

9/25 「ヘタがいい、ヘタでいい」絵手紙

日本絵手紙協会会員
金子 比佐子

下描きも練習もない
ふっつけ本番で、
自分の想いを自由に
描きましょ。

- 第2・4火曜
13:00~15:00
- 10/9~6月12日
29,808円

9/11 体にやさしい薬膳 & 漢方の知恵

漢方スタイリスト・薬膳アドバイザー さら

季節やその時の体調に合った知識を身に付けてます。乾燥肌、風邪、胃腸トラブルなどテーマ別に進めます。

- 第2火曜
10:30~12:00
- 10/9~3か月3回 8,100円

9/18 心と体を癒す相川ヨガ

相川子穂 総合ヨガ健康協会
専任インストラクター

誰にでも親しみやすく安全に、真の美しさと健康、若々しさを。

- 火曜 14:00~15:15
- 10/2~3か月12回 28,512円

9/27 基礎から始める書道 (少人数制)

書道研究會 兼 理事 松澤 一恵

「はらい」などの丁寧な添削が受けられます。お手本は講師が筆で用意します。

- 火曜 14:00~15:15
- 10/2~3か月12回 28,512円

9/3 気分爽快・ダンスエクササイズ

アロベックダンスインストラクター 矢口 真由

ヒット曲に合わせてダンスステップを習います。運動が苦手、ダンス未経験の方も無理なく体力アップ。

- 月曜 11:45~13:00
- 10/1~3か月12回 28,512円

9/27 フランス語 はじめの一歩

よみうりカルチャー講師
ヴァンサン ショードロン

日本語も上手な講師がイチから始めます。

- 第2・4火曜 10:30~12:00
- 10/11~3か月6回 18,144円

秋のおすすめ講座

0/0 は秋のおためしDay対象日です。詳細は3面上をご覧ください。

9/28 呼吸法で体調改善・スポーツ吹矢

日本スポーツ吹矢協会公認指導員5段
田中 富英

吹矢式呼吸法は肺の隅々まで酸素を入れ、ストレス解消、ダイエット、便秘、肩こりに効果抜群です。

- 第2・4金曜
13:00~14:30
- 10/12~3か月5回 12,960円

表現力を磨く基礎デッサン

東京芸術大学大学院修了
中国 寿美恵

物の形を捉える目を養い、構図の取り方や光の明暗、質感の出し方など表現力を磨きます。

- 第1・3日曜
10:30~12:30
- 10/7~6月12回 29,808円

9/28 金曜囲碁クラブ

日本棋院八段
辻井 誠

大盤面を使った解説から講師と受講者との対局指導に向かいます。初心者でも参加できます。

- 金曜 13:00~15:00
- 10/5~3か月11回 28,512円

9/20 暮らしに役立つ小筆・硬筆 (フリータイム制)

毎日書道会会員
高岡 律子

手紙や冠婚葬祭の記念などできる文字を。百人一首、写経なども各自のレベルに合わせて指導します。

- 第1・3木曜
14:30~17:30
- 10/4~3か月6回 14,256円

9/3 知っておきたい茶席のマナー

漢文家 永島 宗友

裏千家の作法を基本に、いざ、という時のために、お茶をいきたきながら、客の所作を実践的に身に付けます。

- 第1・3日曜
10:30~12:00
- 10/1~3か月6回 14,904円

9/27 骨盤健康体操

JAFF認定インストラクター
スポーツトレーナー
丸山 芳子

筋肉の衰えによって起こる骨盤の歪みを運動で改善しましょう。

- 木曜 18:50~19:50
- 10/4~3か月11回 26,136円

月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ

「記憶」デザイナー
さくら のりこ

古い着物や帯を使った講師オリジナルの教材で制作します。

- 第2火曜
10:00~12:30
- 10/9~6か月6回 20,736円

9/25 気軽に楽しむ七宝焼

日本現代工芸美術家協会
特別会員 志賀 三千代

普段使いのアクセサリー、ペンダント、ブローチ、イヤリングから気軽に作りましょう。色彩の魅力と独特の質感が楽しめます。

- 第4火曜 10:00~12:30
- 10/23~6か月6回 15,552円

9/21 「手まり」色彩のハーモニー

日本手まりの会会長 尾崎 敬子
日本手まりの会教授 佐藤 しずえ

糸が織りなす幾何学的な模様とカラフルな色彩が魅力です。

- 第1・3金曜
10:30~12:30
- 10/5~3か月6回 14,256円

9/3 手読で健康ハッピー!

