

☆☆☆ 2026年度 前期 新講座等 体験会 一覧 ☆☆☆

■ 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
3274	プリザーブドフラワー スペシャルレッスン	森山 美晴	3/5 4/2	木 10:00~12:00	1,000 円 (教材費 別途)	アトリエ 2	プリザーブドフラワーやアーティフィシャルフラワーを使って、季節のフラワーインテリアを作っていきます。 <b>※切:2/26・3/26(木)</b>
259	FATBURN EXTREME	内藤 順子	3/11	水 20:10~21:00	500 円	2 F フロア	自分の体力に合った、それぞれのペースで動くシンプルなトレーニングです。基礎体力の向上・脂肪燃焼などの効果があります。
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	3/17 3/12 3/13 3/21	火 15:00~16:30 木 13:30~15:00 金 12:35~14:05 土 14:00~15:30	500 円	2 F ジ ム プール	腰痛を予防・改善するストレッチとひきしめ運動をした後、プールで水中ウォーキング & 水泳練習をします。全身運動でしっかりほぐし、強化しましょう。
38	お腹ひきしめ & ストレッチポール	尾古 恵	3/16	月 14:30~15:20	500 円	2 F フロア	シンプルで安全なトレーニングで、しなやかな筋肉を育てましょう。ストレッチポールで背中や肩まわりをほぐしていきます。
37	システム 呼吸法	石原 滋之	3/16	月 19:00~20:00	500 円	2 F フロア	呼吸とやさしい動きを通して、緊張やストレスを解き、心と体を整えます。運動が苦手な方でも安心してご参加ください。
191	デイトタイム 3泳法	水泳専門 コーチ	3/17	火 11:30~12:40	500 円	2 F プール	3泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ)の習得を目指すクラスです。平泳ぎが初めての方でもご参加いただけます。
243	水中エクササイズ	クラブ専属 トレーナー	3/17	火 13:30~14:30	500 円	2 F プール	水中ウォーキングを中心に、音楽に合わせてアクアビクスをしたり水中での筋トレなど、いろいろなメニューを行なっていきます。
325	からだづくり・マット基礎運動	藤川 和馬	3/17	火 17:50~18:40	500 円	1 F 和 室	正しいからだの使い方を身につけるとともに、マット運動を通して基礎運動を育てていきます。 <b>対象:年長~小学2年生</b>
41	必殺減量作戦	クラブ専属 トレーナー	3/18	水 13:20~15:00	500 円	2 F ジ ム	運動する習慣を身につけながら、楽しく減量に取り組みましょう。脂肪が燃えやすく、太りにくい身体づくりを目指します。
2270	「Buongiorno!」からはじめる イタリア語	Alberto ELEMENTI	3/21	土 10:00~11:00	500 円	1 F 和 室	Buongiorno!(こんにちは)からはじめて、簡単な自己紹介ができるまでを目指します。旅先で役立つ会話と語彙も学習します。
3508	小学生 ゲームプログラミング講座	児玉 弘恵		15:15~15:45			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) 高学年限定の、ロボットプログラミング 応用編です。
3507	小学生 ロボットプログラミング講座		3/21	土 16:00~16:30	500 円	一般教養室	
3509	作って動かす ロボットプログラミング講座(4~6年)	児玉 裕亮		16:45~17:15			
3360	デンマーク手芸 ダネラ	平井 寿栄	3/23	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。
3510	Word Press でホームページ作成講座	児玉 弘恵	3/26	木 19:00~19:30	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		3/27	金 10:00~10:30	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。 <b>受付※切:3/19(木)</b> 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。
3364	パッチワークキルト & バッグソーイング	小山 由美子	3/27	金 13:30~15:30	500 円 (材料費 別途)	アトリエ 1	パッチワークキルト・バッグの仕立の基本を学び、楽しく制作しましょう。 <b>体験会 受付※切:3/19(木)</b>
3023	書道と実用書道の心(入門編)	山見 春艸	3/27	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。
2655	心を贈る 絵手紙(入門)	中谷 典子	3/30 4/6	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。誰でも気軽に始めることができます。 <b>受付※切:3/27・4/3(金)</b>
2207	日本人講師と英会話を始めよう(初級)	名取 玲子	4/1 4/8	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)		4/1 4/8	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。

