料体験受付中!

詳しくはHPをご確認ください。

曜日/クラス	幼児	小学校低学年	小学校高学年
火曜日	15:30～16:20	16:30～17:20	17:30～18:20
水曜日		16:30～17:20	17:30～18:20
木曜日	15:30～16:20	16:30～17:20	17:30～18:20
土曜日	10:30～11:20	11:30～12:20	12:30～13:20

※ただいま、全曜日低学年クラスは満員となっております。
空きができ次第、募集を再開いたします。

講座お申込み方法　下記①～③いずれかの方法でお申込みいただけます。

①府中市生涯学習センターWEBサイトから応募

パソコンからアクセス
https://fuchu.shogaigakushu.jp/event/cat/all

携帯電話・スマートフォンからアクセス

講座一覧で期別2期を選択、お申込み

※結果メールは一斉送信するためメールサーバーや個人の受信設定により届かない場合がございます。届かない場合はお電話でお問合せください。

②往復はがきに必要事項を記入して郵送

往復はがきの記入例　※はがき１通につき1講座のお申込みとなります。

表

85 往復 | 183-0001 府中市浅間町1丁目7番地 府中市生涯学習センター 7・9月定期講座募集係 | 記入しないでください

裏

85 返信 | 000-0000 | ①希望される講座番号 ②希望される講座名 ③氏名(ふりがな) ④ご住所 ⑤お電話番号 ⑥年齢 ⑦市内在勤・在学者は勤務先名・学校名 | 大人教室用

①希望される講座番号 ②希望される講座名 ③氏名(ふりがな) ④お子様の氏名(ふりがな) ⑤ご住所 ⑥お電話番号 ⑦年齢 ⑧お子様の年齢 ⑨市内在勤・在学者は勤務先名・学校名 | 子ども・親子教室用

③直接、来館してお申込み

お申込み抽選結果を通知するために使うはがき(85円切手貼付)を必ずご持参ください。

募集スケジュール

1次募集期間	5/1(金)～5/31(日)　※5/7(木)休館日 ※往復ハガキの場合は5/29(金)必着
抽選結果通知	6/1(月)～6/3(水)
入金期間	銀行振込：6/1(月)～6/10(水) 窓口支払：6/2(火)～6/10(水)20:00まで　※6/1(月)休館日
入金方法	・入金方法は「銀行振込」「窓口支払」よりお選びいただけます。 ・銀行振込をご希望の方はご入金の際は必ず、名前の前に講座番号を入れてください。
三井住友銀行 神田支店 普通 口座番号3592863 美津濃株式会社	
キャンセル待ち優先受付	6/12(金)～6/13(土)18:00まで　※キャンセル待ち番号につきましては、館内ならびにホームページの新着情報「お知らせ」に6/11(木)18:00に掲載予定
2次募集	6/14(日) 9:00 講座にて抽選、お申込み・ご入金　※2次募集の人数(空き数)については6/13(土)20:00頃掲載予定
随時募集受付	6/14(日)10:30～

●抽選結果発表:定員を超える応募があった講座は抽選となり、はがき、又はメールで当選・落選をお知らせします。
落選の場合はキャンセル待ち優先受付で使用する為の「キャンセル待ち番号」が付与されます。
●注意事項:市内在住・在勤・在学が優先となります。※ご応募は1講座につきお一人様1口(同じ講座に2口以上お申込みの場合は2口とも無効になります)※1次募集では同じ名称の講座、親子講座への重複お申込みはできません。ご希望の場合は随時募集にお申込みください。
●個様よりいただいた個人情報は府中市個人情報の保護に関する法律施行条例に基づき、適切に取り扱います。※入金後は講座の変更・譲渡・返金はできませんのでご了承ください。
●ミズノ・KPBグループは、お客様等の個人情報を利用目的の必要な範囲でのみ利用します。あらかじめ同意をいただかない限り、目的以外に利用することはありません。

