新講座&ピックアップ講座

新 は、新講座です。 アフターファイブからの講座です。
W ウィークエンド(土・日)の講座です。

フィットネス講座

未経験でも大丈夫です。一から丁寧に指導します!

詳しい内容は、こちらからもご覧いただけます。

新 476 姿勢改善ヨガ
正しい姿勢を身につけることで、筋バランスも整いプロポーションも良くなります。一緒に体を内側からきれいにしていきましょう。
体験会 9/16(火)
10/7～ 第1・3 火 14:30～15:30
19,800円 12回 JKMA Yoga Instructor 奥西 さとし

新 482 しなやかな体への美姿勢ピラティス W
「美姿勢ピラティス」はピラティスの基本原則を応用して、姿勢の改善に特化した内容の講座です。ピラティスを通じて、日常生活を快適に過ごせるよう、導きます。
体験会 10/4(土)
10/18～ 第1・3 土 15:30～16:30
16,500円 10回 インストラクター 福田 智美

オススメ 254 ヒップホップ
音楽に合わせて身体を動かすことで、体幹を鍛えてしなやかな身体を作りましょう。
体験会 9/26(金)
10/3～ 金 19:00～20:15
37,950円 23回 NPO法人 teamAIR Emiko

オススメ ZUMBA
256 10/3～ 金 20:30～21:30
34,650円 21回 体験会 9/19(金)
ZUMBAインストラクター 内藤 順子
257 10/7～ 火 20:30～21:30
37,950円 23回 体験会 9/30(火)
ZUMBAインストラクター 福永 賀英
ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。出来ても出来なくてもストレスなく移われるプログラムで心身ともにリフレッシュ!

オススメ デイタイム4泳法
4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を基礎から習得するクラスです。平泳ぎ・バタフライが初めてでも大丈夫です。
181 10/6～ 月 11:20～12:30 体験会 9/29(月)
182 10/1～ 水 11:10～12:20 体験会 9/10(水)
183 10/2～ 木 9:45～10:55 体験会 9/11(木)
33,000円 20回 / 37,950円 23回
水泳専門コーチ

オススメ 478 YOGA ～基礎からチャレンジへ～
YOGA初心者でも安心してご参加いただけます。YOGAをして健康でHAPPYな日々をすごしましょう!
体験会 9/10(水)
10/8～ 第2・4 水 20:30～21:30
16,500円 10回
ヨガティーチャー 尾古 恵

オススメ 36 ジムでニコニコ! バラエティートレーニング
ニコニコペースでいろいろなトレーニングに取り組みます。午前中のひとときを、マイペースで動いてリフレッシュしましょう。
体験会 9/11(木)
10/2～ 木 10:00～11:40
37,950円 23回 クラブ専属トレーナー

オススメ 273 アフリカンダンス W
西アフリカの伝統的な太鼓「ジェンベ」のリズムに合わせて、笑って、踊って、ストレス発散しましょう。
体験会 9/6(土)
10/4～ 第1・3・5 土 10:00～11:00
19,800円 12回 BADEN FOLI 村本 陽子

オススメ ～運動習慣チャレンジプロジェクト～「半年間!」楽しく運動習慣づくり教室
半年コース 2025年10月～2026年3月
1000 ジム / 1050 プール
半年間、ジムまたはプールで楽しく体を動かす習慣をつけましょう。具体的な目標を立て、トレーナーと相談しながらご自分に合った"楽しさ"を発見してください。
月～金 18:00～21:30
土 9:30～19:00
日 10:00～16:30
※一部対象外の時間帯もあります。ご注意ください。
週3回まで利用可
半年間金額 18,360円 (3,060円/月)
定員:ジム・プール 各30名様限定 申込期限:10月末
※現在、もしくは以前、月会員の方・フィットネス受講生の方は対象外

カルチャー講座

初めてでも安心して受講できる!

詳しい内容は、こちらからもご覧いただけます。

新 2554 カクザン先生の「レディース将棋講座」
「既る将(既る将棋ファン)」が増えてきている中、ルールを知って対局ができれば、将棋の楽しさも倍増します。この機会に将棋を始めてみませんか?
体験会 9/20(土)
10/25～ 第4 土 13:00～15:00
9,900円 6回 (公社)日本将棋連盟認定 棋道指導員 西村 幸

新 2222 2223 kids English A・B
歌やゲームを通して楽しく英語に触れ、習得していきます。
体験会 9/30(火)
10/7～
Ⓐ 火 15:50～16:30 1～3年生
Ⓑ 火 16:40～17:25 4～6年生
41,250円 25回
Four Suns Sun 英会話 講師 ITUAH ADEKOYA AUSTIN (オースティン)

新 2652 自由に描く 絵画教室
自由に描くことで、色彩感覚・創造する力を養い、各個人の秘めた可能性を引き出していきます。
体験会 10/17(金)
10/17～ 第1・3 金 14:00～16:30
24,350円 11回
自由に想いて自由になる絵画教室 主宰 越田 恭子

新 2127 楽しく学ぼう東明手相(入門)
誰ひとり同じものはない手相の知恵を楽しく解説します。自分にあった人間関係や生き方のヒントをつかみましょう。入門編修了後、応用編があります。
体験会 9/18(木) 14:00～15:00
10/16～ 第3 木 13:30～15:00
19,340円 6回 東明学院専任講師 岡野 照親

新 3509 作って動かす ロボットプログラミング講座(4～6年生)
ブロックでロボットを作って動かします。高学年を対象とし、少し細かく、複雑な作業に挑戦してみましょう。
体験会 9/20(土) 16:00～16:30
10/4～ 第1・3 土 17:00～18:00
16,500円 10回 FSP Lab 講師 児玉 裕亮

新 2659 リラックスアート(大人対象)
いろいろな画材を使って制作していきます。上手下手ではなく、リラックスして一人ひとりの表現を大事に制作しましょう。
体験会 9/26(金) 10:00～10:30
10/10～ 第2・4 金 10:00～11:00
16,500円 10回 臨床美術士/中学・高校美術1種免許 児玉 弘恵

