



夢中になれること始めませんか



あなたも美術通!



ステンドグラス



感動共有 朗読講座

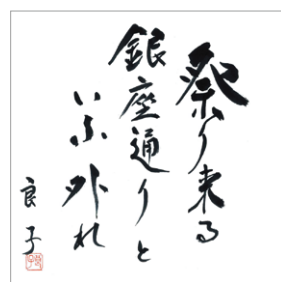


パッチワークキルト

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆教養			
三浦綾子文学の世界を知る	田中 綾ほか	第4水 14:00~15:30	3ヵ月(3回) 6,270円
~まず声を出してみよう~ 感動共有 朗読講座	高橋千鶴子	第1・第3月 13:15~15:15	3ヵ月(6回) 15,840円
お話を聞かせて! 実践絵本の読み聞かせ講座	高橋千鶴子	第2・第4金 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 15,840円
~美術を楽しむ情報講座~ あなたも美術通!	久木佐知子	火 14:00~15:30(月1回)	3ヵ月(3回) 7,920円
~哲学のエッセンスをわかりやすく読み解く~ やさしい哲学	白井 暢明	第2・第4土 13:00~14:30	3ヵ月(6回) 12,540円
ワンテック満載! 日本語再発見	★ 山田 耕志	第2・第4木 13:00~14:30	3ヵ月(6回) 13,860円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆文学			
~初心者大歓迎~ 俳句に親しむ	★ 橋本 喜夫	第1・第3土 13:00~15:30	3ヵ月(6回) 9,900円
楽しい俳句	西川 良子	第2・第4月 13:00~15:30	3ヵ月(6回) 9,900円
~自分の思いを歌に乗せて~ 短歌を楽しむ	★ 小林さつき	第2・第4木 10:00~11:30	3ヵ月(6回) 10,560円
「伝わる」エッセーの書き方	★ 細川 智子	第4水 10:30~12:00	3ヵ月(3回) 5,610円
小説作法を学ぶ	★ 菊田 恵子	第2・第4水 13:30~15:00	3ヵ月(6回) 11,220円
万葉集を読む	★ 倉持しのぶ	第3土 13:00~14:30	3ヵ月(3回) 6,270円
「万葉集」の本当の姿を探る	戸波 徹	第3月 10:00~11:30	3ヵ月(2回) 4,620円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆絵画			
楽しい色えんぴつ画	★ 林 美和子	第1・第3金 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 9,900円
けんいちワールド「スケッチ専科」	(見) 小川けんいち	第1・第3水 13:30~15:30	3ヵ月(7回) 14,630円
楽しい水彩画	(見) 遠山 隆義	火 15:30~17:30	3ヵ月(11回) 18,150円
水彩画入門	★(見) 藪 清恵	第2・第4火 13:00~15:00	3ヵ月(5回) 10,450円
基礎から学ぶ水彩色鉛筆画	盛本 学史	第2・第4水 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
色鉛筆とパステル画	盛本 学史	第2・第4金 13:30~15:30	3ヵ月(6回) 12,540円
鉛筆デッサンと水彩画	★ 盛本 学史	第2・第4土 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
課題に合わせて個別指導 私のための絵画	★ 盛本 学史	第2・第4日 12:00~15:00	3ヵ月(6回) 17,820円
大人のお絵かき教室	吉田 友宏	月 13:00~15:00(月2回)	3ヵ月(6回) 15,180円
やさしい油絵	(見) 佐藤 道雄	木 17:00~19:00	3ヵ月(12回) 19,800円
楽しい油絵	(見) 林 美和子	月 10:00~12:00	3ヵ月(11回) 18,150円
初心者のための 楽しい油絵 パステル画 アクリル画入門・水彩画入門	(見) 斎藤矢子	月 14:00~16:00	3ヵ月(11回) 22,990円
あなたのお気に入りのペットを可愛く描きましょう ワンちゃん、ネコちゃんを色鉛筆で描こう	斎藤矢子	第1・第3月 14:00~16:00	3ヵ月(6回) 15,180円
水墨画と墨彩画	(見) 林 白葉	木 10:00~12:00(月2回)	3ヵ月(6回) 11,880円
たのしい絵手紙【月2回クラス】	(見) 根本 春恵	第1・第3水 10:00~12:00	3ヵ月(7回) 14,630円
たのしい絵手紙【月1回クラス】	(見)	第2水 13:30~15:30	3ヵ月(3回) 6,270円
手ぶらで通える! パステルアート	★ 野澤 咲子	第1月 13:00~15:00 第3月 13:00~15:00	3ヵ月(3回) 7,920円 3ヵ月(3回) 7,920円



