# 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!!

# 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。
- W …ウィークエンド(土曜日・日曜日)の講座です。

## ジム

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 21 | 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 | 33,000円 20回 |
| 22 | | 水 | 10:00~11:40 | 37,950円 23回 |
| 23 | | 金 | 13:20~15:00 | |
| 31 | 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 | 33,000円 20回 |
| 32 | | 火 | 13:15~14:30 | 37,950円 23回 |
| 33 | | 木 | 13:30~14:45 | |
| 34 | 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 | 37,950円 23回 |
| 35 | | 金 | 11:00~12:15 | |
| 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 | ボールとポールで筋コン&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 | 11:45~13:45 | 3,800円 1ヶ月定期 |
| | | 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 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 | 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 | 37,950円 23回 |
| 142 | | 木 | 13:30~15:00 | |
| 143 | | 金 | 12:35~14:05 | |
| 144 | W | 土 | 14:00~15:30 | |
| 151 | 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 | 33,000円 20回 |
| 152 | | 火 | 12:15~13:15 | 37,950円 23回 |
| 153 | | 水 | 12:10~13:10 | |
| 154 | | 木 | 15:15~16:15 | |
| 155 | | 金 | 15:20~16:20 | |
| 156 | W | 土 | 13:10~14:10 | |

## 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 | ステップアップスイミング 水泳専門コーチ | 月 | 14:50~16:00 | 33,000円 20回 |
| 224 | | 金 | 9:30~10:40 | 37,950円 23回 |

## 水中運動

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 232 | 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 | 37,950円 23回 |
| 233 | | 木 | 11:10~12:20 | |
| 234 | | 金 | 12:00~13:10 | |
| 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 | 楊名時気功太極拳 楊名時八段錦・太極拳師範 中林 靖子/中林 さつき | 月 | 11:30~12:45 | 33,000円 20回 |
| 382 | | 金 | 9:40~10:55 | 37,950円 23回 |
| 383 | | 金 | 11:05~12:20 | |
| 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 米田 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 スタイルアップ痩身ヨガインストラクター 櫻井 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 | 第2・4 土 W | 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 | 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 泰子 W | 第1・3 日 | 13:00~14:30 | |
| 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 | |
| 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 | 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 苫井 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!** ※土曜日は、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 (1ヶ月) | 5,500円 | |
| 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) | |

