

# DANCE

一度やってみたかったダンス。一緒に楽しく踊って、綺麗になろう。

## フラダンス (久本クラス)

素敵にLet's Hula!

日時 第1・2・4(月) 12:30~14:00  
 受講料 6,600円  
 講師 久本 英代  
 フラ ハラウ オ カレイレファ インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

## 社交ダンス (漆原クラス)

華麗なるステップで「ときめきの人生を」一緒に♪

日時 (月) 16:15~17:45(中級) (木) 18:30~20:00(中級)  
 ※木曜日は君江先生1人です  
 受講料 6,600円  
 講師 漆原 翔一  
 漆原 君江  
 (公財)日本ボールルームダンス連盟講師

体験 随時体験可 1,100円

## タップダンス

クールに楽しくリズムを刻もう♪

日時 (土) 12:30~13:30  
 受講料 7,700円  
 講師 小野 ちひろ  
 豊川久美子ダンスアート講師

体験 随時体験可 1,100円

## タヒチアンダンス

見る人の心を魅了する素晴らしいダンス

日時 第1・2・3(水) 10:45~12:00  
 受講料 月2回 4,950円  
 月3回 6,050円  
 講師 緒方 めぐみ  
 フラ ハラウ オ カレイレファ インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

## 大人のためのクラシックバレエ

何歳になっても美しい背中がほしい♪初めての方も出来ること少くすずつやっけていきましょう。

日時 (水) 19:10~20:40(初心者向け) (木) 17:00~18:20(初級) 18:30~20:00(中級)  
 受講料 6,600円  
 講師 赤松 昭子  
 日本バレエ協会員/赤松昭子バレエスタジオ

体験 随時体験可 1,100円

# HEALTH

安いだけじゃない健康。一生元気でいられる講座がたくさん。

## 認知症予防プログラム【コグニケア】

神戸大学研究開発 認知症や生活習慣病の「予防」に

日時 (火) 10:30~11:30 (木) 10:30~11:30  
 受講料 6,600円  
 講師 (火) 堀本 美早希 (木) 原田 美寿々  
 コグニケア運動講師

体験 随時体験可 500円

## ハワイアンフラ

笑顔で心も身体も癒しましょう!

日時 第1・2・4(火) 19:00~20:30  
 第1・2・4(水) 11:00~12:30 13:00~14:30 20:15~21:30  
 受講料 5,500円  
 講師 三千代 アロヒマカ  
 フラ ハラウ オ カレイレファ 師範

体験 随時体験可 1,100円

## Aloha Hula

目指せ!フラガール♪経験者限定クラス

日時 月3回(水) 12:30~14:00  
 受講料 6,050円  
 講師 緒方 めぐみ  
 フラ ハラウ オ カレイレファ インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

## 社交ダンス (水谷クラス)

楽しく踊りましょう♪ Shall we Dance?

日時 (水) 15:00~16:30(初級①) (土) 18:45~20:15(初級②) (日) 13:00~14:30(初級③) 15:00~16:30(中級④)  
 受講料 ① 5,500円 ② 5,720円 ③ 5,830円 ④ 6,050円  
 講師 水谷 貴一・水谷 由紀枝  
 (公財)日本ボールルームダンス連盟講師

体験 随時体験可 1,100円

## 大人の入門ダンス

初めての方も踊れるようになります!

日時 (土) 10:00~10:45  
 受講料 5,500円  
 講師 HARUTO  
 フロダンサー

体験 随時体験可 1,100円

## YOKOクリエイティブバレエ (大人クラス)

バレエを楽しみましょう

日時 (金) 19:30~20:30 中学生以上  
 受講料 月2回 3,850円  
 月3回 6,050円  
 講師 吉田 洋子・石田 ゆかり  
 YOKOクリエイティブ バレエ主宰/講師

体験 随時体験可 1,100円

## 大人から始めるクラシックバレエ

初心者の方でも丁寧に教えます♪

日時 (木) 19:00~20:15  
 受講料 6,600円  
 講師 藤田 兼光  
 赤松バレエ学園専任講師

体験 随時体験可 1,100円

## ストレッチング

病気の予防とストレス解消に効果あり

日時 (月) 10:00~11:00  
 受講料 5,500円  
 講師 ウメハラ テヨミ  
 LA MIA VITA主宰

体験 随時体験可 1,100円

## ストレッチ&ジャズ

美と健康に・・・「最適な姿勢」作りから!

