

# 春のカルチャースクール

受講生大募集!

自分にあった趣味を見つけて、充実した毎日を楽しもう!

※参加人数が一定数に満たない場合は、無償退会費中または退会料がかかります。◎表示価格はすべて税別価格です。

ご入会に必要なもの  
1冊分にてお申し込みください。

入会金 4,000円

税別

ご本人様を  
確認できるもの

事務手数料  
2,000円

お申し込み  
お申し込みの資料

発行連絡

発行届出印

春の入会特典

入会金

+

事務手数料

0円

6/29  
(土)まで

お問い合わせ **ハリーえいわ 06-6722-6516**

**NEW** フラメンコが好きな方へ  
**楽しいフラメンコ**

この春や夏にかけての定番イベントのフラメンコに挑戦してみよう。マイペースで練習していきながら、ステップやリズムの楽しさを体感しながらフラメンコの世界を体験しよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 14:00-18:15

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心身ともに健康的に  
**らくらくヨガ**

呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。初心者でも、無理なく、楽しく練習できるようなヨガを体験しよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 10:30-11:30

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/11(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 肩こりや腰痛を解消する  
**体ほかばかヨガ**

肩こりや腰痛を解消するためのヨガ。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・3・4回 12:00-14:00  
②第1・2・3・4回 14:15-16:15

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/11(日)まで

【会場】 本館 YUKA 多目的ホール

**NEW** ダンスで美しい姿勢とスタイルを  
**健康美★BODYエクササイズ**

ダンスで美しい姿勢とスタイルを。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 13:15-14:15

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/20(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**やさしいYOGA**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・3・4回 10:00-11:00  
②第1・2・3・4回 11:30-12:30

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 呼吸を大切にしながら  
**はじめてのヨガ・呼吸法**

呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 13:30-15:00

【受講料】 5,500円

【お申し込み】 3/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**心と体のリセットヨガ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・3・4回 10:00-11:00  
②第1・2・3・4回 11:15-12:15

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 3/14(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**ゆるやかにヨガ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第2・4回 11:15-12:15

【受講料】 2,500円

【お申し込み】 3/20(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**美しいアートペイント**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第2回 10:30-12:00

【受講料】 3,000円(別途材料費)

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**羊毛フェルト**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・3・4回 14:00-15:00  
②第1・2・3・4回 16:00-17:00

【受講料】 4,500円(4,000円)

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**素敵なフリースタイルフラワー**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第4回 18:30-20:30  
②第1回 10:30-12:30  
③第2回 2,000円(別途材料費)

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**楽しく学べるフラワーアレンジ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第2回 13:30-15:30

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**アイヨガ 回数選択クラス**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 4/5・4/18・5/17・5/31・6/7

【受講料】 9,000円

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**素敵なフリースタイルフラワー**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第4回 18:30-20:30  
②第1回 10:30-12:30  
③第2回 2,000円(別途材料費)

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**NEW** 心と体のつながりを感じよう  
**楽しく学べるフラワーアレンジ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第2回 13:30-15:30

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 4/12(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**コジコジボールで足の簡単ストレッチ&お尻筋トレ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 3/23(土) 18:00-11:30

【受講料】 2,000円

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**エレガントなレザータッセル**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 3/21(水) 10:30-11:30

【受講料】 4,000円(材料費別)

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**ダンス講師のダンスワークショップ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①モーニングYOGA 5/18(土) 10:30-11:20  
②ジャズダンスワークショップ 3/30(土) 11:30-12:20  
③パー・6ポント・ル・ス・ク・エ 3/30(土) 13:00-13:50  
④サンデー-YOGA 6/29(土) 13:00-13:50  
⑤タップ舞ワークショップ 8/25(日) 13:00-13:50

【受講料】 1,852円

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**ダンスとヨガの融合体験**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 3/23(土) 13:00-15:30  
②4/13(土) 13:00-15:30

【受講料】 1,800円(材料費別)

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**ハーバリウム**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①3/23(土) 10:00-11:00  
②3/24(日) 13:00-14:00

