

2020年4月～2021年3月 講座案内

カテゴリー	講座番号	講座名	講座内容	開催曜日	開催週	講習時間	回数	受講料
書道・ペン習字	cg001	太字かな書道	かなの基本を大切にしながら、スキルアップに応じて古典鑑賞、臨書へと進んでいきます。	水	2週,4週	10:00～12:00	12	¥26,000
書道・ペン習字	cg002	字のうまくなりたいたいのための基礎から学ぶペン習字	行書を主体にひらがな・楷書・草書まで練習します。日常よく使用する文章の書き方を、基礎から楽しく指導いたします。	月	毎週	12:30～14:00	8	¥15,000
音楽・楽器	ms002	楽しいカラオケ	楽しく元気に！正しい発声、歌い方で心身の若返りをしましょう。	土	1週,3週,5週	10:00～12:00	12	¥22,000
音楽・楽器	ms003	はじめてのアコースティックギター	誰でも一度は憧れるアコースティックギター！初めて楽器を手にする方から、昔少しかじっていたという経験者の方まで優しく親切にレッスンしていきます。	金	1週,3週	17:00～19:00	10	¥20,000
絵画	pt001	水彩画入門	水彩画の技法・描法を初心者から身につく指導をいたします。自己表現、作品にチャレンジしたい方も楽しめる学習内容です。	日	1週,3週	13:00～15:00	12	¥25,000
絵画	pt002	やさしく学ぶはじめての油絵	憧れの油絵を自分で描いて部屋に飾りましょう。基礎からやさしく楽しみながら学べます。初心者大歓迎です。	土	2週,4週	13:00～15:30	10	¥23,000
教養・趣味	hb001	初心者のためのパソコン基本操作	これからパソコンを覚えたいという方のために、パソコンの基本操作、エクセル、ワードの演習を行います。	火,金	毎週	16:00～18:30	23	¥39,000
教養・趣味	hb005	華道(草月流)	どなたでも生けられるお花、豊かな美と生活を創造するいけばなを一緒に学びましょう。	金	毎週	12:00～13:00	12	¥28,000
手芸	hc001	パッチワークキルト	リハビリ布なので、パッチワーク、ハワイアンキルト、キッチン小物から大きな物まで作ります。キット代は別となります。	土,日	1週,3週	16:00～17:30	8	¥18,000
手芸	hc002	洋裁教室	自分サイズ、自分生地、自分デザイン。手作りの魅力を感じる分楽しんでください。	木	毎週	10:00～12:00	10	¥21,000
写真	ph002	やさしいレタッチ実践教室	写真は撮って終わりではありません。写真データをソフトを使って修正すれば、どんな人でもハッとさせる美人に早変わり。これでだまされる人も多数。	火,木,土	4週	12:00～13:00	6	¥19,500
写真	ph003	楽しい写真教室	カメラの基本テクニックとテーマ別撮影のレッスン。初心者にも伝わる上達のポイントを野外実習いたします。	日	毎週	10:00～12:00	8	¥16,000
外国語	lg002	はじめての英会話	初心者向けに、丁寧にお教え致します。子供さんも大歓迎！長年アメリカに在住した私の経験からの実用的に使えるフレーズもお話しします。	金	1週,3週	16:00～17:30	20	¥25,800
外国語	lg003	中国語入門	短い文章や会話をとおして、日常生活によく出てくるフレーズを学習します。	火	毎週	13:00～15:00	20	¥28,000
健康	fn002	骨盤体操でボディメイクエクササイズ	肩こり、腰痛、ストレスよ、さよなら～！音楽に合わせて楽しく動いてエクササイズ。マットでじっくりと楽しい位置に矯正します。	金	1週,3週,5週	10:00～12:00	16	¥32,000
健康	fn003	武派太極拳(伝統架108式)	太極拳の伝統5派のひとつ、武派太極拳の内功法・基本功・伝統架108式などに取り組みます。	土	2週,4週	10:00～12:00	10	¥25,000
ダンス	dc001	はじめてのやさしいフラメンコ	健康・アンチエイジング・ストレス解消・癒し効果。正しいフラをやさしいステップで楽しく踊ります。	月	2週,4週	10:00～11:30	11	¥22,000
ダンス	dc002	やさしい日本舞踊	お気軽に古典芸能に接してみませんか？足袋だけご持参ください。	火	毎週	13:00～15:00	12	¥23,000
プール	pl001	初めての方のスイミングとアクアストレッチ	楽しく基礎から学ぶ水泳教室です。水泳を学びながら、水中でのストレッチで体の柔軟性を高めます。	月	毎週	11:30～12:30	24	¥38,000
プール	pl003	ウォーキング&ジョグアクア	水中ウォーキングと簡単な水中エクササイズで運動不足を解消しましょう。	日	1週,3週	13:00～15:00	15	¥25,800
料理	ck001	十割そば打ち教室	「手打ちそば」はコシと香りが違います。そば打ちの技をマイペースで楽しみながら学べます。道具は全てご用意しますので、初心者から学んでいただけます。	土	毎週	10:00～12:00	4	¥9,800
料理	ck002	世界のワインを賞味する	ワインは飲むと心豊かになるお酒です。世界のワインを試飲しながら、それぞれの国の文化や造り手の想いを感じていただきます。	水	1週,3週	16:00～17:00	6	¥28,000
ジュニア	jn001	ちびっ子チア	個性を活かしながら楽しくチアを学びます。だんだんと身体の使い方がわかってきます。さあ、みんなで一緒に踊りましょう。	土	毎週	15:00～16:00	18	¥35,000
ジュニア	jn002	子供クラシックバレエ(小4～6)	憧れのトウシューズでレッスン。プリマドンナデビューも夢ではありません。	水	毎週	17:30～19:00	24	¥48,000