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	4 / 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』 <b>受付〆切：3/30(月)</b> 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。
2208	仕事帰りの英会話 ～ Step into English ～	David Robinson	4 / 1	水 19:00～20:00	500 円	視聴覚教室	和やかな雰囲気の中で、英会話の能力を身につけましょう！ 新講師になってリニューアル！
3413	♥初めての健康ヨガ♥	尾古 恵	4 / 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の説明していくので、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	4 / 2	木 14:00～15:30	1,000 円 (材料費 別途 1,200 円)	アトリエ 2	体験内容：『豆皿にマーガレットを描こう』 <b>受付〆切：3/30(月)</b>
2211	やさしい日常英会話(中級)	Noel Young	4 / 2	木 14:00～15:30	500 円	一般教養室	フリートークをメインに、楽しく英語の会話・学習をしていきましょう！
2219	小学生 イングリッシュレッスン(初級)	名取 玲子	4 / 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。 海外旅行で会話を楽しんだり、外国の方々とのコミュニケーションをスムーズにできるようにしていきます。
2221	おもてなし & 旅する英会話(初級)		4 / 9	木 18:00～19:15			
3388 3387	はじめてのナチュラルアロマ	山口 美和	4 / 2	木 19:00～20:30	1,000 円 (材料費 別途 2,500 円)	アトリエ 2	アロマセラピーを通して、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 & ハンドメイドものづくり	田中 裕子	4 / 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』 <b>受付〆切：3/28(土)</b>
2152 2151	暮らしやすさがグ〜んとUPする片付け講座	臼杵 美波	4 / 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?』
2652	自由に描く 絵画教室	嶋田 恭子	4 / 3	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。
3398 3397	はじめての 漢方&薬膳カフェ	田中 まり	4 / 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。
3381	ステンドグラス風・光のアート	正影 三恵子	4 / 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) <b>受付〆切：3/30(月)</b>
2222 2223	Kids English A(1～3年生) B(4～6年生)	AUSTIN (オースティン)	4 / 7	火 15:50～16:30 16:40～17:25	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。
2250	「On parle français!」 「私たちはフランス語を話します!」	ロテ・フランク	4 / 8 4 / 15	水 19:00～20:30	500 円	一般教養室	フランス語検定 3級以上の方向けのクラスです。 新規の方は、レベルの確認にお越しく下さい。
3150 3151	こども 音楽基礎講座 I(幼児) II(小学生)	入江 尚子	4 / 9	木 16:00～16:40 16:50～17:30	500 円	視聴覚教室	楽しく音楽に触れながら、人間形成に必要な心理的・身体的に基本的な能力を育てていきます。
3361	レザークラフト	中野 友子	4 / 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』 <b>体験会 受付〆切：4/3(金)</b>
3478	季節の韓国料理	黄 英美	4 / 14	火 10:00～12:00	2,700 円 (材料費 込み)	アトリエ 2	季節の素材を使ったメニューや、皆さまのリクエストにお応えしながら調理実習をしていきます。 <b>受付〆切：4/10(金)</b>
2657	楽しめる 切り絵(入門)	田端 五郎	4 / 14	火 13:00～14:30	1,000 円 (材料費 別途 800 円)	アトリエ 2	切り絵の基本・和紙の使い方・下絵の描き方など、一人ひとりの進度やレベルに合わせて進めていきます。 <b>受付〆切：4/7(火)</b>
2125 2124	聞く力・話す力を身につけよう	高田 直美	4 / 16 4 / 18	木 19:00～20:30 土 10:00～11:30	500 円	一般教養室 文化教養室	体験会テーマ：『他者紹介』 聞き上手になるための自己紹介ゲームです!
3485	薬膳料理 入門	田中 まり	4 / 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!』
2615	エンジョイアート(幼児クラス)	竹内 雅子	4 / 18	土 14:00～15:00	1,500 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。 <b>〆切：4/11(土)</b>
3405	女性のための「美と健康 お灸レッスン」	松本 武司	4 / 22	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、健康な毎日を送ることを目指します。