増 2556 カクザン先生の「将棋実践コース」
実践不足を補いたい方向けのコースです。皆様の棋力レベルに応じて講師との指導対局をおこなうため、初心者の方でもご参加いただけます。
体験会 9/5(金)
10/3～ 第1 金 18:00～20:00
8,250円 5回 (公社)日本将棋連盟認定 棋道指導員 西村 幸

オススメ 3319 テーブルスタイル茶道
茶道の心を学びながら、現代のライフスタイルに合わせてテーブルでお茶を点てる流儀です。月に1回自分の心と向き合い、清化してあげましょう。
体験会 9/5(金)
10/3～ 第1 金 10:00～11:30
8,250円 5回 テーブルスタイル茶道 樟の会 上級講師 瀬戸口 浩子

オススメ 3413 初めての健康ヨガ
和室でゆったりと体を動かします。座り方や呼吸の仕方から丁寧に説明するので、体が硬い方でも安心して参加することができます。
体験会 10/1(水)
10/1～ 第1・3・5 水 19:30～20:30
16,500円 10回 ヨガティーチャー 尾古 恵

イベント クラフトバンドで「カゴ作り」
エコな素材のクラフトバンドを使ったカゴ作り講座です。材料カット済み・レシピ付きなので、初心者の方でも安心して参加していただけます。
10/29 水 | 1/30 金
10:00～12:00 | 18:00～20:00
1,650円 各回 (材料費も含む額) クラフトバンド作家 樹木 真伊

イベント 岡山ファイナンシャルプランナーズ
自然派FPが教える節約味噌の作り方
10/24 金 13:00～15:00
12/26 金 10:00～12:00
ソムリエ協会員がお伝えする日本酒講座-2025-
11/29 土 10:00～12:00
1,650円 各回 (材料費含む額) 岡山ファイナンシャルプランナーズ専任講師

イベント 体質に合わせた食事で心も体も整える EAT BEAUTIFUL
体質別食事の選び方をガムで、体の不調や性別や肌質を改善し、メンタルも安定に導きましょう。楽しくて真わる秘訣は食べることと、人生が変わる食事です。
10/30 木 10:00～11:30 | 19:00～20:30
11/29 土 10:00～11:30
1/30 金 10:00～11:30 | 19:00～20:30
1,650円 各回 NY発栄養学 EAT BEAUTIFUL認定コーチ 片山 雅恵

こども講座

330 こどものびのび水泳教室 小学生・4泳法
クロール・背泳ぎ・平泳ぎでは物足りない、バタフライを習ってみたい、というお子さま向けのクラスです。
※対象:3泳法が泳げる子
水泳専門コーチ
土 14:30～15:30 32,890円 23回

331 332 334 333 こどものびのび水泳教室 小学生
クラブ専属トレーナー 水泳専門コーチ
火 16:45～18:00
木 16:45～18:00
金 16:45～18:00
土 16:45～18:00
32,890円 23回

343 341 こどものびのび水泳教室 幼児4～6歳
クラブ専属トレーナー 水泳専門コーチ
月 16:15～17:15 28,600円 20回
水 16:15～17:15 32,890円 23回

311 キッズヒップホップ NPO法人 team AIR Emiko 小学生
金 17:30～18:30 32,890円 23回

312 K-POPダンス kidsクラス インストラクター Maya キッズ・小学生対象
土 16:45～17:45 32,890円 23回

321 322 ジュニア クラシックバレエ Y Ballet des Anges 講師
321 既学習
322 小学生
水 16:20～17:20
水 17:25～18:35
31,460円 22回

323 324 キッズ体操教室 インストラクター 藤川 和馬
323 幼児
324 小学生
金 15:30～16:20
金 16:30～17:20
32,890円 23回

2616 こども絵画教室 エンジョイアート 幼児4～6歳 体験会 10/4(土)
月1回 土 14:00～15:00 18,180円 6回
2616 大阪・兵庫県私立幼稚園絵画指導講師 竹内 智子 小学生
月1回 土 15:30～17:00 18,680円 6回

3277 キッズのための フラワーレッスン オートクチュールフルール 認定講師 花育アドバイザー 高田 明代 小学生～中学生
第3 土 13:00～14:30 8,580円 6回

3150 こども 音楽基礎講座 スコラムジカ 講師 入江 尚子
3150 幼児 木 16:00～16:40
3151 小学生 木 16:50～17:30
21,450円 15回

2220 小学生 イングリッシュ レッスン 英会話講師・通訳・WLCスクール主宰 名取 陽子
2220 中級 体験会 10/1・8(水) 水 18:00～19:00
2219 初級 体験会 10/2・9(木) 木 16:40～17:40
38,640円 23回

こどものびのび硬筆 年長～小学生
2年生以上は毛筆対応可 別途指導料4,200円(6か月)
日本ペン習字研究会師範 文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級 倉長 白咲
日本ペン習字研究会師範 文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級 奥山 穂芳
文部科学省後援硬筆検定1級 西 瑞月
水 3017 16:00～17:00 3019 17:00～18:00 27,170円 19回
火 3018 16:10～17:10 3033 17:10～18:10 30,030円 21回
水 3017 16:00～17:00 3040 17:00～18:00
木 3018 16:00～17:00 3042 17:00～18:00 30,030円 21回

3045 花まるキッズ硬筆教室 W 日本ペン習字研究会 師範・講師 文部科学省後援 硬筆検定1級 近藤 洋花
第1・3 土 9:45～10:45 17,160円 12回

3317 子ども茶道教室 茶道裏千家 教授 切工 宗雅(雅子) 小学生
第4 月 16:00～17:00 11,240円 6回

小学生 プログラミング講座 対象 3年生以下は保護者同伴 4年生以上は入力ができれば一人でも受講可能

3507 ロボット プログラミング
ブロックを組み立てるようにプログラムを組み、簡単なロボット制御を学びます。
FSPLab 児玉 裕亮
体験会 9/20(土)15:00～15:30
第1・3 土 15:30～16:30 16,500円 10回

3508 ゲーム プログラミング
スクラッチを使ってゲームを作りながら、プログラミングの基礎を学びます。
FSPLab 児玉 弘恵
体験会 9/20(土)14:00～14:30
第1・3 土 14:00～15:00 16,500円 10回

保存版 2025年10月～2026年3月

済生会フィットネス&カルチャークラブ

秋・冬コース

始めたいタイミングから受講できます!