【受講料】 1,800円(材料費別)

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**1DAY** 心と体のつながりを感じよう  
**ハーバリウム**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①3/23(土) 10:00-11:00  
②3/24(日) 13:00-14:00

【受講料】 1,800円(材料費別)

【お申し込み】 3/16(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

カテゴリから探してみよう! バレエ・ダンス・舞踊 健康・スポーツ 音楽 美術・書道 工芸・フラワーアート 教養・趣味・語学

**1** 心と体のつながりを感じよう  
**社交ダンス(中級)**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 14:00-18:30

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**2** 心と体のつながりを感じよう  
**日本舞踊**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第2・4回 18:00-20:00

【受講料】 4,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**3** 心と体のつながりを感じよう  
**楽しく踊るフラメンコ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・4回 11:30-12:45  
②第1・2・4回 13:10-14:40  
③第1・2・4回 15:00-16:30

【受講料】 5,000円(4,600円)

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**4** 心と体のつながりを感じよう  
**ベリーダンス**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・4回 14:00-18:30  
②第1・2・4回 19:30-21:00

【受講料】 7,500円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**5** 心と体のつながりを感じよう  
**社交ダンス**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1・2・3・4回 18:30-20:00  
②第1・2・3・4回 19:30-20:00

【受講料】 5,200円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**6** 心と体のつながりを感じよう  
**楽しく踊るフラメンコ**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・4回 16:00-17:00

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**7** 心と体のつながりを感じよう  
**ダンスとヨガの融合体験**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2回 11:45-12:45

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**8** 心と体のつながりを感じよう  
**池田康子のバレエカルチャーclass**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1回 12:00-14:00

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**9** 心と体のつながりを感じよう  
**有名な気功太極拳・八段錦**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 ①第1回 10:00-11:30  
②第1回 10:00-11:30 ③第1回 13:00-14:30

【受講料】 4,500円(4,800円)

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**10** 心と体のつながりを感じよう  
**日本舞踊の基礎講座**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 10:30-12:00

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**11** 心と体のつながりを感じよう  
**アンダーエイジングストレッチ&ウォーキング**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2・3・4回 18:30-20:00

【受講料】 5,000円

【お申し込み】 3/10(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**12** 心と体のつながりを感じよう  
**のびのびリハビリ体操**

心と体のつながりを感じよう。呼吸を大切にしながら、心と体のつながりを感じよう。

【開催日】 第1・2回 10:30-11:30

【受講料】 2,800円

【お申し込み】 3/15(日)まで

【会場】 本館 3F 多目的ホール

**13 新着多彩多国籍料理 餃子道(せんげんどう)**  
 餃子道、日本では東北地方限定で、多彩な餃子のアクト  
 パートが活躍の場となっており、子供から大人まで楽しんで購  
 得することになります。心ゆくまで餃子を楽しみましょう。

【受講料】 第1-2-3-4学期 19:00-21:00  
 6,000円

【講師】 中村 正人 専任講師

**16 究極の前後足踏車 両向法**  
 本格的な「踏車」だけでなく「両脚車」もバリエーション豊か  
 く、最新型両脚車の習得から最新のフレックス両脚車  
 まで。

【受講料】 ①第1-2-3-4学期 13:00-14:30  
 ②第1-2学期 10:00-11:30  
 ③4,800円 ④3,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士 高級両脚車指導士

**19 老若男女問わず、初めてのホムズ大工技芸学校(習得講座)心と身体を癒す氣功術**  
 中国氣功療法、経絡気功、五臓気功、中国・東洋医学をベース、中国に  
 伝来した行舟、抱石学、氣功療法、イライラ解消術です。  
 【受講料】 ①第1-2学期 11:45-12:45  
 ②第1-2-3-4学期 13:30-15:00  
 ③第1-2-3-4学期 18:30-20:00  
 ④4,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士、上海で気功研究の第一人者、中国  
 NPO法人 日本氣功療法協会代表理事、北京気功研究センター代表理事

