

日本文化に触れよう

NEW くずし字読解初級 ～江戸時代のことばを学ぶ～

慶應義塾国際研究センター研究職員

堀 和幸

江戸時代の百人一首や仮名等を題材にくずし字の読み方を学び、刊行された当時の暮らしや文化について紐解いていきます。

●第2・4金曜 16:00~17:30
●1/23~か月5回 19,250円
維持費1,430円 体験 1/23 4,136円

NEW 小泉八雲が紡いた怪談

江戸文化研究執筆家

櫻庭 由紀子

八雲が再話した怪談のルーツをたどり、語り織られる不思議な世界にふれてみませんか。

●第4木曜 13:00~14:30
●1/29~3月3回 10,890円
維持費858円 体験 1/29 3,916円 教材費132円

NEW ひとりで踊るソロタンゴ「タンギズム®」

(社)日本アルゼンチンタンゴ連盟副会長
五十嵐 純子

美しいタンゴのリズムに合わせて、姿勢やバランスを整える新スタイルのダンスエクササイズです。

講座案内は
こちらから

●金曜 15:00~16:00
●1/16~か月10回 27,500円
維持費2,860円 体験 1/16 3,058円

NEW ハーモニカを吹こう

ハーモニカ世界チャンピオン(2001年ドイツ大会)

竹下 錦二

手軽さが魅力のハーモニカで、ポップスや歌謡曲など幅広いジャンルの楽曲を奏でてみませんか。

●第1・3曜 10:30~12:00
●1/8~か月6回 19,800円
維持費1,848円 体験 1/8 3,630円
教材費110円

NEW ロシア武術システム

公認シニアマスター認定講師

近藤 豊

独自の身体操法で強く正確な身体の使い方を学び、日常生活やスポーツに役立てましょう。

●第2・4曜 15:00~16:00
●1/1~か月6回 17,490円
維持費1,716円 体験 1/1 3,201円

NEW 浮世絵の世界へようこそ

武蔵野美術短期大学テザン学科卒 宮本 るか

トレース台を使い、人物画や風景画をなぞって色付け。初心者でも取り組め、自分流にアレンジすることもできます。

●第4木曜 15:00~17:00
●1/22~か月3回 10,560円
維持費858円 体験 1/22 3,806円 教材費100円

NEW 癒しの筆文字アート 己書(おのれしよ)

日本工艺道場主席講師 麗華

筆ペンで描く筆文字アート。心のまま、自由に味わいある文字を描いてみませんか。

●第1木曜 10:00~11:30
●2/5~か月2回 5,500円
維持費572円 体験 2/5 3,036円 教材費500円

NEW ひとりで踊るソロタンゴ「タンギズム®」

ボイントレーナー 森下 しおり

年齢問わず楽しめる、各々の目的に合わせて歌唱力や健康を高めるボイントレーニングです。

●第2・4金曜 15:30~20:00
●1/9~3か月6回 39,600円
維持費1,848円 体験 1/9 6,930円

NEW キッズボーカル トレーニング(個人45分)

●第2・4金曜 15:30~20:00
●1/9~3か月6回 39,600円
維持費1,848円 体験 1/9 6,930円

NEW 美術解剖学~骨格編 I~

人とからだ研究室主 寺谷 美知代

骨格(特に体幹)について学びます。人物ドローイングの上達の手助けになるほか、身体を深く知りたい人にもおすすめです。

●第2・4水曜 18:30~20:00
●1/14~3か月6回 19,800円
維持費1,716円 体験 1/14 3,586円
教材費55円

NEW 入門の数学(入門)