●1次募集締切以降のお申込み方法のご案内
キャンセル待ち優先受付 6/12(金)～6/13(土)18:00
●キャンセル待ち番号をお持ちの方(1次募集にお申込みをされ、落選された方)が対象の優先受付です。
●抽選講座のキャンセル待ち番号が記載されたもの(プリントアウトしたメール、ハガキ等)をご持参の上、期間中に総合受付でお申込みください。
※キャンセル待ち番号は1次募集の落選者にメール、ハガキでお知らせします。
※講座のキャンセルの有無及び空き人数は入金期間終了時に決まります。学習センターWeb・館内掲示をご覧いただくか、お問い合わせください。
※期間中にお申込みされなかった場合、キャンセル待ち番号は無効となります。
※有効となるキャンセル待ち番号は対象講座の空き人数のみとし、それ以降の番号は無効となります。
(例:定員に3名の空きが出た場合、キャンセル待ち番号1、2、3が受付可能となり、辞退される方がいたとしても4番以降の番号は無効となります。)
随時募集 6/14(日)10:30～●総合受付で先着順に随時、窓口お申込み受付を行います。6/15(月)より教養・生活実技講座は電話受付も行います。※空きがある場合でも教材手配の期限等の事情により申込みをお断りさせていただく場合がございます。

お問合せ先 **府中市生涯学習センター**
042-336-5700(代)
住所 〒183-0001 府中市浅間町1丁目7番地　開館時間 9:00～22:00
ホームページ https://fuchu.shogaigakushu.jp

休館日 7/6(月)、8/3(月)、9/7(月)・16(水)・17(木)

交通のご案内
■ 東府中駅から徒歩17分・「ちゅうバス」多磨町行「生涯学習センター」下車、または府中駅から「ちゅうバス」多磨町行「生涯学習センター」下車
■ 有料駐車場(101台)1時間100円(上限500円)

【ミズノ・KPBグループ】美津濃㈱・ミズノスポーツサービス㈱・㈱ケイミックスパブリックビジネス

定期講座のご案内

初心者大歓迎!

2026年度 第2期(7月～9月)

府中市生涯学習センター

※各講座の詳細はお問い合わせください。※特別に記載のない限り高校生以上の方が対象となります。※受講希望者が少ない場合開講を見送る場合がございます。

講堂講座【会場】講堂【定員】290名

※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。

講堂講座のお申込み・入金方法 ※5/7(木)・6/1(月)休館日

講堂講座は抽選を行わないため、お申込みはがきは不要です。5/1(金)から窓口にてお申込み・ご入金いただけます。
1次申込期間中にWEBからお申込みいただいた方は6/1(月)～6/10(水)の入金期間に銀行振込でのお支払いが可能です。

No.1 パロック美術へのお誘い ～第2シリーズ～

講師 美術ジャーナリスト、美術史学会会員 斎藤陽一
受講料 6,500円(6回)
当日受講券 1,500円(1回)
回数 6回
開講日 7/3(金)・10(金)・17(金)、9/4(金)・11(金)・18(金)
時間 14:00～16:00

劇的で複雑な構図、強烈な明暗対比、激しい動感、厳しい写実などを特徴とするパロック美術。第1シリーズに引き続き、第2シリーズでは静謐な室内画で魅惑するフェルメール、ローマン・パロックの彫刻家ベルニーニ、スペイン・マニエリスムの幻想画家エル・グレコ、スペイン・パロック絵画を代表する画家ベラスケスなど、パロック時代に独創的な作品を生み出した芸術家たちを多彩な画像で紹介します。

No.2 親子でたのしむ 0さいからのはじめてコンサート

講師 サロンオーケストラジャパン
受講料 1,500円(各回)/ 未就学児無料
回数 2回
開講日 7/4(土)

時間 ①14:00-14:35 乳児向け ②15:30-16:10 幼児向け

バイオリン、クラリネット、ピアノのやさしい音色で、クラシックの名曲や童謡、お子さまに人気の曲をお届けします。泣いてしまっても、声を出しても大丈夫。小さなお子さまのコンサートデビューにもぴったりです。①が乳児向け、②が幼児向けですが、両公演とも0歳から母親なく楽しめます。開演前には、楽器にふれてみる楽器体験コーナーもご用意しています。(各回30分前開場)※対象:0歳から参加OK

