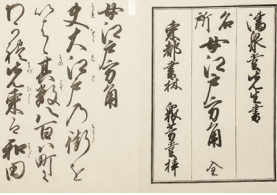


NEW 古文書塾で・ら・こ・や

歴史家・江戸文化研究家
菅野 俊輔



江戸時代のくすし字資料や出版物、筆字の古文書などを読みながら、江戸談義を楽しみます。

●第2・4日曜13:00～15:00
●7/11～3か月5回16,500円

体験 7/11 3,586円

NEW ～才能、絵心がなくても上達する～
デジタル絵画入門

絵画教室「あ」とは横浜1主宰 杉本 将文



iPadにお絵描きアプリ「Procreate」をインストールして、水彩や油彩画風の絵を描きます。これからデジタル絵画を習いたい方も安心して始められます。

●第1・3木曜19:00～20:30 ●7/11～3か月6回21,120円

体験 6/17 2,046円 教材費165円

NEW はじめてのお琴
生田流(個人30分)

沢井華由 師範 中山 いずみ



楽器が読めない方、今まで楽器を手にしたことのない方も安心して始められます。

●第1・3木曜13:00～18:30 ●7/11～3か月6回14,520円

体験 6/17 1,100円 教材費330円

NEW 大正ロマンの詩をよみ、あじわう

詩人 評論家 吉川 睦彦



萩原朔太郎や中原中也などの詩の鑑賞を通して、魅力あふれる大正時代特有のロマンに迫ります。

NEW ゼロから始めるフランス語

ようりカルチャー講師
ヴァンサン シェードンロー



日本語も上手なネイティブの講師がやさしく手ほどきします。

NEW 驚異のエゴスキュー

エゴスキュー・ジャパン協会
認定Eゴスインストラクター 白石 和子



アメリカ生まれの、歪み・腰痛改善メソッドを元にした、無理をしない、頑張りない！簡単な体操です。運動が苦手な人にも最適。

NEW 呼吸法で体調改善・
スポーツウェルネス吹矢

日本スポーツウェルネス協会公認指導員5段 田中 富英



吹矢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、肩こりなど効果抜群です。

NEW 初めての
クラシック・ヴォイストレーニング

声楽家 福山 由香



無理のない発声法でからだ全体を使って気持ちよく声を出していきます。

ティン・ホイッスルを奏でよう(入門)

ティンホイッスル奏者 安井 マリ



「タイニク」で知られるようになった小さな笛です。アイルランドの美しい民謡を吹いてみましょう。

男性のための体力アップエクササイズ

JAF認定インストラクター
スポーツアクティビティ 丸山 芳子



軽い運動と筋力トレーニングで運動不足を解消し、体を引き締めるためのレッスン。(10名限定)

大人のクラシックバレエ入門

東京バレエ団 フェーストリニスト
伝田 陽美



バレエに憧れる方は、はじめてみませんか？バレエの一步を踏み出してみましょう。

アイコンの説明

●今期、新設の講座。未入会の方は入会金が必要となります。●入会金不要で受講可能な短期講座。別途記載のないものは一般・会員共通の金額です。(維持費等含む)

オンライン対面講座。詳細は自由が丘センターまでお問い合わせください。●おためし 対象日は通常よりお得な金額で講座を体験できます。詳細は裏面をご覧ください。●こども向けの公開講座です。

公開講座

入会金不要
要予約

～自己免疫力を高める～
夏バテ解消！簡単！熱くない！セルフお灸

東洋医学コーディネーター・鍼灸師
河崎 京子



講師指導のもと、ご自身でツボを取り実際に灸をしてみます。すぐに役立つ養生法も学べます。(お灸のお土産つき)

