

NEW 美しい発音と発声を身につける声楽
テノール歌手 三浦幸未知
日本・イタリア歌曲を原語で歌います。グループだけでなく個別指導も充実。男声の魅力を引き出します。

公認 こだわり強めの男カレーパン
魚菜学園専任講師 奥山 静代
お店では買えない2種のカレーパン。揚げたての甘エッグと辛ビーフを味わい、ザクザクサラダと楽しみます。

NEW Georgerの一曲入魂! 大人のギター弾き語り
ミュージシャン 音楽健康指導士 Georger
歌詞を歌いながら、コーラスを歌い、声を重ねる。名曲に向き合い、自分だけの表現を紡ぎます。

公認 林亮太のリアル色鉛筆画 ~クルマの金属パーツを描く~
画家 林亮太
古いクルマのミラーが持つ独特の形状や金属のメタリック感を色鉛筆でリアルに描いてみましょう。

NEW 女性 パーソナルカラー&色彩でハッピーライフ(初級)
NPO法人色彩生活教育協会認定パーソナルカラーアナリスト 森岡 優子
おしゃれな見た目だけではなく心理面にも最適な「色」を学び、日々の暮らしに役立てましょう。

NEW 女性 レディース空手
日本空手道連合会本部指導員 同補助 浪塚 淳司 山田 運貴
●日曜 13:15~14:25
●4/5~3か月12回 29,040円 維持費3,432円
おためし 3/29

NEW 九谷焼様式の絵付け
九谷焼株式会社認定講師 成村 和美
力強い骨描きと透明感のある薄層な色塗りが特徴である九谷焼の魅力を絵付けで楽しみませんか。柄を1枚選んで制作します。

NEW ハワイアンリボンレイ(木)
リボンレイアーティスト 古内 よう子
アロハな気持ちを込め、色鮮やかな美しいリボンを使って「レイ」を作ってみませんか。

公認 切り折り紙でアネモネを作ろう
切り折り紙作家 ヤムシワークス
紙を切ったり折ったりして精巧な作品に仕上がります。講師制作のカエルと一緒にプレゼント。

公認 わが家の手作り麦みそ
みそソリエ 藤田 みどり
麦麹と国産大豆で、食物繊維やカルシウムが豊富な麦みそを手作りします。

公認 マレーシアの朝ごはん体験「カヤトースト」と麺料理で旅気分
マレーシア食文化体験 古川 音
甘い「カヤトースト」と醤油ベースのソースで香ばしく炒めた麺料理「チャクイタイ」を味わいます。

公認 カカオニブシュガー作り
英と健康を提案するサロンWaokWaok自由が丘 家庭健康指導士 ヒガシノ コウキ
カカオ豆の焙煎から始め、香ばしい風味と自然な甘みが魅力のカカオニブシュガーを手作りします。

公認 一条もんご直伝「インドのサモサ」
スパイス料理研究家 一条もんご
これからはジャガイモの定番軽食「サモサ」をデモ形式で紹介。2種のソースで食べ比べ。

公認 とうもろこしから作る、タコス生地「マサ」
メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ
とうもろこしと石灰からマサを仕込み、メキシコ産の定番「タコ」と「ペ」を味わいます。

公認 カカオニブシュガー作り
英と健康を提案するサロンWaokWaok自由が丘 家庭健康指導士 ヒガシノ コウキ
カカオ豆の焙煎から始め、香ばしい風味と自然な甘みが魅力のカカオニブシュガーを手作りします。

公認 一条もんご直伝「インドのサモサ」
スパイス料理研究家 一条もんご
これからはジャガイモの定番軽食「サモサ」をデモ形式で紹介。2種のソースで食べ比べ。

公認 とうもろこしから作る、タコス生地「マサ」
メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ
とうもろこしと石灰からマサを仕込み、メキシコ産の定番「タコ」と「ペ」を味わいます。

