

NEW みんなで挑戦!
『クイズで脳トレ!』
一般社団法人日本クイズ協会代表理事 斉藤 喜徳
クイズ番組のような
早押しクイズが
誰でも体験でき
ます。

●第1・3木曜
13:30~15:00
●4/2~3か月6回
19,800円

NEW 女性のための健康麻雀 **女性限定**
日本プロ麻雀連盟所属五段 斎藤 桂史
マーチャンが初めての方
に、面倒な点数計算などを
分かりやすく指導します。

●第1・3火曜
10:30~12:15
●4/7~3か月6回
15,180円
おためし 3/17 1,100円

水曜囲碁(中級~有段者)
日本棋院二段 中村 邦子
ご経験者のための囲碁講座
です。レベルに合わせた解説
の中から気付きを得て、後半
の対局へ向かいます。

●水曜13:00~15:00
●4/1~3か月11回29,040円 おためし 3/25 1,100円

NEW はじめてのパソコン / スキルアップパソコン
(個人45分)
ようりカルチャー講師 山田 潤子
皆様のリクエストにお応えし
ながら自分だけのオリジナル
カリキュラムで学びます。

●第2・4日曜10:00~15:45
●4/12~3か月6回33,000円
おためし 3/22 1,100円

手作り品をネットで販売してみよう!
ハンドメイドWeb販売コンサルタント 三輪 朝恵
タイルの付け方や作品紹介
文書の書き方、写真の撮り方など、
ネットで成功する方法を伝授し
ます。

●第1・3水曜10:30~12:30
●4/1~3か月5回16,500円

NEW ペストカラーでハッピーライフ(初級)
NPO法人色彩教育協会認定
パーソナルカラーアナリスト 加藤 茜
色を通して自分と「似合う」
色を探し、外見も心も充実
していきます。

●第4金曜10:00~11:30
●4/24~6か月6回19,800円

実用ペン習字
羽田野道書道会講師
文筆指導センター・書道検定7級 菅沼 俊子
正しい筆の持ち方、運筆など、
初歩から学び、次第に高度な
系統的に学習していきます。

●第1・3金曜10:30~12:30
●4/3~3か月6回14,520円 おためし 3/6 1,100円

NEW 大人の健康バトントワリング(入門)
自由が丘バトンクラブ講師 上野 玲子
初歩的なバトン操作を習得し、効果
的な身体の動きを組み合わせて、クルクル
しながら体カ・筋力アップを図ります。

●第1・3日曜14:00~15:30
●4/6~3か月5回15,180円
おためし 3/16 1,100円

NEW ビューティーテコンドー&ヨガ
WT国際認定テコンドー二段
(DaiwaMeMe主催/弘益院JAPAN所屬) 山田 めぐみ
キックで気分爽快!柔軟性と筋
力をアップし、心身のバランス
を整えましょう!

●第1・3日曜13:00~14:15
●5/17~3か月4回9,680円
おためし 4/19 1,100円

NEW カサハラ式 足裏バランス改善法(実践編)
カサハラフットケア整体 横浜東区・専属講師
関野 ひろゆき
40歳以降のひざの外反内反は「ペー
ン」絶好の原因。全身性である特徴を
学び、自分で「足から未病」改善。

●第2水曜13:00~14:30
●4/8~3か月3回8,250円※別途教材費

NEW レッツ俳句!
[英]同人 現代俳句協会会員 中嶋 憲武
俳句は五七五音の美しい詩です。
四季折々、日常の中で心に止まっ
た些細な事を表現していきます。
期に1回、吟行会があります。

●第2金曜13:00~15:00
●4/10~6か月6回14,520円 おためし 3/27 1,100円

ズバリ鑑定!お宝骨董品
東京美術商協同組合員 佐々木 一
ご自宅にある自慢の骨董品を
持ち寄り、その場でズバリ鑑定
していきます。

●第3日曜10:30~12:00
●4/20~3か月3回11,550円
おためし 3/16 1,100円

NEW 知らない!最新の税やお金の話
税理士 奥津 美穂
知ってると知らないでは大違い。相
続や贈与等様々な時に、家計に役立
つ税制や控除の話です。

●第2・4金曜12:30~13:40
●4/10~3か月6回17,820円
初回体験 3,146円 教材費550円

NEW 人間リアル鑑定術~心理学と占い~
文学博士・人体科学学会会員 岡田 人篤
人間を観察し、本来の隠れた才能を
見つけ、個性を発揮するための人間
鑑定法を学びます。

