

# 新講座&ピックアップ講座

**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、こちらからご覧ください。

**480 やってみようピラティス&ストレッチ**  
筋肉を伸ばして動かして！体幹の安定と姿勢の改善を目指します。  
体験会 3/21(金) 4/4~ 金 13:45~14:45 37,950円 23回  
ピラティスインストラクター 低炭 洋子

**257 ZUMBA**  
ラテンの音楽に合わせて楽しく踊ります。シンプルなお動きを合わせて脂肪燃焼とストレス発散しましょう！初心者大歓迎!!  
体験会 3/18(火) 4/1~ 火 20:30~21:30 37,950円 23回  
ZUMBAインストラクター 福永 真実

**474 体の土台足と指のヨガトレーニングで体を整える**  
今まで気付かなかった「足指の歪み」を足指ヨガで改善して腰痛、肩痛、膝痛、腰痛を減らしましょう。  
体験会 3/5(水) 4/2~ 第1・3 水 11:45~12:45 19,800円 12回  
スタイルアップヨガインストラクター 藤井 佳子

**285 魅惑のベリーダンス**  
超入門レベルからスタートなので初めての方にもわかりやすく指導します。音楽に合わせて楽しく踊ることでストレス解消しましょう!  
体験会 3/19(金) 4/2~ 第1・3 水 20:20~21:30 27,720円 12回  
ベリーダンスインストラクター 伊藤 由香

**201 デイタイム2泳法**  
クロール・背泳ぎを、もっと楽に、もっと長く泳げるように練習していきます。  
体験会 3/12(水) 4/2~ 水 9:45~10:55 37,950円 23回  
水泳専門コーチ

**488 ペルヴィス®骨盤調整**  
骨盤から全身を整え、機能的で痛みのない身体づくりをしましょう。  
体験会 3/22(土) 4/12~ 第2・4 土 10:00~11:00 19,800円 12回  
ペルヴィス®認定講師 Jun

**51 にこにこベースでふれあい元気づくり教室**  
ジムやフロアで皆でワイワイ盛り上がりながらにこにこベースで一緒に動いていきましょう！70代以上の方にオススメです。  
体験会 3/18(火) 4/1~ 火 9:45~11:00 37,950円 23回  
クラブ専属トレーナー

**201 デイタイム2泳法**  
クロール・背泳ぎを、もっと楽に、もっと長く泳げるように練習していきます。  
体験会 3/12(水) 4/2~ 水 9:45~10:55 37,950円 23回  
水泳専門コーチ

**488 ペルヴィス®骨盤調整**  
骨盤から全身を整え、機能的で痛みのない身体づくりをしましょう。  
体験会 3/22(土) 4/12~ 第2・4 土 10:00~11:00 19,800円 12回  
ペルヴィス®認定講師 Jun

**腰にやさしい水泳健康教室**  
ジムでのストレッチ体操で硬くなった体をほぐし、簡単な水泳で運動で腰筋・背筋などを鍛えます。後半はプールへ移動し、水中ウォーキングとクロール・背泳ぎの練習をします。腰への負担が少ない水中で全身をしっかりと使っていきます。  
体験会 3/21(金) 4/4~ 金 13:45~14:45 37,950円 23回  
クラブ専属トレーナー・水泳専門コーチ

**~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**  
1000 ジム 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自分に合った「楽しさ」を発見してください。  
1050 プール  
月~金 18:00~21:30 土 9:30~19:00 日 10:00~16:30  
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:4月末  
※現在、もしくは以前、月会費の方・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、こちらからご覧ください。

**3509 Jr.プログラミング検定講座**  
サードティアジュニアプログラミング検定(3級)の内容を学んでいきます。一人で入力ができるお子様が対象となります。  
体験会 3/29(土) 16:00~16:30 4/5~ 第1・3 土 17:00~18:00 16,500円 10回  
講師 児玉 裕亮 FSP Lab

**3510 WordPressでホームページ作成講座**  
WordPressを使って、無料で本格的なホームページを簡単に作る方法を学んでいきます。HTMLの知識が無くても大丈夫です。  
体験会 3/27(金) 19:00~19:30 4/10~ 第2・4 木 19:00~20:00 16,500円 10回  
講師 児玉 弘恵 FSP Lab