公認 カカオニブシュガー作り
英と健康を提案するサロンWaokWaok自由が丘 家庭健康指導士 ヒガシノ コウキ
カカオ豆の焙煎から始め、香ばしい風味と自然な甘みが魅力のカカオニブシュガーを手作りします。

公認 一条もんご直伝「インドのサモサ」
スパイス料理研究家 一条もんご
これからはジャガイモの定番軽食「サモサ」をデモ形式で紹介。2種のソースで食べ比べ。

公認 とうもろこしから作る、タコス生地「マサ」
メキシコ料理シェフ・プロモーター マルティネス・エルサ
とうもろこしと石灰からマサを仕込み、メキシコ産の定番「タコ」と「ペ」を味わいます。

公認 男性のためのスキンケア実践
自由が丘ファミリー皮膚科 総院長 玉城 有紀
診療で培ってきた知見をもとに、男女の基礎化粧品の違いに触れながら男性に必要なスキンケア方法と、日常で実践できるスキンケア、今あるシワやシミに対する対応法なども紹介します。

公認 第一印象を変えるメンズパーソナルカラー診断(個人60分)
NPO法人色彩生活教育協会認定パーソナルカラーアナリスト 森岡 優子
パーソナルカラー診断であなたを引き立てる色を見つけて印象や好感度をUPさせましょう。

公認 ベチユニアの寄せ植えキャザリング®
プロリスト Ryoko Kaida
ベチユニアを用いたキャザリングで、植物の性質を踏まえた植え方と管理のポイントを身につけます。

公認 合気道
合気道師範 九段 多田 宏
合気道七段 小堀 秋
●全曜 19:15~20:45
●4/3~3か月13回 35,750円 維持費3,718円 (体験) 3,036円

NEW 男性に磨きを 女性に輝きを
~春から、自分をアップデート~
※おながい講座は、男女どちらでもご受講可能です。
●4/28(火) 16:00~18:00
●3,168円 教材費330円

NEW 女性 ~5回完結~ 50歳からの大人メイク(初級)
大人メイクLotus代表 小坂 明美
ひとりひとりにあった「キレイ」を見つけるため、5回完結で丁寧なステップアップしていきます。

NEW 女性 大人のための木曜夜のクラシックバレエ
東京バレエ団 フェースアーティスト 池戸 詩織
●木曜 19:30~21:00
●4/2~3か月13回 34,320円 維持費3,718円
おためし 3/12

NEW 女性 華やかに踊る魅惑のポリウッドダンス
インド舞踊家 MIYABI
●第1-3月曜 19:30~20:45
●4/6~3か月6回17,820円 維持費1,716円 (体験) 3,278円

NEW 女性 pfilAtes™ (骨盆底筋エクササイズ)
pfilAtes™認定インストラクター Juri
●第1-3月曜 19:30~20:45
●4/6~3か月6回17,820円 維持費1,716円 (体験) 3,278円

NEW 女性 ハレエでエクササイズ
監督 松山バレエ学校校長 大胡 しづ子
同講師 星山 朱奈
●水曜 14:30~15:45
●4/1~3か月10回25,300円 維持費2,860円
おためし 3/18

NEW 女性 蜜蝋で作るフラワーキャンドル
キャンドルアーティスト 佐川 かおる
●第1日曜 13:00~14:30
●4/2~6か月5回13,750円 維持費1,430円 教材費5,500円
体験 4/2 3,036円 教材費1,100円

NEW 女性 エコラフトで作るミニバスケット
編織指導者 坂野 ゆかり
紙パッドを使って、日常使いに合うミニサイズのバスケットを作ります。形と色が揃います。

公認 韓国の家庭料理「ミッパンチャン(常備菜)」のあじう卓
韓国料理研究家 本田 朋美
韓国の家庭で親しまれてきた4種類の代表的な常備菜とチキンの作り方を学びます。