日時 (火) 10:00~11:30  
 受講料 5,500円  
 講師 ウメハラ テヨミ  
 LA MIA VITA 主宰

体験 随時体験可 1,100円

## フラダンス (中島クラス)

笑顔で一緒に踊りましょう!

日時 月3回(金) 10:30~11:45(経験者) 12:00~13:15(初級)  
 受講料 5,500円  
 講師 中島 聡子  
 フラ ハラウ オ カレイレファ インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

## 美しく情熱のフラメンコ

誰にでもできる楽しいフラメンコ

日時 第2・4(日) 10:00~11:30(上級) 11:45~12:45(初級)  
 受講料 (上級) 5,500円 (初級) 4,400円  
 講師 横田 友美  
 青森山スタジオフラメンコ倶楽部 専任講師

体験 随時体験可 1,100円

## シニアのゆっくりベリーダンス

エキゾチックな音楽に乗って、ゆったり踊ってみませんか?

日時 (火) 13:00~14:15  
 受講料 6,600円  
 講師 石井 菜愛

体験 随時体験可 1,100円

## ヒップホップダンス

初心者大歓迎!基礎から丁寧に指導します!

日時 (水) 15:00~15:55 (中学生以上)  
 受講料 5,500円  
 講師 前川 あすか  
 ダンス講師

体験 随時体験可 1,100円

## 法村・友井クラシックバレエ

美しい心と身体はバレエと共に

日時 (日) 15:00~16:45 中学生以上  
 受講料 7,700円  
 講師 久村 萌子  
 法村友井バレエ団所属

体験 随時体験可 1,100円

## 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 (火) 11:00~18:30の間随時 (各40分個人レッスン)  
 受講料 13,200円  
 講師 若柳 昭翠  
 若柳流

体験 お問い合わせください

## 腰痛肩こり改善背骨コンディショニング

初心者大歓迎!簡単な体操で、腰痛・肩こり改善に効果あり

日時 (火) 10:00~11:00  
 受講料 7,700円  
 講師 山本 恵美  
 背骨コンディショニング協会 認定インストラクター

体験 随時体験可 1,100円

## すこやか太極拳

ゆるやかな動きで心と身体をリラックスさせましょう。

日時 (金) 13:30~15:00  
 受講料 5,500円  
 講師 松崎 洋子  
 関節指導員

体験 随時体験可 1,100円

## ペーパークラフト教室

大切な人に贈りたい立体カード

日時 ①第1(金) 13:00~15:00 ②第1・3(金) 13:00~15:00 ③第4(金) 13:00~15:00/初級  
 受講料 ①2,750円 ※教材費別途 ③4,400円 ※教材費別途  
 講師 盆(三子)  
 おもちゃの箱主宰(日本画家)

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

## スコット先生の英会話

外国人講師と一緒にLet's English!

日時 月3回(土) 14:00~15:30  
 対象 小学1年生~小学6年生  
 受講料 6,600円  
 講師 スコット・サザランド  
 英語講師

体験 随時体験可 1,100円

## YOKOクリエイティブバレエ (こどもクラス)

バレエを始めてみませんか?

日時 (金) 17:30~18:30/初級 18:30~19:30/中級  
 対象 (初級)3歳~小学2年生 (中級)小学生  
 受講料 5,500円  
 講師 吉田 洋子・石田 ゆかり  
 YOKOクリエイティブバレエ主宰/講師

体験 随時体験可 1,100円

## こども合気道

目指せ黒帯!

日時 (火) 17:00~18:00 (金) 17:00~18:00  
 ※10月、11月は金曜のみ  
 対象 年長~小学2年生  
 受講料 週2回のみ4,400円  
 講師 廣見 剛  
 公益財団法人大塚合気会所属

体験 随時体験可 1,100円

## こども生け花・未生流

草木とともに暮らす

日時 第1・3(水) 16:00~18:30の間随時  
 対象 小学生  
 受講料 2,480円※花代別途  
 講師 西田 正甫  
 家元名譽職

体験 随時体験可 1,100円※花代別途

## こども書道教室(土屋クラス)

正しくきれいな字を書こう

日時 ①第1・3(日) 10:00~13:00 ②第2・4(金) 15:30~17:30 ③毎週(水) 15:30~17:30  
 対象 全クラス5歳~  
 受講料 ①2,750円 ②3,850円  
 講師 土屋 善博  
 HOS監修者並サロニ代表