ナレーター 都さゆり

小説、落語、詩などを題材に、思い切り声を出して声帯を鍛えましょう。脳にも。

- 第1・3日曜
13:00~14:15
- 10/1~3か月6回 16,200円

9/18 歪みと痛み改善 エゴスケュー体操

エゴスケュー・ジャパン協会認定
Eササイズ講師 山中 雅子

アメリカ生まれのエゴスケュー。ゆっくりとした動きで緊張しすぎていた体質を変えます。

- 第1・3火曜 12:45~14:00
- 10/2~3か月7回 18,900円

9/24 懐かしめのフォークソングを歌う

トキフミュージックスクール代表
常盤 正徳

「真夜中のギター」「冬が来る前に」「今日の日はさよなら」などのヒット曲や思い出の曲を、ピアノやギター伴奏で歌います。

- 第2・4月曜 13:00~14:30
- 10/22~3か月5回 12,960円

9/26 自由に楽しむ手編み

全国手芸講師協会副理事長
石崎 崇子ほか

ご自分のペースで好きな作品に挑戦。手仕事の楽しさを再発見しませんか。

- 第2・4水曜
10:30~12:30
- 10/10~6か月12回 31,104円

9/21 パッチワークとオナ手芸

日本手芸協会認定講師
スタジオAmi主宰 大石 明美

パッチワークまたは人気素材ハイアンコードの大人可愛いバッグや小物を作りましょう。

- 第1・3金曜 10:30~12:30
- 10/5~6か月12回 28,512円

9/22 作る使う オリジナル製本

abc bookbinding class主宰・手帳本家
アビノコ

文庫本の改装、手帳、アルバム、写真立てなど自分好みにハンドメイド。

- 第4土曜 19:00~20:30
- 10/27~6か月5回 15,660円

9/26 ハワイアンソングで学ぶハワイ語

アラニ・フラス・スタジオ主宰
川島 ふじ子

ウクレレ伴奏に合わせて歌いながらハワイ語に親しんでいきましょう。

- 第4金曜 11:00~12:30
- 10/6~3か月5回 11,340円
- 第2・4土曜 11:00~12:30
- 10/13~3か月6回 13,608円

9/15 新しい弦楽器 ヴィオラ (個人30分)

ヴィオラ奏者
多喜 弘子

大正琴をベースに生まれた弦楽器。様々な弾き方、音色を楽しめます。

- 第1・3土曜 10:00~12:00
- 10/6~3か月5回 15,120円

9/1 美を磨く・サタデーフラ

Kフラススタジオ
Kyoko・Nana

素敵な笑顔で楽しく踊って、心と身体の美しさを磨きましょう。

- 第1・3土曜 13:00~14:30
- 10/6~3か月5回 12,420円

9/26 自由に楽しむ手編み

全国手芸講師協会副理事長
石崎 崇子ほか

ご自分のペースで好きな作品に挑戦。手仕事の楽しさを再発見しませんか。

- 第2・4水曜
10:30~12:30
- 10/10~6か月12回 31,104円

9/21 パッチワークとオナ手芸

日本手芸協会認定講師
スタジオAmi主宰 大石 明美

パッチワークまたは人気素材ハイアンコードの大人可愛いバッグや小物を作りましょう。

- 第1・3金曜 10:30~12:30
- 10/5~6か月12回 28,512円

9/3 古いと心理学 はじめの一歩

フォーチュンコーディネーター
岡田 人麿

セルフケアやカウンセリングの知識を学び、人生をより良く過ごす知恵を学びましょう。

- 第1月曜 16:00~17:30
- 10/1~6か月6回 15,552円

9/15-9/22 空手道

全日本空手道連盟認定指導員
金子 核夫

争うより和を求め、相手を倒すのではなく、技術を磨きましょう。

- 第1・3土曜 11:00~12:30
- 10/6~3か月5回 11,340円
- 第2・4土曜 11:00~12:30
- 10/13~3か月6回 13,608円

9/15 新しい弦楽器 ヴィオラ (個人30分)

ヴィオラ奏者
多喜 弘子

大正琴をベースに生まれた弦楽器。様々な弾き方、音色を楽しめます。

- 第1・3土曜 10:00~12:00
- 10/6~3か月5回 15,120円

楽しくなぐっちゃ! よみうりカルチャー! 全講座パンフレットをお送りいたします。詳しくはホームページをご覧ください。

秋のおためしDay 1,080円 (税込)

お申し込み お問い合わせ ☎ 03-3723-7100

興味はあるけれど、いきなり入会するのはちょっと...と迷っている方におすすめです。0/0の対象日は通常の半額程度の受講料で体験出来ます。別途教材費が必要な講座もあります。要予約。