公認 韓国料理「ミッパンチャン(常備菜)」のあじう卓
韓国料理研究家 本田 朋美
韓国の家庭で親しまれてきた4種類の代表的な常備菜とチキンの作り方を学びます。

2026年4月期 よろこび・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
読売IDで受講申し込みができます!
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
※受講には事前のご予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

NEW 初心者のための人狼ゲーム
人狼マスタースタッフ代表 クマ
映画の題材や番組が作成されたほど話題となった、会話を楽しみながら推理し、進行していくコミュニケーションゲーム。脳トレにもなり、頭の体操として新しいことを始めたい方にもぴったりです。

NEW 色鉛筆で描く愛犬・愛猫のポートレート
アニメポートレートアーティスト 佐藤 真弓
油性色鉛筆の特性を生かし、写真をもとに自分の愛犬・愛猫を描きます。リアルに描くポイントを学びます。

NEW 月1回 夜を楽しむ懐かしのソウルダンス
Choreographer RISABON
60~70年代に流行したソウルミュージックを踊ります。初心者OK! 音楽好きの仲間と楽しみたい方。
●第2木曜 19:30~20:30
●4/9~6か月6回18,480円 維持費1,716円
体験 4/9 3,388円

NEW マルタ伝統工芸 ガヌテルアート
Yumiガヌテルアート協会認定講師 萩原 利恵
マルタ共和国に古くから伝わる伝統工芸ガヌテル。刺繍糸とワイヤーで立体的な作品を作ります。

NEW リアルで可愛いミニチュアフラワー(ベーシック)
クレアフラワー作家 須藤 幸代
樹脂粘土で手のひらサイズのリアルなお花を作ります。基礎習得のクラスです。

NEW 着物コーディネート術(初級)
着物コーディネーター 中川 美湖
自信を持って着物をコーディネートする実力をつけるための講座。初級では和装の全体像をつかみ、TPOに応じた装いの違いを使い分けを判断する基礎力を磨きます。

NEW ステップアップ麻雀
日本プロ麻雀連合会公認講師 平山 慶典
麻雀の基礎から、実践的なテクニックをレベルに合わせて指導。実際にゲームをしながら学びます。

NEW クロスワードを作ってみよう
パズル制作会社「マックススタジオ」取締役 中山 まなみ
クロスワードを作る楽しさを味わい、知識やひらきなどを磨きながら無理なく続けられます。

NEW 基礎から学ぶ九星気学
東洋運勢学会 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。

NEW 旅先で役立つ英語(初級)
よみうりカルチャー講師 リー フォウワー
●第2-4土曜 10:30~12:00
●4/11~3か月6回17,160円 維持費1,848円
おためし 3/28

NEW 相模の町・両国で春の歴史散策
旅行ライター 荒井 浩幸
江戸の歴史を彩る出来事や人物ゆかりの地を巡り、相模の町・両国の歴史とちゃんこ鍋を味わう春の街歩きです。※ランチ代別
●4/9(木) 10:30~13:00
●3,400円 教材費330円

NEW 大人のたしなみ はじめての自転車ライフ
NPO法人自転車活用推進研究会理事 瀬戸 圭祐
NPO法人自転車活用推進研究会理事 瀬戸 圭祐
これから自転車を楽しむ方へ。必要な準備や楽しみ方、初心者向けコースまで、安心して一歩を踏み出せるヒントをわかりやすく紹介します。

NEW 大人のたしなみ はじめての自転車ライフ
NPO法人自転車活用推進研究会理事 瀬戸 圭祐
これから自転車を楽しむ方へ。必要な準備や楽しみ方、初心者向けコースまで、安心して一歩を踏み出せるヒントをわかりやすく紹介します。

NEW 大人のスキルアップ プライベート英会話(個人40分)
よみうりカルチャー講師 ラッセル ハリス
ネイティブ講師が目的とレベルに沿って指導し、実際の会話に使える英語力を育てます。