充実の300講座以上!

新受講生募集

多彩な講座ラインナップであなたにピッタリの講座がきっと見つかる!

岡山済生会 オリジナルキャラクター SAIKAちゃん

秋・冬 6ヶ月コース 2025年10月～2026年3月

いつでも 入会金・登録料 0円

フィットネス Fitness
楽しく運動。気軽にはじめる健康づくり。

カルチャー Culture
毎日が充実。丁寧な指導ではじめてでも安心♪

キッズ Kids
こどもの時からのびのびと楽しく学び、身につける。

お申込み～お支払いはカンタン2ステップ

1 受講申込み
まずは電話で予約 予約後1週間以内に当クラブ1F受付で申込み手続き
申込用紙記入とお支払い

2 お支払い方法
一括支払いの場合
1F受付で 現金 または クレジットカード にてお支払いください。
分割支払いの場合
1F受付で 口座振替の手続き 半期払い(2分割) または 月払い(月単位) ができます。※詳細はお問い合わせください。

おトクな情報

見学は無料! いつでも見学、体験できます。
体験は 500円(税込)～ ※一部講座を除く
※事前予約をお願いします。
「ときめきプラザ割引券」 500円割引! ※「カード提示」で
※割引特典などの詳細はお問い合わせください。

食事は健康のための大切なもの

レストランの区切に、お一人様用の席を設けています。一枚板の杉のテーブルに、椅のイス…癒しの空間です。

レストラン healthy 営業時間 9:00～14:30(OS)
モーニング、コーヒー&ティータイムに、講座のあとのお友だちとのおしゃべりに、常居なひとときをお楽しみください。

無料駐車場100台完備 ※満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

岡山済生会昭和町健康管理センター
済生会 フィットネス&カルチャークラブ
〒700-0032 岡山市北区昭和町12-15

お気軽にお問い合わせください ☎086-252-1101 土日も休まず営業(祝日は休業)
お申込受付・電話予約 9:00～20:30 ※日曜日・祝日のお申込受付はしておりません。

全講座の詳しい内容は、ホームページからご覧いただけます。

フィットネス&カルチャークラブ 検索 http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/

2026年1月頃～:センター外壁工事のため一部駐車場がご利用いただけなくなります。

Fitness フィットネス 約100教室

フィットネスは類似講座に振替受講ができます。 詳しくはこちら!!

ジム

21 22 23	マイペース体力づくり クラブ専属トレーナー	月 10:00~11:40 / 水 10:00~11:40 / 金 13:20~15:00	33,000円 20回 / 37,950円 23回
31 32 33	50代からのさわやか健康教室 クラブ専属トレーナー	月 13:30~14:45 / 火 13:15~14:30 / 木 13:30~14:45	33,000円 20回 / 37,950円 23回
34 35	転ばない体づくり教室 クラブ専属トレーナー	水 15:30~16:45 / 金 11:00~12:15	37,950円 23回
38	お腹ひきしめ&ストレッチポール クラブ専属トレーナー	第1・3 月 14:30~15:20	14,300円 10回
39	ポールとボールで筋コン&ストレッチ インストラクター 水元 凡佳	第2・4 水 11:30~12:30	16,500円 10回
41	必殺減量作戦 クラブ専属トレーナー	水 13:20~15:00	37,950円 23回
51	にこにこペースでふれあい元気づくり教室 クラブ専属トレーナー	火 9:45~11:00	37,950円 23回
101	昼どきトレーニング クラブ専属トレーナー	月 木 11:45~13:00 / 火 11:00~12:15	3,800円 1ヶ月定額

ジム・プール併用

111	ジムとプールのヘルシートレーニング クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ	火 9:45~11:15	37,950円 23回
112	ジムとプールのヘルシートレーニングB クラブ専属トレーナー	W 土 14:50~16:40	37,950円 23回
121	シェイプアップスイミング クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ	金 9:45~11:50	37,950円 23回
141 142 143 144	腰にやさしい水泳健康教室 クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ	火 15:00~16:30 / 木 13:30~15:00 / 金 12:35~14:05 / W 土 14:00~15:30	37,950円 23回
151 152 153 154 155 156	腰・膝にやさしい水中ウォーキング クラブ専属トレーナー	月 13:30~14:30 / 火 12:15~13:15 / 水 12:10~13:10 / 木 15:15~16:15 / 金 15:20~16:20 / W 土 13:10~14:10	33,000円 20回 / 37,950円 23回

水泳教室

191	デイタイム3泳法 水泳専門コーチ	火 11:30~12:40	37,950円 23回
192	ゆっくり楽しむ3泳法 水泳専門コーチ	金 14:20~15:30	37,950円 23回
193	はじめての水泳 水泳専門コーチ	火 11:30~12:40	37,950円 23回
201	デイタイム2泳法 水泳専門コーチ	水 9:45~10:55	37,950円 23回
221 224	ステップアップスイミング 水泳専門コーチ	月 14:50~16:00 / 金 9:30~10:40	33,000円 20回 / 37,950円 23回

水中運動

232 233 234	水中ウォーキング&ゆっくり水泳 水泳専門コーチ	水 14:40~15:50 / 木 11:10~12:20 / 金 12:00~13:10	37,950円 23回
241	アクアフィットネス クラブ専属トレーナー	月 9:45~10:55	33,000円 20回
242	水中ウォーキングと流水マシーンでリラックス クラブ専属トレーナー	水 13:30~14:30	37,950円 23回
243	水中エクササイズ クラブ専属トレーナー	火 13:30~14:30	37,950円 23回

