

舞踊・健康コース					
社交ダンス	ダンススタジオメール主宰 馬場 信弘	月/月4回	初級14:00~15:00 中級15:15~16:15	¥6,000+税 ¥6,500+税	
フラダンス	アカロハフラダンススタジオ 横山 典子	木①②③	11:00~12:30	¥5,500+税	
フラダンス	クラシック・ダンス・スタジオ 古井 広子 橋田 直美	金/月4回	14:00~15:00	¥6,000+税	
はじめてのフラダンス	クラシック・ダンス・スタジオ 松井 理恵	金②④	19:15~20:15	¥4,000+税	
やさしいベリーダンス	ベリーダンスインストラクター Una	日②④	13:30~14:30	¥4,500+税	
ゆったりバレエストレッチ	バレエ講師 鹿角 千里	金/月4回	10:45~11:45	¥6,000+税	
初めてのクラシックバレエ	角屋美子バレエ専任講師 池田 敦子 小嶋 裕美子	水/月4回 土/月4回	19:30~20:45	¥7,000+税	
クラシックバレエ入門	クラシック・バレエ・スタジオ 伊藤 友子	土①③	10:00~11:20	¥4,000+税	
はじめてのタップダンス	ダンスインストラクター 倉形 裕代 安部 寛美	土①③	14:00~15:00	¥4,000+税	
ジャズダンス	ダンスインストラクター MIHO	火/月4回	19:15~20:30	¥6,500+税	
フリースタイルダンス	SWING TOPSTAR 音楽家 KENZO	土①②③	13:30~14:30	¥5,500+税	
HIP HOP Dクラス	ダンスインストラクター AKARI	月/月4回	18:20~19:20	¥6,000+税	
日舞・新舞踊	日舞・新舞踊協会 西川 原吉 佐藤 美穂	金①②③	13:30~14:30	¥5,500+税	
自衛術	防衛研修所 石野 洋子	金②④	10:30~12:00	¥3,300+税	
懐メロ健康体操	日本音楽療法協会 十倉 裕美	水①③	10:20~11:40	¥3,500+税	
ゆる体操初級	日本音楽療法協会 秋山 雅子	月①③	13:30~14:40	¥4,000+税	
ゆらぎ体操	日本音楽療法協会 富川 良子	水②④	13:15~14:30	¥4,000+税	
ストレッチ体操	ストレッチインストラクター 重原 利佳子	月/月4回	13:30~15:00	¥6,000+税	
(新) チェット体操&リセット瞑想	リセット瞑想 Suna	金②④	19:00~20:30	¥4,000+税	
骨盤&ボディメイク	Brand-new+Dance & non	木/月4回 水/月2回	13:00~14:30	¥4,000+税 ¥4,000+税	
50代からのナチュラル体操	大木 敏江	火/月4回	13:00~14:15	¥6,000+税	
やさしい筋トレ&ストレッチ	筋トレインストラクター 山口 俊彦	月①③	10:30~12:00	¥4,000+税	
フラメンコ初級	フラメンコインストラクター 山田 陽子	日①③	10:15~11:25	¥4,000+税	
らくらく広域ヨーガ健康法	広域ヨーガ専任講師 小嶋 喜恵子 樋口 礼子	火/月4回	10:30~12:00	¥6,000+税	
リフレッシュ・ヨガ	ヨガインストラクター 中田 雅美	土②④	10:30~11:45	¥4,000+税	
リラクセスヨガ	ヨガインストラクター 小野寺 晶子	金①③	19:00~20:30	¥4,000+税	
ヒーリングヨーガ	ヒーリング・ヨーガ・インストラクター 小島 美奈子	土①③	10:45~12:00	¥4,000+税	
ヒーリング&ボディほぐしのヨガ	ヒーリング・ヨーガ・インストラクター Hitomi	水②④	10:15~11:30	¥4,000+税	
ゆったり健康シニアヨガ	ヨガインストラクター Hisako	金②④	10:10~11:20	¥4,000+税	
いいココロヨガ	ヨガインストラクター emi	月②④	12:40~13:40	¥4,000+税	
やさしいピラティス	ピラティスインストラクター Tomoko	金①③	19:00~20:00	¥4,000+税	
初めてのピラティス	ピラティスインストラクター MAYUMI	火/月4回	18:30~19:30	¥6,000+税	
ゆったりピラティス	ピラティスインストラクター TOMOMI	月②④	12:40~13:40	¥4,000+税	