## 英会話(少人数制)

難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 | | 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 | | 木 10:30~12:00 | 36,740円 22回 |
| 2216 | 海外旅行で役立つ英会話 英会話講師 Patrycja Asano | 入門~初級 | 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 | 初級 | 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 英会話講師・通訳・WLCスクール主宰 名取 玲子 | 体験会 10/1.8水 | 水 16:15~17:45 | 38,640円 23回 |
| 2208 | 仕事帰りの英会話 英会話講師 Shelly Itoh | 体験会 10/1水 | 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 | | 木 10:00~11:30 | 38,410円 23回 |
| 2221 | おもてなし&旅する英会話 英会話講師・通訳・WLCスクール主宰 名取 玲子 | 体験会 10/2.9木 | 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 |
| 2200 | 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 | | 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)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2250 | 「On parle français!」「私たちはフランス語を話します!」 ロデ フランク語学学校代表 ロデ フランク | 体験会 10/8.15水 | 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 晟(リ セイ) | 初級 | 火 19:35~20:35 | 29,700円 18回 |
| 2302 | | 中級 | 水 18:30~19:30 | |
| 2300 | | 級 | 月2回 木 12:30~13:30 | 19,800円 12回 |
| 2311 | 楽しい韓国語会話 韓国語講師 丁 才林(チョン チェリン) | 入門~初級I | 第2・4 金 18:30~19:40 | 19,800円 12回 |
| 2310 | | 初級I | 第2・4 水 10:00~11:10 | 18,150円 11回 |
| 2304 | | 初級I~初級II | 第1・3 水 10:00~11:10 | 19,800円 12回 |
| 2306 | | 初級II | 第2・4 土 16:30~17:40 | 18,150円 11回 |
| 2305 | | | 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 征美 | | 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 | | 振替受講可 | 第4 土 10:00~12:00 | 8,250円 5回 |
| 2124 | 聞く力・話す力を身につけよう ~ビジネスから日常まで役立つ~ フリーMC・ナレーター 高田 直美 | 体験会 10/18土 | 第3 土 10:00~11:30 | 10,560円 6回 |
| 2125 | | 振替受講可 体験会 10/16木 | 第3 木 19:00~20:30 | |
| 2131 | 日常のマナー 全日本作法会 家督 安部 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/刈屋 純子 | | 第1・3 水 15:30~17:30 | 18,150円 11回 |
| 2152 | 暮らしやすさがグーンとUPする 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 日井 美波 | 体験会 10/3金 | 第3 金 13:30~15:00 | 8,800円 5回 |
| 2151 | | 振替受講可 | 第3 金 19:00~20:30 | |
| 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 | 39,550円 23回 |
| 2503 | | | 金 10:00~12:00 | |
| 2504 | | 上級 | 金 18:00~20:00 | |
| 2553 | カクザン先生の「将棋入門コース」 (公社)日本将棋連盟公認棋道指導員 西村 宰 | | 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)日本将棋連盟公認棋道指導員 西村 宰 | 振替受講可 | 第2・4 金 18:00~20:00 | 18,150円 11回 |
| 2551 | | | 第2・4 土 15:30~17:30 | |
| 2552 | 強くなる!将棋中級リフレッシュ講座 (公社)日本将棋連盟公認将棋指導員 赤嶋 卓 | | 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)日本将棋連盟公認棋道指導員 西村 宰 | | 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 | 18,150円 11回 |
| 2581 | | 体験会 10/11土 | 初級 第2・4 土 13:30~15:30 | |
| 2582 | | | 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 坂本 素子 | 第2・4 月 | 13:30~15:30 | 20,280円 12回 |
| 2420 | たのしい! 俳句入門 「菜の花」同人、現代俳句協会会員 花房 典子 | 第2・4 木 | 10:00~12:00 | 20,040円 12回 |
| 2421 | 俳句 岡山県俳人会会長 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) 龍短歌会会員・運営委員・現代歌人協会員 新路 福子 | 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 素子 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 林田 悟 | 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 |
| 2653 | 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 | 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 洋画家 稲田 和代 | リフレデーション 10/9木 | 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 洋画家 稲田 和代 | リフレデーション 10/14火 | 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 田端 五郎 | | 第2 火 13:00~14:30 | 9,900円 6回 |
| 2610 | チョークアート CAA日本チョークアーティスト協会 ME級認定講師、AkiArt 尚 彰子 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 中谷 典子 | 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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8001 | 夜の書道教室 (公社)書和書道院副理事長・審査会員 山崎 柘苑 | 入門 | 火 18:00~20:00 | 37,950円 23回 |
| 8011 | 書道の心 (公財)書道芸術院 総務 かな部審査会員 (一財)毎日書道会 かな部会員 (公社)書和書道院 副理事長 審査会員 小林 純風 | 初・中級 | 火 13:30~15:30 | 36,300円 22回 |
| 8012 | | 基礎・入門 | 第1・2・4・5 水 13:00~15:00 | 29,700円 18回 |
| 8013 | 書道入門-墨に親しむ- 書芸院教授 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 |
| 8021 | 書道と実用書道の心 (公社)書和書道院審査会員 岡山書道学院講師 藤井 無雙 | | 月 9:40~11:40 | 31,350円 19回 |
| 8022 | 書道と実用書道の心 産経国際書会審査会員(公社)書和書道院理事・審査会員 山岡 春舟 | | 金 13:00~15:00 | 29,700円 18回 |
| 8023 | 書道と実用書道の心(入門編) 産経国際書会審査会員(公社)書和書道院理事・審査会員 山岡 春舟 | | 金 15:15~17:15 | 29,700円 18回 |
| 8033 | ペン習字と実用書式 文部科学省後援硬筆・文部科学省後援硬筆検定1級 神原 淑寶 | 入門 | 月 18:30~20:30 | 31,350円 19回 |
| 8032 | 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書道委員 森 葵風 | 入門 | 火 18:00~20:00 | 37,950円 23回 |
| 8031 | ペン習字と実用書式 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 柴山 穂芳 | 入門 | 火 13:30~15:30 | 33,000円 20回 |
| 8034 | 美文字レッスン 日本ペン習字研究会 師範・理事文部科学省後援 硬筆検定 1級 岩尾 涼花 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 |
| 8360 | デンマーク手芸 ダネラ 日本デネラ協会理事 百桜広瀬戸内支部支部長 平井 美保 | 体験会 9/22月 | 第2・4 月 13:30~15:30 | 23,760円 12回 |
| 8362 | 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 千賀子 | | 第1・3 火 10:00~12:00 | 18,150円 11回 |
| 8363 | 手織り(基礎) 国画会 工芸部会員 石田 直 | 見学会 9/13土 W | 第2 土 10:00~12:00 | 11,880円 6回 |
| 8364 | 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 パッチワーク指導員 Quilt Pinpou 主宰 小山 由美子 | | 第2・4 金 13:30~15:30 | 19,800円 12回 |
| 8366 | 韓国の縫いものボジャギ ハングル・ボジャギ教室ファン主宰 黄 英美(ファン ヨンミ) | 振替受講可 | 第2・4 金 9:30~11:30 | 19,800円 12回 |
| 8367 | | W | 第2・4 土 13:30~15:30 | 18,150円 11回 |
| 8371 | 折り紙 日本折紙協会認定講師 片岡 元子 | 振替受講可 | 第2 水 13:00~15:00 | 9,960円 6回 |
| 8372 | | | 第4 水 13:00~15:00 | |