楽しい俳句



中学英語で楽しい英会話



小原流いけ花



やさしい油絵

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆語学			
中・高齢者の英会話教室	(見) 中村日出夫	木 13:30~15:00(月3回)	3ヵ月(9回) 14,850円
中学英語で楽しい英会話	(見) 野月 朱美	水 9:45~10:45	3ヵ月(13回) 21,450円
初心者英会話	(見) 野月 朱美	水 11:00~12:00	3ヵ月(13回) 21,450円
楽しく身になる英会話Ⅱ	(女)(見) 松並順子ほか	第1・第3月 10:00~11:00	3ヵ月(5回) 9,900円
楽しく身になる英会話Ⅰ	(見) 松並順子ほか	第1・第3月 11:15~12:15	3ヵ月(5回) 9,900円
日曜レベルアップ英語教室	(見) 東森めぐみ	第2・第4日 14:00~15:00	3ヵ月(6回) 9,900円
話したくなる中国語	(見) 渡邊 洋明	土 14:15~15:15(月3回)	3ヵ月(9回) 15,840円
総合力UP中国語<中級編>	(見) 渡邊 洋明	金 11:00~12:00(月3回)	3ヵ月(9回) 21,780円
~ドイツ語圏の魅力に触れ、理解するために~ 楽しいドイツ語	(見) 白井 暢明	第1・第3月 18:00~19:30	3ヵ月(6回) 12,540円
ときめき韓国語教室<入門編>	(見) 朴 香子	水 10:15~11:45(月3回)	3ヵ月(10回) 19,800円