(新) リズム体操	リズム体操 山田 桂	火②④	13:30~14:30	¥3,500+税	
スポーツ吹矢	吹矢スポーツ協会 茂木 勤之亮	水①③	10:15~11:45/12:00~13:30	¥4,000+税 ¥4,000+税	
毎日の気功シブレッスン	気功指導員 外山 美恵子	金①③	13:30~14:40	¥4,000+税	
殺陣道入門	日本殺陣道協会 山路 雅也	土②④	13:30~15:00	¥4,000+税 ¥4,000+税	
居合道	日本居合道協会 竹村 昇	土②④	10:15~12:15	¥4,000+税	
太極拳	日本太極拳協会 佐藤 久仁子	木/月4回	15:00~16:30	¥6,000+税	
やさしい気功太極拳	南山気功太極拳担当講師 神山 由美子	月①③	10:15~11:45	¥4,500+税	
日曜空手	空手道指導員 上野 昌子	日/月4回	11:45~13:15	¥6,000+税	
元気イキイキヨーガ	ヨーガインストラクター 神山 由美子	金①③	12:00~13:15	¥4,000+税	
健康ヨガ	ヨガインストラクター 小野寺 晶子	水①③	14:00~15:15	¥4,000+税	
イミ・クラヴマガ護身術	クラヴマガインストラクター 村越 昭雄	水②④	19:00~20:30	¥4,000+税	

幼児・児童コース					
バレエクラス	角屋美子バレエ専任講師 小嶋 裕美子	水/月4回 土/月4回	16:00~16:45 16:50~17:50	¥5,000+税 ¥5,500+税	
ジュニアクラシックバレエ	クラシック・バレエ・スタジオ 池田 敦子	水/月4回	16:50~17:50	¥5,500+税	
ポワントクラシックバレエ	クラシック・バレエ・スタジオ AKARI	月/月4回	17:15~18:15	¥6,000+税	
HIP HOP Cクラス	ダンスインストラクター KENTO	土①②③	17:15~18:15	¥5,500+税	
ストリートダンス	ダンスインストラクター MIHO	火/月4回	17:00~17:45	¥5,500+税	
キッズ★ジャズダンス	ダンスインストラクター MIHO	火/月4回	18:00~19:00	¥6,000+税	
アイドル♪ダンス	ダンスインストラクター hisako	土①③	16:00~17:00	¥3,500+税	
チアダンス	チアダンスインストラクター hisako	土②④	17:30~18:30	¥3,850+税	
(新) GIRLS HIPHOP JAZZ	GIRLS HIPHOP JAZZ hisako	土②④	18:45~20:00	¥4,000+税	
学研科学実験教室	学研専任講師	土②④	13:15~14:45	¥4,000+税	
こども絵画と造形	イラストレーター 早乙女 礼子	土①③	13:00~14:30	¥4,000+税	
子どもの絵と工作	日本美術家連合会 藤田 真理	日②④	16:00~17:00	¥4,500+税	
(新) こどもの高夢書道	高夢書道 清水 昌子	火①②③	16:00~17:00	¥4,500+税	
子供の書道と硬筆	書道指導員 中山 佳栄	水①②③	16:00~17:00	¥4,500+税	
日曜の硬筆・書道	書道指導員 佐藤 佳子	日①③	16:15~17:15	¥3,000+税	
子供の硬筆と毛筆	書道指導員 佐藤 美奈子	土②④	16:30~18:00	¥3,000+税	
そろばん教室	そろばん講師 鎌田 好子	火①②③	16:25~17:25	¥4,500+税	
こども将棋教室	将棋指導員 小林 伸好	火②④	16:30~18:00	¥3,000+税	
こども空手教室	空手指導員 上野 昌子	日/月4回	16:30~17:30	¥7,700+税	
(新) こども英語(バイリンガル)	バイリンガル講師 トビス モーデン	木/月4回	16:30~17:30	¥7,700+税	
小学生の硬筆と毛筆	書道指導員 中山 佳栄	金①③	16:30~18:00	¥3,000+税	
こどもの毛筆・硬筆	書道指導員 若井 花彦	日②④	16:30~17:30	¥3,000+税	
音楽コース					
福原流篠笛教室	福原 幸重	火②④	10:30~12:30	¥4,500+税	
複音ハーモニカ講座	ハーモニカ講師 田村 栄一	月②④	13:00~15:00	¥3,500+税	