## 音楽

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8121 | たのしい民謡 日本民謡協会教授 藤本流 師範 池宗 史 W | 第2・4 土 | 18:00~19:30 | 18,150円 11回 |
| 8112 | 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 |
| 8113 | 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 朝崎 恭子 | 第1・3・5 木 | 10:00~12:00 | 21,450円 13回 |
| 8115 | 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 |
| 8114 | 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 | |
| 8120 | 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 |
| 8118 | ~~~から始める発声 ~ヴォイトレ基礎コース~ 岡山県演奏家協会会員 声楽家 桑原 直美 W | 第1・3 土 | 16:15~17:45 | 18,370円 11回 |
| 8119 | | 振替受講可 W | 第2・4 土 | 16:15~17:45 |
| 8122 | 初めてのヴォイストレーニングと歌 東京藝術大学卒業 ソプラノ歌手 関西二期会準会員 村上 彩子 | 振替受講可 | 第2・4 金 16:00~17:30 | 20,160円 12回 |
| 8123 | | | 第2・4 金 19:00~20:30 | |
| 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 | 31,420円 19回 |
| | 3205 | 火 13:00~14:00 | | 34,720円 21回 |
| | 3208 | 水 13:00~15:00 | 3207 水 15:45~17:00 | |
| 8117 | 「毎日の声トレ」~なつかしのうた時間~ 合唱指揮、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 |
| 8116 | 「毎日の声トレ」~青春の歌をもう一度 そしてわ弾む新しい歌を~ 合唱指揮、音楽指導者 吉井 江里 | | 第1・3 金 10:00~11:30 | 16,700円 10回 |
| 8125 | 生ピアノで歌おう 【昭和の青春ポップスから平成・令和のJ-POPヒットソングまで】 ソナ・ヴォーチェ音楽企画室 主宰 吉井 江里 | | 第2・4 木 13:00~14:15 | 23,960円 12回 |