**大人のための学びなおし英文法**  
「英語を基礎から学びなおしたいけど、どうやればいいのか分からない...」という方のための、英語の構造をゼロから学びなおす講座です。  
体験会 3/21(金) 4/4~ 第1・3 金 19:00~20:30 2/23 体験会 3/25(水) 4/8~ 第2・4 水 10:00~11:10 18,150円 11回  
元中学・高等学校 英語教師 井上 秋羽

**3045 花まるキッズ英語教室**  
えんぴつ・フェルトペン・ボールペンの正しい持ち方を学び、練習していきます。  
体験会 3/15(土) 4/5~ 第1・3 土 9:45~10:45 17,160円 12回  
日本ペン字研究協会 師範・理事 文部科学省後援 硬筆検定1級 岩野 涼花

**3034 美術レッスン**  
日頃おぼろげに覚えている、ペーパーや紙に描く楽しさを学びます。  
体験会 3/15(土) 4/5~ 第1・3 土 11:00~12:30 19,800円 12回  
日本ペン字研究協会 師範・理事 文部科学省後援 硬筆検定1級 岩野 涼花

**2127 東明手相(入門)**  
手相を学ぶ入門講座です。入門後は実践コースがあります。  
体験会 4/3(土) 15:30~16:30 4/17~ 第3 木 15:00~16:30 19,340円 6回  
元中・高等学校 東明学院専任講師 岡野 照晴

**2130 算数性性格**  
生年月日による占星術。6回修了コース  
4/17~ 第3 木 13:00~14:30 19,340円 6回  
オチキスト 代田

**2655 心を贈る絵手紙(入門)**  
小さなはがきに思いを込めて届けましょう。「ヘタでいい、ヘタがいい。」その心が大切です。誰でも気軽に始めることができます。  
体験会 4/7(日) 4/7~ 第1・3 月 10:00~12:00 18,150円 11回  
日本絵手紙協会公認講師 中谷 典子

**子ども講座**

**330 子どものびのび水泳教室**  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎでは物足りない、パドルを習ってみたい、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  
体験会 3/21(金) 4/8~ 土 14:30~15:30 32,890円 23回

**331 子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  
体験会 3/21(金) 4/8~ 土 16:45~18:00 32,890円 23回

**332 子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  
体験会 3/21(金) 4/8~ 土 16:45~18:00 32,890円 23回

**333 子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  
体験会 3/21(金) 4/8~ 土 16:45~18:00 32,890円 23回

**341 子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  
体験会 3/21(金) 4/8~ 土 16:15~17:15 32,890円 23回

**611 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

**612 K-POPダンス kidsクラス**  
インストラクター Maya (小学生) 土 16:45~17:45 32,890円 23回

**321 ジュニアクラシックバレエ**  
Y Ballet des Anges (小学生) 水 16:20~17:20 32,890円 23回

**322 Y Ballet des Anges**  
小学生 水 17:25~18:35 32,890円 23回

**323 キッズ体操教室**  
インストラクター 柳川 和寿 (小学生) 金 15:30~16:20 32,890円 23回

**324 キッズ体操教室**  
小学生 金 16:30~17:20 32,890円 23回

**2615 子どものびのび水泳教室**  
大塚 兵衛 児童発達支援センター 竹内 雅子 (小学生) 月 14:00~15:00 18,380円 6回

**2616 子どものびのび水泳教室**  
大塚 兵衛 児童発達支援センター 竹内 雅子 (小学生) 月 15:30~17:00 18,980円 6回

**3277 キッズのためのフラワーレッスン**  
オートチャールフルール 認定講師 花岡ハイザー 高田 明代 (小学生~小学生) 第3 土 13:00~14:30 8,580円 6回

**3150 子どものびのび水泳教室**  
小学生 月 16:00~16:40 25,740円 18回

**3151 子どものびのび水泳教室**  
小学生 月 16:50~17:30 25,740円 18回

**2220 小学生イングリッシュレッスン**  
英会話講師 講師 WLCスクール 全名 名取 裕子 (小学生) 水 18:00~19:00 38,640円 23回

**2219 小学生イングリッシュレッスン**  
英会話講師 講師 WLCスクール 全名 名取 裕子 (小学生) 水 16:40~17:40 38,640円 23回

**3317 子ども茶道教室**  
茶道家 千家 教授 堀江 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**  
3~5年生以下は保護者同伴 4年生以上は入力ができる一人でも受講可能