ケーナを吹こう	ケーナ講師 清水 康之	日②④	10:30~12:00	¥4,000+税	
リコーダー教室	リコーダー講師 佐々 美穂	土①③	13:30~15:00	¥3,500+税	
沖縄三線	三線講師 眞境 幸輝	金①③	15:00~16:30	¥4,500+税	
マンドリン	マンドリン講師 森 真理	木①③	14:00~16:00	¥5,000+税	
初めてのライアー	ライアー講師 光枝 康子	金①③	15:30~17:00	¥6,000+税	
ラテンパーカッション	パーカッション講師 加藤 ちやぼ	木②	19:00~20:30	¥2,200+税	
ミニハーブ	ハーブ講師 中口 恵子	金②④	15:30~16:45	¥4,950+税	
内田健雄カラオケ教室	カラオケ教室 内田 健雄	月/月4回	10:10~12:10	¥7,500+税	
民謡教室	民謡講師 三枝 洋子	木②④	14:00~16:00	¥4,000+税	
民謡三味線	三味線講師 三枝 洋子	木②④	16:30~18:30	¥4,500+税	
詩吟入門	詩吟講師 三枝 洋子	金①③	10:10~11:40	¥4,000+税	
童謡&愛唱歌を歌う♪	童謡講師 野々 恵美	水①③	10:30~12:00	¥4,000+税	
やさしいコーラス	コーラス講師 今野 恵美	木②④	13:30~15:00	¥4,000+税	
世界の歌♪ころの歌	世界歌講師 今野 恵美	火①③	14:00~15:30	¥4,000+税	
シャンソン	シャンソン講師 小林 宏子	木①③	13:30~15:00	¥4,000+税	
ポップスコーラス	ポップス講師 有馬 梨奈	木②④	10:30~12:00	¥4,000+税	
Angel カラオケ教室	カラオケ教室 有馬 梨奈	月④	15:20~16:35	¥2,000+税	
歌声ひろば	歌声講師 五十嵐 美穂	金①	12:00~13:00	¥2,500+税	
叙情歌を歌おう	叙情歌講師 五十嵐 美穂	水④	13:30~15:00	¥2,500+税	
(新) 青春の歌謡曲を歌おう	青春歌謡曲講師 A K K O	水④	13:30~15:00	¥2,500+税	

手芸・工芸コース					
ステンドグラス	ステンドグラス講師 衛藤 麻子	火①③	10:20~12:50/13:20~15:50	¥5,000+税 ¥4,000+税	
やさしい木彫り	木彫り講師 宮本 豊子	月①③	10:15~12:15	¥2,000+税	
おしゃれビーズアクセサリー	ビーズ講師 吉田 有香	金④	10:30~12:30	¥2,500+税	
ビーズ刺繍	刺繍講師 峯島 洋子	火④	10:15~12:15	¥2,500+税	
ズバザッティ小物	小物講師 五十嵐 友紀	月④	10:15~12:15	¥2,500+税	
ハンドメイド・フェルト小物	フェルト講師 なかもら いづみ	土②	10:15~12:15	¥2,000+税	
羊毛フェルト	羊毛フェルト講師 菊池 ちるる	木②	10:15~12:15	¥2,000+税	
ちりめんのつるし飾り	つるし飾り講師 いけだ みつえ	木②④	10:30~12:30	¥4,500+税	
加賀ゆびぬぎ	加賀ゆびぬぎ講師 安藤 恵美子	金③	10:30~12:30	¥3,000+税	
インテリア茶箱	茶箱講師 佐野 里江子	火④	13:00~15:00	¥2,500+税	
ペーパークイリング	ペーパー講師 なかもら いづみ	月②	10:30~12:30	¥2,000+税	
(新) ポーセラーツ	ポーセラーツ講師 なかもら いづみ	水②	10:15~12:15	¥2,000+税	
手あみ教室	手あみ講師 大橋 冷子	木①③	10:15~12:15/13:30~15:30	¥4,000+税	
戸塚刺しゅう	刺しゅう講師 富澤 志路子	金①③	10:15~12:15	¥4,000+税	
カリナ刺繍教室	カリナ刺繍講師 徳留 文雄	水④	15:00~17:00	¥2,500+税	
鎌倉キルト	キルト講師 中村 麻早希	木④	10:15~12:30	¥2,500+税	
かわいいパッチワーク小物	パッチワーク講師 中村 麻早希	日②	10:15~12:30	¥2,500+税	
クラフトバンド教室	クラフトバンド講師 千葉 真由子	水②	13:00~15:00	¥2,500+税	