**22 自分で調整できる体、骨盤矯正 50歳以上の整体ゆらぎ体操**  
 腰痛、肩こり、手足、首肩凝り、イライラ解消術です。  
 無理なく自分の体を自分で調整しましょう。

【受講料】 第1-3学期 12:30-14:00  
 3,200円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士、北京気功研究センター代表理事、  
 インド気功療法協会代表理事

**25 美しい姿勢づくり 背骨コンディショニング**  
 背骨の歪みや猫背、肩の不安定な姿勢は腰痛の原因です。肩こり頭痛  
 や腕痛の原因の多くは、こぶしや肩甲骨の歪みから来ているので  
 歪みなく正しい姿勢で背骨の歪みを治しましょう。

【受講料】 ①1-2学期 11:45-12:45  
 ②第1-2-3-4学期 13:30-15:00  
 ③2,500円 ④1,500円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士、北京気功研究センター代表理事

**28 なつかしい懐かしい歌を歌おう やさしく学べるジャズ・世界の歌、日本の歌**  
 皆さんの有聲の歌を、学んでいただきます。ジャズ、演歌  
 民謡、まじゅら、早稲の唄、シャンソン、ラテン、ムード歌  
 謡、日本の歌、世界の歌、懐かしいジャンルでかわらけや  
 丁寧に指導します。

【受講料】 第2-4学期 12:30-16:00  
 4,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**31 大正琴を通して活潑な人生を楽しみたいですか 大正琴**  
 大正琴は上手で美しいです。初めての方はバックリットと丁寧に指  
 差しレコーダーを付けて指導します。

【受講料】 第2-4学期 10:00-12:00  
 4,000円(別途教材費あり)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**34 サックスを通して活潑な人生を楽しみたいですか サクソフォン**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 第1-2学期 17:00-21:00  
 11,000円(60分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**37 あなたの目的に合わせてボイトレニング ボイトレニング**  
 一人一人に合わせてレッスンを行います。もっと楽しく、気持ちよく歌うため  
 に、声の出し方を指導いたします。

【受講料】 第2-4学期 17:00-20:30  
 5,000円(30分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**40 音楽の楽しさを味わいたい ボイストレーニング ピアノ個人レッスン 水谷クラス**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2学期 10:00-11:30  
 ②第4学期 10:00-15:00(30分/月2回)  
 ③4,000円(30分/月2回) ※別途教材費あり  
 ④2,000円(30分/月1回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**43 美しい響きを生かすギターレッスン ギター教室**  
 ジャズ、フォーク、ロックなど、様々なジャンルのギターを教えます。  
 個人レッスンで60分から1時間までバリエーション豊かです。

【受講料】 ①第1-2学期 10:00-11:30  
 ②第4学期 10:00-14:00  
 ③5,500円(30分/月2回) ※別途教材費あり  
 ④2,750円(30分/月1回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**46 絵と色彩が楽しく、絵の描き方を知りたい 水彩画**  
 絵の描き方、基本的な絵の描き方を学びます。基本が出来たら、  
 花や動物、自分だけの絵を描いていきます。

【受講料】 ①第1-2学期 10:00-12:00  
 ②第1-3学期 13:00-15:00  
 ③3,500円(別途教材費1,000円/1ヶ月)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**49 心の豊かさを手に入れる 楽しい絵画**  
 水彩画を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 第2-4学期 10:00-12:00  
 4,500円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**14 シンプルな体づくり ヒラティス ヨーガ**  
 体の歪みや姿勢の悪化、肩こりや腰痛、頭痛、肩甲骨の動きが  
 悪いと、体全体が歪んでいきます。正しい姿勢で、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第1-2-3-4学期 10:00-11:00  
 4,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**17 東京都で最も人気なヨガ教室 ヒラティス ヨーガ**  
 東京都で最も人気なヨガ教室。正しい姿勢で、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 ①第1-2-3-4学期 10:00-11:00  
 ②第2-4学期 10:00-11:00  
 ③4,000円 ④3,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**20 自分の身体を自分で調整できる シルバーらくらく体操**  
 日頃使わなくなった筋肉を動かすことで、老化防止  
 オフィスワーク(デスクワーク)を楽にする効果があります。