## 楽器

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8232 | 篠 笛 篠笛講師 松本 みどり | 入門 | 第1・3・5 火 12:15~13:15 | 21,710円 13回 |
| 8231 | | 経験者 | 第1・3・5 火 10:00~11:30 | |
| 8241 | はじめてのオカリナ -オカリナのしらべ- オカリナフレンズ代表 河井 由美子 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 |
| 8247 | | 半年以上経験者 | 第2・4 土 10:20~11:50 | |
| 8242 | | 1年以上経験者 | 第1・3 金 9:30~11:00 | 16,800円 10回 |
| 8240 | 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 典子 | 入門 初めての方 | 第2・4 金 11:50~12:20 | 23,760円 12回 |
| 8244 | | 初級 経験1~2年程度 | 第2・4 金 9:30~10:30 | |
| 8243 | | 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 | 入門 | 第1・3・5 金 11:30~13:00 | 18,370円 11回 |
| | 3252 W | | 第1・3 土 11:45~13:15 | |
| | 3246 | 第2・4 火 9:20~10:50 | 3249 第2・4 火 11:00~12:30 | 20,040円 12回 |
| 8222 | ウクレレ教室 ポピュラーミュージックスクール講師 草信 泰典 | TAB譜でメロが弾ける方 | 月 11:00~12:00 | 26,560円 16回 |
| 8223 | | TAB譜で簡単なソロが弾ける方 | 水 10:30~11:30 | |
| 8220 | 初めてのフラメンコギター伴奏 フラメンコスタジオ アピエルト講師 林 亮子 | 振替受講可 | 第1・3・5 金 18:00~19:00 | 19,800円 12回 |
| 8221 | | | 第2・4 水 18:00~19:00 | 16,500円 10回 |
| 8251 | 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 W | 振替受講可 | 第1・3 金 16:30~18:30 | 16,500円 10回 |
| 8250 | | | 第1・3 土 18:00~20:00 | 18,150円 11回 |
| 8245 | 楽しいバンド 音楽講師 千房 新太郎/志岐 京子/生田 智子 | | 月 18:30~20:30 | 28,220円 17回 |

## 工芸・クラフト

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2661 | だれでも造れる楽しい備前焼 陶友会会員作家 藤森 信太郎 | | 第1・3 水 12:40~15:00 | 18,150円 11回 |
| 2667 | | | 第1・3 水 15:00~17:20 | |
| 2662 | | | 第1・3 水 18:00~20:20 | |
| 2692 | 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 | 23,760円 12回 |
| 2691 | | | 第1・3・5 金 9:30~11:30 | |
| 2695 | モダンうるし 金継ぎ講座 日本工芸会正会員 田中 惠二 | | 第1・3 火 14:00~16:00 | 33,000円 12回 |
| 8381 | 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 |
| 8382 | 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 横木 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 安井 由美子 | 体験会 10/1水 | 第1 水 10:00~12:00 | 9,900円 6回 |
| 2702 | アートクラフト(陶器絵付け) 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 |
| 8361 | 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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8262 | 池坊いけ花 池坊華道会全国大会 常任委員 岡山中支支部 支部長 行藤 鳳月 | | 第1・2・4 水 18:15~21:00 | 31,850円 17回 |
| 8254 | 小原流 いけ花 小原流岡山支部 名誉幹部 田中 錦幸 | | 木 18:30~20:30 | 34,650円 21回 |
| 8265 | いけばな嵯峨御流 嵯峨御流大刀目・正教授 鷹波 夕季雨 | 第1・3 木 | 13:30~15:30 | 18,150円 11回 |
| 8272 | フラワーアレンジメント フラワークリエイター 西崎 剛子 | 第1・3 水 | 18:00~20:00 | 25,000円 12回 |
| 8274 | 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芸術協会講師・ローブリッター主宰 森山 美晴 | 第1 木 | 10:00~12:00 | 9,900円 6回 |
| 8276 | 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 高田 朋代 W | 第1 土 | 10:00~12:00 | 8,250円 5回 |
| 8278 | 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 高田 朋代 W | 第3 土 | 10:00~11:30 | 9,900円 6回 |