～さよなら、ほうれい線～
美しい笑顔の作り方 1DAYレッスン

ビューティースマイルデザイン 藤野 弘子



マスク生活を余儀なくされている中、マスクを外しても口角の上がった笑顔に自信が持てるようトレーニングしましょう。

NEW 健康寿命をのばす発声と朗読

元フリーアナウンサー 品川朗読研究会主宰 吉田 真理



発声発音、清音、アクセント、イントネーションなどを中心にレッスン。声は若さのバロメーター、はっきりと大きい声で発声してマイナス5歳をめざしましょう。

●第1・3木曜10:30～12:00
●7/11～3か月6回19,800円

体験 7/1 3,586円

NEW 朗読者のすすめ

声の出しかた表現、朗読会や公演での所作、魅せ方など惹きつける朗読について研究します。初めての方はもちろん、やり直しやセカンドオピニオンとしても活用できます。

●第1・3木曜19:00～21:00 ●7/2～3か月6回19,800円

体験 7/2 3,586円

NEW やさしいカリビアンフィットネス

ソカサイズインストラクター 岡本 佐知子



辛い筋トレは苦手、でも体力はつけたいというそのあなたにカリブ海の陽気なリズムのついで一緒に最新のカリビアンフィットネスを楽しみましょう。

●第2・4水曜15:00～16:00
●7/28～3か月4回13,200円

体験 7/14 1,100円

NEW 基礎から学べるジャズソング

ジャズシンガー 山岡 末樹



日本ジャズボーカル大賞を受賞した現役ジャズボーカリストが、美しい英語の発音と曲のリズムを丁寧に指導します。

●第1・3・5木曜
①14:00～15:30
②19:00～20:30
●7/1～3か月8回36,080円

●第2・4土曜15:00～16:30
●7/10～3か月6回27,060円

●第1・3・5日曜13:00～14:30
●7/4～3か月6回27,060円

体験 7/1, 7/4, 7/10 4,840円

NEW ゆっくりペースの韓国語

韓国語スクールイントーク専任講師
趙 京淑



初めて韓国語を学びたい方や、以前に少し経験がある方にもおすすめです。

NEW ～3回完結～
自分で出来る ジェルネイル

flora専任講師 ネイルリスト may



爪のケアからお花のアートまで美しいジェルネイルを学びましょう。

NEW 演歌ヴォイストレーニング

キングレコード専攻講師 五城 美穂



身体全体を使って声を出す練習を積み重ねながら、テクニックも身に付けていきます。

金曜ピアノ(個人30分)

国立音楽大学 薄井 真紀



それぞれレベルや希望のペースに合わせて進みます。初心者の方には、姿勢から指の使いかたまで丁寧に指導します。

やさしいシャンソン

シャンソン歌手 小川 景司



豊かな心と深いところぎをもらってシャンソンを楽しく歌っていきましょう。

健康体操ラムーヴ

健康体操ラムーヴ専任講師 北村 裕子



ボール、ペルターの手具を使いながら楽しく体を動かす。60歳以上の方もお気軽に。

ストレッチダンス

名倉ダンススタジオ
インストラクター 橋本 さとみ



柔軟性を養うストレッチを基本に、おなじみの曲で楽しながら踊りましょう。

●第1・3金曜11:00～12:00
●7/2～3か月6回14,520円

NEW 面白い江戸時代の墓鑑定
(初級近世墓鑑定士取得講座)

近世墓鑑定士 吉田 幸弘



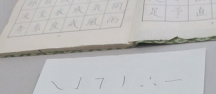
江戸時代の墓が面白い。墓の形を見れば、建てた人の身分や財政状況がわかる。有名な墓を見ながら近世墓鑑定士になろう！

●第4土曜12:30～14:30
●7/24～3か月3回9,900円

体験 7/10 12:30～13:30 3,036円

NEW 日常に活かせるペン習字

文部科学省後援
健康増進技能検定1級 岡田 美佳



かな、漢字の楷・行書の基本から、練習方法まで、ペン字習字全般を指導します。

●第1・3金曜
10:30～12:30
●7/2～3か月6回15,180円

体験 7/2 2,816円

NEW ベストカラーでハッピーライフ
(セミプライベートレッスン)