No.3 《講堂&オンライン開催》快適睡眠術 ～新しい時代を私らしく生きる～

講師 快眠セラピスト 三橋美穂
アーカイブ付きオンライン受講料 2,200円(2回)
受講料 2,000円(2回)
当日受講券 1,200円(1回)
回数 2回
開講日 7/5(日)・12(日)
時間 14:00～15:30

睡眠は心身の健康のみならず、仕事の生産性や人間関係、幸福感にも深く関わり、人生の質を左右します。本講座では、よい睡眠とは何か、適切な睡眠時間の考え方、睡眠の質を高めるための具体的な方法、そして夏にぐっすり眠るコツについて、エクササイズを交えて解説します。今日からすぐに実践できる睡眠メソッドを身につけましょう。

No.4 なぜ人は城を築いたのか? ～世界遺産に見る「守り」と「権威」のかたち～

講師 NPO法人 世界遺産アカデミー認定講師 横元太郎
受講料 3,000円(3回)
当日受講券 1,200円(1回)
回数 3回
開講日 7/19(日)、8/23(日)、9/27(日)
時間 14:00～16:00

世界各地に残る城郭・宮殿・要塞は、単なる建築ではなく、その時代の権力や社会の姿を映し出す存在です。本講座では、世界遺産に登録された城を手がかりに、「守るための城」「見せるための城」そして、現代に受け継がれる「生き残る城」という三つの視点から、その役割と変遷を読み解きます。多彩な事例を通して、人類が築いてきた「城の意味」をわかりやすく解説します。※対象:中学生以上

No.5 日本史って面白い! 世界・日本の歴史上の有名女性たち

講師 スタディサプリ講師 伊藤賢一
受講料 6,500円(5回)
当日受講券 1,500円(1回)
回数 5回
開講日 7/29(水)、8/19(水)・26(水)、9/9(水)・23(水・祝)
時間 14:00～16:00

1979年の国連女子差別撤廃条約締結から50年近く経ち、女性リーダーやインフルエンサーは、もはやまったく珍しくありません。2時間講座の前半を世界編、後半を日本編とし、①古代②中世③近世④近代⑤現代の5回で有名女性たちを楽しく取り上げます。※対象:中学生以上

No.6 JAZZの魅力をたどる ～音が語り、歴史が響く～

講師&開講日 8/9(日)、8/30(日) ギタリスト 藤本エイジ 他 9/5(土)・26(土) ベーシスト/ジャズ・スタンダード・バイブル著者 納浩一
受講料 5,000円(4回)
当日受講券 1,500円(1回)
回数 4回
時間 14:00～16:00

日本ジャズ界の至宝・納浩一が、府中でジャズの真髄を語る特別な時間。創生期から発展・完成へと続くジャズ史、コード表記から読み解く即興の仕組み、多彩なリズムの聴き分けを、講師の生演奏も交えてわかりやすく紹介します。聴き方がわかれば、10月末の「JAZZ in FUCHU」もこれまで以上に楽しめるはずです。

No.7 講堂deシネマ「九十歳。何がめでたい」

受講料 500円
当日受講券 700円
回数 1回
開講日 9/10(木)
時間 14:00～16:00

人生100年時代、今をどう生きるかを見つめ直す映画上映会を開催します。90歳を迎えた作家が再び社会と向き合い、自分らしく生きる姿をユーモラスに描いた心温まる作品を上映。鑑賞後はワークシートを活用し、ご自身の人生や生きがいについて振り返る時間もご用意しています。これからの生き方のヒントを探してみませんか。

いつでもどこでも生涯学習

生涯学習センターのYouTubeにて無料動画コンテンツを配信中!
ぜひチャンネル登録をお願いします!

YouTubeはこちら

No.8 《リアルタイムオンライン講座》0歳から親子で楽しむ英語学習! おうち英語の取り組み方

講師 多摩ファミリーアカデミー株式会社 井上真広 他
受講料 3,500円
回数 4回
開講日 9/1(火)・8(火)・15(火)・29(火)
時間 10:00～11:00　定員 10名

今注目のおうち英語の取り組み方について わかりやすくご紹介します。英語絵本や手遊び、歌などを通して、親子で楽しく英語にふれてみませんか?ご自宅から参加できるリアルタイムのオンライン講座です。※対象:0歳～3歳児の保護者

No.9 《オンデマンド講座》17のSDGs ～誰一人取り残さない未来を自分事に～

講師 スタディサプリ講師 伊藤賢一
受講料 3,000円
開講日 7/1(水)より配信開始(視聴期限は30日間)
時間 60分×3本

「日本一生徒数の多い社会科講師」による全3回講座(各60分)。17のSDGs(持続可能な開発目標)の17目標を体系的に解説。「自分にできること」を考えるヒントに。また社会科の授業対策やSDGs推進に最適!動画なので自分のペースで視聴可能。3回であやふやなSDGsへの理解を深めましょう!