体験 随時体験可 1,100円※教材費別途

## ヒューマンキッズサイエンスロボット教室

感動と驚きで、子どもたちを算数・理科好きに

日時 第1・3(火) 17:15~18:45(小学生/ベーシック・ミドルコース) 第2・4(火) 17:15~18:45(小学生/ベーシック・ミドルコース)  
 第1・3(金) 16:30~18:00(小学生/ベーシック・ミドルコース) 第1・3(金) 18:15~19:45(アドバンスプログラミングコース) 第1・3(土) 13:00~14:30(年長~/プライマリー・ベーシックコース) 第2・4(土) 15:15~16:45(年長~/プライマリー・ベーシックコース)  
 受講料 10,890円 ※教材費込 ※初回キット代別途  
 講師 HOSグループ専任講師・辻尾 真美  
 ヒューマンキッズサイエンス ロボット教室講師

体験 随時体験可 1,100円 ※体験は保護者同席

## 子どもピアノ (和田クラス)

ピアノで楽しくドレミ♪

日時 第2・4(火) 16:00~18:10 (各30分)  
 対象 3歳~  
 受講料 4,400円  
 講師 和田 雅子  
 ピアノ講師

体験 空き状況はお問合せ下さい

## ハワイアンリボンレイ

ハワイの文化を楽しみましょう

日時 第1(金) 10:00~12:00  
 受講料 2,200円 ※教材費別途  
 講師 高原 美鈴  
 ウィ・キャロル認定ダブルダイヤモンドインストラクター

体験 随時体験可 1,100円 ※教材費別途

## こども英会話

聞ける・読める・話せる・書ける4技能が身につくレッスンをいたします!

日時 (月) 16:30~17:20(基礎/年長~小学3年生) 17:30~18:30(実践 第2級/小学生) (水) 17:30~18:30(実践 5級/小学生) 18:40~19:40(実践 4級/小学生)  
 受講料 6,600円※教材費別途 英検クラス8,800円※教材費込 Change専任講師  
 講師 久村 萌子

体験 随時体験可 1,100円

## キッズのためのクラシックバレエ

リズム感と集中力を高めましょう!!

日時 (土) 15:40~16:40  
 対象 3歳~  
 受講料 5,500円  
 講師 赤松 昭子  
 日本バレエ協会会員 赤松昭子バレエスタジオ

体験 随時体験可 1,100円

## こども空手道

心技体を鍛え、自分に自信を持とう

日時 (土) 16:00~17:00 (年中~小学3年生) 17:15~18:15 (小学4年生~中学3年生)  
 受講料 4,400円  
 講師 小山 翔馬

体験 随時体験可 1,100円

## こども生け花・小原流

花への慈しみの心を養う

日時 第2・4(火) 13:00~20:00の間随時  
 対象 3歳~小学6年生  
 受講料 1,650円※花代別途  
 講師 大澤 豊和  
 (財)小原流協会特別会員

体験 随時体験可 1,100円※花代別途

## こども書道教室(宗和クラス)

正しくきれいな字を書こう

日時 月3回(土) 13:00~15:00  
 対象 5歳~  
 受講料 6,600円※教材費別途  
 講師 宗和 横博  
 日本書道院専務 書道会兼任講師

体験 随時体験可 1,100円

## キッズダンス

踊っていたら思わず笑顔に!みんなで一緒にダンスを楽しもう!

日時 (水) 16:00~16:55  
 対象 小学1年生以上 (年長は要相談)  
 受講料 5,500円  
 講師 前川 あすか  
 ダンス講師

体験 随時体験可 1,100円

## 子どもピアノ (和田クラス)

基礎からピアノを楽しもう!

日時 第2・4(土) 9:30~13:00 (各30分個人レッスン)  
 対象 3歳~  
 受講料 4,400円  
 講師 和田 雅子  
 ピアノ講師

体験 空き状況はお問合せ下さい

# KIDS

自分たちはきっと、想像以上だ。「できた!」を全力で楽しもう。

## こどもフラダンス

思わず可愛い!

