

☆☆☆ 2025年度 後期 新講座 等 体験会 一覧表 ☆☆☆ ■ は、フィットネス講座です。

● 一覧表に掲載の講座や日程以外でも「見学」や「おためし体験」ができます。ご希望の方はお問い合わせください。 ● 事前予約をお願いいたします。

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容	
3319	テーブルスタイル茶道	瀬戸口 浩子	9 / 5	金	10:00～11:00	500円 (材料費 別途 1,000 円)	アトリエ 2	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茶道です。 体験受付〆切：8/28 (木)
2556	カクザン先生の「将棋 実践コース」	西村 宰	9 / 5	金	18:00～20:00	500 円	アトリエ 1	実践不足を補いたい方のための、講師との指導対局がメインの講座です。
273	アフリカダンス	村本 陽子	9 / 6	土	10:00～11:00	500 円	2 F フロア	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。
182	デイトタイム 4泳法	水泳専門 コーチ	9/10	水	11:10～12:20	500 円	2 F プール	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。
183			9/11	木	9:45～10:55			
181			9/29	月	11:20～12:30			
478	Y O G A ～ 基礎からチャレンジへ ～	尾古 恵	9/10	水	20:30～21:30	500 円	2 F フロア	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！
36	ジムでニコニコ！ バラエティートレーニング！	クラブ専属 トレーナー	9/11	木	10:00～11:40	500 円	2 F ジ ム	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、マイペースで動いてリフレッシュしましょう。
3363	手織り（基礎）	石田 直	9/13	土	10:00～12:00	無料（見学）	文化教養室	講座の様子を教室内でご覧いただけます。 ご質問等にもお答えします。
476	姿勢改善ヨガ	奥西 さとし	9/16	火	14:30～15:30	500 円	2 F フロア	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。
2127	東明手相（入門）	岡野 照親	9/18	木	14:00～15:00	1,400 円 (テキスト代 込み)	視聴覚教室	6ヶ月（6回）で修了の手相学を学ぶ講座です。
3023	書道と実用書道の心（入門編）	山見 春艸	9/19	金	15:15～17:15	500 円	一般教養室	書道を身近に感じながら、基本から創作まで楽しい書作をめざします。
256	Z U M B A	内藤 順子	9/19	金	20:30～21:30	500 円	2 F フロア	ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊りましょう。 ストレスなく終われるプログラムで心身ともにリフレッシュ！
257		福永 舞美	9/30	火				
2554	カクザン先生の「レディース将棋講座」	西村 宰	9/20	土	13:00～15:00	500 円	1 F 和 室	女性の方を中心に増えてきている「観る将（観る将棋ファン）」の方も、対局ができるようになれば楽しさが倍増します！
3508	小学生 ゲームプログラミング講座	児玉 弘恵	9/20	土	14:00～14:30	500 円	一般教養室	定員 6名 の少人数制です。（対象：小学生） （ノートパソコン貸し出し）
3507	小学生 ロボットプログラミング講座	児玉 裕亮			15:00～15:30			
3509	作って動かす ロボットプログラミング講座（4～6年）				16:00～16:30			
3360	デンマーク手芸 ダネラ	平井 寿栄	9/22	月	13:30～14:30	500 円	一般教養室	ハンドミシンの使い方を、実際に体験していただきます。
3405	女性のための「美と健康 お灸レッスン」	松本 武司	9/24	水	10:30～12:00	1,000 円 (材料費 別途 800 円)	アトリエ 2	正しいお灸の方法とツボの取り方を学びます。お灸をしながら自分と向き合うリラックスタイムを作り、健康な毎日過ごすことを目指します。
3510	Word Press でホームページ作成講座	児玉 弘恵	9/25	木	19:00～20:00	500 円	一般教養室	Word Press 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。（ノートパソコン貸し出し）
2659	リラックスアート		9/26	金	10:00～11:00	500 円 (材料費 別途 500 円)		いろいろな画材を使って制作します。 上手下手ではなく、リラックスして制作していきましょう。
254	ヒップホップ	Emiko	9/26	金	19:00～20:15	500 円	2 F フロア	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。
2222	Kids English A（1～3年生）	AUSTIN (オースティン)	9/30	火	15:50～16:30	500 円	1 F 和 室	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。
2223	Kids English B（4～6年生）				16:40～17:25			