【受講料】 第1-2-3-4学期 10:00-11:00  
 4,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**23 犬の動きを真似て美しく 体療法+リンパセラピー**  
 犬の動きを真似て、体の歪みや猫背、肩こりや腰痛、頭痛、肩  
 甲骨の動きが悪いと、体全体が歪んでいきます。正しい姿勢で、  
 健康的な体づくりしましょう。

【受講料】 ①第1-2-3-4学期 10:00-11:30  
 ②第2-4学期 10:00-11:30  
 ③4,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**26 現代社会に活かせる 合気道**  
 合気道は、他者を助けることを目的とした武道です。心身ともに  
 鍛えられ、自己防衛の術として身につけていただきます。

【受講料】 第1-2-3-4学期 18:30-20:00  
 5,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**29 ライブハウスで歌ってみたいですか? ジャズ・ラテン・ボサノヴァ・ブルジョア・ジャズ・世界の歌、日本の歌**  
 少し上級者のためのジャズ・ラテン・ボサノヴァ・ブルジョア・ジャズ・  
 世界の歌、日本の歌、懐かしいジャンルでかわらけや丁寧に指導  
 します。

【受講料】 第2-4学期 19:00-20:30  
 5,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**32 演歌・歌謡曲・カラオケ教室**  
 演歌や歌謡曲を、上手に歌っていただきます。カラオケで楽し  
 むことができます。

【受講料】 第2-4学期 14:00-15:30  
 4,000円(別途教材費100円)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**35 あなたの好きな曲を弾きたいですか? ピアノ個人レッスン 通商クラス**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2学期 17:00-21:00  
 ②第3-4学期 14:00-20:00  
 ③5,000円(30分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**38 一緒に音楽を楽しみたい ピアノ・声楽個人レッスン 声楽クラス**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2学期 17:00-21:00  
 ②第3-4学期 14:00-20:00  
 ③5,000円(30分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**41 美味しいお茶を淹れたいですか? 三味線 藤本流**  
 やる気スイッチオン! 三味線を通して、人生の楽しみ方を学ばせま  
 しょう。

【受講料】 第2-4学期 13:30-15:30  
 3,500円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**44 書道 書道**  
 書道を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2-3-4学期 15:00-17:00  
 ②第2-4学期 15:00-17:00  
 ③6,000円(別途教材費500円)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**47 絵の描き方を知りたい 筆ペン・ボールペン**  
 筆の描き方、基本的な筆の描き方を学びます。基本が出来たら、  
 花や動物、自分だけの絵を描いていきます。

【受講料】 ①第1-2-3-4学期 10:00-12:00  
 ②第2-4学期 10:00-12:00  
 ③3,000円(別途教材費)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**50 絵の描き方を知りたい 基礎からのヨーロピアンフラワーアレンジメント**  
 花の飾り方、基本的な花の飾り方を学びます。基本が出来たら、  
 花や動物、自分だけの絵を描いていきます。