日時 第1・2・4(月) 17:30~18:30  
 対象 年中~小学6年生  
 受講料 4,400円  
 講師 三千代アロヒマカ  
 フラ ハラウ オ カレイレファ師範

体験 随時体験可 1,100円

## 法村・友井クラシックバレエ

美しい心と身体はバレエと共に

日時 (日) 12:30~13:30 (3歳~小学2年生) 13:30~15:00 (小学3年生~小学6年生)  
 受講料 7,700円  
 講師 久村 萌子  
 法村友井バレエ団所属

体験 随時体験可 1,100円

## こどもそろばん

天才になれる読上算導入

日時 (水) 16:30~17:30/17:30~18:30 (土) 10:00~11:00  
 対象 年長~  
 受講料 6,600円(週2回8,800円) ※教材費別途  
 講師 久村 萌子  
 珠算講師

体験 随時体験可 1,100円

## こどもフラワーアレンジメント(花育)

楽しいお花教室で花育

日時 第1(木) 16:00~18:30の間  
 対象 3歳~小学6年生  
 受講料 1,650円※花代別途  
 講師 北口 麗子  
 フラワーコーディネーター スタジオFleurin主宰 国家検定一級フラワー装飾技術士

体験 随時体験可 1,100円※花代別途

## キッズチアダンス

元気!勇気!笑顔!!!

日時 ①はじめてのキッズチアダンス (水) 17:00~18:00(年中~小学4年生) ②キッズチアダンス (水) 16:25~17:25(年中~小学3年生) 17:30~18:30(小学3年生~中学3年生)  
 受講料 5,500円※教材費別途  
 講師 木津 穂子・関川 三奈美

体験 ①のみ随時体験可1,100円 ②の体験はお問い合わせください

## こどもと大人のための水彩画教室

楽しく描こう!

日時 第1・3(日) 10:00~12:00  
 対象 小学1年生以上 (成人も可)  
 受講料 4,400円※教材費別途  
 講師 近藤 裕香

体験 9/17(日) 随時体験可 1,100円

## ことばキャンプ

コミュニケーション力を育てるプログラム

日時 第2・4(日) 10:00~11:20/低学年 11:30~12:50/高学年  
 対象 小学生  
 受講料 4,200円(月1回コースのみ) ※教材費別途年間11,000円 ※初回登録料別途5,500円  
 講師 木田 佳子

体験 随時体験可 1,100円

## こども感性を育てる図画工作教室

描いて・こねて・切ってオリジナル作品をつくろう!

日時 (水) 16:00~18:00  
 対象 年長~小学6年生まで  
 受講料 6,600円※教材費別途  
 講師 近藤 裕香

体験 9/8(金)・9/15(金)・9/22(金) 随時体験可 1,100円※教材費別途

## ワクワク科学実験教室

日常生活の中に自然科学の謎はいっぱい!

日時 第2・4(土) 10:30~12:00/総合 13:30~15:00/初級  
 対象 小学生  
 受講料 月1回3,500円※教材費別途 月2回5,000円※教材費別途  
 講師 辻尾 真美  
 元博物館科学部指導員

体験 随時体験可 1,100円※教材費別途

## 子どもピアノ (和田クラス)

基礎からピアノを楽しもう!

日時 第2・4(土) 9:30~13:00 (各30分個人レッスン)  
 対象 3歳~  
 受講料 4,400円  
 講師 和田 雅子  
 ピアノ講師

体験 空き状況はお問合せ下さい

## こどもと大人のための水彩画教室

楽しく描こう!

日時 第1・3(日) 10:00~12:00  
 対象 小学1年生以上 (成人も可)  
 受講料 4,400円※教材費別途  
 講師 近藤 裕香

体験 9/17(日) 随時体験可 1,100円

## ことばキャンプ

コミュニケーション力を育てるプログラム

日時 第2・4(日) 10:00~11:20/低学年 11:30~12:50/高学年  
 対象 小学生  
 受講料 4,200円(月1回コースのみ) ※教材費別途年間11,000円 ※初回登録料別途5,500円  
 講師 木田 佳子

体験 随時体験可 1,100円

## バイオリンのおけいこ

必ず弾ける!癒しのバイオリン!

日時 第1・3(日) 10:00~16:00 (各30分個人レッスン)  
 対象 3歳~  
 受講料 6,600円  
 講師 瀧内 由子  
 フライオリン教師 音楽療法士

体験 空き状況はお問合せ下さい