NPO法人色彩生教育協会認定
パーソナルカラーアナリスト 加藤 茜



その都度日程を決めて進めるカラーコーディネート講座です。

●月・水・金曜10:30～17:00(うち1時間30分)
●4か月8回29,040円

事前無料説明会 6/9(水) 10:30～11:30
6/25(金) 13:00～14:00

NEW プライベートカラー＆
骨格ライン診断レッスン(150分)

カラー＆骨格ライン診断であなたの魅力を引き出しましょう。

●9/6(月)①10:00～12:30 ②13:30～16:00
19,008円(会員)16,808円(各1名)

●(一般) 19,008円(会員)16,808円(各1名)

NEW 英語で旅のコミュニケーション

ようりカルチャー講師
リー フォウラー



旅の準備を今から始めませんか。旅先で役立つ英語講座です。

NEW 表千家・やさしい花月教室

表千家家元
宇野 宗馨



茶屋3年以上を対象にした花月教室です。美しい稽古を通じて一緒に勉強しましょう。

NEW 算命学を学んで人生を豊かに

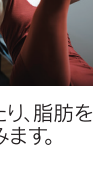
ワールドセラー代表セラピスト 占い師クロエ



干支暦をもとに年と月と日の干支を出して、人の運命を占います。

NEW ピラティス・ベーシック

BASI Certified Mat Instructor 齊藤 理恵子



仕事や運動不足による、肩こり・腰痛・骨盤のゆがみなど、身体の機能改善を目指します。

NEW ピラティス・アドバンス

身体メンテナンスだけでなく、汗をかくことで、脂肪を燃焼させたりとエクササイズとしても楽しめます。

●第2・4土曜13:00～14:00
●7/10～3か月5回12,650円

NEW 阿波踊り体操

徳島大学 人と地域創生センター公認
阿波踊り講師 柳りーな 柳一 七條 大作



阿波踊り特有の中腰姿勢やもも上げ動作は、足腰の筋肉を鍛える運動として有効です。

NEW タロットカード講座

占いコーディネーター 七宮 昂



無限のイメージを広げながら占いを楽しみ、奥が深い世界を学びましょう。

●第3木曜19:30～21:00
●7/15～3か月3回6,600円

おためし 7/15

NEW 月1回・古布でつくるハンドメイドバッグ

「紀」デザイナー
さくらの りこ



古布の着物や帯を使った講師オリジナルデザインの教材を使ってバッグを作ります。

●第2火曜10:00～12:30
●7/13～3か月3回10,560円

2021年7月期 よこび・楽しみ+ 自由が丘駅南口 魚菜ビル3階

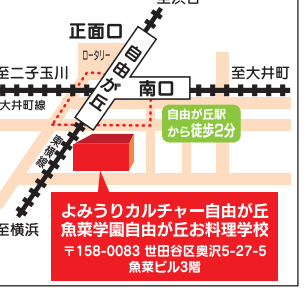
よみうりカルチャー 自由が丘

お申し込み お問い合わせ
☎03-3723-7100

受付時間
10:00～20:00
(土曜10:00～19:00)
(日曜10:00～15:00)

公式ホームページ
よみうりカルチャー自由が丘
Q 検索

フォローは
こちら
Twitter
@yncjiyugaoka



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
細心の注意を払って講座を運営します。

◆スタッフは出勤前に検温し、マスクを着用します。
◆講座中も教室の扉を開けるなどし、換気をよくします。
◆講座前後の手洗いを励行し、教室内でマスク着用を。
◆人との間隔は十分に空けてください。受付周りや教室内でのご協力をお願いします。
◆風邪の症状がある方や体調に不安がある方は受講をお控えください。

掲載している講座は、新型コロナウイルスの影響で、
休講または延期する場合があります。ご了承ください。

NEW ジャイアントツヴィーナダンススクール

キッズ(3歳～未就学児) リトル1(小1～小3) リトル2(小4～小6)

講師 三品 優季 他

読売巨人軍公式マスコットガール「ヴィーナ」のダンススクールです。現役や元ヴィーナが直接指導。未経験者大歓迎。まずは体験にお越しください。

★新規入会特典★
オリジナルグッズプレゼント!

