

ダンス・健康 語学趣味 音楽 生け花・茶道 服飾・着付 手工芸 美術・書道 こどもスクール 資格 体験 体験会 見学 見学会 説明 説明会 ① ボウリング・スノーシュー・アイススケート・アイスホッケー・アイスバレー・アイスダンス・アイスフィギュアスケート・アイスホッケー・アイスバレー・アイスダンス・アイスフィギュアスケート

ダンス・健康 語学趣味 音楽 生け花・茶道 服飾・着付 手工芸 美術・書道 こどもスクール 資格 体験 体験会 見学 見学会 説明 説明会 ① ボウリング・スノーシュー・アイススケート・アイスホッケー・アイスバレー・アイスダンス・アイスフィギュアスケート

283 生け花 未生流
ホツとやすらぐ 花とおしゃべり
生活に密着した盛花、自由花、瓶花、伝統ある古典花まで創造性や豊かな感性を育む。
日時 ※13:00~15:00 17:00~20:00の間随時
受講料 普通科 4,860円・高等科 5,940円
※別途花代
講師 山下 正甫 宗元名譽職

284 生け花 小原流
今 見直したい花と向き合う心
日時 ※13:00~20:00の間随時
受講料 4,860円 ※別途花代
講師 大澤 豊和 (財)小原流教授会特別会員

287 花の寄せ植え(ハンギングバスケット・コンテナガーデン)
草花や観葉植物と共に暮らしを彩りませんか!!
日時 第1・3土 10:30~12:30
受講料 4,860円 (3ヶ月分)
※5回分 ※別途花代
講師 林 穂利江 日本ハンギングバスケット協会理事

038 日本舞踊 花柳流
若さのビタミン剤
日時 ※10:00~12:00
受講料 6,480円
講師 花柳 和十仙 花柳流 専門部

039 日本舞踊 若柳流(個人)
ストレッチに日本舞踊をとり入れてみては?
日時 ※10:00~18:00の間(各40分個人レッスン)
受講料 12,960円
講師 若柳 昭翠 若柳流

040 日本舞踊 若柳流
身体にやさしい呼吸法を取り入れて踊りませんか?
日時 第2・4月 10:00~12:00
受講料 4,320円
講師 若柳 昭翠 若柳流

042 歌って踊れる新歌舞謡舞踊
着物姿もいもいのですよ 踊りましょう!
色々の曲に合わせて踊ります。普段日本舞踊に馴染みのない方も大丈夫!
日時 ※10:30~12:00
受講料 月2回/3,780円 月4回/5,940円
講師 南月 梨佐 OSK日本歌劇団出身

服飾・着付
291 『着物が甦る!』服教室
古い着物をお洋服にリフォーム!
「着物デザイナー宮崎東海」の 패턴を基本に自分好みの洋服を個人指導。
日時 第1・3土 15:15~17:15
受講料 4,320円
講師 加藤 香予子

293 洋裁(ドレメズ)
作品自由 個人のレベルに応じて指導します
日時 第2・4土 9:30~11:30 12:30~14:30 14:30~16:30
受講料 4,320円
講師 中根 秋子 服飾デザイナー

294 はじめてのホームソーイング
簡単なソーイングです!
日時 第2・4土 13:00~15:00
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

299 きもの着付
着たい、着せたい、出かけたがい
日時 ※10:30~12:30 13:30~15:30 15:30~17:30 18:30~20:30
受講料 普通科 4,860円 高等科 5,940円
講師 前田 恭子・中島 由紀 社団法人全日本きもの振興会 きものコンサルタント法橋まきもの学院講師

044 ジャズ健康美体操
健康と美しさをあなたに
気持ちよく楽しくエクササイズから始め、ストレッチ・筋力・柔軟性をバランス良く身につけてゆきます。振付したダンスを曲に合わせて時にはエレガントに踊っています。気持ちよく楽しく身体を動かしてみよう!
日時 第2・4月 18:00~19:30
受講料 4,320円
講師 藍田 ゆか 宝塚歌劇団出身 藍田ゆかJHBセレクション主宰