【受講料】 ①4月期 13:00-15:00 (別途教材費)  
 ②第2日 13:00-15:00 (講座あり)  
 ③2,000円(別途教材費)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**15 メタボ予防、脂肪燃焼エクササイズ 脂肪燃焼エクササイズ**  
 脂肪燃焼エクササイズを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第1-2-3-4学期 11:15-12:15  
 4,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**18 インターマスのためのエクササイズ フラワーエクササイズ**  
 フラワーエクササイズを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第1-3学期 16:00-18:00  
 4,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**21 女性のための若返りエクササイズ**  
 女性のための若返りエクササイズを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第1-3学期 10:00-11:30  
 3,500円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**24 インボイスの活用方法を知りたい トラディショナルヨーガ**  
 インボイスの活用方法を通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第1-3学期 10:00-11:30  
 2,800円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**27 腕力強化のためのエクササイズ リコーダー入門**  
 腕力強化のためのエクササイズを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第2学期 10:00-14:00  
 5,000円(60分/月1回) (別途教材費)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**30 詩の読み聞かせ、歌の読み聞かせ、歌の読み聞かせ**  
 詩の読み聞かせ、歌の読み聞かせを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第2-4学期 18:15-17:15  
 3,500円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**33 850年の歴史を持つ日本舞踊の魅力を味わいたい 能楽 観世流 謡曲**  
 850年の歴史を持つ日本舞踊の魅力を味わいたい。能楽を通して、  
 一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中国生や学生、  
 ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 第1-3学期 16:00-17:00  
 3,500円(別途教材費2,000円)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**36 音楽の楽しさを味わいたい ピアノ個人レッスン 声楽クラス**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2学期 15:00-20:00  
 ②第3-4学期 14:00(30分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**39 一緒に音楽を楽しみたい ピアノ・声楽個人レッスン 声楽クラス**  
 楽器を通して、一人ひとりの個性を伸ばし、笑顔で生きていく中  
 国生や学生、ニュースに合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 ①第1-2学期 15:00-20:00  
 ②第3-4学期 14:00(30分/月2回) ※別途教材費あり

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**42 はじめてでも大丈夫 グループレッスン 休日のウクレレ**  
 はじめてでも大丈夫。グループレッスンを通して、健康的な体づく  
 りしましょう。

【受講料】 第1-3学期 10:30-12:00  
 5,000円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**45 美しい日本の風景を味わいたい 園芸教室**  
 美しい日本の風景を味わいたい。園芸を通して、一人ひとりの  
 個性を伸ばし、笑顔で生きていく中国生や学生、ニュースに  
 合わせてサクソフォンを吹いていただきます。

【受講料】 第1-3学期 10:00-13:00  
 5,200円

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**48 絵の描き方を知りたい 園芸教室**  
 絵の描き方、基本的な絵の描き方を学びます。基本が出来たら、  
 花や動物、自分だけの絵を描いていきます。

【受講料】 第2-4学期 12:00-15:00  
 3,000円(別途教材費)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**51 リボンで作るハワイアンクラフト ハワイアンクラフト**  
 リボンで作るハワイアンクラフトを通して、健康的な体づくり  
 しましょう。

【受講料】 第2-4学期 10:00-12:00  
 2,000円(別途教材費)

【講師】 藤原 雄一 藤子 2級社会体育士

**52** 高級飾り花のアレンジレッスン  
**アートフィッシュフラワー**

生花をよりリアルに表現したい高級品の作り手です。初心者の方でも基本から楽しく学んでいただけます。お祝いやプレゼントに最適です。

開催日時 第2・4・6週 10:30-12:30  
受講料 2,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子  
JPCA日本(アナルカ)一級認定講師

3/16(日) 1,000円(送料別)

**53** 和食と楽しむ  
**やさしい海苔**

日本人の暮らしに欠かせない海苔を楽しく作ります。煮干して楽しむのも。

開催日時 ①第1・3・5週 13:00-16:00  
②第1・3・5週 18:00-20:30  
受講料 ①②各3,000円(別途生海苔代1kg500円)

講師 藤原 智子 料理家 藤原 智子

3/16(日) 1,000円(送料別)

**54** 心ゆくわいのびる  
**スタンドグラス**

光が透り輝くスタンドグラスは贈り物としても喜ばれる素敵なアイテム。お好みのデザインで作ります。

開催日時 ①第2・4・6週 15:30-18:00  
②第2・4・6週 18:00-20:30  
受講料 ①②各4,500円(別途教材費)

講師 藤原 智子 手芸 藤原 智子 スケート 藤原 智子

3/16(日) 3,000円(送料別)

**55** 色とりどりの花で楽しむ  
**美しいつまみ組**

つまみ組は伝統的なお祭りや行事に欠かせない伝統工芸です。針も糸も変り豪華なデザインがアクセントが楽しめます。

開催日時 第4・6週 14:00-16:00  
受講料 2,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 つまみ組 講師