オンライン講座お申込み方法

対象講座
●No.3.快適睡眠術 ～新しい時代を私らしく生きる～
●No.8.0歳から親子で楽しむ英語学習!おうち英語の取り組み方
●No.9.17のSDGs～誰一人取り残さない未来を自分事に～

1. 下記二次元コードにアクセス
2. 申し込みサイトに利用者登録
3. 受講希望講座にお申込み
4. 受講料支払い手続き(クレジットカード払い・コンビニ払いなどが可能)
5. 参加URLや動画のリンクはメールにてご連絡
詳細は各お申込みページの注意事項をご確認ください。

無料コンサートのご案内♪

ティータイムコンサート
場所 B.C.S Caféミネルヴァ
時間 15:00～15:40
開催日&出演者 5/15(金) KCRK [ヴァイオリン&ピアノ デュオ]

ロビーコンサート
場所 1階アトリウム
時間 12:00～12:45
開催日&出演者 6/7(日) Spicy&Hot SAX quartet [Jazzサックス四重奏&カホン]
6/20(土) Show-Gun [阿原アンサンブル]

ワークショップのご案内

◎学び返し実践スクール
ファシリテーター・サポーター養成講座修了生による体験講座

「浴衣、はじめの一歩 ～初心者さんのための実践着付けレッスン～」
講師 着付け講師 橋本奈未子
開催日 6/6(土)
時間 14:00～16:00
対象 中学生以上の女性
定員 10名
費用 無料
※浴衣、帯、腰ひもはお持ちください。

5/1(金)より窓口にて受付開始

2026年度第33回 府中市生涯学習フェスティバル

ワークショップ出展・市民発表会・市民作品展(参加団体・サークル)を募集します!!
募集開始は6/2(火)から二次元コード・応募用紙にて、用紙は6/2(火)から順次市内各施設に設置予定!
詳細については「生涯学習フェスティバル」ホームページよりご確認ください。