太極拳

381 382 383	楊名時気功 太極拳 傳名時八段錦・太極拳鍛錬 中林 靖子/中林 さつき	月 11:30~12:45 / 金 9:40~10:55 / 金 11:05~12:20	33,000円 20回 / 37,950円 23回
386	振替受講可	W 第2・4 日 15:15~16:30	16,500円 10回

エアロビクス・リズム運動

★マークはレベルを表します。

261	笑顔でエアロ&ストレッチ インストラクター 高木 節子 ★★	月 10:00~11:15	33,000円 20回
255	FATBURN EXTREME インストラクター 近藤 沙友里 ★★★	第1・3 月 19:00~19:50	16,500円 10回
262	ゆるトレとからだメンテナンス エアロインストラクター 和田 佳子 ★	火 13:00~14:15	37,950円 23回
271	ストレッチ体操&ゆっくりリズム運動 クラブ専属トレーナー ★	水 13:15~14:30	37,950円 23回
252	SALSATION® インストラクター Maki ★★★	水 19:00~20:00	37,950円 23回
266	はじめてのステップ インストラクター 水元 凡佳 ★★	木 10:00~11:00	37,950円 23回
272	楽しむダンスエクササイズ インストラクター 和田 佳子 ★★	木 14:15~15:30	37,950円 23回
265	リフレッシュエアロ エアロインストラクター 水元 凡佳 ★★★	W 土 11:10~12:10	37,950円 23回
253	ZUMBA ZUMBAインストラクター 吉澤 里美 ★★★	W 第1・3 土 13:15~14:15	16,500円 10回
258	K-POPダンス インストラクター Maya ★★	W 土 18:00~19:00	37,950円 23回

ピラティス・ヨガ

481	基礎から学ぶピラティス ピラティスインストラクター Jun	第2・4 月 14:30~15:30	13,200円 8回
472	ハタヨガベーシック ヨガインストラクター 半田 里早	第2・4 月 19:00~20:00	14,850円 9回
486	姿勢コンディショニング YOGA ヨガティーチャー 尾古 恵	月 20:30~21:30	31,350円 19回
475	はじめてのやさしいヨガ ヨガインストラクター 和田 佳子	火 11:00~12:15	37,950円 23回
471	はじめてのピラティス ピラティスインストラクター Naoe	水 10:00~11:00	37,950円 23回
474	体の土台!足と指のヨガトレーニングで体を整える スタイルアップ海月ヨガインストラクター 桜井 佳子	第1・3 水 11:45~12:45	19,800円 12回
477	基礎からの楽々YOGA ヨガティーチャー 尾古 恵	木 15:45~16:45	37,950円 23回
485	ゆるやかバレエストレッチ ハッピーバレエストレッチ協会認定講師 安達 悦子	金 12:30~13:30	37,950円 23回
480	やってみようピラティス&ストレッチ ピラティスインストラクター 伍賀 洋子	金 13:45~14:45	34,650円 21回
488	ペルヴィス®骨盤調整 ペルヴィス®認定講師 Jun	W 第2・4 土 9:50~10:50	18,150円 11回
473	フリースタイルヨガ 全米アライアンスRYT200TT修了 naomi	W 第2・4 土 15:30~16:30	18,150円 11回

ダンス・バレエ

285	魅惑のベリーダンス ベリーダンスインストラクター ゆうこりん	第1・3 水 20:20~21:30	27,720円 12回
282	ジャズダンス ジャズダンスインストラクター 井上 紀子	木 20:25~21:45	37,950円 23回
291	大人のクラシックバレエ Y Ballet des Anges講師	木 11:15~12:30	37,950円 23回

フラ

301	ハワイアンフラ(入門) ハワイアンインストラクター 須藤 かんな	W 第1・3 日 10:00~11:30	18,150円 11回
303	ハワイアンフラ ハワイアンインストラクター 半田 葵子	W 第1・3 日 13:00~14:30	18,150円 11回
304	ハワイアンフラ ハワイアンインストラクター 奥山 佳美	W 第2・4 日 13:00~14:30	16,500円 10回
305	ハワイアンフラ(入門) ハワイアンインストラクター 奥山 佳美	W 第2・4 日 10:30~12:00	16,500円 10回
306	ハワイアンフラ(入門) ハワイアンインストラクター 佐藤 千代子	W 第2・4 木 19:00~20:15	19,800円 12回
307	ハワイアンフラ(入門) ハワイアンインストラクター 吉井 弘美	第2・4 火 14:30~15:45	19,800円 12回

月会員 来れば来るほどお得です!! さらに+500円で日曜日もご利用OK!

※土・日・祝日は、ご利用いただけない時間帯があります。

ジム会員	月~金 17:00~21:30 / 土 9:30~19:00	5,500円 (1ヶ月)
プール会員	月~金 18:00~21:30 / 土 9:30~16:40	5,500円 (1ヶ月)
フル会員 (ジム・プール両方利用)	左記と同じ	6,300円 (1ヶ月)

Culture カルチャー 約200教室

受講料に教材費が含まれている講座もあります。 詳しくはこちら!!

アイコンの説明 …アフターファイブからの講座です。 …ウィークエンド(土曜日・日曜日)の講座です。

英会話(少人数制)