**3507 ロボットプログラミング**  
ブロックを組み立てるようプログラムを組み、簡単なロボット制御を学びます。FSP Lab 児玉 裕亮 (小学生) 体験会 3/29(土) 14:00~14:30 第1・3 土 14:00~15:00 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。FSP Lab 児玉 裕亮 (小学生) 体験会 3/29(土) 15:00~15:30 第1・3 土 15:30~16:30 16,500円 10回

保存版  
2025年4月~9月

済生会フィットネス&カルチャークラブ

# 春・夏コース

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!

いつでも入会金・登録料 0円

春・夏6ヶ月コース 2025年4月~9月

岡山済生会 オリジナルキャラクター SAIKAちゃん

多岐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!

充実の300講座以上!

始めたいタイミングから受講できます!

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 毎日充実。丁寧な指導ではじめてでも安心♪

キッズ Kids 子どもの時から 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。※お支払いはお振込みです。

**おトクな情報**  
見学は無料! 体験は500円~  
いつでも見学、体験できます。  
「ときめきプラザ割引券」  
①カード提示で500円割引!  
※割引特典などの詳細はお問い合わせください。

**レストラン healthy**  
モーン、コーヒー&ティータイムに、講座のあとのお友だちとおしゃべりに、素敵なひとときをお楽しみください。  
9:00~14:30(OS)  
http://www.okayamasaiseikai-syowa.jp/

**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。

岡山済生会昭可健康センター  
済生会フィットネス&カルチャークラブ  
〒700-0032 岡山市北区昭可町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いません。

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/

新型コロナウイルスの感染状況・社会情勢をみながら、行政のガイドラインに沿った感染対策を実施しています

# Fitness フィットネス 約100教室

フィットネスは約100講座に配信受講ができます。

### ジム

21	マイペース 体力づくり	月 10:00~11:40	36,300円
22	クラブ専属トレーナー	水 10:00~11:40	37,950円
23	クラブ専属トレーナー	金 13:20~15:00	36,300円
31	50代からの さわやか 健康教室	月 13:30~14:45	36,300円
32	クラブ専属トレーナー	火 13:15~14:30	37,950円
33	クラブ専属トレーナー	水 13:30~14:45	37,950円
34	転ばない体づくり教室	水 15:30~16:45	37,950円
35	クラブ専属トレーナー	金 11:00~12:15	37,950円
36	ジムでニコニコバリエイティトレーニング	月 10:00~11:40	37,950円
38	お腹ひきしめ&ストレッチボール	第1・3 月 14:30~15:20	14,300円
39	ボールとボールで筋&ストレッチ	第2・4 水 11:30~12:30	18,150円
41	必殺減量作戦	水 13:20~15:00	37,950円
101	屋敷トレニング	月 木 11:45~13:00	3,800円
	クラブ専属トレーナー	火 11:00~12:15	

### 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	火 9:45~11:15	37,950円
112	ジムとプールのヘルシートレーニングB	土 14:50~16:40	37,950円
121	シェイプアップスイミング	金 9:45~11:50	37,950円
151	腰・膝にやさしい 水中ウォーキング	月 13:30~14:30	36,300円
152	クラブ専属トレーナー	火 12:15~13:15	37,950円
153	クラブ専属トレーナー	水 12:10~13:10	37,950円
154	クラブ専属トレーナー	木 15:15~16:15	37,950円
155	クラブ専属トレーナー	金 15:20~16:20	37,950円
156	クラブ専属トレーナー	土 13:10~14:10	37,950円

### 水泳教室

181	デイトム4泳法	月 11:20~12:30	36,300円
182	水泳専門コーチ	水 11:10~12:20	37,950円
183	水泳専門コーチ	月 9:45~10:55	36,300円
191	デイトム3泳法	火 11:30~12:40	37,950円
192	水泳専門コーチ	金 14:20~15:30	37,950円
193	水泳専門コーチ	火 11:30~12:40	37,950円
221	ステップアップスイミング	月 14:50~16:00	36,300円
224	水泳専門コーチ	金 9:30~10:40	37,950円