## 茶の湯

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8301 | 茶の湯の嗜み(表千家流) 表千家流 教授 森下 宗代 | | 水 13:30~15:30 | 47,940円 22回 |
| 8311 | 初歩の茶道(裏千家) 茶道裏千家 教授 堀江 宗魏(雅子) | | 月 10:00~12:00 | 41,400円 20回 |
| 8312 | | | 月 13:30~15:30 | |
| 8313 | 振替受講可 | | 月 18:00~20:00 | |
| 8314 | 茶道 裏千家 振替受講可 (3314/3315) 教授 小野 宗公(公子) | 上級~ | 木 10:00~12:00 | 47,580円 23回 |
| 8315 | | | 木 13:30~15:30 | |
| 8316 | (3316) 教授 堀江 宗雅(雅子) | 初歩~中級 | 木 18:00~20:00 | 47,580円 23回 |

## 健康・リラクゼーション・センスアップ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8398 | はじめての漢方&薬膳カフェ 管理栄養士 薬膳料理研究家 田中 まり | 体験会 10/3金 | 第1 金 14:30~16:00 | 14,900円 6回 |
| 8397 | 振替受講可 | | 第1 金 19:00~20:30 | |
| 8392 | 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 | 9,900円 6回 |
| 8391 | | | 第4 木 13:00~15:00 | |
| 8393 | 振替受講可 | | 第2 金 18:30~20:00 | |
| 8388 | 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 | 第1 木 19:00~20:30 | 9,900円 6回 |
| 8387 | | 体験会 10/6月 | 第2 月 19:00~20:30 | |
| 8385 | 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 | 9,900円 6回 |
| 8386 | | | 第2 水 19:00~20:30 | |
| 8405 | 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 |
| 8408 | 初めてのフラメンコ フラメンコスタジオ アピエルト 講師 林 亮子 | | 第1・3・5 金 19:30~20:30 | 19,800円 12回 |
| 8409 | | 振替受講可 | 第2・4 水 19:30~20:30 | 16,500円 10回 |
| 8411 | 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 | 19,800円 12回 |
| 8412 | 初めての健康ヨガ ヨガティーチャー 尾古 恵 | 振替受講可 | 第2・4 水 11:00~12:00 | 16,500円 10回 |
| 8414 | 免疫アップ!健康笑いヨガ&認知症予防!! 公認笑いヨガティーチャー 医療福祉大学非常勤講師 万代 欣子 | | 第1・3 火 10:00~11:30 | 19,800円 12回 |

## 食を楽しむ

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8476 | 季節の食材で作る発酵弁当 発酵レシピプランナー 下平 千恵 | 体験会 10/9水 | 第2 木 10:00~12:00 | 19,100円 6回 |
| 8471 | 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師範 橋本 香魚子 | | 第2 土 10:00~12:00 | 13,280円 6回 |
| 8472 | 手ごねパン教室 Bread school Delice主宰 松井 真由美 | | 第2 水 10:00~12:00 | 14,600円 5回 |
| 8473 | 振替受講可 | | 第4 月 10:00~12:00 | |
| 8474 | お菓子教室~手作りお菓子でカフェランチ~ 手作り工房"みち"主宰 恒吉 美智子 | | 第4 火 10:00~12:30 | 19,700円 6回 |
| 8480 | 四季を映す和菓子づくり 御菓子司 浦志満本舗 三宅 弘祐 | 振替受講可 | 第2 木 13:30~15:30 | 14,500円 5回 |
| 8481 | | | 第2 木 18:30~20:30 | |
| 8479 | 今日の食卓 ビギナーズ 手作り工房"みち"主宰 恒吉 美智子 | | 第2 金 10:00~12:30 | 19,700円 6回 |
| 8484 | 男の台所 Bread school Delice主宰 松井 真由美 W | | 第1 土 10:00~12:00 | 16,100円 5回 |
| 8485 | 薬膳料理 入門 管理栄養士 薬膳料理研究家 田中 まり | 体験会 10/17金 | 第3 金 19:00~21:00 | 20,900円 6回 |
| 8478 | 季節の韓国料理 ハングル・ボ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 |
| 8490 | 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 |
| 8323 | サロンで優雅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 C