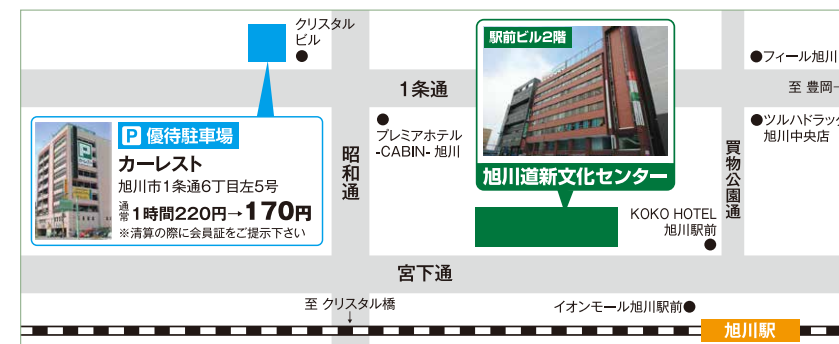
講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆お花			
小原流いけ花	山田 豊宏	火 15:00~18:00	3ヵ月(11回) 18,150円
いけばな草月 ※月1コース有	水谷 孝雪	第1・第3土 15:30~17:30	3ヵ月(6回) 15,840円
池坊いけ花【山岸教室】	山岸裕美子	火 17:00~20:00	3ヵ月(11回) 18,150円
池坊いけ花【末永教室】	末永 美穂	第2・第4水 18:00~20:00	3ヵ月(6回) 12,540円
マミフラワーデザイン ~花くぼり~	澤沼 雅子	第3木 10:30~12:30	3ヵ月(3回) 6,270円
マミフラワーデザイン	澤沼 雅子	第1・第3木 10:30~12:30	3ヵ月(6回) 10,560円
プリザーブドフラワー専科	澤沼 雅子	第3木 10:30~12:30	3ヵ月(3回) 6,270円
四季の花と遊ぶフラワーアレンジ	奥 祥華	第2火 10:30~12:00	3ヵ月(3回) 6,270円
プリザーブドフラワー<アレンジ・トリートメント>	奥 祥華	第2火 10:30~12:00	3ヵ月(3回) 7,260円
お花+簡単な器作り フラワークラフト	(見) 粉川 啓子	第1土 10:30~12:00	6ヵ月(6回) 15,840円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆茶道			
茶道表千家【立岩社中】 ※別会場	★ 立岩 栄子	火 13:00~17:00(月3回)	3ヵ月(9回) 13,860円
茶道裏千家【佐渡社中】 ※別会場	★ 佐渡 真弓	水 10:00~13:00(月3回)	3ヵ月(9回) 13,860円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆書道			
ペン習字【有田教室】	★ 有田 翠苑	木 13:30~15:20(月3回)	3ヵ月(9回) 15,840円
ペン習字【蜂谷教室】	★ 蜂谷 珠月	木 10:00~12:00(月3回) 木 13:00~15:00(月3回)	3ヵ月(9回) 16,830円 3ヵ月(9回) 16,830円
やさしい筆ペン	★ 蜂谷 珠月	第1・第3金 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
~くらしに役立つ~ 実用ボールペン字	★ 谷口 鳳泉	第2・第4土 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 11,880円
書道	豊田 敬亭	第1・第3水 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 9,900円
おとなの字	河村 秋妍	第2・第4日 10:20~12:20	3ヵ月(6回) 11,880円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆料理			
男の料理教室 ※会場/宮川家庭料理教室	(男) 宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3月 18:30~20:30 第1・第3金 18:30~20:30	3ヵ月(5回) 8,800円 3ヵ月(6回) 10,560円
おふくろの味ママの味 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3火 10:30~12:30 第1・第3水 10:30~12:30 第1・第3金 10:30~12:30	3ヵ月(7回) 12,320円 3ヵ月(5回) 8,800円 3ヵ月(6回) 10,560円
おもてなし席(懐石)料理 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第2・第4火 10:30~12:30 第2・第4火 18:30~20:30 第2・第4水 10:30~12:30 第2・第4水 18:30~20:30 第2・第4金 10:30~12:30	3ヵ月(5回) 8,800円 3ヵ月(5回) 8,800円 3ヵ月(6回) 10,560円 3ヵ月(6回) 10,560円 3ヵ月(6回) 10,560円
一汁三菜 料理の基本 ※会場/宮川家庭料理教室	宮川千枝子 坂本 久子	第1・第3火 18:30~20:30 第1・第3水 18:30~20:30 第1・第3木 18:30~20:30	3ヵ月(6回) 10,560円 3ヵ月(7回) 12,320円 3ヵ月(6回) 10,560円
手打ちそば入門 ※会場/旭川そばスクールまつもり	★ 松森 行彦 松森 八重子	第2・第4金 18:30~21:00 第2・第4土 13:00~15:30	3ヵ月(6回) 14,880円 3ヵ月(6回) 14,880円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆手芸			
趣味の木彫り・仏像彫刻	★ 中川 貞司	第1・第3火 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 12,540円
竹工芸を楽しむ	★ 近藤 幸男	第2・第4金 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 14,520円
~これから始める方から経験者まで~ 土曜陶芸教室	★ 片山 一 片山 兵衛	第2・第4土 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
銀粘土アクセサリー&UVレジン	荒島 佳未	第1・第3土 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
純銀粘土「楓」教室	伊藤美智子	第1・第3木 18:30~20:00	3ヵ月(6回) 10,560円
~stained glass~ ステンドグラス	(見) 城台 幸子	火 9:45~12:30	3ヵ月(11回) 19,360円
手軽に素敵な作品を作る グラスアート	(見) 陣門 良子	第1・第3木 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 13,200円
パッチワークキルト	石黒 恵子	月 10:00~12:00(月3回)	3ヵ月(9回) 18,810円
パッチワークキルト【絵布クラス】	石黒 恵子	第1・第3月 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 13,860円
ハワイアンキルト	石黒 恵子	第1・第3月 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 12,540円
戸塚刺しゅう ※中・上級コース有 ※お問い合わせください	飯田 洋子	月 10:00~11:30(月2回)	3ヵ月(6回) 12,540円
タティングレース&レース編物 ※上級コース有	細越留美子	第1・第3火 10:00~12:00	3ヵ月(6回) 15,840円
手織り	★ 細越留美子	第1・第3火 12:30~15:00	3ヵ月(6回) 15,840円
水引&水引アクセサリー	★ 林 真由美	第4火 13:00~15:00 第4火 15:30~17:30	3ヵ月(2回) 4,180円 3ヵ月(2回) 4,180円
がま口「ポーチ&スマホボジェット」	★ 伊藤美智子	第2・第4金 10:00~12:00 第2・第4金 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 13,860円 3ヵ月(6回) 13,860円
刺しゅうの宝石 久家道子プチアオン刺しゅう	(新) 富田千香子	第2・第4水 13:00~15:00	3ヵ月(6回) 13,200円