人気講座につき、
時間枠が
増えました。

※別途スクール登録料がかかります。

●水曜
16:00～17:00(キッズ)
17:15～18:15(リトル)
●7/7～3か月12回26,400円

●土曜
17:00～18:00(リトル1)
18:15～19:15(リトル2)
●7/2～3か月12回26,400円

体験随時

事前体験・説明会
6/26(土) 6/30(水)
1,100円

●7/30(金)
①13:30～15:00 ②16:00～17:30
●7/31(土)
①10:30～12:00 ②13:00～14:30
●4,708円 教材費8,800円

公開 生き物の不思議を体験しよう
夏休み自由研究!自分だけの透明標本を作ろう!

透明標本作家・新世界「透明標本」 富田 伊織

透明標本を通して、その作り方や生き物の魅力などをわかりやすく話します。事前に作成した透明標本の中から、お好きなものをビンに封入し、お持ち帰り頂きます。

●7/30(金)18:30～20:15
7/31(土)15:30～17:15
●4,708円 教材費8,800円

公開 透明標本から見る生物の美
自分だけの標本封入(大人)

●7/30(金)18:30～20:15
7/31(土)15:30～17:15
●4,708円 教材費8,800円

ニューワールド透明標本 LORI TORITA

～夏の風でリフレッシュ～夏のハワイアン特集

公開 南国フラワーアレンジメント
& ナプキンリング

ブルーム&ストライプ フラワー・フラワーアーティスト
岡本 雅子



色鮮やかなフラワーアレンジメントと、モンステラの葉をデザインしたナプキンリング2個を作ります。敬老の日の贈り物にどうぞ★

●9/19(日)13:00～15:00
3,608円 教材費4,400円

公開 ハワイアンルベちゃん®
バッグチャーム

ルベちゃん認定講師
福田 美谷子



夏にぴったりの日焼けしたルベちゃんを作ります。裁縫が苦手な方も是非参加下さい。(限定10名)