夏易度の易しい順に掲載しています。

2215	基礎から学ぶ Travel English 英会話講師 Patrycja Asano	入門 月 15:15~16:45	33,400円 20回
2217	ゼロからスタート ゆ~っくり英会話 英会話講師 Patrycja Asano	入門 水 13:30~15:00	36,740円 22回
2212	ゼロからスタート 初めての英会話 英会話講師 Patrycja Asano	入門 木 10:30~12:00	36,740円 22回
2216	海外旅行で役立つ英会話 入門~初級 英会話講師 Patrycja Asano	水 10:00~11:30	36,740円 22回
2210	Experience English!体験しよう!英会話 英会話講師 Patrycja Asano	月 13:00~15:00	33,400円 20回
2207	日本人講師と 英会話を始めよう 体験会 10/1.8水 英会話講師・通訳・VMCスクール主宰 名取 玲子	水 16:15~17:45	38,640円 23回
2208	仕事帰りの英会話 体験会 10/1水 英会話講師 Shelly Itoh	初級 水 19:00~20:00	36,300円 22回
2218	ゆっくりおしゃべり英会話 英会話講師 Peter Van Dingenen	初級 木 10:00~11:30	38,410円 23回
2221	おもてなし&旅する英会話 体験会 10/2.9水 英会話講師・通訳・VMCスクール主宰 名取 玲子	木 18:00~19:15	38,640円 23回
2205	みんなで楽しく! 英会話 英会話講師 Peter Van Dingenen	木 19:15~20:30	38,410円 23回
2209	Total English 英会話講師 Ken Thornhill	中級 月 9:30~10:30	33,200円 20回
2211	やさしい日常英会話 英会話講師 Noel Young	中級 木 14:00~15:30	30,060円 18回
2206	Speak Up! 英会話講師 RYAN HAMILTON	中級~上級 火 18:00~20:00	45,540円 23回

フランス語・中国語・韓国語(少人数制)

2230	「On parle français!」 「私たちはフランス語を話します!」 体験会 10/8.15水 ロデ フランク語学学校代表 ロデ フランク	水 19:00~20:30	39,600円 18回
2301	1日1時間でわかる!話せる!中国語 中国語講師 李 晨(リ セイ)	初級 火 19:35~20:35 / 中級 火 18:30~19:30 / 中級 月2回 木 12:30~13:30	29,700円 18回 / 19,800円 12回
2311	入門~初級I	第2・4 金 18:30~19:40	19,800円 12回
2310	楽しい韓国語会話 初級I	第2・4 水 10:00~11:10	18,150円 11回
2304	楽しい韓国語会話 初級I~初級II	第1・3 水 10:00~11:10	19,800円 12回
2306	韓国語講師 丁 才林(チョン チェリン)	初級II 第2・4 土 16:30~17:40	18,150円 11回
2305		初級II 土 17:50~19:00	37,950円 23回
2309		中級~上級 第1・3 水 11:20~12:30	19,800円 12回
2307		第2・4 水 11:20~12:30	18,200円 11回
2308		第1・3 土 16:30~17:40	18,150円 11回

教養・マナー・ライフスタイル

2021	楽しい園芸 樹木医 國忠 征笑	第1・3・5 木 10:00~12:00	21,450円 13回
2025	スケッチで知る岡山の植物 高知県立牧野植物園アドバイザー 夏井 典年	第3 木 10:00~12:00	9,900円 6回
2026		第4 土 10:00~12:00	8,250円 5回
2124	聞く力・話す力を身につける ~ビジネスから日常まで役立つ~ フリーMC・ナレーター 高田 恵美	体験会 10/18土 / 振替受講可	第3 土 10:00~11:30 / 第3 木 19:00~20:30 / 10,560円 6回
2125		体験会 10/16水 / 振替受講可	
2131	日常のマナー 全日本作法会 宗基 安郎 すみ子	第1・3 火 10:30~12:00	19,800円 12回
2141	着付けとそのマナー 京都きものコンサルタント協会 きもの教授 戸田 恵子/川崎 貴子	第1・3 水 15:30~17:30	18,150円 11回
2152	安らいやすらぎグーンと心ほぐす 片付け講座 ルームスタイリストプロ 整理収納アドバイザー 日野 美法	体験会 10/3金 / 振替受講可	第3 金 13:30~15:00 / 第3 金 19:00~20:30 / 8,800円 5回
2151			
8502	脳トレパソコン(3ヶ月コース) PCインストラクター 田辺 邦江	火 16:00~17:30	16,500円 10回
8510	WordPressでホームページ作成講座 FSP Lab講師 児玉 弘恵	第2・4 木 19:00~20:00	16,500円 10回

囲碁・将棋・マージャン

2501	囲碁教室 (財)関西棋院所属 棋士六段 角 慎介	初・中級 火 10:00~12:00 / 上級 金 18:00~20:00	39,550円 23回
2503			
2504			
2553	カクザン先生の「将棋入門コース」 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 西村 章	W 第2 土 13:00~15:00	9,900円 6回
2550	カクザン先生の「将棋を楽しもう」 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 西村 章	長期受講可 第2・4 金 18:00~20:00 / W 第2・4 土 15:30~17:30	18,150円 11回
2551			
2552	強くなる!将棋中級クラフレッシュ講座 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 芥川 修	W 第2・4 土 18:00~20:00	18,150円 11回
2555	カクザン先生の「将棋実践コース」 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 西村 章	第3 金 18:00~20:00	8,250円 5回
2580	健康マージャン (一社)岡山県健康マージャン協会 後藤 修二/浦中 礼子/三宅 功二	体験会 10/8水 / 入門 第2・4 水 15:30~17:30	
2581		体験会 10/11土 / W 初級 第2・4 土 13:30~15:30	18,150円 11回
2582		W 中級 第2・4 土 16:00~19:30	

文学・文芸

2402	声に出して名作を読もう(古今~新古今和歌集) シニアスクール講師・元中・高等学校国語教諭 松本 孝子	第2・4 月 13:30~15:30	20,280円 12回
2420	たのしい! 俳句入門 「笑の花」同人、現代俳句協会会員 花房 貞子	第2・4 木 10:00~12:00	20,040円 12回
2421	俳句 元山陽学園大会会長 平松 良子	第2・4 火 9:30~12:00	20,040円 12回
2412	楽しい短歌(鑑賞と実作) 記紀歌会会員・歌会委員・現代歌人協会員 新酒 稚子	第3 火 13:30~15:30	10,080円 6回
2403	岡輝短歌の会 シニアスクール講師・元中・高等学校国語教諭 坂本 貴子	W 第2 土 13:30~15:30	10,020円 6回