開催日 10/11(日)・12(月・祝)
時間 10:00～17:00

詳細・応募はこちら

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2期（7～9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 10	初めての剣字	日本剣字庭会審査会員 池山光晴	6	7/2・9・23・30 8/6・20	木	10:00~12:00	8名	¥8,500	筆州はハガキサイズの石質ボードを彫刻刀で彫って彩色する作品、崔州は木にスジボリをし、字にラッカーを入れて縁り上げる作品を作成します。本格的な剣字への入門になります。
11	大人の書道初・中級	光栄書道会主宰 池山光晴	9	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・24	木	12:30~14:00	15名	¥13,500	書道入門から一歩進んで、基礎・隷書の書法を学びます。重全筆の臨書を中心とし、最後に自分の好きな書体で作品を制作します。講師の中で仮名も少し説います。書道を楽しみたい方にお勧めです。※持ち物:新聞紙・書道用具
12	総合書道	光栄書道会主宰 池山光晴	9	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・24	木	14:15~15:45	15名	¥13,500	書道教書誌（楷書）を用い、楷書の規定課題を毎月提出し昇級していくシステムです。また随意課題として行書・草書・隷書・篆書の中から好きなものを学べます。ペン字、仮名部門もあります。※持ち物:新聞紙・書道用具
13	木炭による石膏像デッサン	現代美術家 清野浩二	10	7/3・10・17・24・31 8/7・14・28 9/4・11	金	10:00~12:00	14名	¥18,000	比較的大型の石膏像（ラオコーン、セレネの馬）を木炭でデッサンします。初心者から経験者まで、基礎的なことから禁りやすく指導しますので奮ってご参加ください。※持ち物:2B～4B程度の鉛筆2、3本、ティッシュペーパー、カッターナイフ、筆箱
14	現代短歌入門	現代歌人協会理事 加藤英彦	6	7/3・17 8/7・21 9/4・16	金	14:00~16:00	18名	¥7,000	短歌の楽しみ方、そして難深さと美しさをお伝えします。敬愛漂う短歌を詠んでみませんか。※持ち物:筆記用具
15	繊細なペーパーアートワークの世界 初めてのパーチメントクラフト	パーチメントクラフト講師 清野藤子	6	7/10・24 8/7・28 9/11・25	金	13:30~15:30	10名	¥9,500	パーチメントとは、19世紀の産業時代が発祥とされる歴史ある手芸で、厚手のトレーシングペーパーに白いペンで描画、専用ツールでエンボス加工をして、針で穴あけをして、レースのような繊細でエレガントな美しい模様を創り出すペーパーアートです。
16	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 今野研作	5	7/11・25 8/22 9/12・26	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、一人ひとりに適削指導をします。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
17	アロマテラピー講座 ～暑気払いはアロマテラピーで叶います！～	メディカルアロマアドバイザー 古賀菜月	6	7/13・27 8/24・31 9/21・28	月	10:30~12:00	16名	¥8,500	天然植物成分で延長を快適に過ごすご変家です。毎年夏にリクエストが多いクラフトも含みます。※天然精油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。
18	万葉集と源氏物語を読む	上代文学会会員 今野研作	3	7/13 8/24 9/28	月	14:00~16:00	30名	¥3,000	毎回、万葉集の名歌15首前後、源氏物語の歌5首前後を読み進めます。美しい和歌の世界を存分に楽しんでいただける大人気講座です。
19	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 今野研作	5	7/14・28 8/25 9/8・22	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、一人ひとりに適削指導をします。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
20	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 今野研作	5	7/14・28 8/25 9/8・22	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個別指導をします。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
21	（悠学の会企画講座）ヤさしい科学技術市民講座 最先の視力12000！アルマ電波望遠鏡で宇宙を見る	国立天文台 特別客員研究員 千葉重三	1	7/14	火	14:00~16:00	40名	¥500	チリ標高5000mに建つ世界最大の電波望遠鏡「ALMA」。日米欧の国際共同プロジェクトとして完成し、星や惑星の誕生、ブラックホールの姿まで電波でとらえています。本講座では、美しい画像とやさしい解説で最新の宇宙を学びます。
22	ちぎり絵	画家 すずきらな	6	7/20 8/24・31 9/14・21・28	月	13:30~15:30	14名	¥7,000	各回、テーマに応じて作品を作り上げます。色とりどりの和紙を組み合わせながら、豊かな色彩と質感を活かした表現を楽しみましょう。講師の丁寧な指導が好評の講座です。※持ち物:作品を持ち帰る手提げ袋等
23	声で魅せる 朗読とアナウンスの世界	語り手 鈴村ゆか	9	7/22・29 8/5・19・26 9/2・9・23・30	水	10:00~11:30	15名	¥9,000	発声から、アナウンス技術と物語を朗読することについて学びます。初めての方もそうでない方も大歓迎！受講成果として可能な方は10月の生涯学習フェスティバルの影アナと、朗読劇の語り手としての出演を目指します。※持ち物:筆記用具、飲み物
24	金継ぎ講座	金継ぎの師家 主宰・デザイナー 柳澤紘佳	2	8/13・20	日	10:00~12:00	16名	¥5,000	割れたり欠けたりした器等うんとで復興し継ぎ目を金、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能率の早い材料の「新うるし」を用いて簡易金継ぎの講座を行います。※持ち物:割れた器をご持参ください。
学び直し 25	（市民企画講座）ミニ自分史「一枚の写真から綴る私の物語」	自分史活用アドバイザー 長島綾子 （ファシリテーター・サポーター創設総代表）	4	7/3・10・17・24	金	14:00~16:00	10名	¥3,500	お手元にある1枚の写真から二自身の思い出を結晶さ、文章にしてみませんか。ひとりひとりのかけがえのない人生物語。受講者のみなさんで一緒に咲いりましょう！
音楽・舞踊講座 26	クラシックギター	クラシックギター講師 川俣勝巳	9	7/2・9・16 8/6・20・27 9/3・10・24	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、経験者の方には個別の課題曲を用意して、弾き方を指導します。※持ち物:ギターをお持ちの方は二持参ください。レンタル有り（無料）
27	女流殺陣師のSAMURAI	高瀬道場殺陣師範 多加野時子	8	7/3・10・17・24 8/7・21・28 9/4	金	19:00~20:30	20名	¥9,000	侍の所作から断り方、斬られ方等を楽しく学ぶ講座。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。※持ち物:動み物、動きやすい服装(着物、帯、袴がおすすめ)、足元は足袋または運動靴※木刀をお持ちでない方は、300円(税込)でご購入いただけます。