3/16(日) 1,500円(送料別)

**56** キラキラ大人気! クラフト  
**グルーデコ**

グルーデコとは、グルーグルーという魔法の字を使って作るハンドクラフトです。キラキラと輝くデザインが、大人気です。グルーデコで作ります。

開催日時 第1・3・5週 13:00-16:00  
受講料 3,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子

3/16(日) 1,000円(送料別)

**57** 楽しむお花の飾り  
**ハワイアン&ミニシキルト**

初心者大歓迎! 簡単な作り方で楽しめます。

開催日時 ①17:00-19:00(別途教材費) 第1・3・5週  
②17:00-19:00(別途教材費) 第1・3・5週  
受講料 ①②各4,500円③3,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子

3/16(日) 2,500円(送料別)

**58** 花と楽しむお花の飾り  
**クレイクラフト粘土**

お花、かわいさ、子供、インテリアの飾りや季節な自分自身のオリジナルの飾りを作ります。お花の飾りも楽しめます。

開催日時 第1・3・5週 13:00-15:00  
受講料 4,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子  
クレイクラフトの講師、  
認定講師Toshiko

3/16(日) 3,000円(送料別)

**59** 楽しく学ぶ  
**タイ伝統工芸カビング**

タイのアユタヤ王宮に伝わる伝統工芸カビングを体験します。カビングの楽しさ、カビングの楽しさ、カビングの楽しさを体験します。

開催日時 ①第1・3・5週 13:00-15:00  
②第1・3・5週 18:00-20:30  
受講料 ①②各2,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 Voice Caring Academy

3/16(日) 1,500円(送料別)

**60** 楽しく学ぶ  
**写真サークル ZERO-ONE**

初心者大歓迎! 簡単な作り方で楽しめます。

開催日時 第2・4・6週 18:00-17:00  
受講料 5,000円

講師 藤原 智子 フォトグラファー

3/16(日) 1,000円(送料別)

**61** 楽しく学ぶ  
**脳トレ速読**

誰でも楽しく学ぶ速読講座です。目の動きを良くし身体と脳の連携がスムーズにできるようになります。コミュニケーション力もUP! 1日に200語読めることも可能です。

開催日時 第1・3・5週 18:30-20:00  
受講料 5,000円(別途教材費3,800円(初回のみ))

講師 藤原 智子 脳トレ 日本脳科学協会インストラクター

3/16(日) 1,000円(送料別)

**62** 楽しく学ぶ  
**山東の四柱推命学入門**

おんごころから、へこたれ、女性の生き方、プロデュース、星霊や有名名人の生き方などがわかる。おんごころから、へこたれ、女性の生き方、プロデュース、星霊や有名名人の生き方などがわかる。

開催日時 第2・4・6週 10:00-12:00  
受講料 5,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 山東推命学協会 会長、山東推命学協会 副会長

3/16(日) 1,000円(送料別)

**63** 楽しく学ぶ  
**山東の手相学入門**

おんごころから、へこたれ、女性の生き方、プロデュース、星霊や有名名人の生き方などがわかる。おんごころから、へこたれ、女性の生き方、プロデュース、星霊や有名名人の生き方などがわかる。

開催日時 第2・4・6週 13:30-14:45  
受講料 4,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 山東推命学協会 会長、山東推命学協会 副会長

3/16(日) 1,000円(送料別)

**64** 楽しく学ぶ  
**おてがるマジック教室**

おてがるマジック教室です。おてがるマジック教室です。おてがるマジック教室です。おてがるマジック教室です。

開催日時 第4・6週 15:30-18:30  
受講料 2,300円(別途教材費)

講師 藤原 智子 マジック講師

3/16(日) 1,000円(送料別)