東京大学大学院修了 小野 忠彦

問題を一緒に解き、どのような数学理論につながるかを解説。脳を鍛えて趣味的に学んでみませんか。

●第2・4水曜 11:40~13:10
●1/10~3か月6回 19,800円
維持費1,716円 体験 1/10 3,586円

NEW 3か月限定 月2回の親子バレエ

松山バレエ学校講師 星山 朱奈

親子で楽しむやさしいバレエ体験。音楽にのって動く喜びが、次のステップへの自信になります。

●第1・3曜 13:00~13:50
●1/7~3か月6回 15,180円
維持費1,716円 体験 1/7 2,838円

NEW 入門講座

「文字アート」

現代アート書家 うどよし

筆と刷毛で文字を自由な発想でデザイン。モダンアーティストに映える、自分だけの文字表現を楽しみましょう。

●2/14(土) 16:00~18:00
●3,608円 教材費2,500円

NEW 初めての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

基本を確認しながら小さなハワイアンモチーフのデザインを仕上げていきます。

●2/2(月) 13:30~15:30
●3,608円(会員2,728円) 教材費2,300円

NEW もんこ先生と実習! 30分で出来る本格チキンピリヤニ

スマイル料理研究家 一歳 もんこ

基本のハウスタースタイル4種類だけで、手軽に本格的なチキンピリヤニを作ります。

●2/15(日) 10:30~12:30
●2,970円 教材費3,300円

NEW カ力オ豆焙煎から始まる チョコレート作り

美と健康を提案するサボン自由が丘家庭烘焙店ヒガシノコウ

カカオ豆から作るチョコレートで、濃厚な味を作る楽しさを味わえます。

●2/8(日) 10:00~12:00
●14:00~16:00
●3,630円(1回) 教材費2,200円

NEW 節分に巻こう! 「赤オオ」の絵巻き寿司

絵巻き寿司アート認定講師 名谷 和子

豚をラードで煮込んだ、人気のタコス具材「カルニータス」、「クリーミークリーナンサルサ」で味わいを楽しめます。

●2/1(日) 10:30~13:00
●3,630円 教材費3,000円

NEW タコスの定番具材 「カルニータス」

メキシコ料理シェフプロモーター マルティネス・エルサ

豚をラードで煮込んだ、人気のタコス具材「カルニータス」、「クリーミークリーナンサルサ」で味わいを楽しめます。

●2/13(日) 10:30~12:30
●3,055円 教材費2,450円

NEW 手作り玄米みそ教室

みそソムリエ 蔵迫 みどり

230年の伝統ある高品質な麹で仕込み、なめらかで優しい味わいの玄米みそを作ります。(2.6kg持ち帰り)

●1/18(日) 10:30~16:00
●3,355円 教材費3,200円

NEW パン・ウェイ先生と学ぶ 「身近な食材で解毒＆花粉症対策」

料理研究家 パン・ウェイ

TVや著作活動など幅広く活躍中の講師直伝。花粉症対策と解毒をテーマに、デモと実習で春の薬膳3品を学びます。

～メニュー～

春菊と高野豆腐の鶏スープ

シラスと大根のグレインの葱油かけ

青魚と大葉の酢和え

●3/4(水) 14:00~16:30
●5,580円 教材費4,250円

日本文化に触れよう

NEW くずし字読解初級 ～江戸時代のことばを学ぶ～

慶應義塾国際研究センター研究職員

堀 和幸

江戸時代の百人一首や仮名等を題材にくずし字の読み方を学び、刊行された当時の暮らしや文化について紐解いていきます。

●第2・4金曜 16:00~17:30
●1/23~か月5回 19,250円
維持費1,430円 体験 1/23 4,136円

NEW 小泉八雲が紡いた怪談

江戸文化研究執筆家

櫻庭 由紀子

八雲が再話した怪談のルーツをたどり、語り織られる不思議な世界にふれてみませんか。

●第4木曜 13:00~14:30
●1/29~3月3回 10,890円
維持費858円 体験 1/29 3,916円 教材費132円

NEW ヒューリカルアート 己書(おのれしよ)

日本工艺道場主席講師 麗華

筆ペンで描く筆文字アート。心のまま、自由に味わいある文字を描いてみませんか。

●第1木曜 10:00~11:30
●2/5~か月2回 5,500円
維持費572円 体験 2/5 3,036円 教材費500円

NEW はじめての琵琶(個人45分)

薩摩琵琶 鶴田流奏者 川嶋 信子

大きな扇形の撥を使い、薩摩琵琶は、心を揺さぶられる独特な響きと音色、語りが魅力です。弦を弾くことから始めます。

●第2木曜 15:00~17:00
●1/22~か月3回 10,560円
維持費858円 体験 1/22 4,488円 楽器使用料660円

NEW はじめての琵琶(個人60分)