おためし0/0	曜日	開始時間	講座名	おためし0/0	曜日	開始時間	講座名	おためし0/0	曜日	開始時間	講座名	おためし0/0	曜日	開始時間	講座名
			文芸・教養	9/16	日	10:00	初・中級者のやさしく深い書道	9/26	水	15:30	ギターレッスン(個人30分)	9/9	日	11:15	日曜ワルダンス
9/25	火	13:00	俳句に親しむ	9/30	日	13:00	日曜書道	9/12	水	19:00	スタンダード・ジャズ・ヴォーカル	9/30	日	12:30	JAZZ TAP
9/6	木	13:15	切絵圖から見える おもしろ江戸文化				茶道・香道	9/19	水	19:30	ゴスペルコーラス	9/9	日	13:00	タヒチアン&Hula Kahiko(古典)
9/28	金	13:00	小説教室	9/3	月	13:00	月曜日の裏千家	9/20	木	10:00	ゆくりピアノ(個人30分)				スポーツ・健康
9/21	金	13:00	たのしい朗読(グループ)	9/12	水	13:00	茶道・表千家 B	9/27	木	10:30	ゼロから始める声楽	9/3	月	10:00	健康体操ラムー
9/15	土	10:30	やさしい朗読	9/27	木	10:30	はじめての香道	9/20	木	10:45	フェイス・リフティング・ヴォイス	9/25	火	13:45	陣式太極拳
9/8	土	13:00	外国を楽しむ	9/8	土	10:00	はじめての茶の湯	9/27	木	12:30	自分のためのピアノ時間(個人30分)	10/2	火	19:00	楊名時の健康太極拳
			外国語				生け花・フラワー	9/13	木	13:00	ヴォイストレーニングと歌唱法	9/19	水	10:30	50歳からのアンチエイジング体操
9/24	月	10:30	普段使いのピック英会話	9/10	月	13:30	12か月のフローラルデザイン	9/6	木	13:00	抒情歌をうたう	9/26	水	10:30	構式太極拳
9/18	火	13:30	ゆっくり英会話に英会話	9/10	月	13:30	12か月の彩るプリザーブドフラワー	9/20	木	15:00	小出茂のウクレレ	9/26	水	12:30	マイフィットネス
9/19	水	10:20	話せる、聞ける英会話	9/11	火	14:00	いけばな・小原流/初級	9/13	木	15:00	ティン・ホイッスルを奏でよう(入門)	9/26	水	12:30	アクティブヨガ
9/19	水	10:30	使える旅行フランス語	9/12	水	18:30	いけばな・相阿彌(そうあみ)流	9/13	木	16:00	木曜ピアノ教室(個人30分)	9/19	水	18:15	医療氣功でリフレッシュ
9/19	水	12:40	シニアのアクティブ英会話・中学編	9/6	木	10:30	いけばな・池坊/初級	9/7	金	10:30	みんなの童謡・唱歌	9/20	木	10:30	いきいき音楽体操
9/19	水	13:00	午後のゆっくりフランス語	9/6	木	10:30	壽しを彩る花アレンジ	9/28	金	14:20	ジョージ松本・ハワイの歌	9/6	木	10:30	ゆる体操 初級
9/20	木	13:15	韓国語会話トレーニング	9/28	金	15:30	季節を身近に「花」空間の飾り方	9/28	金	15:00	歌って輝く健康ヴォイストレーニング	9/13	木	12:00	プレムヨガ
9/28	金	10:30	中学英語で実践英会話	9/15	土	17:00	いけばな・小原流	9/28	金	16:00	ウクレレをハワイの歌に乗せて!	9/20	木	13:00	甲野陽紀の身体匠工房in自由が丘A
9/7	金	10:30	使える韓国語会話初級II				邦楽・舞踊	9/21	金	19:00	カンゾーネ	9/27	木	20:00	脂肪燃焼リズムウォーク
9/30	日	10:30	日曜の基礎英語	9/24	月	13:00	気軽に学ぶ(生田流)(個人30分)	9/15	土	10:00	鹿やりの壁琴 ライアー(個人30分)	9/14	金	10:20	医療氣功(入門)
9/30	日	10:30	日曜韓国語レッスン	9/24	月	13:00	二人線を弾こう(個人30分)	9/15	土	13:30	大人のための発声教室	9/28	金	19:15	合気道
			美術	9/24	月	13:00	狂書・健康ボイストレーニング	9/15	土	14:00	土曜ピアノ教室	9/29	土	10:30	フルテンドライズメソッド
9/3	月	10:30	午前のやさしい絵の時間A	9/10	月	17:00	尺八教室(個人30分)	9/29	土	18:00	ハーモニカ教室	9/22	土	13:30	本気!ボクシングフィットネス