### 水中運動

232	水中ウォーキング & ゆっくり水泳	水 14:40~15:50	37,950円
233	水泳専門コーチ	木 11:10~12:20	37,950円
234	水泳専門コーチ	金 12:00~13:10	37,950円
241	アクアフィットネス	月 9:45~10:55	36,300円
242	水中ウォーキングと 流水マシンでリラックス	水 13:30~14:30	37,950円
243	水中エクササイズ	火 13:30~14:30	37,950円

### 太極拳

381	楊名時気功太極拳	月 11:30~12:45	36,300円
382	楊名時人形拳	金 9:40~10:55	37,950円
383	太極拳指導 中村 晴子/中村 さつき	金 11:05~12:20	37,950円
386	特設受講可	第2・4 月 15:15~16:30	19,800円

## 月会員 来れば来るほどお得です!! さらに+500円で日曜日ご利用OK!

※本会日は、ご利用いただけません。詳細は各教室にお問い合わせください。

ジム会員	①~⑤ 17:00~21:30	5,500円	⑥~⑧ 9:30~19:00	5,500円
プール会員	①~⑤ 18:00~21:30	5,500円	⑥~⑧ 9:30~16:40	5,500円
フル会員	左記と同じ	6,300円		6,300円

**受講のご案内** ●定員になり次第締めさせていただきます。●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、その際、受講料引戻手数料として一律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「健康診断書」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「健康診断」を受けていただくこととなります。●お申込みの少ない講座は、開講できない場合もあります。●刺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方はご遠慮ください。●この講座(中学生以下)は、それぞれの受講対象年齢等をお知らせしています。●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。

# 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。

### 英会話 (少人数制)

難易度の高い講座に挑戦できます。

2212	ゼロからスタート 初めての英会話	月 10:30~12:00	36,740円
2217	ゼロからスタート ゆっくり英会話	水 13:30~15:00	36,740円
2215	基礎から学ぶ Travel English	月 15:15~16:45	35,070円
2216	海外旅行で役立つ英会話	水 10:00~11:30	36,740円
2218	ゆっくりおしゃべり英会話	木 10:00~11:30	36,740円
2207	日本人講師と英会話を始めよう	水 16:15~17:45	38,640円
2205	みんなで楽しく英会話	初 月 19:15~20:30	36,740円
2208	仕事帰りの英会話	初 月 19:00~20:00	41,500円
2221	おもてなし旅する英会話	初 月 18:00~19:15	38,640円
2210	Experience English!体験しよう英会話	初 月 13:00~15:00	35,070円
2211	やさしい日常英会話	中 第2・4 月 14:00~15:30	16,700円
2200	Total English	月 9:30~10:30	36,520円
2206	Speak Up!	中級~上級 水 18:00~20:00	45,540円

### フランス語・中国語・韓国語 (少人数制)

[On parle français!] 私たちはフランス語を話します! ロザ フランク語学代表 ロザ フランク

2250	1日1時間でわかる話せる!	水 19:00~20:30	39,600円
2301	中国語	初級 火 19:35~20:35	29,700円
2302	中国語	中級 火 18:30~19:30	18,150円
2300	中国語	初級 月 12:30~13:30	19,800円
2311	やさしい韓国語	入門 第2・4 月 18:30~19:40	19,800円
2310	やさしい韓国語	入門~初級 第2・4 月 10:00~11:10	18,150円
2304	楽しい韓国語	初級 第1・3 月 10:00~11:10	19,800円
2306	楽しい韓国語	初級 第2・4 月 16:30~17:40	19,800円
2305	楽しい韓国語	初級 土 17:50~19:00	37,950円
2309	楽しい韓国語	中級 第1・3 月 11:20~12:30	19,800円
2307	楽しい韓国語	中級 第2・4 月 11:20~12:30	18,200円
2308	楽しい韓国語	中級 第1・3 月 16:30~17:40	19,800円

