

☆☆☆ 2026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
273	アフリカダンス	村本 陽子	9/ 5	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。
3376	クラフトバンド	梅本 真伊	9/ 9	水 13:30～15:30	1,000 円 (材料費 別途 500 円)	アトリエ 1	エコな素材の紙ひもを使って「かご作り」をします。 受付〆切：9/ 4 (金)
259	FATBURN EXTREME	内藤 順子	9/ 9	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。
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	9/10	木 10:00～11:40	500 円	2 F ジ ム	ニコニコペースで色々なトレーニングに取り組みます。少しずつ、動きやすい体をつくっていきましょう！
266	はじめてのステップ	水元 凡佳	9/10	木 10:00～11:00	500 円	2 F フロア	20cm程の踏み台を使ってのリズム運動です。下半身の強化と脂肪燃焼の両方が一気にできます！
144 142 143 141	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	9/10 9/11 9/12 9/15	木 13:30～15:00 金 12:35～14:05 土 14:00～15:30 火 15:00～16:30	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。
224 221	ステップアップスイミング	水泳専門 コーチ	9/11 9/14	金 9:30～10:40 月 14:50～16:00	500 円	2 F プール	クロール・背泳ぎの基礎からと、”きれいに”を習得しながら、さらに平泳ぎにも挑戦していきます。
3415	愛犬と私を整える やさしいハーブケア講座	石原 奈緒子	9/12	土 10:00～11:30	1,000 円	一般教養室	ハーブティーの試飲やブレンド体験をはじめ、愛犬と飼い主さんが無理なく日常生活に取り入れられるセルフケアをご紹介します。
2202 2203	大人のための 学びなおし英文法（初級）	石原 昂法	9/15 9/18	火 10:00～11:30 金	500 円	アトリエ 1 一般教養室	「丸暗記」のモヤモヤを解消する、優しい学びなおし講座です。「なぜそう言うのか」というカラクリを、明快地解き明かします。
2250	憧れのフランスへ！ 入門フランス語	たまき 先生	9/16	水 19:00～20:20	1,000 円 (教材費 別途 50 円)	一般教養室	実用的な文書を繰り返し練習し、基礎文法で入門レベルから話せるようにしていきます。
3226 3225	俺の一曲（男性限定 ピアノ教室）	小林 美恵子 平井 礼子	9/17 9/28	木 13:30～15:00 月 18:30～20:00	500 円	視聴覚教室	ピアノに憧れがあっても、女性の中には入りづらい・・・そんな方の「大人のたしなみ時間」をサポートいたします♪
3023	書道と実用書道の心（入門編）	山見 春艸	9/18	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。
3508	小学生 ゲームプログラミング講座	児玉 弘恵		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	9/19	土 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			高学年限定の、ロボットプログラミング 応用編です。
2647	超！簡単 ☺ お手軽水彩画	稲田 和代	9/24	木 13:30～15:30	500 円	文化教養室	小さなスケッチBookに、ちょこっと描いて楽しむ水彩画教室です。脳トレやストレス発散になりますよ ☺
485	ゆるやかバレエストレッチ	安達 悦子	9/25	金 12:30～13:30	500 円	2 F フロア	バレエの要素を取り入れたゆるやかなストレッチときれいな姿勢づくりを目指します。
3405	女性のための「美と健康 お灸レッスン」	松本 武司	9/26	土 13:00～14:30	1,000 円 (材料費 別途 800 円)	1 F 和 室	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、健康な毎日を過ごすことを目指します。
257	ZUMBA	福永 舞美	9/29	火 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！
2206	Speak UP! （中級 ～ 上級）	RYAN HAMILTON	9/29	火 18:00～20:00	500 円	アトリエ 1	自分の話題を話す・仲間の話題を聞き、質問することで英会話の力をさらに伸ばしていくクラスです。
2208	仕事帰りの 英会話 （初級）	David Robinson	9/30	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！

講座番号	講座名	講師	体験日時		参加費	場所	体験会 内容
2702	アートクラフト（陶器絵付け）	久山 三智子	10/ 1	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』 受付×切：9/28（月）
2219	小学生 イングリッシュレッスン（初級）	名取 玲子	10/ 1	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）		10/ 1	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/ 1	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 & ハンドメイドものづくり	田中 裕子	10/ 2	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：9/19（土）
2152 2151	暮らしやすさがグーんとUPする 片付け講座	臼杵 美波	10/ 2	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/ 2	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/ 3	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。 ×切：9/25（金）
2305	楽しい 韓国語会話（入門）	丁 才林	10/ 3	土 17:50～19:00	500 円	アトリエ 2	ソウルで生まれ育ち、「日本語能力検定 一級」保有の講師が、 これから韓国語を始める皆さんをサポートします。
2655	心を贈る 絵手紙（入門）	中谷 典子	10/ 5	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：9/28（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/ 5	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、 シルエツスタンド（500 円） 受付×切：9/28（月）
2222 2223	Kids English A（1～3 年生） B（4～6 年生）	AUSTIN (オースティン)	10/ 6	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。
2302 2301	中国語（中級） （初級）	李 晟	10/ 6	火 18:30～19:30 19:35～20:35	500 円	文化教養室	中国語の基本から日常会話まで、楽しく学びます。 新しい言葉を通して、異文化にも触れてみませんか？
2207	日本人講師と英会話を始めよう（初級）	名取 玲子	10/ 7	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み学びます。
2220	小学生 イングリッシュレッスン（中級）		10/ 7	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。
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/ 7	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：9/30（水） 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。
3476	季節の食材で作る 発酵弁当	小林 千恵	10/ 8	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「麴」を使った発酵調味料で、簡単に体に 優しく、美味しいお弁当を作ります。 受付×切：10/ 2（金）
3150 3151	こども 音楽基礎講座 I（幼児） II（小学生）	入江 尚子	10/ 8	木 16:00～16:40 16:50～17:30	500 円	視聴覚教室	「音符や楽譜ってなあに？」と、楽しく音楽に触れながら、人間形成に必要な 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。
2553	カクザン先生の「将棋 入門コース」	西村 宰	10/10	土 13:00～15:00	500 円	一般教養室	将棋の基本ルールから丁寧に学び、実際の対局にも挑戦します。 初心者の方も、楽しく将棋の魅力に触れてみませんか？
3121	たのしい 民謡	池宗 史	10/10	土 18:00～19:30	500 円	視聴覚教室	日本各地に伝統として伝わってきた民謡を、 その土地の歴史にも触れながら楽しく歌っていきます。
2657	楽しめる 切り絵（入門）	田端 五郎	10/13	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。 受付×切：10/ 6（火）
2125 2124	聞く力・話す力を身につけよう	高田 直美	10/15	木 19:00～20:30 10/17 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	10/16	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！』