★ … 残席わずか又は満席の講座(マークのついていない場合でも、お問い合わせ時に満席の場合もございます)

(見) … 申込み前に見学をお勧めしている講座 (新) … 新設講座

(女) … 女性対象講座 (男) … 男性対象講座 ※開講期間が6ヵ月以上の講座を掲載しています。

この他に「服飾・趣味・音楽・邦楽・舞踊・健康・スポーツ・子ども向け」講座もございます。詳細はお問い合わせください。

一部の講座を除き無料で講座をご見学いただけます。お気軽にお問い合わせください。(見学は原則30分以内)

募集要項

●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3ヵ月前納(一部6ヵ月前納がございます)となります。●一部の講座を除き途中からの受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも満席になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話でお問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。



夢中になれること始めませんか



ナチュラル・ヨガ



タロットカード占い



こころと体を癒すヨガ



初めての三味線【入門クラス】



粋な江戸芸かつぱれと端唄振り



初めてのフィットネスバレエ

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆服飾			
編み物教室 ※上級コース有	(見) 細越留美子	第1・第3火 10:00~12:00 第1・第3火 15:00~17:00	3ヵ月(6回)15,840円 3ヵ月(6回)15,840円
和裁 ※会場/小林豊子きもの学院	上田 了子	金 10:00~12:00(月3回) 金 14:00~16:00(月3回)	3ヵ月(9回)13,860円 3ヵ月(9回)13,860円
きもの着付 ※会場/小林豊子きもの学院	島 豊瑞江	水 10:00~12:00(月3回) 水 14:00~16:00(月3回) 水 18:00~20:00(月3回)	6月~9月 4ヵ月(12回)21,120円 6月~9月 4ヵ月(12回)21,120円 6月~9月 4ヵ月(12回)21,120円
初めての着物のおけいこ ※上級コース有	(見)(女) 細田 美香	第2・第4土 13:00~15:00	3ヵ月(6回)12,540円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆趣味			
~運命を告げる神秘のカード~ タロットカード占い	カメラマキ	第2水 10:00~12:00	3ヵ月(3回)11,220円
パワーストーン 2026	カメラマキ	第3土 18:30~20:00	3ヵ月(3回)11,220円
本格的な紅茶の楽しみ方	★ 舟山真理子	第3金 13:30~15:00	3ヵ月(3回)8,910円
~お仕事帰りのティータイム~ 本格的な紅茶の楽しみ方	長縄 啓子	第2金 18:30~20:00	3ヵ月(3回)6,270円
女性のためのワイン ※対象/20歳以上	(女)★ 佐藤 晶子	月 18:00~19:30(月1回)	3ヵ月(3回)7,920円
プロがお勧めする 世界のチーズを楽しむ ※対象/20歳以上	★ 佐藤 晶子	月 18:00~19:30(月1回)	3ヵ月(3回)7,920円
自分に合った薬膳がみつかる! 始めてみよう「薬膳」生活 ~あなたに合った幸せ薬膳~	(女) 池田 蘭美	月 13:00~15:00(月1回)	3ヵ月(3回)7,920円
エッセンシャルオイルを使った 手作り化粧品	伊藤由紀子	第2火 10:30~12:00	3ヵ月(3回)7,260円
いつでも、どこでも アロマのある生活	伊藤由紀子	第4火 18:30~20:00	3ヵ月(3回)6,270円
囲碁 ※会場/旭川囲碁サロン	富田 拓司 (六段)ほか	第2・第4木 13:00~15:00	3ヵ月(6回)7,920円
たのしい女性麻雀教室	(見)(女)★ 加藤 晋平	金 10:00~12:00(月3回) 第2・第4金 10:00~12:00 第2・第4金 13:00~15:00	3ヵ月(9回)23,760円 3ヵ月(6回)17,160円 3ヵ月(6回)17,160円
~廃材を使って~ インテリアを楽しむ女性のDIY講座	(女) 大谷 薫	第2・第4月 10:00~12:00	3ヵ月(6回)13,200円
楽しい写真教室【中級クラス】	阿部 俊一	第3金 10:00~12:00	3ヵ月(3回)10,230円
初心者向けデジタルカメラ基礎講座【初級クラス】	阿部 俊一	第3金 13:30~15:30	3ヵ月(3回)10,230円
ミニ盆栽【入門編】	★ 森谷 隆一	第2日 10:00~12:00	3ヵ月(3回)10,230円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆子ども向け講座			