045 はじめよう!大人のジャズ健康体操
心身の健康づくりの運動に
日時 ※13:00~14:30
受講料 月2回/3,780円 月4回/5,940円
講師 南月 梨佐 OSK日本歌劇団出身

046 ストレッチ&ジャズ
美と健康に...『最適な姿勢』作りから!
日時 ※10:00~11:30
受講料 5,400円
講師 ウメハラチヨミ LA MIA VITA 主宰

050 機能改善・ひめトレ(女性限定)
女性のためのすっきり体幹ストレッチ
日時 ※14:00~15:30
受講料 月2回/3,560円 月4回/5,400円
講師 塩見 有加子 NPO法人いきいきのびのび健康づくり協会 機能改善体操指導員

295 和裁
東京式 初歩から教えます
日時 ※13:00~15:30 18:00~20:00
受講料 4,860円
講師 井原 靖子 和裁師(関東式)一級技能士

297 編み物教室
私にも編めた♪ ニットでおしゃれ!
日時 第1・2・3土 13:00~15:30
受講料 5,400円 ※教材費別途
講師 辻 真美 辻ニットスクール院長

302 パードカービング(野鳥の彫刻)(高橋クラス)
木が変身して野鳥になる
日時 第2・4土 10:00~12:00
受講料 5,400円 ※教材費別途
講師 高橋 康策 パードカービング・デコイ 日本パードカービング協会会員(U.B.C.A) 関西パードカービングクラブ会員(K.B.C.C)

305 木彫入門
暮らしに役立つ実用品を作ろう
日時 第2・4土 13:00~15:00
受講料 4,100円 ※教材費別途
講師 渡辺 二重・川田 隆子 木彫はちの会幹事/はちの会正会員

052 自習術体操
自律神経を整えます
最初顔をこすり、足もみをして血行を良くし、次に31動作の体操と独自の呼吸法で全身の調和を図ってリラックス。日本で最初のこの体操は、体の関節全てを動かすために姿勢が良くなり、独特の呼吸法は自律神経を整えます。年齢に関係なく、小さなスペースで心地よく体を動かせるのも魅力。
日時 ※14:30~16:00
受講料 4,320円
講師 小西 妙子 公益社団法人自習術研究会 中丘指導員

047 3B体操で若さキープ
生活にスパイスを!より健康にしなやかに
日時 ※10:00~11:30
受講料 5,400円
講師 菅野 美砂 公益社団法人日本3B体操協会 公認指導員 健康増進実践指導者

049 リズム健康体操で新陳代謝アップ
継続できる動きを身につけ、体調管理を!
日時 ※14:00~15:00
受講料 月2回/3,780円 月4回/5,400円
講師 ぶくち ひろこ リズム体操インストラクター 公益社団法人日本体育協会 公認スポーツ指導員 公認スポーツ指導員

058 身体と心の健康ヨガ
いつまでも若々しく元気にエイジングケア
日時 ※10:30~11:30 13:00~14:30
受講料 5,400円
講師 下村 穂子 日本ヨガ普及協会 正会員

手工芸
木彫りの鳥を削ってみませんか?
日時 第1・3土 13:00~15:00
受講料 5,400円 ※教材費別途
講師 田中 明・田中 明代 カービングフランス京都会長

301 パードカービング(田中クラス)
木彫りの鳥を削ってみませんか?
日時 第1・3土 13:00~15:00
受講料 5,400円 ※教材費別途
講師 田中 明・田中 明代 カービングフランス京都会長

309 グラスリッセン~主軸にもできるガラスのアート~
上品で繊細なガラス工芸です
日時 第1・3土 10:30~12:30
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 山下 チツ子 「クリスタルの部屋」主宰

310 オランダフォークアート『アッセンデルト』ペインティング
オランダ伝統工芸
日時 第1・3土 10:00~12:00 13:00~15:00
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 曾和 信子 日本デコラティブペイント協会 講師会員