10/15	月	10:30	午前のやさしい絵の時間B	9/25	火	13:30	花柳流・日本舞踊(初級・中級)	9/30	日	10:00	ポピュラーピアノ(個人40分)	9/8	土	18:30	常松勝の週青拳
9/3	月	13:00	やさしい絵の時間	9/4	火	17:00	津軽三味線(個人30分)	9/9	日	10:00	バイオリン教室(個人20分)	9/9	日	10:00	やさしいフィットネスバレエ
9/25	火	10:15	林亮太のリアル色鉛筆画A	9/27	木	15:00	藤岡流・日本舞踊	9/30	日	13:00	フルート教室(個人30分)	9/9	日	11:00	やさしい居合道
9/25	火	13:30	林亮太のリアル色鉛筆画B	9/29	土	10:30	民謡(唄)				工芸	9/30	日	13:00	居合・剣術(柳生新陰流)入門
9/4	火	10:30	ステップアップ・水彩画	9/29	土	14:30	坂東流・日本舞踊	9/24	月	13:00	古木明美のエコクラフトで作る手作り雑貨	9/30	日	14:45	合気道
9/11	火	10:30	結核の和のイラスト	9/29	土	16:30	中村流・日本舞踊	9/19	水	10:20	仏像彫刻				ジュニア
9/19	水	13:00	色鉛筆・パステル画				着つけ	9/26	水	13:00	夢を描くガラスリッツェン	9/24	月	13:00	子ども三味線(個人30分)(小3~)
9/19	水	15:30	中高生のための美術	9/6	木	10:15	着つけと着こなし	9/26	水	13:00	手づくり織物工教室	9/24	月	13:00	やさしいお母ののけい(個人30分)(5歳~)
9/12	水	15:30	気ままに楽しむ美術	9/9	日	10:30	四季を楽しむ着つけとマナー	9/20	木	10:30	カラフル和紙のモダン切り絵	9/10	月	15:00	藤岡流・子ども日本舞踊(年少~)
9/19	水	15:30	トルコ細密画A				趣味・暮らし	9/6	木	13:00	大人エレガントなグルージュエリート	9/11	火	15:30	いけばな・小原流(小1~)
9/19	水	18:30	トルコ細密画B	9/24	月	13:00	はじめてのレディース麻織	9/21	金	10:00	こわれた器が蘇る「金継ぎ」	9/11	火	17:30	ジュニア チアダンス(小1~)
9/19	水	15:30	トルコ細密画C	9/3	月	13:30	自由が丘夫人 健康麻織	9/7	金	10:00	はじめての「蒔絵と螺鈿」	9/26	水	13:00	水曜子どもピアノ(個人30分)(4歳~)
9/26	水	18:00	初めての水彩画・応用	9/18	火	19:30	ダンティGOの簡単ジャグリング	9/14	金	10:40	手縫いの革工芸	9/26	水	15:30	ギターだいすき(個人30分)(3歳~)
9/19	水	18:30	デッサン・色彩表現(入門~応用)	9/26	水	13:00	水曜囲碁教室(中級~有段者)	9/9	日	10:30	石 猫	9/13	木	16:00	ピアノ教室(個人30分)(3歳~)
10/4	木	13:00	水彩スケッチ教室	9/12	水	13:00	自由が丘夫人 健康麻織				手芸・服飾	9/21	金	16:45	ジュニア新体操(年少~)
9/15	土	10:30	はじめてのデッサン・水彩画	9/13	木	13:00	はじめてのモダン盆栽(初級)	9/10	月	13:00	お洒落なハンドメイドアクセサリ	9/15	土	10:00	子ども空手道(年長~)
9/1	土	13:00	初歩からの水曜画	9/15	土	10:00	はじめての園藝	9/18	火	10:00	戸塚刺しゅうA	9/15	土	11:00	子ども空手道(小4~)
9/22	土	13:30	初めてのバステル・色鉛筆・水彩画				音楽	9/18	火	13:00	戸塚刺しゅうB	9/29	土	13:30	子ども日舞・坂東流(4歳~)
9/22	土	13:30	人やペットの似顔絵	9/3	月	10:00	楽しいギター(個人30分)	9/25	火	10:30	ボジャギ	9/29	土	14:30	サタデー・子どもフラ(4歳~小6)
			書道・ペン字	9/10	月	10:30	やさしいシャンソン	9/12	水	10:30	パッチワークと流行手芸	9/9	日	10:00	子どもフラ&タヒチアンダンス(4歳~)
9/24	月	18:00	書(毛筆・ペン)	9/3	月	10:30	英語で歌う・スタンダードポップス	10/10	水	10:30	オリジナル・ビーズアクセサリ				大胡しづ子のバレエ教室
9/4	火	10:30	リラクゼーショングラフィック	9/3	月	13:00	Let's ショークワイア	9/27	木	13:00	おしやれ帽子	9/24	月	15:30	大胡しづ子のバレエ教室(3歳~)
9/25	火	15:30													