きれいな字が身につく こども硬筆習字 ※対象/6歳~高校生	松葉 春祥	土 12:45~14:00	3ヵ月(12回)18,480円
こどもの美術字 ※対象/6歳~中学3年生	河村 秋妍	第2・第4日 11:20~12:20	3ヵ月(6回)9,240円
子供絵画(油彩画・アクリル画)教室 ※対象/10歳~17歳	(見) 斉藤矢寸子	月 16:30~18:30 水 16:30~18:30	3ヵ月(11回)19,360円 3ヵ月(11回)19,360円
SAYA先生の楽しいこどもアート教室 (絵画全般・工作) ※対象/5歳~15歳	(見) 斉藤矢寸子	月 16:30~18:30 水 16:30~18:30	3ヵ月(11回)19,360円 3ヵ月(11回)19,360円
~プロ奏者が教える~ こどものフルート教室 ※時間内の30分間 ※対象/小学生~高校生	★ 南 加奈子	第1・第3土 9:45~10:45	3ヵ月(6回)17,820円
こどものピアノ教室 ※時間内の20分間 ※対象/3歳以上 ※会場/MINAMI音楽アカデミー	齋藤 由佳	第2・第4水 16:30~17:20	3ヵ月(6回)17,160円
幼児・児童体育【年中長クラス】 ※対象/年中と年長	藤井敬久ほか	水 16:20~17:20	3ヵ月(10回)18,700円
幼児・児童体育【小学生クラス】 ※対象/小学生	藤井敬久ほか	水 17:20~18:20	3ヵ月(10回)18,700円
ジュニアクラシックバレエⅠ ※対象/5歳~小学3年生	米倉まさえ 根本 奈々	金 16:40~18:00	3ヵ月(12回)23,760円
ジュニアクラシックバレエⅡ ※対象/小学4年生~中学3年生	米倉まさえ 根本 奈々	火 17:00~18:20	3ヵ月(11回)21,780円
ジュニアのためのヒップホップ ※対象/年中~小学3年生	藤井 綾子 藤井エル工	第2・第4日 14:40~15:40	3ヵ月(6回)11,220円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆音楽			
日本とイタリアの名曲【中級クラス】	(見) 佐藤 美幸	第1・第3木 16:00~17:30	3ヵ月(6回)15,840円
日本とイタリアの名曲【入門クラス】	佐藤 美幸	第2・第4木 16:00~17:30	3ヵ月(5回)13,200円
~新曲を中心に~ 演歌歌謡曲	★ 榎原とも子	第1・第3水 13:30~15:00	3ヵ月(7回)14,630円
個性派カラオケ	中沢 広志	第1・第3日 14:00~16:00	3ヵ月(6回)12,540円
演歌・歌謡曲を歌う	(女)★ 武田ミサヲ	第2・第4木 10:30~12:00	3ヵ月(6回)12,540円
抒情歌を歌う	岡部 悟	第1・第3水 11:30~13:00	3ヵ月(7回)14,630円
~パリの香りに~ シャンソンを歌おう	松田ひとえ	第2・第4日 13:00~14:45	3ヵ月(6回)15,840円
~ハワイの音色~ ウクレレ教室	★ 齋藤 治道	第1・第3火 10:00~12:00 第1・第3火 14:30~16:30 第2・第4火 14:30~16:30	3ヵ月(6回)12,540円 3ヵ月(6回)12,540円 3ヵ月(5回)10,450円
はじめてのギター	齋藤 治道	第1・第3火 18:00~20:00	3ヵ月(6回)12,540円
やさしいギター教室	齋藤 治道	土 17:00~20:00	3ヵ月(12回)19,800円
たのしいオカリナ【中級クラス】	(見)★ 佐藤 亮子	第1・第3水 9:30~11:00 第1・第3土 13:15~14:45	3ヵ月(7回)18,480円 3ヵ月(6回)15,840円
~癒しの音色~ 二胡教室	★ 佐々木芳子	第1・第3土 10:00~12:00	3ヵ月(6回)22,440円
~癒しの音色~ バイオリンハーブ	池野 麻里	お問い合わせください	
~プロ奏者が教える~ 楽しいフルート ※時間内の30分間	★ 南 加奈子	第1・第3土 11:15~12:15	3ヵ月(6回)17,820円
大人のピアノ教室 ※時間内の20分間 ※会場/MINAMI音楽アカデミー	齋藤 由佳	第2・第4水 13:00~14:40	3ヵ月(6回)17,160円
~クラシックを身近に~ クラリネット教室 ※時間内の30分間 ※会場/MINAMI音楽アカデミー	桑島 美保	第2・第4火 16:30~18:00	3ヵ月(5回)16,500円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆邦楽			
~日本の伝統芸能に心を込めて~ 山口流篠笛	(見) 山口 千那	第1金 10:30~12:00	3ヵ月(3回)9,570円
楽譜で楽しむ 三味線と端唄	花季 汀希	第1・第3日 10:00~12:30	3ヵ月(6回)19,140円
初心者でも楽しく学ぶ 初めての三味線【入門クラス】	(新) 花季 汀希 松田 睦子	第1・第3日 13:30~15:30	3ヵ月(6回)19,140円
~「謡」仕舞を身に付けよう~ 能楽宝生流	藤井 秋雅	月 16:00~17:30(月1回)	3ヵ月(3回)10,560円