059 イキイキリフレッシュヨガ
ヨガで日頃の疲れやストレスをスッキリ!
日時 ※18:30~20:00
受講料 5,400円
講師 辻本 多佳子 日本ヨガ普及協会 普及指導員

053 ボディバランス操体法
歪みの調整 からだが喜び
日時 ※10:00~11:30
受講料 5,400円
講師 川村 雅美 M 矯正法・マニキュア検定研究所 主/日本理学療法士協会 認定指導員

054 背骨コンディショニング
背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラム
日時 ※10:30~11:30
受講料 月2回/3,780円 月4回/6,480円
講師 山本 恵美 背骨コンディショニング協会 認定パーソナルトレーナー

061 健康ストレッチヨーガ
無理なく気持ちよく、自分のできるところまで
日時 ※10:00~11:30 13:00~14:30
受講料 5,400円
講師 吉田 啓子・石川 礼子 日本健康協会専任講師

306 木彫
木肌のぬくもりを感じながら...
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,100円 ※教材費別途
講師 佐藤 しづ子 はちの会正会員

311 トールペイントで生活に彩りを
アメリカンフォークアートの世界
日時 第2・4土 10:00~12:00
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 谷山 貞子 日本手芸普及協会講師 日本デコラティブペイント協会講師 studio Teiko主宰

319 楽しいビーズレッスン
つくって、つけて、ほめられて
日時 第2・4土 13:00~15:00
受講料 2,160円 ※教材費別途
講師 若下 美恵子・田中 恵子 キャリィ-恵あんど主宰

325 カラーワイヤクラフト
初心者の方でも大丈夫!
使うお道具はラジオペンチ一本。カラーワイヤを使ってお家で使える物、飾れるものを作ります。
日時 第1月 10:00~12:00
受講料 2,160円 ※教材費別途
講師 福田 香里 日本カラーワイヤクラフト協会認定講師

062 癒しのスローヨガ
からだのリフレッシュと心のリラックス
日時 ※18:15~19:45
受講料 5,400円
講師 村尾 知津子 大阪市立大学インストラクター

063 女性のためのコアとヨガ
自分の為の時間を持ってみませんか?
日時 ※12:00~13:00
受講料 5,400円
講師 西原 都子 ハタラガパワーヨガ・ラジオガ・アスリートヨガ・アシュタナヨガ資格取得

060 健康ヨガ
ヨガで疲労回復 若返りしましょう!
日時 ※10:00~11:30
受講料 5,400円
講師 吉本 圭子 日本ヨガ普及協会 正会員

065 ルーシーダットン
インナービューティーで健康な体に
日時 ※11:45~12:45
受講料 5,940円
講師 小池 明子 ルーシーダットン スーパーバイザー

314 日常に取り入れたいステンドグラス
楽しく・美しく・輝いて
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 5,400円 ※教材費別途
講師 山口 陽子 ステンドグラス工房(リッパル)主宰

320 クチュール・ビーズジュエリー
ビーズアクセサリーの全てを学べます!
日時 第2・4土 12:45~14:45
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 江藤 弥栄 一般社団法人生涯学習開発本部講師 日本シードビーズ協会 専任講師

325 カラーワイヤクラフト
初心者の方でも大丈夫!
使うお道具はラジオペンチ一本。カラーワイヤを使ってお家で使える物、飾れるものを作ります。
日時 第1月 10:00~12:00
受講料 2,160円 ※教材費別途
講師 福田 香里 日本カラーワイヤクラフト協会認定講師

066 アンチエイジングヨガ
心と体をいつまでも美しく!
日時 第1・3土 10:00~11:10
受講料 4,320円
講師 ありこ ハタヨガインストラクター

062 癒しのスローヨガ
からだのリフレッシュと心のリラックス
日時 ※18:15~19:45
受講料 5,400円
講師 村尾 知津子 大阪市立大学インストラクター