●第1土曜10:30~12:00
●4/4~6か月5回13,200円
初回体験 2,816円 教材費100円

NEW ハングル書芸
AICC(Asia Interest Culture Center)
はたののの 壁園(ヒョウワン)
文字の構造を理解し、ハングル
書芸の代表的な書体である「宮体
(正字体)」を学びます。

●第3水曜19:00~20:30
●4/16~3か月3回11,550円 初回体験 4,026円

自分を極める書道
『フリータイム90分』
日展委員 毎日書道展審査員 近藤 北清
漢字・仮名・漢字仮名交じり文の
基本から、「自分の書」を楽しく習
得できます。

●第2・4火曜17:30~19:30
●4/14~6か月11回26,620円 おためし 3/31 1,100円

ペン・かな書道・実用書道(フリータイム90分)
読売書道会理事 飯田 和子
かな書は、実用書のほかにか
に和名仮名の創作まで学び
ます。

●第2・4金曜18:30~20:30
●4/10~3か月10回25,300円
おためし 3/27 1,100円

NEW ミュージカル&世界の名曲を歌う
二階会会員・テノール歌手 宮腰 裕明
ミュージカルナンバーを中心に、心
に残る歌を大切にしながら一緒に歌
いましょう。

●第1・3日曜14:00~15:30
●4/17~3か月4回11,880円
おためし 4/3 1,100円

NEW ビューティよさこい踊り
クラシックバレエ講師 河合 彩香
美しいを身につけるバレエの所作
を取り入れたオリジナルの振り
付けで練習します。

●第1・3火曜13:00~14:00
●5/17~3か月4回9,680円
おためし 3/31 1,100円

体が硬い人のための大人バレエ
谷村マリエ工 団員 川瀬 美和
硬くなった体を少しずつしなやか
で美しいスタイルへ。第2・4週の
クラスもあります。

●第1・3火曜10:00~11:15
●4/7~3か月6回15,840円
おためし 3/31 1,100円

NEW 3語でOK!和食のおもてなし英語
食育専門家 浜田 峰子
英語が苦手な方でもシンプル
な表現で和食を伝えるコツが
学べます。

●第1・3日曜10:30~12:00
●4/5~3か月6回16,500円
初回体験 2,926円

NEW 月曜のやさしい英会話
ようりカルチャー講師 ルイス アンドレ
もう一度基礎からしっかり学びたい
という方のための初級クラスです。

●第1・2・3月曜13:00~14:30
●4/5~3か月7回19,250円
初回体験 2,926円

NEW 「話す」を磨く英語時間
ようりカルチャー講師 ウェンディ 沖
身に付けた「英会話の感覚」を忘れ
ず維持し、更なる会話の上達を目指
します。

●月曜10:15~11:15
●4/20~3か月10回27,500円
初回体験 2,926円

NEW 旅行に使える台湾中国語
ようりカルチャー講師 洪桂玲
海外旅行で人気の台湾、言葉がわか
ると旅行はもっと楽しくなります。

●第1・3土曜10:30~12:00
●4/4~3か月6回18,480円
初回体験 3,256円

NEW 基礎から学ぶ九星気学
東洋運勢学会会員 一樹 煌
個人の先天運(宿命)や後天
運である各年の運勢を知り、吉
方取り等の開運方法を学び
ます。

●第1・3水曜13:00~14:30
●4/7~3か月12回16,500円
初回体験 2,926円

NEW 午後のやさしい絵の時間
画家 大橋 ふみのり
初心者向け水彩画講座です。身近な
モチーフや旅先などでひかりた
一コマを作品にしてください。

●第3月曜13:00~15:00
●4/20~6か月5回13,200円
おためし 3/16 1,100円 教材費220円

NEW 水彩画で描く 季節の花
多摩美術大学大学院日本画専修 日本画家 清水 航
季節の花をモチーフに鮮やかな色
彩で描きます。講師の演習があり、
初心者でも安心です。

●第4日曜10:00~12:00
●4/26~6か月6回18,480円
初回体験 3,256円 教材費440円

えんぴつ1本ではじめるデッサン
東京芸術大学大学院修了 中西 寿美江
参加者の講師が、絵を描くコツや、楽
しみを伝えます。人物デッサンも行
います。

●第1・3日曜10:30~12:30
●4/5~6か月10回25,300円

NEW 演歌・歌謡曲の歌唱レッスン(個人30分)
演歌歌手 前田 幸介
若手演歌歌手が、曲ごとのポイン
トを押さえて上手に歌えるコツを
伝授します。

●第2・4水曜17:30~21:00
●4/9~3か月6回21,120円
初回体験 3,740円

ピアノでうたう抒情歌
桐朋学園大学音楽科卒業 歌手・声優 木村 聡子
丁寧な発声練習で声を出し、日本語
の歌詞を味わいながらピアノ/伴奏
に合わせて楽しく歌いましょう。