写真

2920	インスタグラムでみんなに見せよう写真教室 スリーテンアソシエイツ(株) 代表取締役 林 羽 香	第4 金 18:30~20:30	9,360円 4回

美術

2651	絵画の創造 元行動美術協会会員 岡本 希根	月 10:00~13:00	39,200円 20回
2658	夜の絵画教室 元行動美術協会会員 岡本 希根	W 土 18:00~20:30	45,800円 24回
2631	油彩画 行動美術協会会員 大平 和朗	W 土 10:00~13:00	40,100円 22回
2632		W 土 13:30~16:30	
2621	油彩画を楽しもう 画家 坂口 裕子	水 9:20~12:20	36,950円 21回
2620	水彩画入門 白日会会員 日展会友 県展招待 北川 直枝	第2・4 火 9:45~11:45	18,150円 11回
2647	超!簡単☺お手軽水彩画 ポストシーズン! 10/9水 洋画家 稲田 和代	第2・4 木 13:30~15:30	19,800円 12回
2646	デッサンから始める水彩画 ポストシーズン! 10/14火 洋画家 稲田 和代	第2・4 火 13:30~15:30	19,800円 12回
2645	始めよう風景スケッチ(屋外で実施) 洋画家 稲田 和代	第1・3 木 10:00~12:00	18,150円 11回
2658	楽しく描く 静物画 洋画家 藤原 加奈子	第1・3・5 木 13:30~15:30	19,800円 12回
2657	楽しめる切り絵(入門) 切り絵作家 田嶋 五郎	第2 火 13:00~14:30	9,900円 6回
2610	チョークアート CAJ日本チョークアーティスト協会/NCS実技試験員・AJCA代表 彩子	W 第4 土 10:30~12:30	9,900円 6回
2655	心を贈る絵手紙(入門) 日本絵手紙協会公認講師 今谷 貞子	体験会 10/6月 / 第1・3・5 月 10:00~12:00	18,150円 11回

書道・ペン習字

3001	夜の書道教室 (公社)書道芸術院副理事長・書道会員 山崎 蛇尾	入門 火 18:00~20:00	37,950円 23回
3011	書道の心 (公社)書道芸術院 蛇尾 かな彩墨会員 (一社)母日書道会 かな彩会員	初・中級 火 13:30~15:30	36,300円 22回
3012	(公社)現和美術連盟 創団事務局 書道会員 小林 純風	基礎・入門 第1・2・4・5 水 13:00~15:00	29,700円 18回
3018	書道入門-墨に親しむ- 雪舟院教授 岡山県書道連盟評議員 三宅 佳峰	第2・4 月 13:30~15:30	13,200円 8回
3021	書道と実用書道の心 (公社)現和美術連盟会員 岡山県書学院講師 薛井 無雙	月 9:40~11:40	31,350円 19回
3022	書道と実用書道の心 (公社)日展会員 書道会員 山川 春舟	金 13:00~15:00	29,700円 18回
3028	書道と実用書道の心(入門編) (公社)日展会員 書道会員 山川 春舟	金 15:15~17:15	29,700円 18回
3038	ペン習字と実用書式 日本ペン習字研究会講師・文部科学省後援検定試験1級 林原 淑華	入門 月 18:30~20:30	31,350円 19回
3032	ペン習字と実用書式 文部科学省後援硬筆・毛筆書写検定同山県審査委員 長根	入門 火 18:00~20:00	37,950円 23回
3031	ペン習字と実用書式 日本ペン習字研究会 文部科学省後援硬筆・毛筆検定1級 奥山 秋芳	入門 火 13:30~15:30	33,000円 20回
3034	美文字レッスン 日本ペン習字研究会 文部・理事文部科学省後援 硬筆検定1級 相馬 玲花	W 第1・3 土 11:00~12:30	19,800円 12回

ハンドメイド・アクセサリー作り

2682	グルーデコアクセサリー&ハンドメイドものづくり JGA認定講師 田中 裕子	体験会 10/3金	第1 金 13:30~15:30	8,250円 5回
3360	デンマーク手芸 ダネラ 日本デンマーク手芸連盟認定講師 ダネラ主宰	体験会 9/22日	第2・4 月 13:30~15:30	23,760円 12回
3362	ハワイアンキルト (有)トレーディングポスト・クラシキ 佐々木 千鶴子	第1・3 火 10:00~12:00	18,150円 11回
3363	手織り(基礎) 国際会工芸部会員 石田 直	見学会 9/13土	第2 土 10:00~12:00	11,880円 6回
3364	パッチワークキルト&バッグソーイング 日本手芸普及協会 パッチワーク委員会 Quilt Tokyo 主宰 小川恵美子	第2・4 金 13:30~15:30	19,800円 12回
3366	韓国の縫いものポジャギ	振替受講可 第2・4 金 9:30~11:30	19,800円 12回
3367	ハングル・ポジャギ教室 ファン主宰 黄 英美(ファン ヨンミ)	W 第2・4 土 13:30~15:30	18,150円 11回
3371	折り紙	振替受講可 第2 水 13:00~15:00	9,960円 6回
3372	日本折紙協会認定講師 片岡 元子	第4 水 13:00~15:00	