●第2・4曜 14:00~18:00
●1/26~か月5回 24,750円
維持費1,540円 体験 1/26 5,258円 楽器使用料660円

NEW 香りを愉しむ お香作り

香屋 薬香堂認定香司 かおりほの香

「自分自身の好きな香りを見つけていく」をコンセプトに、天然由来の素材を使ったオリジナル香を作りましょう。

●第1木曜 10:00~11:30
●2/5~か月2回 5,500円
維持費572円 体験 2/5 3,036円 教材費500円

NEW パソコンひとつで作曲

studio K代表 ケイ

パソコンひとつで簡単に作曲ができる時代です。デスクトップから繋がれる音楽作曲方法を、プロの実演を実際に見て学びましょう。

●第2・4曜 12:30~13:30
●1/10~3か月6回 16,500円
維持費1,716円 体験 1/10 3,036円

NEW プラジリアン柔術入門

ブラジリアン柔術インストラクター 伊藤 義隆

力や体格に頼らず戦う知的格闘技。打撃がないため安全性が高く、格闘初心者も安心して取り組めます。

●第4火曜 14:00~15:30
●1/27~3か月3回 10,560円
維持費858円 体験 1/27 3,828円

NEW 早押しボタンでワクワク! 「クイズで脳活」

フジクラクライア代表 富田 信太郎

早押しクイズをはじめ、さまざまなク

文芸・教養・実務・外国語

楽しく学ぶ総合英会話(初級)

よみうりカルチャーグループ
スティーブン・スペンサー

●第2・4金曜
13:00~14:30
●1/9~3月6回
17,160円
維持費1,716円
体験 3,146円

俳句に親しむ

[鹿児島県]人・俳人協会幹事
辻内 京子

●第2・4火曜
13:00~15:00
●1/13~3月6回
17,160円
維持費1,716円
体験 3,146円

フランス語 初級I

よみうりカルチャーグループ
ヴァンサン・シャドンロー

●第2・4火曜
10:00~11:30
●1/13~3月6回
18,480円
維持費1,716円
体験 3,366円

少人数制~エッセイの書き方

エッセイスト・木村治美エッセイグループ所属講師
小野 朝子

●第2・4火曜
10:30~12:30
●1/27~3月3回
8,580円
維持費858円
体験 3,146円
教材費275円

想いを届ける手話の一歩

全日本手話サービス連絡協議会所属
岩谷 亜樹

●第2・4土曜
15:30~17:00
●1/10~3月6回
19,800円
維持費1,716円
体験 3,586円

編集者に学ぶ小説の書き方

公募ガイド元編集長
黒田 清

●第2・4土曜
17:00~19:00
●1/10~3月6回
19,800円
維持費1,716円
体験 3,586円
教材費150円

茶道・生け花・フラワー

いけばな・池坊(初級)

池坊 常任委員 東京みどり会支部元部長
佐藤 淑子

●木曜10:30~13:00
●1/8~3月12回
30,360円
維持費3,696円
体験 2,638円
教材費1,650円程度

いけばな・小原流(初級)

小原流 一级家元教授 佐藤 一葉

●火曜
14:00~20:00
●1/13~
3か月11回
26,620円
維持費858円
体験 3,058円
教材費2,000円~

初めての月1回テーブル茶道

JTAテーブル茶道協会雪花上級講師 駒井 純子



月曜日の裏千家

淡交会常任理事 萩村 宗有

●第1・3土曜
13:00~15:30
●1/19~3月5回
13,750円
維持費1,540円
体験 3,058円
教材料1,100円

江戸寿獅子

重要無形文化財
江戸寿獅子・吉川山中
鈴木 敦介

●金曜
18:00~19:30
●1/23~3か月10回
30,800円
維持費2,860円
体験 3,366円

しの笛(横笛)・太鼓

ボサノバ・ボーカル
ボサノバ・ギター
弾き語り(個人40分)