●第1・3水曜13:00~14:30
●4/2~3か月12回31,680円
おためし 3/19 1,100円

楽しいクラシックヴォイストレーニング
二階会会員・日本歌曲協会奨励賞の会 副会長 和澤 康代
唱歌からオペラアリアまで幅広い
「声楽曲」を味わい深く歌えるよう、
専門的な事も詳しく懇ろに指導しま
す。

●第2・4水曜13:00~14:30
●4/23~6か月9回24,750円
おためし 3/26 1,100円

NEW 観察力を高める こども絵画 **小学生**
多摩美術大学大学院日本画専修
日本画家 清水 航
絵を描くことを通じて観察力・
集中力を身に付けます。

●第4日曜13:00~14:30
●4/26~6か月6回15,840円
初回体験 2,816円 教材費330円

NEW 上達できるこども書道(フリータイム60分) **小学生**
日展委員 毎日書道展審査員 近藤 北清
上手に書くようになるには書に興
味を持つことが大切です。一つの作品
を丁寧に仕上げるように指導しま
す。

●第1・3日曜16:30~17:15
●4/6~3か月6回14,520円
事前体験 3/16 2,618円

NEW 幼児運動基礎プログラム **2歳~年少**
エデュケーショングリーン
スポーツインストラクター
運動の基礎である、走る・投げる・跳ぶ・蹴る・リズムを
中心に体の基本的な使い方を指導します(親子参加)

●全曜15:00~15:40
●月謝制6,600円 諸費用別途

公開 忍者ナイン かけっこスペシャル
忍者ナイン 専任インストラクター
●3/30(月) ⑩10:00~10:50
⑪11:00~11:50
⑫12:00~12:50
⑬13:30~14:20
⑭14:30~15:20
●1,100円 (一般・会員共)

忍者ナイン
忍者ナイン 専任インストラクター
●全曜 ⑩15:45~16:35
⑪16:45~17:35
⑫17:45~18:35
●月謝制6,600円 諸費用別途

ようこび・楽しみ
よみうりカルチャー 自由が丘
よみうりカルチャー創業40年
講座やイベント 集う6万人
未来へ紡ぐストーリー
チャチャ丸も応援中!

公式
ホームページ
QRコード

自由が丘駅南口 魚菜ビル3階
03-3723-7100
2020年4月期

NEW ミニチュア陶芸
ミニチュア陶芸家 市川 智章
講師自作のミニチュアサイズの
電動ろくろを使って、指先に乗る
ほどの小さな陶器を作ります。

●第1・3日曜13:00~15:00
●4/5~3か月5回15,400円
無料実演会 3/15(日) 13:00~14:00

公開 野外 人気&話題店のスイーツ食べ比べ
(3回コース)
スイーツジャーナリスト 平岩 理緒
お店が丘近隣の話題店の食べ比べを中心に。
自由訪問やパティシエトークも!

●4/25・5/23・6/27(土)
11:00~12:30
●8,646円(3回)(一般・会員共)
教材費2,000円~3,000円 保険料100円(1回)

NEW 神田香織の講談サロン
講師 神田 香織
パバーンと張り扇をたたいお江戸のお遊び、
粋、意気を楽しみましょう。自分の声と言葉に実
力と自信をつけて、充実した人生を送りましょう。

●第1・3火曜16:00~17:30
●4/7~3か月5回16,500円
初回体験 3,476円

NEW 季節を感じるアイシングクッキー
一般社団法人ALAアイシングクッキー認定教室
アトリエニコ主事 高江 智子
チェアヨガ・顔ヨガインストラクター Michiko
無理なポーズは行わず、固い体を足先か
らほくほく柔軟性を高めます。舌、顔も動
かして素敵な笑顔に。免疫力もアップ。

●火曜10:00~11:20
●4/7~3か月10回24,200円
おためし 3/31 1,100円

NEW 月一回 初心者 の裏千家
裏千家准教授 丹羽 宗直
お茶は初めてという方、所作を一
つずつ学びながらお茶の世界に親し
み、お稽古を重ねていきましょう。

●第1金曜13:50~15:50
●4/3~6か月5回12,650円
おためし 3/27 1,100円 水屋料550円

公開 哲学カフェ「老後のしあわせ」
カフェフロア会員、哲学対話コーディネーター 廣井 泉
参加者同士の語りあひ、語りあひの言葉で語り
耳を傾けながら、老後のしあわせにつ
いて考えを深めていきます。経験豊富
な講師がサポートします。