063 女性のためのコアとヨガ
自分の為の時間を持ってみませんか?
日時 ※12:00~13:00
受講料 5,400円
講師 西原 都子 ハタラガパワーヨガ・ラジオガ・アスリートヨガ・アシュタナヨガ資格取得

064 アクティブヨーガで脂肪燃焼
お仕事帰りにリフレッシュ! 姿勢改善効果も!
日時 ※19:30~20:45(月3回)
受講料 月2回/4,860円 月3回/6,480円
講師 橋本 八重子 アクティブヨーガ指導インストラクター

070 KOBA式体幹☆バランス
「体幹」「体軸」「バランス」トレーニング
日時 第1・3土 10:00~11:00
受講料 4,320円
講師 YUKI KOBA式体幹☆バランス・マスター ライセンス認定トレーナー

326 ディップアート アメリカンフラワー
クリスタルな透明感が魅力のアレンジフラワー
ワイヤーとディップ液を使用したアートフラワーです。透明感のあるまるでガラス細工のような仕上がりが、28種類の液を混ぜたり、薄めて作ります。花、アクセサリー等作ります。
日時 第2・4土 10:00~13:00
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 吉澤 つや子 ディップアート アメリカンフラワー教室

330 楽しいハンドメイドバッグ教室
可愛くて個性的なバッグが作れます
魅力のアレンジフラワー
日時 第2・4土 10:00~12:00
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 東 千恵子 実践芸術学院袋物講師

335 押し花アート
押し花で作るアートの世界
日時 第1・3土 13:30~15:30
受講料 4,320円 ※教材費別途
講師 藤田 弥栄 日本シードビーズ協会講師

352 はじめてのフランスキルトブティ
カジュアルなブティで作いませんか?
布の彫刻とも呼ばれるブティは白布を使ったものが多く見られます。この教室では講師山本が染めた様々な色の布を使って、普段使いのバッグやポーチ、クッション等作っていきます。手作りは使い勝手の良さや色、形を楽しくデザインが提案されています。教室では色々なアイデアが提案されています。
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

066 アンチエイジングヨガ
心と体をいつまでも美しく!
日時 第1・3土 10:00~11:10
受講料 4,320円
講師 ありこ ハタヨガインストラクター

068 セルライト解消ヨガ
ヨガで本気の自分磨き
日時 第2・4土 10:30~11:30
受講料 4,320円
講師 米田 美香 ヨガインストラクター

069 骨盤調整エクササイズ~姿勢を整える~
女性のためのエクササイズで姿勢美人に...
日時 第1・3土 11:00~12:00
受講料 4,320円
講師 YUKI KOBA式体幹☆バランス・マスター ライセンス認定トレーナー

070 KOBA式体幹☆バランス
「体幹」「体軸」「バランス」トレーニング
日時 第1・3土 10:00~11:00
受講料 4,320円
講師 YUKI KOBA式体幹☆バランス・マスター ライセンス認定トレーナー

345 戸塚フランス刺繍
一本の針と糸で創り出すアート
日時 第1・2・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 富永 いちの 戸塚協会 師範代

340 押し絵・木目込み人形・ちりめん細工
伝統工芸品を貴方の手で作ってみませんか?
日時 第2・4土 10:00~12:00
受講料 3,780円 ※教材費別途
講師 津守 幸苑 日本刺繍木目込細工作家 展覧会 家元

346 チキンスクラッチ刺繍
ギンガムチェックの柄を使ってラクラク刺繍
ギンガムチェックの柄を効果的に使い生み出す刺繍です。シンプルな技法なので刺し方の基本をしっかりマスターすると、楽しさがさらに広がります。身のまわりの小さい作品・小物入れ・線数・ブックカバーからボックスティッシュカバー・クッションカバー等々お部屋を彩る作品を作ります。
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 月1回/2,160円 月2回/4,320円 ※教材費別途
講師 ようこ 手芸デザイナー

352 はじめてのフランスキルトブティ
カジュアルなブティで作いませんか?
布の彫刻とも呼ばれるブティは白布を使ったものが多く見られます。この教室では講師山本が染めた様々な色の布を使って、普段使いのバッグやポーチ、クッション等作っていきます。手作りは使い勝手の良さや色、形を楽しくデザインが提案されています。教室では色々なアイデアが提案されています。
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