ボサノバ・ギター
柳沢 賢子

●第1・3・5月曜12:20~15:00
●1/19~3か月5回35,750円
維持費1,540円
体験 7,480円 教材費330円

中村流・日本舞踊

中村流師範 中村 福賀

●第2・4土曜14:30~16:30
●1/10~3か月6回17,160円
維持費1,716円
体験 3,146円

音楽・邦楽・舞蹈

懐かしのDISCOナンバーを歌おう

シンガーカーネギー
COKURI

●第2・4月曜
16:00~17:30
●1/26~3月5回
15,400円
維持費1,540円
体験 3,410円

癒やしのマンドリン教室

東京マンドリンアンサンブル
アンドリュー・ジョンソン
吉江 千秋

●第2・4月曜13:00~14:30
●1/26~3月5回
18,100円
維持費1,540円
体験 3,960円

ピアノ伴奏で歌う韓国ノ래パン

国立音楽大学韓国学科
進藤 裕子

●第2・4月曜10:30~12:00
●1/26~3月4回
13,200円
維持費1,232円
体験 3,630円

うちやえゆかの夜のアニソン天国

歌手 うちやえ ゆか

●第2火曜19:00~20:30
●1/13~3か月5回
8,580円
体験 3,190円 教材費110円

ボサノバ・ボーカル ボサノバ・ギター 弾き語り(個人40分)

ボサノバ・ギター
柳沢 賢子

●第1・3・5月曜12:20~15:00
●1/19~3か月5回35,750円
維持費1,540円
体験 7,480円 教材費330円

やさしいウクレレ・レッスン(入門)

ハワイアンミュージシャン
レオ ヤマダ

●第1~3・5月曜11:00~12:30
●1/19~3か月6回16,500円
維持費1,848円
体験 3,080円 教材費200円

けいらくストレッチ

けいらくピクス協会会長 村井 純枝

●第1~3・5水曜12:30~13:45
●1/7~3か月6回15,180円
維持費1,716円
体験 3,838円

合気道

合気道師範 多田 宏

●曜日15:15~20:45
●1/9~3か月11回30,250円
維持費3,146円
体験 3,036円

甲野陽紀の身体工房in自由が丘

身体工房研究者
甲野 陽紀

●木曜13:00~14:00
●1/8~3か月12回
39,600円
維持費3,432円
体験 3,586円

ダンス・バレエ・スポーツ・健康

護身術イミ・クラヴマガ

イミ・クラヴマガ代表師範
アシstant

●第1・3土曜
10:00~11:30
●1/7~3か月
6回23,100円
維持費1,716円
体験 4,706円

レディース空手

日本空手道連盟本部指導員

浪塚 淳司
補助 山田 遥貴

●曜日13:15~14:25
●1/8~3か月11回26,620円
維持費3,146円
体験 2,706円

女性 華やかに踊る魅惑のボリュードダンス

インド舞踏家 MIYABI

●第1・3月曜
19:30~20:45
●1/19~3か月5回
14,850円
維持費1,430円
体験 3,278円

チャーミング・フラ

フラニーナ・ラスティジオ主催
川島 ふじ子

●金曜
13:00~14:30
●1/9~3か月11回
30,250円
維持費1,146円
体験 3,058円

JAZZ TAP

中川三郎スタジオインストラクター
中谷 諭紀

●第2・4日曜
12:30~13:45
●1/11~3か月6回
16,500円
維持費1,716円
体験 3,058円

かわいいストレッチ

かわいいピクス会員会長 村井 純枝

●第1~3・5水曜12:30~13:45
●1/7~3か月6回15,180円
維持費1,716円
体験 3,838円

甲野陽紀の身体工房in自由が丘

身体工房研究者
甲野 陽紀

●木曜13:00~14:00
●1/8~3か月12回
39,600円
維持費3,432円
体験 3,586円

アイコンの説明 女性限定の講座。 随時体験可能な講座。別途、教材費・コピー代等がかかる場合があります。

入会と受講のご案内

◆見学

一部講座を除き、原則として20分間、無料で見学できます。

◆一日体験

講座毎に必要な受講料・維持費で体験できます。

◆講座1回分の受講料・維持費で体験できます。

◆講座1回分の受講料・維持費で体験できます。

◆1回の受講料・維持費で体験できます。

◆1回の受講料・