音楽

3121	たのしい民謡 日本民謡協会教授 藤本流 師範 池深 史	W 第2・4 土 18:00~19:30	18,150円 11回
3112	女声コーラス なつかしの小学唱歌の世界 合唱指揮者 山崎 泰雄/ピアニスト 入江 尚子	W 土 14:00~16:00	40,000円 24回
3113	基礎からのヴォイストレーニング 元山陽学園短大講師 坂元 陽子/伴奏者 朝倉 彩子	第1・3・5 木 10:00~12:00	21,450円 13回
3115	ヴォイストレーニング 元山陽学園短大講師 坂元 陽子/伴奏者 清水 久美子	火 16:00~18:00	37,950円 23回
3114	ゴスペル 元山陽学園短大講師 坂元 陽子/伴奏者 清水 久美子	火 18:15~20:15	
3120	ポップス・ミュージカルソングを歌おう! 岡山県演奏家協会会員 声楽家 桑原 直美	W 第1・3 土 10:00~11:30	18,370円 11回
3118	一から始める発声(いちから) ~ヴォイトレ基礎コース~	W 第1・3 土 16:15~17:45	18,370円 11回
3119	岡山県演奏家協会会員 声楽家 桑原 直美	振替受講可 W 第2・4 土 16:15~17:45	
3122	初めてのヴォイストレーニングと歌 東京芸術大学卒業 ソプラノ歌手 関西二期会学会会員 村上 彩子	振替受講可 第2・4 金 16:00~17:30 / 第2・4 金 19:00~20:30	20,160円 12回
3123			
歌謡教室 カラオケ	日本音楽著作権協会会員 作曲家 松田 一孝	3202 月 10:00~12:00 / 3203 月 13:00~15:00 / 3205 火 13:00~14:00 / 3206 水 13:00~15:00 / 3207 水 15:45~17:00	31,420円 19回 / 34,720円 21回
3117	「毎日の声トレ」~なつかしのうた詩題~ 合唱指揮者、音楽指導者 吉井 江里	振替受講可 第2・4 木 10:00~11:30	20,000円 12回
3116	「毎日の声トレ」~青春の歌をもう一度 そして心身も新しい歌を~ 合唱指揮、音楽指導者 吉井 江里	第1・3 金 10:00~11:30	16,720円 10回
3125	生ピアノで歌おう (50代からの身体ボケ防ぐために、生きがいのHOPE!ットソングまで) ソット・ヴォーチェ代表/合唱指揮者 吉井 江里	第2・4 木 13:00~14:15	23,960円 12回

楽器

3232 3231	篠笛 篠笛講師 松本 みどり	入門 第1・3・5 火 12:15~13:15 / 経験者 第1・3・5 火 10:00~11:30	21,710円 13回
3241	はじめてのオカリナ	W はじめてオカリナを手にする方 第2・4 土 9:10~10:10	18,480円 11回
3247	-オカリナのしらべ-	W 年半以上経験者 第2・4 土 10:20~11:50	
3242	オカリナフレンズ代表 河井 由美子	1年以上経験者 第1・3 金 9:30~11:00	16,800円 10回
3240	マンドリン マンドリン演奏家・日本マンドリン連盟会員 伊丹 良子	入門 初めての方 第2・4 金 11:50~12:20	23,760円 12回
3244		初級 経験1~2年程度 第2・4 金 9:30~10:30	
3243		中級 経験3年以上 第2・4 金 10:40~11:40	
Let's challenge!! 楽しいピアノ 音楽講師 桑原 直美		3253 W 入門 第1・3・5 金 11:30~13:00 / 3252 W 第1・3 土 11:45~13:15	18,370円 11回
		3246 第2・4 火 9:20~10:50 / 3249 第2・4 火 11:00~12:30	20,040円 12回
3222	ウクレレ教室 ポピュラー・ミュージックスクール講師 草間 泰典	TAB譜でソロが弾ける方 月 11:00~12:00 / TAB譜で簡単なソロが弾ける方 水 10:30~11:30	26,560円 16回
3220 3221	初めてのフラメンコギター伴奏 フラメンコスタジオ アビエルト講師 林 潤子	振替受講可 第1・3・5 金 18:00~19:00 / 第2・4 水 18:00~19:00	19,800円 12回 / 16,500円 10回
3251	楽しくギターを弾きましょう! ~アコースティック~ キャロットスタジオ代表 川相 恒雄	振替受講可 第1・3 金 16:30~18:30	16,500円 10回
3250		W 第1・3 土 18:00~20:00	18,150円 11回
3245	楽しいバンド 音楽講師 千房 新太郎/志鼓 京子/生田 智子	月 18:30~20:30	28,220円 17回

工芸・クラフト

2661 2662	だれでも造れる楽しい備前焼 陶友会会員作家 篠宮 信太郎	第1・3 水 12:40~15:00 / 第1・3 水 15:00~17:20 / 第1・3 水 18:00~20:20	18,150円 11回
2692 2691	基礎からのふる里彫り ふる里彫主宰 小林 泉石	第2・4 木 13:00~15:00 / 第1・3・5 金 9:30~11:30	23,760円 12回
2695	モダンうるし 金継ぎ講座 日本工芸会正会員 田中 恵二	第1・3 火 14:00~16:00	33,000円 12回
3381	ステンドグラス風・光のアート 日本ヴォーグ社・日本グラスアート協会インストラクター 正影 三恵子	体験会 10/6月 / 第1・3・5 月 13:30~15:30	18,150円 11回
3382	ガラス工芸教室 ステンドグラス ベネチアンガラス ガラスフュージング ステンドグラス工房 Minerva主宰 桃木 真由美	W 第1 土 13:00~16:00	16,500円 6回
2700	ボーセラーツレッスン 日本ヴォーグ社認定インストラクター 安村 治子	体験会 10/1水 / 第1 水 10:00~12:00	9,900円 6回
2707	アートクラフト(海藻絵付け) 美ラヴィ art 主宰 久山 三智子	体験会 10/2水 / 第1 木 14:00~15:30	9,900円 5回
3361	レザークラフト レザーアートWing主宰 中野 友子	体験会 10/10金 / 第2・4 金 13:30~15:30	23,760円 12回

いけ花・フラワーアレンジメント

3263	池坊いけ花 池坊専門会員・師範	第1・2・4 水 18:15~21:00	31,850円 17回
3258	小原流 いけ花 小原流岡山支部 名誉幹部 田中 錦華	木 18:30~20:30	34,650円 21回
3269	いけばな嵯峨御流 嵯峨御流大刀目・正教授 難波 夕季苗	第1・3 木 13:30~15:30	18,150円 11回
3272	フラワーアレンジメント フラワークリエイター 西崎 図子	第1・3 水 18:00~20:00	25,000円 12回
3274	プリザーブドフラワー スペシャルレッスン プリザーブドフラワー認定会講師・ローズハウス主宰 内山 美枝	第1 木 10:00~12:00	9,900円 6回
3276	アーティフィシャルフラワー オートクチュールフルール認定講師 森田 朋代	第1 土 10:00~12:00	8,250円 5回
3278	季節を楽しむフラワーアレンジメント オートクチュールフルール認定講師 福田 朋代	W 第3 土 10:00~11:30	9,900円 6回