●4/2(木) 10:30~12:00
●2,618円(一般・会員共)

NEW 自由が丘らしい知的で上品な装い~
着物コーディネート術
着物カルチャー倶楽部(倶楽部)主事 中川 時次
参加者同士の語りあひ、語りあひの言葉で語り
耳を傾けながら、老後のしあわせにつ
いて考えを深めていきます。経験豊富
な講師がサポートします。

●4/2(木) 10:30~12:00
●2,618円(一般・会員共)

マイベース着つけレッスン 女性限定
装束法もとの学院講師 常澤 千英美
装束と着物の着付け、おしゃれを楽
しませます。その方と合った着こ
なし方をゆくりと指導します。

●4/2(木) 10:30~12:00
●4/27~6か月6回14,520円 おためし 3/23 1,100円

自由が丘ピンポンクラブ
日本体育協会公認上級コーチ 阿部 博幸
同協会公認指導員 土屋 慶子・赤城 智恵子
●月曜10:00~11:30
4/6~3か月12回
30,360円
●木曜13:30~15:00
4/2~3か月12回
30,360円

呼吸法で体調改善・
スポーツウエルネス吹矢
日本スポーツウエルネス吹矢協会
公認指導員5段 田中 富英
●第2・4金曜
13:00~14:30
●4/10~3か月6回
15,840円
おためし 3/27 1,100円

大人のための発声教室
声楽家 福山 由香
●第1・3土曜
13:30~15:00
●4/4~6か月12回
31,680円
おためし 3/21 1,100円

はじめてみよう
ジャズヴォーカル
ジャズ歌手 斉田 佳子
●第1・3月曜
10:30~20:30
●4/6~3か月6回
18,480円
おためし 3/16 1,100円

お楽しみ抽選会
1,000円の商品券をプレゼント!
・受付開始~6月末(景品がなくなり次第終了となります)。
・4月定期講座の受講手続き(継続・新規)された方が
抽選できます。

春のおためしDay
参加費 1,100円 ※要予約
「おためし 0/0 1,100円」は春のお
ためしDay対象日です。対象講座は裏
面、全講座案内にも記載があります。
別途教材費が必要な講座もあります。

暮らしを変える
モノ・人・お金・家事整理
生活研究家・消費者生活アドバイザー 阿部 純子
これからのシニアの暮らしに楽しく前向き
になるよう、豊かな経験のもと、片づけや生
活整理など実践的にアドバイスします。

●4/21(火) 13:00~14:30
●2,618円(一般・会員共)

NEW きらめきの宝玉石けん
手作り石けん作家 Junko
美しく、お肌にも優しい宝
石のような石けん。ひとと月
の違うデザインを集めて宝
石箱のように。

●第2日曜13:00~15:00
●4/12~6か月6回19,800円
初回体験 3,476円 教材費2,000円

NEW 「歩くように踊る」ダンス・エクササイズ
「チャチャトレ」
ムーブメントエデュケーター 辻本 智弘
ラテンダンス「チャチャチャ」をベ
ースにしたダンス・エクササイズです。
楽しみながら健康に!

●火曜16:30~18:00
●4/7~3か月12回31,680円 初回体験 2,838円

NEW 殺陣~武士の心の強さを学ぶ~
林流総合武術 最高師範 山野 亜紀(女 邦史郎)
女性の殺陣師が時代考証
をふまえた所作をお伝え
します。舞台と映像での表
現の違い等、具体的な説
明をもとに体験できます。
武士の魂、美しさから、武
士の心を学ぼう!

●第1・3土曜
15:00~16:30
●4/4~3か月5回
13,750円
おためし 3/21 1,100円
教材費100円

公開 女性のための、カンタン、
役立つ護身術! **女性限定**
スマートに困難から逃れられる方
法を伝授します。とっさの時に、役
に立つ1組でも、すぐに使えます!