ハワイアンキルト	ハワイアンキルト講師 千葉 真由子	土④	13:30~15:30	¥2,500+税	
タティングレース	タティングレース講師 鈴木 久美	月②④	13:30~15:30	¥5,000+税	
ウォールドルフ人形	ウォールドルフ人形講師 渡辺 哲子	水④	13:00~15:00	¥2,000+税	
あみぐるみ	あみぐるみ講師 しい	火④	13:30~15:30	¥2,000+税	
スベインタル	スベインタル講師 田中 ちか	土③	14:15~16:15	¥2,500+税	
ブリザードフラワー	ブリザードフラワー講師 佐藤 起代子	金①	10:30~12:00	¥2,500+税	
パーチメントクラフト	パーチメントクラフト講師 HIROKO	金④	13:00~15:00	¥2,000+税	
花のクレイクラフト	クレイ講師 寺園 敬子	火②④	10:15~12:15	¥4,000+税	
和紙ざり絵	和紙講師 寺園 敬子	水②	13:00~15:00	¥2,000+税	
フルーツ・ベジタブル&ソーファークッキング	フルーツ・ベジタブル講師 鈴木 昌雄	土②	10:15~12:15	¥2,500+税	
初めての金継ぎ	金継ぎ講師 川端 吉太郎	日④	13:00~15:00	¥2,750+税	
がま口とバッグ	がま口講師 SOVAインパカ	金①	13:00~16:00	¥2,750+税	
花風のつまみ細工	つまみ細工講師 山本 やすこ	土③	10:30~12:30	¥2,500+税	
(新) 輪織バッグ&おりん	輪織講師 なかた のりこ	月②	10:15~12:15	¥2,500+税	
(新) ハーブワウム(全3回)	ハーブ講師 drocrafe 37	土④	10:15~12:15	¥2,500+税	
(新) かわかみ・ジュエリー	かわかみ講師 鶴岡 睦子	月①③④	13:00~16:00	¥2,500+税	
書道コース					
楽しい現代書道	書道講師 堤 進歩	水①③	13:30~15:30	¥5,000+税	
はじめての写経教室	写経講師 藤澤 順子	水③	10:15~12:15	¥2,000+税	
かな書道	かな講師 藤澤 順子	水④	10:10~11:40	¥2,000+税	
小筆書道	小筆講師 藤澤 順子	金①③	13:00~14:30	¥4,000+税	
かなと常用書道	かな講師 藤澤 順子	金③	13:00~15:00	¥2,500+税	
永田紗戀の花咲く書道	花咲く書道講師 森下 麻友	土③	10:30~12:00	¥2,500+税	
(新) はじめての伝筆(ついで)	伝筆講師 本間 瑞恵	水②	10:30~12:00	¥2,000+税	
筆ペン&ボールペン	筆ペン講師 沼田 仁子	火①③	10:15~11:45/13:00~14:30	¥4,000+税	
筆ペン・ボールペン	筆ペン講師 栗津 紅花	水③	10:30~12:00	¥2,200+税	
ペン&ボールペン	ペン講師 石川 博美	木①③	10:15~11:45	¥4,000+税	
住所・氏名からはじめよう	住所・氏名講師 若井 花彦	月④	10:30~12:00	¥2,000+税	
カリグラフィー	カリグラフィー講師 さとだ ゆめこ	月②④	13:30~15:00	¥4,000+税	
おしゃれ文字のカード	文字講師 睦月 翔子	水④	15:15~16:45	¥2,000+税	
吉祥花文字を描こう	吉祥花講師 中山 佳栄	水④	15:30~17:00	¥4,000+税	
大人の書道入門	書道講師 中山 佳栄	金①③	18:15~20:15	¥2,500+税	

趣味コース					
楽しく遊べるマダマ教室(全6回)	(株)電研専任インストラクター	日①③	14:40～16:10	¥14,500+税 教材費1,800+税	
パソコン活用講座(全6回)	(株)電研専任インストラクター	日①③	13:00～14:30	¥1,200+税 教材費500+税	
俳句教室	俳句協会の花婿の専ら 長島 衣伊子	火①③	10:10～12:10	¥4,000+税	
初めての俳句		金①	14:00～17:00	¥2,500+税 教材費500+税	
囲碁教室	日本棋院棋士五段 菊池 義雄	日②④	13:00～14:30	¥4,000+税	
囲碁教室		水①②③	中級13:00～12:15 上級13:00～14:45 有資格15:00～17:00	¥6,000+税	