28	オカリナ合奏	オカリナ講師 島山美津子	8	7/8・29 8/5・19・26 9/9・23・30	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。※持ち物:オカリナ
29	オカリナ二重奏	オカリナ講師 島山美津子	8	7/8・29 8/5・19・26 9/9・23・30	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・という方も歓迎に合奏を楽しめます。※持ち物:オカリナ
30	オカリナ入門	オカリナ講師 島山美津子	8	7/8・29 8/5・19・26 9/9・23・30	水	15:00~16:30	10名	¥8,000	楽器の基礎、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と方におすすめです。※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。
31	楽しく！フラメンコ	舞踊家 桑原純子	10	7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・30	水	15:00~17:00	25名	¥14,000	初めての方は足の使い方や胸や胴元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。10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう！
32	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	7/9・23 8/6・27 9/10・24	木	10:30~12:00	35名	¥12,000	発声を中心に、唱歌や歌曲から日本語や日本語で歌います。久しぶりに声を出す方におすすめです。10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう！※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。
33	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	7/9・23 8/6・27 9/10・24	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。世界の名曲は原語と日本語両方で歌います。10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう！※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。
34	ソロウクレレ	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	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楽しでみましょう。スタンダード自己曲を弾けることを目標とします。10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう！※持ち物:ウクレレ※対象:ウクレレ入門終了者またはTABコードが読め、チューニングができる方
35	ウクレレ初級	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	金	11:15~12:15	20名	¥11,000	左手コードとメロディー、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。スタンダード曲2～3曲を目標。弾き語りに挑戦！10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう。※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
36	ウクレレ入門	音楽の伝道師 藤本エイジ	10	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	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。弦も柔らかいので押さえやすく、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取り方など初歩的な内容を教えます。実践度10ご和調も応じます。10月に開催される生涯学習フェスティバルに参加しましょう！※持ち物:ウクレレ
37	旅する声楽 ～響け世界の歌！～	二期会会員 高林圭	8	7/13・27 8/10・17・24・31 9/14・28	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響き、そして楽譜の向こう側にある文化、歴の背景に触れる旅です。時間が「旅」を知ることは、世界を知ることでもあり、一緒に歌の世界旅行に出かけましょう。男性参加者も歓迎です。10月開催の生涯学習フェスティバルに参加しましょう！
38	身体よろこびヨガ	ヨガ講師 村瀬松子	8	7/14・21・28 8/4・18 9/1・15・29	火	10:00~11:30	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。個室時に1ロマで安心して楽しく効果を高めます。※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)
39	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	7/16・23・30 8/6・20 9/3・10・24	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！楽しくレッスンし、リズミカルにパフォーマンスします。（ダイアン「ヘイポーラ」など）10月開催の生涯学習フェスティバルに参加しましょう！※対象:中学生以上
40	おとなのディスコダンス	ダンスインストラクター・DJ Mackey	5	8/19・26 9/9・23・30	水	19:00~20:30	25名	¥5,000	やってみたいを見つけようミニワークショップで好評いただいたディスコダンスを講座として開講！70～80年代・最新のソウル&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、ステップ配慮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。
語学講座 41	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	8	7/1・8・15・22 9/2・9・23・30	水	18:00~19:30	20名	¥12,000	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。
42	中国語基礎	東京外国語大学 非常勤講師 朱海燕	10	7/3・10・17・24 8/7・14・21・28 9/18・25	木	10:00~11:30	18名	¥15,000	中国語の発音表記法であるピンインを身に付けるとともに、簡単なあいさつや自己紹介ができることを目的とします。第1期の（ゼロから学ぶ中国語）を受講された方、もしくはそれと同レベルの基礎的語学を習得されている方を対象とします。※持ち物:テキスト（『日常の中国語』（朝日出版社、2018年第2版）をご用意ください。
43	楽しく学ぶスペイン語	スペイン語講師 AYDA 福盟	10	7/3・10・17・24・31 8/28 9/4・11・18・25	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
44	韓国語入門	東京外国語大学 国際日本研究センター 特任研究員 張銀美	7	7/31 8/7・14・21・28 9/4・11	金	14:50~17:00	18名	¥15,000	初めて韓国語を学習するための クラスです。韓国語の仕組みから、文字を一つずつ、発音も丁寧に学習します。初めて習う韓国語ですので、誰にでもわかりやすく覚えられるようにゆっくり進めていきます。