### 教養・マナー・ライフスタイル

2021	楽しい園芸	第1・3・5 月 10:00~12:00	23,100円
2025	スケッチで知る岡山の植物	第3 月 10:00~12:00	9,900円
2028	高知県立牧野植物園アドバイザー	第4 土 10:00~12:00	9,900円
2124	聞くか話すか身につけよう	第3 土 10:00~11:30	10,560円
2125	片付け講座	第4 月 19:00~20:30	10,560円
2131	日常のマナー	第1・3 月 10:30~12:00	18,150円
2141	着付けとそのマナー	第1・3 月 15:30~17:30	19,800円
2152	片付け講座	第3 月 13:30~15:00	8,800円
2151	片付け講座	第3 月 19:00~20:30	8,800円
3502	脳トレ/パズル/クイズ(3ヶ月コース)	火 16:00~17:30	16,500円
2171	運を良く!思考・行動!法	第3 月 18:30~20:30	9,900円

### 囲碁・将棋・マージャン

2501	囲碁教室	初・中級 火 10:00~12:00	37,900円
2503	囲碁教室	初・中級 金 10:00~12:00	39,550円
2504	囲碁教室	初・中級 金 18:00~20:00	39,550円
2553	カクザン先生の将棋講座	第2 土 13:00~15:00	9,900円
2554	「入門コース」	第4 土 13:00~15:00	9,900円
2550	カクザン先生の将棋講座	第2・4 月 18:00~20:00	19,800円
2551	「将棋を楽しもう」	第2・4 月 15:30~17:30	19,800円
2552	「将棋中級コース」	第2・4 月 18:00~20:00	19,800円
2580	健康マージャン	入門 第4 水 15:30~17:30	19,800円
2581	健康マージャン	初級 第4 土 13:30~15:30	9,900円
2582	健康マージャン	中級 第4 土 16:00~19:30	19,800円

### 文学・文芸

2402	声に出して名作を読むは今(新古今和歌集)	第2・4 月 13:30~15:30	20,160円
2420	たのしい!俳句入門	第2・4 月 10:00~12:00	18,370円
2421	俳句	第2・4 火 9:30~12:00	20,040円
2412	楽しい短歌(鑑賞と実作)	第3 火 13:30~15:30	10,080円
2403	岡輝短歌の会	第2 土 13:30~15:30	10,020円

### 写真

2920	Instagramでみんなに見せよう写真教室	第4 金 18:30~20:30	11,700円
------	------------------------	------------------	---------

### 美術

2651	絵画の創造	月 10:00~13:00	42,500円
2652	夜の絵画教室	第1・3 金 13:30~16:30	26,000円
2653	夜の絵画教室	土 18:00~20:30	47,450円
2631	油彩画	土 10:00~13:00	41,750円
2632	油彩画	土 13:30~16:30	41,750円
2621	油彩画を楽しもう	水 9:20~12:20	42,400円
2620	水彩画入門	第2・4 火 9:45~11:45	18,150円
2647	超簡単!お手軽水彩画	第2・4 月 13:30~15:30	18,150円
2648	デッサンから始める水彩画	第2・4 火 13:30~15:30	16,500円
2649	始めよう風景スケッチ(屋外で実演)	第1・3 月 10:00~12:30	19,800円
2658	楽しく描く静物画	第1・3 月 13:30~15:30	19,800円
2657	楽しめる切り絵(入門)	第2 火 13:00~14:30	9,900円
2610	チョコレートアート	第4 土 10:30~12:30	9,900円

### 書道・ペン習字

3001	夜の書道教室	火 18:00~20:00	37,950円
3011	書道の心	火 13:30~15:30	36,300円
3012	書道入門	第1・2 水 13:00~15:00	29,700円
3013	書道入門	第2・4 月 13:30~15:30	18,150円
3021	書道と実用書道の心	月 9:40~11:40	33,000円
3022	書道と実用書道の心	金 13:00~15:00	29,700円
3023	書道と実用書道の心	金 15:15~17:15	29,700円
3033	ペン習字と実用書式	月 18:30~20:30	33,000円
3032	ペン習字と実用書式	火 18:00~20:00	36,300円
3031	ペン習字と実用書式	火 13:30~15:30	31,350円

### 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/ハンドメイドの作り	第1 金 13:30~15:30	9,900円
3560	デコレーション デコレーション	第2・4 月 13:30~15:30	23,760円
3562	ハワイアンキルト	第1・3 火 10:00~12:00	18,150円
3563	手織り(基礎)	第2 土 10:00~12:00	11,880円
3564	パッチワークキルト&パグソウイング	第2・4 金 13:30~15:30	18,150円
3566	韓国の縫いものポジャギ	第2・4 火 9:30~11:30	19,800円
3567	折り紙	第2 水 13:00~15:00	9,900円
3572	折り紙	第4 水 13:00~15:00	9,900円