レディス麻雀教室	日本健康麻将協会 認定インストラクター 石原 秀晃	火①③	13:45～16:15	¥3,500+税 教材費別添	
麻雀教室(男女クラス)		金②④	13:00～15:30		
おとなの将棋	日本将棋連盟公認普及指導員 小林 伸好	水③	15:00～17:00	¥3,000+税	
(新) 折紙教室	日本折紙協会公認折紙講師 三戸 啓子	木③	10:15～12:15	¥2,000+税 教材費別添	
チャクラでセルフヒーリング	アロマセラピーセラピスト 重田 樹花	火②	10:30～12:00	¥2,000+税 教材費1,000+税	
アロマハンドトリートメント初級(全6回)	アロマセラピスト 米田 まゆみ	火②	13:30～15:30	¥1,578+税 教材費1,500+税	
カラーセラピー講座	カラーセラピスト sunao	日④	13:00～15:00	¥2,500+税 教材費400+税	
ワインテイスティング講座	ISG認定ソムリエ アソシエイト 葡萄酒大使 森山 英子	火④	10:30～12:00	¥2,500+税 教材費別添	
日本酒テイスティング教室	利き酒士・日本酒講師・酒匠 入江 亮子	月②	10:30～12:30	¥2,000+税 教材費別添	
身体にいい韓国茶	韓国茶文化協会・韓国茶研究協会 関根 希	日①	13:30～15:30	¥2,000+税 教材費別添	
薬膳の食卓	薬膳・栄養学・ヘルシオ 今藤 さち子	木④	13:00～14:30	¥2,200+税 教材費500+税	
(新) 薬膳と雑穀の教室(全3回)	韓国料理研究家・日本食文化研究家 瀬 直実	土③	10:20～12:20	¥6,600+税 教材費3,000+税	
あなたの未来 宿曜占星術	宿曜占星術指導 高畑 三恵子	水④	13:00～14:30	¥2,500+税 教材費1,250+税	
東洋占術入門	占星術・占星術師 高畑 三恵子	日②	10:30～12:00	¥2,500+税 教材費100+税	
(新) 初夏のカラー45分個人診断	カラーセラピスト・カラーセラピスト 照井 理奈	5月20日	10:30～17:15	¥4,500+税(全1)	
(新) 練り切り和菓子(全3回)	和菓子・和菓子講師・和菓子 の場 万里	木②	10:30～12:30	¥7,500+税(全3)	
(新) 切り紙づくし(作例)各回	和菓子・和菓子講師・和菓子 桑山 奈津子・他	4月22日 5月27日	13:30～16:00	¥3,500+税(全3)	
教養・語学コース					
基礎英会話(3ヶ月コース)	英会話講師 山下 恵子	月第1・2	15:30～16:30	¥14,625+税(3月) 教材費1,800+税	
基礎英会話		月/月④	13:00～14:00/14:15～15:15	¥6,500+税	
おとなの英会話入門			19:00～20:30		
(新) 英会話入門	バリバリ英語専任講師 トラビス モーテン	木/年46回	19:00～19:50	¥8,250+税(初) 教材費1,800+税	
英語・英会話(中級)	英会話講師 sinka okuni	土①③	13:00～14:00	¥4,000+税 教材費別添	
中国語講座	中国語講師 張 弘	土①③	16:00～17:10 17:20～18:30/入門クラス	¥4,500+税 教材費別添	
フランス語	フランス語講師 山田 久乃	金②④	13:30～14:45	¥4,000+税 教材費別添	
韓国語中級	韓国語講師 高麗大学校韓国語教師 養成課程修習 崔 有仁	木①③	10:10～11:25	¥4,500+税 初級教材費別添	
韓国語初級			11:30～12:45		
韓国語①	韓国語講師 李 銀熙	火①③	10:15～11:30	¥4,000+税 初級テキスト代添	
(新) 韓国語入門			11:45～13:00		
土曜韓国語初級	韓国語講師 元大韓民国 大使館職員 佐藤 久美子	土②④	13:15～14:15	¥4,000+税 テキスト代添	
韓国語入門		土②④	14:30～15:30		
朗読教室	声優・司会 大橋 世津	火①③	14:00～15:30	¥4,000+税	
美しい話し方と朗読術	スピーチ・話し方 鳥越 ちる美	土②	13:00～14:00	¥2,000+税 教材費別添	
たのしい手話	日本手話協会 認定手話指導員 土屋 正裕	木①③	15:30～16:30	¥4,000+税 テキスト代添	