茶の湯

3301	茶の湯の嗜み(裏千家流) 裏千家流 教授 森下 宗代	水 13:30~15:30	47,940円 22回
3311 3312 3313	初歩の茶道(裏千家) 茶道裏千家 教授 櫛江 宗雅(雅子) 振替受講可	月 10:00~12:00 / 月 13:30~15:30 / 月 18:00~20:00	41,400円 20回
3314 3315 3316	茶道 裏千家 振替受講可 (3314/3315) 教授 小野 宗公(公子) (3316) 教授 櫛江 宗雅(雅子)	上級~ 初歩~ 木 10:00~12:00 / 木 13:30~15:30 / 初歩~中級 木 18:00~20:00	47,580円 23回 / 47,580円 23回

健康・リラクゼーション・センスアップ

3398 3397	はじめての漢方&薬膳カフェ 長期受講可 健康栄養士 薬膳料理研究家 田中 まり	体験会 10/3金 / 第1 金 14:30~16:00 / 第1 金 19:00~20:30	14,900円 6回
3392 3391 3393	アロマテラピーとハーブを楽しむ アロマハーブ研究家 三宅 智子	第4 木 10:00~12:00 / 第4 木 13:00~15:00 / 振替受講可 第2 金 18:30~20:00	9,900円 6回
3388 3387	はじめてのナチュラルアロマ ~アロマテラピーでキレイになる~ 美容アロマセラピスト 山口 美和	振替受講可 体験会 10/2水 / 体験会 10/6月 第1 木 19:00~20:30 / 第2 月 19:00~20:30	9,900円 6回
3385 3386	大人の幸せメイクアップ講座 美容アロマセラピスト 山口 美和	振替受講可 第3 月 19:00~20:30 / 第2 水 19:00~20:30	9,900円 6回
3405	女性のための「美と健康 お灸レッスン」 鍼灸師 松本 武司	体験会 9/24水 第4 水 10:30~12:00	9,900円 6回
3408 3409	初めてのフラメンコ フラメンコスタジオ アビエルト 講師 林 潤子	第1・3・5 金 19:30~20:30 / 振替受講可 第2・4 水 19:30~20:30	19,800円 12回 / 16,500円 10回
3411 3246	やさしい健康ヨガ ヨガティーチャー 尾古 恵	第1・3・5 水 11:00~12:00 / 振替受講可 第2・4 水 11:00~12:00	19,800円 12回 / 16,500円 10回
3412 3414	初めての健康ヨガ ヨガティーチャー 尾古 恵		
3414	免疫力アップ!健康笑いヨガ&認知症予防!! 公認笑いヨガティーチャー 医学博士/大学非常勤講師 万代 宗子	第1・3 火 10:00~11:30	19,800円 12回

食を楽しむ

3476	季節の食材で作る発酵弁当 発酵レシピプランナー 下甲 千恵	体験会 10/9木 / 第2 木 10:00~12:00	19,100円 6回
3471	手作りパン&お手軽クッキング ジャパンホームベーキングスクール講師 橋本 香奈子	W 第2 土 10:00~12:00	13,280円 6回
3472 3473	手ごねパン教室 Bread school Delice主宰 松井 真由美	振替受講可 第2 水 10:00~12:00 / 第4 月 10:00~12:00	14,600円 5回
3474	お菓子教室~手作りお菓子でカフェランチ~ 手作りエ房"みち"主宰 恒吉 美智子	第4 火 10:00~12:30	19,700円 6回
3480 3481	四季を映す和菓子づくり 御菓子司 清恵満本舗 三宅 弘祐	振替受講可 第2 木 13:30~15:30 / 第2 木 18:30~20:30	14,500円 5回
3479	今日の食卓 ビギナーズ 手作りエ房"みち"主宰 恒吉 美智子	第2 金 10:00~12:30	19,700円 6回
3484 3485	男の台所 Bread school Delice主宰 松井 真由美	W 第1 土 10:00~12:00 / 第3 金 19:00~21:00	16,100円 5回 / 20,900円 6回
3478	季節の韓国料理 ハングル・ポジャギ教室ファン主宰 黄 英美(ファン ヨンミ)	第2 火 10:00~12:00	20,300円 6回
3490	日常使いのスパイス料理教室 ~お家料理がランクアップ!~ スパイス調合家・料理家 日沼 紀子	第3 水 11:00~13:00	30,080円 6回
3323 3324	サロンで個性に楽しむティーレッスン ~季節を楽しむ~(Café CLOUD9で実施) 紅茶コーディネーター Café CLOUD9主宰 中国文化国際検定認定茶芸師 Chino	第1 火 10:30~12:00 / 振替受講可 第1 水 10:30~12:00	9,900円 6回
3318	季節を楽しむ中国茶 中国茶ソムリエ 劉 英俊	第3 金 10:30~12:00	17,300円 6回

受講のご案内

お申込みの前にお読みください!

●定員になり次第締切らせていただきます。●受講料に材料費、教材費等が含まれている講座もあります(表示金額に消費税が含まれています)。●納入された受講料(教材費を含む)は、原則として返金いたしません。ただし、やむを得ない場合に限り、払い戻すこともありますが退会届が必要です。その際、受講取り消し手数料として一律2,200円を申し受けます。●フィットネスの講座をお申込みの方は「健康問診票」を記入していただきます。また、必要と思われる方には、医師及び保健師による「健康診査」を受けていただくことになります。●お申込みの少ない講座は、開講できない場合もあります。●剥青のある方の受講はご遠慮ください。●小さいお子さま連れの受講はご遠慮ください。●こども講座(中学生以下)は、それぞれの受講対象年齢等を明記しています。●その他の講座の高校生の方の受講については、ご相談ください。●受講の予約、及び、お申込み時にいただく個人情報は、講座運営の目的以外には使用いたしません。