**65** 楽しく学ぶ  
**石と石の芸術**

石と石の芸術。石と石の芸術。石と石の芸術。石と石の芸術。

開催日時 第1・3・5週 13:00-15:00  
②第1・3・5週 18:30-20:30  
受講料 ①②各5,200円③5,500円

講師 藤原 智子 石と石の芸術 講師 藤原 智子

3/16(日) 700円(送料別)

**66** 楽しく学ぶ  
**漫画イラスト入門**

漫画イラスト入門。漫画イラスト入門。漫画イラスト入門。漫画イラスト入門。

開催日時 第2・4・6週 18:00-20:00  
受講料 4,000円(別途教材費1,000円(初回のみ))

講師 藤原 智子 イラストレーター

3/16(日) 300円(送料別)

**67** 楽しく学ぶ  
**手遊び 手芸教室 木目込みサークル**

手遊び 手芸教室 木目込みサークル。手遊び 手芸教室 木目込みサークル。手遊び 手芸教室 木目込みサークル。

開催日時 ①第1・3・5週 13:00-15:00  
②第1・3・5週 18:30-20:30  
受講料 ①②各2,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 手遊び 講師 藤原 智子

3/16(日) 2,000円(送料別)

**68** 楽しく学ぶ  
**日本の伝統工芸に学ぶ**

日本の伝統工芸に学ぶ。日本の伝統工芸に学ぶ。日本の伝統工芸に学ぶ。日本の伝統工芸に学ぶ。

開催日時 第2・4・6週 13:30-15:00  
受講料 ①②各3,500円③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

講師 藤原 智子 日本伝統工芸協会 講師 藤原 智子

3/16(日) 700円(送料別)

**69** 楽しく学ぶ  
**Let's communicate! わかりあえる英語倶楽部**

Let's communicate! わかりあえる英語倶楽部。Let's communicate! わかりあえる英語倶楽部。Let's communicate! わかりあえる英語倶楽部。

開催日時 第1・3・5週 11:00-12:30  
受講料 3,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 Public Values 英語講師

3/16(日) 無料(送料別)

**70** 楽しく学ぶ  
**大人の英語倶楽部**

大人の英語倶楽部。大人の英語倶楽部。大人の英語倶楽部。大人の英語倶楽部。

開催日時 第1・3・5週 13:00-14:30  
受講料 3,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 Public Values 英語講師

3/16(日) 無料(送料別)

**71** 楽しく学ぶ  
**初心者にやさしい英語会話**

初心者にやさしい英語会話。初心者にやさしい英語会話。初心者にやさしい英語会話。初心者にやさしい英語会話。

開催日時 第2・4・6週 13:30-15:00  
受講料 4,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 上海 英語教室 World Friend Project

3/16(日) 1,000円(送料別)

**72** 楽しく学ぶ  
**英語文法を楽しく学べる英語中級**

英語文法を楽しく学べる英語中級。英語文法を楽しく学べる英語中級。英語文法を楽しく学べる英語中級。英語文法を楽しく学べる英語中級。

開催日時 ①第1・3・5週 13:30-14:40  
②第1・3・5週 18:00-20:10  
受講料 ①②各6,000円(別途教材費 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿)

講師 藤原 智子 ファンタジー 英語講師、ハンズ学会 会長

3/16(日) 無料(送料別)

**新しい事で楽しい KIDSスクール** お子様にあったスクールを見つけます。春の入会特典 入会金 + 事務手数料 ▶ 0円

**1** アップグレードに合わせてキッズダンスで楽しみよう  
**キッズベリーダンス**

ダンスを通して「自信力」「表現力」「リズム感」「表現力」が身につきます。大学でダンスを専攻する生徒もいます。

開催日時 ①第1・3・5週 16:15-17:15  
②第1・3・5週 17:15-18:15  
受講料 ①②各5,500円

講師 藤原 智子  
MAYUKO Berry Dance School インストラクター

3/16(日) 300円(送料別)