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。最終予定日は(1)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2期（7～9月）

フィットネスラボ

対象：16歳以上

NO.	講座名	講師	親	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	7/13・(20)・27 8/17・24・31 9/14・(21)・28	月	19名	7	¥7,000
61	クラシックバレエ入門	小島	×	10:50	11:50			22名	7	
62	クラシックバレエ	小島	×	12:00	13:00			22名	7	
63	骨盤調整ヨガ	前倉	×	13:20	14:20			18名	7	
64	ZUMBA	大村み咲	●	14:30	15:30			20名	7	
65	ピラティスストレッチ	光明	×	19:00	20:00			20名	7	
66	リフレッシュヨガ	進藤	×	20:20	21:20			24名	7	
67	はじめてヨガ	Mika	×	9:20	10:20	7/14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・(22)・29	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	骨盤矯正体操	山根	●	13:30	14:30			24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	リフレッシュヨガ	前倉	×	9:15	10:15	7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・(23)・30	水	19名	10	¥10,000
75	ヘルシーヨーガ	前倉	×	10:25	11:25			19名	10	
76	脂肪燃焼エアロ	齊藤	●	12:10	13:10			20名	10	
77	ピラティス	髙藤	×	13:30	14:30			20名	10	
78	フラダンス	宮城	×	14:50	15:50			24名	10	
79	バレトン	光明	×	19:00	20:00			24名	10	
80	リフレッシュトレーニング	RURIKO	●	20:20	21:20			24名	10	
81	ヴィーナスヨガ	前倉	×	9:20	10:20	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・24	木	18名	10	¥10,000
82	ピラティス	Miki	×	10:50	11:50			20名	10	
83	健康体操	新名	●	12:10	13:10			24名	10	
84	ビューティー骨盤ケア	井本	×	13:30	14:30			24名	10	
85	ZUMBA	MEGUMI	●	14:50	15:40			20名	10	
86	はじめてのフラダンス	宮城	×	18:00	20:00			24名	10	
87	ボクシングエクササイズ	西脇	●	20:10	21:10			20名	10	
88	柿子ストレッチヨガ	岡代	×	9:20	10:20	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・(25)	金	20名	10	¥10,000
89	ヨガ	岡代	×	10:40	11:40			24名	10	
90	クラシックバレエ入門	北野	×	12:00	13:00			24名	10	
91	クラシックバレエ初級	北野	×	13:10	14:10			24名	10	
92	ピラティス	Miki	×	14:30	15:30			20名	10	
93	コンディションヨガ	進藤	×	16:00	17:00			20名	10	
94	ダンスエアロ	甘古	●	17:50	18:50			24名	10	
95	シェイプ&筋トレ	甘古	●	19:00	20:00			24名	10	
96	ヨガ	YOKO	×	20:10	21:10			24名	10	
97	基本のピラティス	光明	×	12:35	13:35	7/11・18・25 8/1・8・22・29 9/5・12・19・(26)	土	20名	10	¥10,000
98	ピラティスストレッチ	光明	×	13:45	14:45			20名	10	
99	ピラティス	光明	×	15:00	16:00			20名	10	
100	ZUMBA	大村み咲	●	16:25	17:25			24名	10	
101	リフレッシュエクササイズ	大村み咲	●	17:40	18:30			24名	10	
102	リフレッシュピラティスヨガ	RURIKO	×	18:50	19:50			24名	10	
103	リズムボクシング	荒川	●	20:10	21:10			20名	10	
104	美こり骨盤解剖体操	新名	×	10:00	11:00	7/12・19・26 8/2・9・23・30 9/6・13・20・(27)	日	24名	10	¥10,000
105	ピラティス	平出	×	11:20	12:20			20名	10	
106	ピラティス②	平出	×	12:40	13:40			20名	10	
107	ヨガ	小川	×	14:00	15:00			24名	10	
108	マンシャルローラーピラティス	小川	×	15:20	16:20			20名	10	
109	ZUMBA	宮谷ちえ子	●	16:40	17:40			24名	10	