●3/28(土) 12:30~14:00
●2,946円(一般・会員共)
教材費100円

自由を楽しむ手編み
ヴォーグ・カギ針編み指導員 横針編み講師
草野 節子
同 水谷 一代
自由に好きな作品を編みなが
ら、手仕事の楽しさを再発
見してください。

●第2・4水曜10:30~12:30
●4/4~6か月12回31,680円
おためし 3/11 1,100円

公開 ミニチュアDogと仲間達「イースター」
お好きなワンちゃんか猫
ちゃんを作れます。

●4/8(水) 13:00~15:15
●1,298円(一般・会員共)
教材費2,900円

羊毛フェルトのミニチュアDogと仲間達
atelier KC主事
佐藤 有紀子 他
羊毛を手で丸めて特殊な
針を刺していき、毛を絡ま
せ形を作っていきます。

●第2水曜13:00~15:15
●4/8~6か月5回14,850円

自由が丘ピンポンクラブ
日本体育協会公認上級コーチ 阿部 博幸
同協会公認指導員 土屋 慶子・赤城 智恵子
●月曜10:00~11:30
4/6~3か月12回
30,360円
●木曜13:30~15:00
4/2~3か月12回
30,360円

音読で健康ハッピー!
読書療法研究員 甲斐 陽紀
●第1・3月曜
13:00~14:15
●4/6~3か月12回
16,500円
おためし 3/16 1,100円

オシャレなつまみ細工(初級)
植物園芸 Silk Tsumanist
吉田 桂子
●第1・3火曜
13:00~15:00
●4/7~3か月5回15,400円

暮らしを彩る花アレンジ
花・教室主事 フラワーコーディネーター
野本 朋子
●第1土曜
10:30~12:30
●4/2~6か月6回
14,520円
おためし 3/5 1,100円

中村流・日本舞踊
中村流師範 (社)日本舞踊協会会員
中村 福實
●第2・4土曜
16:30~18:30
●4/18~3か月6回
15,840円
おためし 3/28 1,100円

きもの着つけ入門 女性限定
装束法もとの学院講師 常澤 千英美
●第2・4火曜
19:00~21:00
●4/14~6か月11回
30,250円
おためし 3/24 1,100円

伸びるチカラを
ジュニアスクール
公式ホームページ
自由が丘ジュニアスクール
おためし Dayはこち
ら

東京ドームで踊ろう!
ジャイアンツヴィーナス
ダンススクール
ヴィーナスダンス専任講師
三品 優季
読売巨人軍公式マスコ
ットガール「ヴィーナス」の
ダンススクールです。現
役や元ヴィーナスが直接
指導。東京ドームの公式戦ではグラウンドに立って踊
ります。未経験者大歓迎。まずは体験にお越しください。
※別途スクール登録料がかかります。

●土曜17:00~18:00 (小学生)
●4/4~3か月12回 26,400円
●土曜19:00~20:30 (中高生)
●4/4~3か月12回33,000円
無料体験・説明会 3/28 19:00~ (中高生)
★新規入会特典★ オリジナルグッズプレゼント!

ジュニア新体操 **年少~小3**
WT国際認定テコンドー二段
(DaiwaMeMe主催/弘益院JAPAN所屬) 山田 めぐみ
デコンドーでエネルギーを発散し、
楽しみながらお行儀も学びましょう。

●第1・3日曜13:00~14:00
●5/17~3か月4回13,200円
●5/17~3か月4回8,800円 おためし 4/19 1,100円

子どもフラ&タヒチアンダンス **4歳~小6**
NPO法人日本フラ協会の理事
ククナオカラ 中村
●第2・4日曜
10:00~11:00
●4/12~3か月6回
13,200円
おためし 3/22 1,100円

NEW キッズヴォーカル&ショークワイア **小学生**
フレンドミュージック・スタジオ インストラクター
宇山 美智子
楽しく歌うことをモットーに、基礎から
呼吸法、発声、リズム感を学びます。

●第1・3日曜16:30~17:15
●4/6~3か月6回14,520円
事前体験 3/16 2,618円

NEW 月1回のこども作文教室 **日曜クラス** **小学生**
詩人 長田 典子
書くことを通じて思考力を養い、言葉で
表現する楽しさを知り味わいましょう。

●第3日曜10:30~12:00
●4/19~6か月5回12,100円
初回体験 2,596円 教材費110円

NEW キッズテコンドー **6歳年~小6**
WT国際認定テコンドー二段
(DaiwaMeMe主催/弘益院JAPAN所屬) 山田 めぐみ
デコンドーでエネルギーを発散し、
楽しみながらお行儀も学びましょう。

●第1・3日曜13:00~14:00
●5/17~3か月4回13,200円
●5/17~3か月4回8,800円 おためし 4/19 1,100円

子どものタップダンス **5歳~小6**
火のつづきダンススタジオインストラクター
金子 真弓
●火曜17:45~18:45
●4/7~3か月12回
26,400円
おためし 3/31 1,100円