072 ポスチュアウォーキング
普段の「歩行」が「運動」に。歩行で筋力、後ろ姿美人に!
姿勢をとることで、インナーマッスルを意識して歩くことで日常の移動手段としての歩行が運動(筋力)になります。100m走28秒の私にもできた、簡単に年齢を問わず誰でも、とても運動効率がよく、効果的でやさしいウォーキングです。後ろ姿美人になる率100%、メリハリのある身体作りませんか?
日時 第1土 14:00~15:30
受講料 2,700円
講師 大家 さとみ ポスチュアウォーキング協会認定 ポスチュアスタイル

075 すこやか健康太極拳
HIROKOが教える 武術健康法
日時 ※13:30~15:00
受講料 5,400円
講師 松崎 洋子 太極拳(ZINIKKO)専任指導員

076 太極拳で身体の芯からリラックス
中国古来の美容健康法
日時 ※19:30~21:00
受講料 5,400円
講師 宮脇 宏之 日本太極拳法 一乗院 公認指導員

080 技が身に付く合気道(池田クラス)
美容と健康に!
日時 ※10:00~12:00
受講料 月2回/3,460円 月4回/5,180円
講師 池田 武夫 合気道武芸会 師範

345 戸塚フランス刺繍
一本の針と糸で創り出すアート
日時 第1・2・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 富永 いちの 戸塚協会 師範代

351 初めてのハワイアンキルト
小物からベッドカバーまで作れます
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

352 はじめてのフランスキルトブティ
カジュアルなブティで作いませんか?
布の彫刻とも呼ばれるブティは白布を使ったものが多く見られます。この教室では講師山本が染めた様々な色の布を使って、普段使いのバッグやポーチ、クッション等作っていきます。手作りは使い勝手の良さや色、形を楽しくデザインが提案されています。教室では色々なアイデアが提案されています。
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

352 はじめてのフランスキルトブティ
カジュアルなブティで作いませんか?
布の彫刻とも呼ばれるブティは白布を使ったものが多く見られます。この教室では講師山本が染めた様々な色の布を使って、普段使いのバッグやポーチ、クッション等作っていきます。手作りは使い勝手の良さや色、形を楽しくデザインが提案されています。教室では色々なアイデアが提案されています。
日時 第1・3土 10:00~12:00
受講料 4,860円 ※教材費別途
講師 山本 薫 キルターズポイント主宰

072 ポスチュアウォーキング
普段の「歩行」が「運動」に。歩行で筋力、後ろ姿美人に!
姿勢をとることで、インナーマッスルを意識して歩くことで日常の移動手段としての歩行が運動(筋力)になります。100m走28秒の私にもできた、簡単に年齢を問わず誰でも、とても運動効率がよく、効果的でやさしいウォーキングです。後ろ姿美人になる率100%、メリハリのある身体作りませんか?
日時 第1土 14:00~15:30
受講料 2,700円
講師 大家 さとみ ポスチュアウォーキング協会認定 ポスチュアスタイル

081 合気道(吉田クラス)
技を磨いても磨いても心も健康に
日時 ※18:45~20:00 ※19:15~19:30
受講料 月2回/3,560円・月4回/5,400円
講師 吉田 智香 大阪合気会師範

085 心と身体を癒す気功法
老若男女問わず初めての方も大丈夫! 健康増進に!
日時 ※14:00~15:30
受講料 月2回/3,560円・月4回/5,400円
講師 佐藤 清子 大気医学研究協会代表・上海市気功研究会公認気功師・NPO法人日本気功協会公認理事

090 女性のための楽しいボクシングトレーニング
女性だけで楽しくスカッとストレス解消!!
日時 ※18:45~19:45 ※19:50~20:50
受講料 月2回/3,240円 月4回/4,860円
講師 原 千恵 ボクシングコーチ