### 音楽

3121	たのしい民謡	第2・4 土 18:00~19:30	19,800円
3112	女声コーラスなつかしの小学唱歌の世界	土 14:00~16:00	38,250円
3113	基礎からのヴォイストレーニング	第1・3 土 10:00~12:00	23,100円
3115	ヴォイストレーニング	火 16:00~18:00	37,950円
3114	ゴスペル	火 18:15~20:15	37,950円
3120	ポップス・ミュージカルソングを歌おう!	第1・3 土 10:00~11:30	20,040円
3118	一から始める発声	第1・3 土 16:15~17:45	20,040円
3119	初めてのヴォイストレーニングと歌	第2・4 火 16:00~17:30	18,480円
3122	初めてのヴォイストレーニングと歌	第2・4 金 19:00~20:30	33,070円
3123	歌謡教室 カラオケ	火 13:00~14:00	34,720円
3117	なつかしソングで健康ヴォイトレ	第2・4 月 10:00~11:30	18,350円
3116	ハートで歌おう!懐しの歌、今の歌	第1・3 金 10:00~11:30	18,350円
3125	生ピアノで歌おう!	第2・4 月 13:00~14:15	21,980円

### 楽器

3232	篠笛	入門 第1・3 火 12:15~13:15	20,040円
3231	篠笛	経験者 第1・3 火 10:00~11:30	20,040円
3241	はじめてのオカリナ	第2・4 火 9:10~10:10	20,160円
3247	-オカリナのしらべ-	第2・4 土 10:20~11:50	18,480円
3242	大人の幸せ	第1・3 金 9:30~11:00	18,480円
3240	マンドリン	第2・4 金 11:50~12:20	23,760円
3244	マンドリン	第2・4 金 9:30~10:30	23,760円
3243	マンドリン	第2・4 金 10:40~11:40	23,760円
3253	Let's challenge! 楽しいピアノ	第1・3 土 11:45~13:15	20,040円
3246	楽しいピアノ	第2・4 火 9:20~10:50	18,370円
3222	ウクレレ教室	月 11:00~12:00	26,560円
3223	ウクレレ教室	水 10:30~11:30	26,560円
3220	初めてのフラメンコギター伴奏	第1・3 土 18:00~19:00	21,450円
3251	楽しくギターを弾きましょう!	第1・3 金 16:30~18:30	18,150円
3250	楽しいバンド	第1・3 土 18:00~20:00	33,200円

### 工芸・クラフト

2661	だれでも できる楽しい 備前焼	第1・3 水 15:00~17:20	18,150円
2662	備前焼	第1・3 水 18:00~20:20	18,150円
2692	基礎からのふる里彫り	第2・4 月 13:00~15:00	21,780円
2691	基礎からのふる里彫り	第1・3 土 9:30~11:30	23,760円
2695	モダンうるし 金継ぎ講座	第1・3 火 14:00~16:00	33,000円
3381	スタンディング・光のアート	第1・3 土 13:30~15:30	18,150円
3382	ガラス工芸教室 スタンディング	第2 土 13:00~15:00	9,900円
2700	ポーセラーツレッスン	第1 水 10:00~12:00	9,900円
2702	アートクラフト(陶器制作)	第1 木 14:00~15:30	11,880円
3361	レザークラフト	第2・4 金 13:30~15:30	23,760円

### いけばな・フラワーアレンジメント

3262	池坊いけばな	第2・4 水 18:30~20:30	31,250円
3254	小原流いけばな	木 18:30~20:30	34,650円
3265	いけばな 嵯峨御流	第1・3 土 13:30~15:30	19,800円
3272	フラワーアレンジメント	第1・3 水 18:00~20:00	24,400円
3274	プリザーブドフラワー	第1 木 10:00~12:00	9,900円
3276	アーティフィシャルフラワー	第1 土 10:00~12:00	9,900円
3278	季節を楽しむフラワーアレンジメント	第3 土 10:00~11:30	9,900円

</