●7/2(金)13:00～15:30
●1,958円 教材費4,400円

公開 ★こだわりの「オーガニックスイーツ」で知る★
ハワイの最新LIFEスタイル

料理研究家
オーガニックライフコンサルタント Lina



ハワイと日本で料理教室を開催、国際的に活躍中の講師が「アイボウル」の次はコレ!と話題のビュティーフード、「チアシードパフェ」を紹介します。

●9/13(月)13:30～15:30
●4,180円 教材費1,650円

公開 ハワイアン
クロスステッチ

クロスステッチデザイナー
石井 敏江



シンプルな技法の刺繍でハワイらしいデザインを表現します。

●7/1(木) 7/7(水)
10:30～12:30
●7/30 3,058円(会員)2,728円(1回)
教材費2,800円

暮らしに生かすエコクラフト

緑工房主宰
坂野 ゆかり



エコクラフトで可愛い小さなエコクラフトやおしゃれなバッグ、収納カゴなどを暮らしに合わせた作品を作ります。

●第1火曜
13:00～16:00
●7/6～3か月3回9,900円

久家道子の「ブチボアン」刺繍

監修 久家道子ブチボアン創しゅう協会
ブチボアン刺繍指導者 伊東 圭子



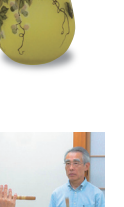
ロココ時代に花ひらいた歴史ある刺繍。小物やバッグを作ります。

●第4火曜10:30～12:30
●7/27～3か月3回10,890円

おためし 6/22

こわれた器が蘇る「金継ぎ」

漆芸伝承の会 認定講師
小宮山 千夏子



大事な器の割れたところを継ぎ、欠けた部分を成形し、そこに金や白金の化粧を施します。

●第1・3金曜10:00～12:00
●7/2～3か月6回16,500円

しるし(横笛)・太鼓

無形文化財(江戸御膳長)
青山福蔵社中しるしの直営者
鈴木 恭介



笛の持ち方、姿勢、音階の出しかたを基礎から段階的に学び、邦楽の世界を楽しみます。

●金曜18:00～19:30
●7/2～3か月11回31,460円

おためし 6/25

色鉛筆・パステル画

日本美術院所屬 福岡 ナオミ



色鉛筆・パステルを中心に自由に表現してみませんか。画材の使い方・技法など幅広い表現を学びます。

●第1月曜
①10:30～12:30
②13:00～15:00
●7/5～3か月3回7,920円
●第2月曜①10:30～12:30
②13:00～15:00
●7/12～3か月3回9,900円

おためし 6/30

お洒落なハンドメイドアクセサリー

beads cafe主宰
サカモト ケイコ



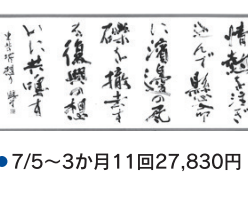
色鉛筆・パステルの中から、お好みの材料を選んで、デザインや色合わせ、技法を学べるユニークなクラスです。

●第2月曜13:00～15:00
●7/12～3か月3回9,900円

おためし 6/14

基礎から始める漢字書道

毎日書道会員
八川 陽堂



基礎を学ぶため「楷書」を中心にわかりやすく指導します。

●月曜18:45～20:15 ●7/5～3か月11回27,830円

おためし 6/28

自己啓発 永島 京友

立元居振舞いからお茶のいただき方、点て方、茶道具の拝見を学んでみませんか。普段着てお越しください。

●第23火曜13:30～16:00
●7/13～3か月3回7,590円

おためし 6/8

いけばな・小原流

小原流一級元教師
樋口 美穂子



自然の花を大切にし、その美しさを水盤に表現できる喜びを納得まで学びます。

●第1・3木曜17:00～20:00
●7/3～3か月6回15,180円

おためし 6/19

暮らしに役立つ小筆・硬筆
(フリータイム90分)

毎日書道会員 高岡 律子



手紙や冠婚葬祭の記念などできれいな文字を、百人一首・写経などでものレベルに合わせて指導します。

●第1・3木曜15:30～18:30
●7/15～3か月5回12,650円

おためし 6/17

暮らしに生かすエコクラフト

緑工房主宰
坂野 ゆかり



エコクラフトで可愛い小さなエコクラフトやおしゃれなバッグ、収納カゴなどを暮らしに合わせた作品を作ります。

●第1火曜
13:00～16:00
●7/6～3か月3回9,900円

久家道子の「ブチボアン」刺繍

監修 久家道子ブチボアン創しゅう協会
ブチボアン刺繍指導者 伊東 圭子



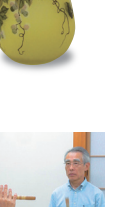
ロココ時代に花ひらいた歴史ある刺繍。小物やバッグを作ります。

●第4火曜10:30～12:30
●7/27～3か月3回10,890円

おためし 6/22

こわれた器が蘇る「金継ぎ」

漆芸伝承の会 認定講師
小宮山 千夏子



大事な器の割れたところを継ぎ、欠けた部分を成形し、そこに金や白金の化粧を施します。

●第1・3金曜10:00～12:00
●7/2～3か月6回16,500円

しるし(横笛)・太鼓

無形文化財(江戸御膳長)
青山福蔵社中しるしの直営者
鈴木 恭介



笛の持ち方、姿勢、音階の出しかたを基礎から段階的に学び、邦楽の世界を楽しみます。

●金曜18:00～19:30
●7/2～3か月11回31,460円

おためし 6/25

色鉛筆・パステル画

日本美術院所屬 福岡 ナオミ



色鉛筆・パステルを中心に自由に表現してみませんか。画材の使い方・技法など幅広い表現を学びます。

●第1月曜
①10:30～12:30
②13:00～15:00
●7/5～3か月3回7,920円
●第2月曜①10:30～12:30
②13:00～15:00
●7/12～3か月3回9,900円