合気道



ジュニアのためのヒップホップ

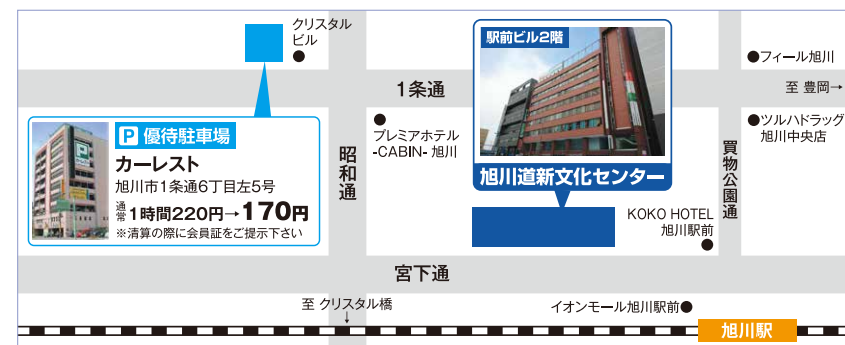


太極拳【宮本教室】

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆舞踊			
クラシックバレエ	(女) 畑野 由美 米倉まさえ	月 18:15~19:45 金 18:15~19:45	3ヵ月(11回)21,780円 3ヵ月(12回)23,760円
大人のクラシックバレエ【毎週コース】	(女)★ 今 朋子ほか	火 14:45~15:45	3ヵ月(11回)20,570円
大人のクラシックバレエ【隔週コース】	(女)★ 今 朋子ほか	第1・第3火 14:45~15:45	3ヵ月(6回)11,220円
大人女子のための 基礎から始める日曜クラシックバレエ	(女)★ 越智ひとみ	第1・第3日 11:30~12:30	3ヵ月(6回)15,840円
フラメンコ	(女) 工藤 俊子	月 11:30~13:00	3ヵ月(11回)25,410円
ハワイアンダンス	(女) 藤井 博子	水 13:30~14:45	3ヵ月(10回)18,700円
楽しいジャズダンスとヒップホップ ※対象/高校生以上	藤井 綾子 藤井エル工	第2・第4日 13:00~14:20	3ヵ月(6回)12,540円
西崎流民謡舞踊	(女) 西崎愛智代	木 9:30~10:30	3ヵ月(11回)18,150円
~日本伝統芸能~ 粋な江戸芸かつぱれと端唄振り	(見) 桜川千代輝	第1・第3日 13:00~16:00	3ヵ月(6回)19,140円
~女性らしくひれれりに最適!~ ベリーダンスでシェイプアップ	(女) 小 夏	第2・第4火 19:00~20:00	3ヵ月(5回)13,200円
楽しみながら体を動かしましょう 昭和歌謡&ポップスで楽しく踊ろう!	(新) M I Y A	第2・第4金 15:30~17:00	3ヵ月(5回)11,000円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆健康			
中高年マダムクラス ゆっくりエアロ・ストレッチ	(見)(女)★ 谷口 励子	火 11:15~12:15	3ヵ月(11回)20,570円
ミセス&マダムの 初めてのフィットネスバレエ	(女)★ 谷口 励子	水 12:15~13:15	3ヵ月(13回)24,310円
中高年マダムクラス イスで運動・ストレッチ	(女)★ 谷口 励子	木 10:45~11:45	3ヵ月(12回)22,440円
ナチュラル・ヨガ	(女)★ 上田京美ほか	月 13:20~15:30 木 18:15~20:15 土 13:00~15:00	3ヵ月(11回)20,570円 3ヵ月(12回)22,440円 3ヵ月(12回)22,440円
微笑禅ホームヨーガ	(女) 瀧能 朋子	木 13:30~15:00	3ヵ月(12回)19,800円
身体が硬い、体力に自信のない方でも 中・高齢者のための『ヨガ』	(女) 河部 凡子	金 11:30~12:45	3ヵ月(12回)21,120円
こころと体を癒すヨガ	(女) T a k e	水 15:00~16:00	3ヵ月(12回)21,120円
太極拳【宮本教室】	宮本 一弘	火 9:45~11:00	3ヵ月(11回)19,360円