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	親	開始	終了	日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
110	キッズヒップホップホワイト	KaTcHa	年少～年長	●	16:30	17:30	7/13・(20)・27 8/17・24・31 9/14・(21)・28	月	19名	7	¥7,000
111	ジュニアヒップホップグリーン	KaTcHa	小学生	●	17:40	18:40			19名	7	
112	キッズ運動教室	ミズノスタッフ	年少～年長		16:20	17:20	7/14・21・28 8/4・18・25 9/1・8・15・(22)・29	火	19名	10	¥10,000
113	キッズバレエ	小島	年少～年長	●	16:10	17:10	7/8・15・22・29 8/5・19・26 9/2・9・(23)・30	水	19名	10	¥10,000
114	ジュニアバレエ	小島	小学生	●	17:30	18:30			19名	10	
115	キッズヒップホップブルー	morumot	年少～年長	●	16:00	17:00	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・24	木	19名	10	¥10,000
116	ジュニアヒップホップパープル	morumot	小学生	●	17:20	18:20			19名	10	
117	親子体操 コアラ	川邊	6ヶ月～1歳	×	10:00	11:00	7/11・18・25 8/8・22・29 9/5・12・19・26	土	16名	10	¥10,000
118	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。受講料は事前納金されて入場チケットを配布(現金)致しますので、また、講座初日は講座開始1時間以前迄までにお受け取りください。

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)
119	中級水泳教室	松浦	●	10:00	10:45	7/13・(20)・27 8/17・24・31 9/14・(21)・28	月	15名	7	¥8,120
120	アクアビクス&ストレッチ	松浦	×	11:00	11:45			22名	7	
121	バタフライ	石田	●	19:00	19:50			20名	7	
122	フィンスイミング	石田	●	20:00	20:50			10名	7	
123	はじめてアクア	新名	×	10:00	10:45	7/14・21・28 8/4・18・25 8/1・8・15・(22)・29	火	30名	10	¥11,600
124	クロール中級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
125	成人初級	石田	●	19:00	19:50			20名	10	
126	成人中級	石田	●	20:00	20:50			20名	10	
127	フィンスイミング	石田	●	10:00	10:50	7/8・15・22・29 8/5・19・26 8/2・9・(23)・30	水	10名	10	¥11,600
128	背泳ぎ	石田	●	11:00	11:50			20名	10	
129	水中歩行	辰原	×	14:00	14:45			22名	10	
130	アクアビクス レモン	ayano	×	15:00	15:45			22名	10	
131	アクアビクス オレンジ	新名	×	10:00	10:45	7/9・16・23・30 8/6・20・27 9/3・10・24	木	30名	10	¥11,600
132	クロール初級	ミズノ松川	●	11:00	11:50			20名	10	
133	腰痛・筋肉改善水中運動	新名	×	14:00	14:45			30名	10	
134	ミットアクア	辰原	×	10:00	10:45	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18・(25)	金	22名	10	¥11,600
135	アクアエクササイズ	松浦	×	15:00	15:45			22名	10	
136	初級水泳教室	松浦	●	16:00	16:45			15名	10	
137	クロール初級	ミズノ松川	●	19:00	19:50			20名	10	
138	クロール中級	ミズノ松川	●	20:00	20:50			20名	10	
139	平泳ぎ	ミズノ松川	●	9:10	10:00	7/11・18・25 8/1・8・22・29 8/9・10・19・(26)	土	20名	10	¥11,600