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容
2700	ポーセラーツレッスン ～世界に1つのオリジナルな食器を作りませんか～	安井 由美子	10/ 1	水	10:00～12:00	1,000 円 (材料費 別途 500 円)	視聴覚教室 体験内容：『スクエアプレート作り』 受付×切：9/29(月) 転写紙(シール)を貼り、オリジナルデザインのプレートを作ります。
2207	日本人講師と英会話を始めよう(初級)	名取 玲子	10/ 1	水	16:15～17:45	500 円	アトリエ 2 日常会話を中心に、いろいろな場面での基礎会話を楽しく学びます。
2220	小学生 イングリッシュレッスン(中級)		10/ 1	水	18:00～19:00		1 F 和 室 海外の子どもたちが読むやり方「フォニックス(発音の仕方)」を 学び、小学生・中学生で 英検 5級～3級 を目指します。
3413	初めての健康ヨガ	尾古 恵	10/ 1	水	19:30～20:30	500 円	1 F 和 室 和室でゆったりと身体を動かします。体が硬い方でも 丁寧に説明していくので、安心してご参加いただけます。
2702	アートクラフト(陶器 絵付け)	久山 三智子	10/ 2	木	14:00～15:30	500 円 (材料費 別途 1,000 円)	アトリエ 2 体験内容：『豆皿にマーガレットを描こう』 受付×切：10/1(水)
2211	やさしい 日常英会話(中級)	Noel Young	10/ 2	木	14:00～15:30	500 円	一般教養室 新講師になってリニューアル!
2219	小学生 イングリッシュレッスン(初級)	名取 玲子	10/ 2	木	16:40～17:40	500 円	アトリエ 1 「フォニックス」を学び、音楽・カードゲーム・パズル等で 中学生になるまでにスラスラ読めるようにしていきます。
2221	おもてなし & 旅する英会話(初級)		10/ 2	木	18:00～19:15		
3388 3387	はじめての ナチュラルアロマ	山口 美和	10/ 2	木	19:00～20:30	1,000 円 (材料費 別途 2,500 円)	アトリエ 2 アロマテラピーを通して、心・身体・肌のテーマから 日々の生活を心地よくするための講座です。
2682	グルーデコアクセサリー & ハンドメイドものづくり	田中 裕子	10/ 3	金	13:30～15:30	1,000 円 (材料費 別途 1,000 円)	文化教養室 体験内容：『ネックレス作り』 受付×切：9/30(火)
2152 2151	暮らしやすさがグーンとUPする 片付け講座	臼杵 美波	10/ 3	金	13:30～14:30 19:00～20:00	500 円	視聴覚教室 一般教養室 体験会テーマ：『片付けても、片付かないのはなぜ?』
3398 3397	はじめての 漢方&薬膳カフェ	田中 まり	10/ 3	金	14:30～16:00 19:00～20:30	1,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2 西洋医学とはまったく違う漢方からの見方で、自分を見直して みませんか?新しい扉を開いて、漢方不思議ワールドへお誘いします。
2615	エンジョイアート(幼児クラス)	竹内 雅子	10/ 4	土	14:00～15:00	1,300 円 (教材費 込み)	文化教養室 描画したり工夫したりすることが好きになるように、個人の表現を 認めたり、ほめたりしながら自信をつけていきます。 ×切：9/27(土)
482	しなやかな体への 美姿勢ピラティス	福田 智美	10/ 4	土	15:30～16:30	500 円	2 F フロア 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。
2655	心を贈る 絵手紙(入門)	中谷 典子	10/ 6	月	10:00～12:00	500 円 (材料費 別途 500 円)	アトリエ 2 小さなはがきに思いを込めて届けましょう。 受付×切：9/29(月) 「ヘタでいい。ヘタがいい。」誰でも気軽に始めることができます。
3381	ステンドグラス風・光のアート	正影 三恵子	10/ 6	月	13:30～15:30	500 円 (材料費 別途)	文化教養室 ミニアクリル ハワイアン(400 円)または、 シルエットスタンド(500 円) 受付×切：9/29(月)
3476	季節の食材で作る 発酵弁当	下平 千恵	10/ 9	木	10:00～12:00	2,500 円 (材料費 込み)	アトリエ 2 日本の食卓に欠かせない「麹」を使った発酵調味料で、簡単で体に 優しく、美味しいお弁当を作ります。 受付×切：10/3(木)
2647	超!簡単 ☺ お手軽水彩画	稲田 和代	10/ 9	木	13:30～15:30	500 円	文化教養室 新規の方には、道具の購入案内などの講座説明を行ないます。
2646	デッサンから始める 水彩画		10/14	火			アトリエ 1 オリエンテーションとして、継続受講の方々の作品の互評会をします。
3361	レザークラフト	中野 友子	10/10	金	13:30～15:30	1,000 円 (材料費 別途 1,000 円)	文化教養室 体験内容：『コインケース作成』 体験会 受付×切：10/3(金)
2125 2124	聞く力・話す力を身につけよう	高田 直美	10/16	木	19:00～20:30	500 円	一般教養室 体験会テーマ：『他者紹介』
			10/18	土	10:00～11:30		文化教養室 聞き上手になるための自己紹介ゲームです!
2652	自由に描く 絵画教室	嶋田 恭子	10/17	金	14:00～16:30	500 円	アトリエ 1 自由に描くことで色彩感覚・想像する力を養い、 各個人の秘めた可能性を引き出していきます。
3485	薬膳料理 入門	田中 まり	10/17	金	19:00～21:00	2,800 円 (材料費 込み)	アトリエ 2 テーマ：『薬膳って何だろう? 漢方ワールドを体験しましょう!』