太極拳【市川教室】	市川 晶子	火 12:45~14:15	3ヵ月(11回)19,360円
楊名時八段錦・太極拳	織田 朱 大澤恵美子	金 13:15~14:45	3ヵ月(12回)21,120円
女性健康美容体操	(女) 越智ひとみ	第1・第3月 9:30~11:00	3ヵ月(6回)13,860円
きれいな姿勢を目指す 女性のための骨盤底筋群体操	(女) 水野優美子	第2・第4月 9:40~11:10	3ヵ月(6回)11,880円
はじめてのピラティス	(女)★ 水野優美子	第2・第4日 10:00~11:00	3ヵ月(6回)11,880円
転倒防止・体力促進! はつらつ健康体操	(女) 児玉 正枝	金 10:00~11:00	3ヵ月(12回)19,800円
健康と若さを保つストレッチ体操 自強術(じきょうじゆつ)	(女) 鍵窪みどり	水 10:00~11:30(月3回)	3ヵ月(9回)14,850円
ピラティス	荻野ひとみ	水 18:40~19:55	3ヵ月(12回)19,800円
ピラティスプラス	荻野ひとみ	木 15:30~17:00	3ヵ月(12回)19,800円
NY発の新感覚エクササイズ バレトン	(女) 詩 帆	木 12:10~13:10(月3回)	3ヵ月(9回)22,770円
ミツヴァ・テクニク	林 公子	第2・第4土 15:30~17:00	3ヵ月(6回)15,180円
からだを整う ストレッチボール®	(女) 水野優美子	第1土 15:30~16:30	3ヵ月(3回)5,940円

講座名	講師名	曜日・時間	受講料金(7月~9月)
◆スポーツ			
心の健康、強化を求めて 居合道教室 無双直伝英信流	谷津 成夫	土 9:30~11:00	3ヵ月(12回)18,480円
合気道	木村 光宏	第1・第3火 19:30~21:00	3ヵ月(6回)11,880円



★ … 残席わずか又は満席の講座(マークのついていない場合でも、お問い合わせ時に満席の場合もございます)
(見) … 申込み前に見学をお勧めしている講座 (新) … 新設講座 (女) … 女性対象講座

この他に「教養・文学・語学・絵画・茶道・お花・書道・手工芸・料理」講座もございます。
詳細はお問い合わせください。

※開講期間が6ヵ月以上の講座を掲載しています。

一部の講座を除き無料で講座をご見学いただけます。
お気軽にお問い合わせください。(見学は原則30分以内)

募集要項

●当センターは会員制です。●受講にあたっては一部講座を除き、入会金2,200円、18歳以下又は70歳以上の方は1,100円のお支払いが必要です。申込書に必要事項をご記入のうえ事前に受講料金を添えてお申し込み下さい。●受講料金は原則3ヵ月前納(一部6ヵ月前納がございます)となります。●一部の講座を除き途中からの受講の場合、受講料金は残り回数分となります。●受講料金はご予約から10日以内にお支払い下さい。●入会金、受講料金は原則お返しできません。●表示している受講料金は一部の講座を除き運営管理費が含まれています。●教材費、持参品、団体傷害保険料等が別途必要な講座がございます。●各講座とも満席になり次第申込受付を締め切ります。残席状況はお電話でお問い合わせ下さい。●都合により講座の日時や内容が変更、あるいは開講が中止になる場合がございます。