**2** 楽しく学ぶ  
**バレエで美しい体づくり**

バレエの音楽に合わせて、キレイな体で美しく伸びやかに踊ります。バレエの音楽に合わせて、キレイな体で美しく伸びやかに踊ります。

開催日時 ①幼児クラス/毎週月曜日 16:15-17:00  
②小学生クラス/毎週月曜日 17:00-18:00  
③ジュニアクラス/毎週月曜日 18:00-19:00  
受講料 ①②③各6,000円④7,000円

講師 藤原 智子 ヴァレエインストラクター

3/16(日) 1,000円(送料別)

**3** やってみたい! できる! 遊びたい! 大きい  
**キッズバトニングアカデミー**

本格的にバトニングを習いたい方、楽しみながらバトニングを習いたい方、一人一人の個性に合わせた指導を受けて、丁寧に指導します。

開催日時 ①第1・3・5週 16:30-18:00  
②第1・3・5週 18:30-20:00  
③第1・3・5週 18:30-20:00  
受講料 5,000円(別途、バトニングシューズ)

講師 藤原 智子 3歳-小学生(男女別々)

3/16(日) 無料(送料別)

**4** 楽しく学ぶ  
**楽しいお習字**

お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 17:00-18:00  
受講料 3,200円(別途教材費300円、本代600円)

講師 藤原 智子 日本書道協会 講師 藤原 智子

3/16(日) 300円(送料別)

**5** 楽しく学ぶ  
**キッズ速読プレスクール**

お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。お習字の楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 16:45-18:15  
受講料 5,000円(別途教材費2,000円(初回のみ))

講師 藤原 智子 日本脳科学協会インストラクター

3/16(日) 400円(送料別)

**6** 楽しく学ぶ  
**空手道(せんげんどう)キッズ**

空手道の楽しさを伝える。空手道の楽しさを伝える。空手道の楽しさを伝える。空手道の楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 17:30-18:45  
受講料 5,000円

講師 藤原 智子 空手道 講師 藤原 智子

3/16(日) 無料(送料別)

**7** 楽しく学ぶ  
**子ども硬筆・書道教室**

硬筆の楽しさを伝える。硬筆の楽しさを伝える。硬筆の楽しさを伝える。硬筆の楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 16:00-18:00  
受講料 3,000円(別途教材費)

講師 藤原 智子 硬筆 講師 藤原 智子

3/16(日) 無料(送料別)

**8** 楽しく学ぶ  
**キッズチアダンス**

チアダンスの楽しさを伝える。チアダンスの楽しさを伝える。チアダンスの楽しさを伝える。チアダンスの楽しさを伝える。

開催日時 ①キッズクラス 第1・3・5週 16:40-17:40  
②ジュニアクラス 第1・3・5週 17:50-18:50  
③ジュニアクラス ④小学生クラス ⑤小学生クラス  
受講料 ①②③④⑤各5,800円

講師 藤原 智子 東京 ANI CHEERDANCE ONE 代表

3/16(日) 無料(送料別)

**ジュニア体操教室**

おためしキャンペーン!  
4月2回 4回日休 1,000円

月会費 [週1回] 5,000円(税別)

対象 4歳~小学6年生

米沢児童クラス(4歳~6歳) 火・金 15:30-16:30  
低学年クラス(1年生~3年生) 火・金 16:30-17:30  
高学年クラス(4年生~6年生) 火・金 17:30-18:30

各時間15人までの人数制限です!

**9** 楽しく学ぶ  
**Kids Hip Hop**

ヒップホップの楽しさを伝える。ヒップホップの楽しさを伝える。ヒップホップの楽しさを伝える。ヒップホップの楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 14:15-15:15  
受講料 5,000円

講師 藤原 智子 小学生

3/16(日) 1,000円(送料別)

**10** 楽しく学ぶ  
**子ども合気道**

合気道の楽しさを伝える。合気道の楽しさを伝える。合気道の楽しさを伝える。合気道の楽しさを伝える。

開催日時 第1・3・5週 17:30-18:30  
受講料 4,000円

講師 藤原 智子 合気道 講師 藤原 智子

3/16(日) 無料(送料別)