おためし 6/30

お洒落なハンドメイドアクセサリー

beads cafe主宰
サカモト ケイコ



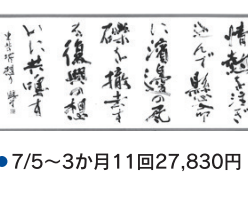
色鉛筆・パステルの中から、お好みの材料を選んで、デザインや色合わせ、技法を学べるユニークなクラスです。

●第2月曜13:00～15:00
●7/12～3か月3回9,900円

おためし 6/14

基礎から始める漢字書道

毎日書道会員
八川 陽堂



基礎を学ぶため「楷書」を中心にわかりやすく指導します。

●月曜18:45～20:15 ●7/5～3か月11回27,830円

おためし 6/28

自己啓発 永島 京友

立元居振舞いからお茶のいただき方、点て方、茶道具の拝見を学んでみませんか。普段着てお越しください。

●第23火曜13:30～16:00
●7/13～3か月3回7,590円

おためし 6/8

いけばな・小原流

小原流一級元教師
樋口 美穂子



自然の花を大切にし、その美しさを水盤に表現できる喜びを納得まで学びます。

●第1・3木曜17:00～20:00
●7/3～3か月6回15,180円

おためし 6/19

暮らしに役立つ小筆・硬筆
(フリータイム90分)

毎日書道会員 高岡 律子



手紙や冠婚葬祭の記念などできれいな文字を、百人一首・写経などでものレベルに合わせて指導します。

●第1・3木曜15:30～18:30
●7/15～3か月5回12,650円

おためし 6/17

いんくんのおいしく美しく!
フュージョン韓国料理

料理研究家
いんくん(ファン・インソン)



各メディアで話題沸騰中の講師が美容と健康を叶える韓国料理「フルコギョム」他2品を紹介!まず。美肌の秘密も堂々公開!

●8/29(日)
①11:00～13:00
②14:30～16:30
●4,224円 教材費1,430円

一条もんこの
簡単♡絶品 スパイスマ料理

スパイス料理研究家
一条 もんこ



カレー粉を使った本格バターチキン&タンドリーチキンと、フライングで簡単に出来るチーズパンをデモ形式で紹介!します。

●9/12(日)
①10:30～12:30
②13:30～15:30
●2,970円 教材費330円

味澤ペンシーの
本格タイ料理教室

タイ料理研究家 味澤 ペンシー



日本にタイ料理を広めた第一人者である講師がソムタクロック(素焼きの臼)を使った青パイサラダとカピ炒飯の彩り混ぜご飯他1品を紹介します。

●8/22(日)
10:30～12:30
●4,180円
教材費1,650円

～幸せをはこび♡教室～
ヨーグルトプレート

パン教室conemaru(こねまる)
弘中 智子



世界自然遺産・白神山地の天然酵母に、ヨーグルトとライ麦でつくろい麦と旨味をプラス、中にクリームチーズとドライフルーツを入れます。

●9/10(金)13:30～16:00
●3,300円(1回) 教材費2,200円
7/9 豚骨とゴマの編みパン 8/13 エスタルゴンハーブ

初夏のデザインで作る宝石せっけん

手作り石けん作家 Junko



お気に入りの香りを選んで、肌にも優しく香りも楽しめる石けんを作ります。

●7/11(日)13:00～15:00
●3,608円
教材費2,200円

プリザーブドフラワーで作る仏花

ROSE CLASSIC by KIEKO主宰
おおくほ えさこ



生花を欠かさないのは大変。生花を特殊加工したプリザーブドフラワーで気持ちよく伝えるお供えを。

●7/8(木)13:00～15:00
●3,058円 教材費3,800円

傘を飾るチャームタッセル

ソフクアソシエーション&タッセル教室 トリニティ主宰 荒木 恭子



ネックに素敵なお飾り付きの傘用タッセルを飾れば印象的に、そして愛着のある傘に大変身します。

●6/30(水)13:00～15:30
●3,300円 教材費2,400円