NEW オカリナ教室(個人45分)
オカリナ講師 菊地 可奈子
大人から子供まで演奏できるオカリナを自分に合ったペースで、楽しくのびのびと演奏してみよう。初心者には楽譜の読み方から丁寧に指導します。

NEW 子どもの気になる行動理解と関わり方を学ぶ
幼児教育・アンチレ代表 藤島 千香
3歳~小学生低学年の、落ち着かない、こだわりが強いなど、気になる行動を理解し、悩まず対応できることを目指します。

NEW 加藤泰玄の書に親しむ
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 加藤 泰玄
●月曜 18:00~19:30
●4/6~3か月9回25,740円 維持費2,574円
体験 4/6 3,146円 教材費250円

NEW デジタルイラスト・絵画入門
ノートパソコンもしくはiPadでイラストや絵画を描きます。アプリの使い方からスタートします。

NEW はじめてのマインドフルネス
マインドフルネス・ストレス低減法講師 三枝 英里
●第1-3日曜 17:15~19:00
●4/17~3か月6回 21,120円 維持費1,716円
おためし 3/28

NEW 楽しく気軽に「クイズで脳活」
ファミクイズラボ代表 富田 信太郎
9文字から品のある綺麗な大人の字へ。身近な筆記具で、ハンク字字体の美しい書き方を身につけます。

NEW 心に残る「文学国語」
高等学校国語教科書編集委員 高草 真知子
高校のテキストで文学作品を味わいます。美しい日本語に触れ、豊かな語彙を身に付けましょう。

NEW ゆっくり学ぶ大人の津軽三味線
小山流講師 小山 竜浩
迫力ある音色が魅力の津軽三味線を、構え方から基礎までゆっくり学ぶ大人のグループレッスンです。

NEW 津軽三味線(個人30分)
ダイナミックで繊細な音色が魅力の津軽三味線。基礎を一つずつ確認しながら、自分の音形に近づけます。

NEW はじめての琵琶(個人45分)
琵琶講師 藤田 真由子
大きな扇型の撥を使う薩摩琵琶は、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。個人60分も。

春のおたのしみ抽選会
10,000円の商品券が当たる!
期間 受付開始~6月末 ※景品がなくなり次第終了
対象 自由が丘センターにて4月期の定期講座を
手続されたお客様

公認 古きよ自由が丘を、いま歩く 堀見なゆと巡る路地裏酒場
酒場案内人 堀見 なゆ
開発まで結核が自由が丘の酒場文化。酒場案内人の名物講師と、昭和香る路地裏散歩を歩きます。

NEW 大人のスキルアップ プライベート英会話(個人40分)
よみうりカルチャー講師 ラッセル ハリス
ネイティブ講師が目的とレベルに沿って指導し、実際の会話に使える英語力を育てます。

NEW オカリナ教室(個人45分)
オカリナ講師 菊地 可奈子
大人から子供まで演奏できるオカリナを自分に合ったペースで、楽しくのびのびと演奏してみよう。初心者には楽譜の読み方から丁寧に指導します。

NEW 子どもの気になる行動理解と関わり方を学ぶ
幼児教育・アンチレ代表 藤島 千香
3歳~小学生低学年の、落ち着かない、こだわりが強いなど、気になる行動を理解し、悩まず対応できることを目指します。

NEW 加藤泰玄の書に親しむ
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 加藤 泰玄
●月曜 18:00~19:30
●4/6~3か月9回25,740円 維持費2,574円
体験 4/6 3,146円 教材費250円

NEW デジタルイラスト・絵画入門
ノートパソコンもしくはiPadでイラストや絵画を描きます。アプリの使い方からスタートします。

NEW はじめてのマインドフルネス
マインドフルネス・ストレス低減法講師 三枝 英里
●第1-3日曜 17:15~19:00
●4/17~3か月6回 21,120円 維持費1,716円
おためし 3/28

NEW 楽しく気軽に「クイズで脳活」
ファミクイズラボ代表 富田 信太郎
9文字から品のある綺麗な大人の字へ。身近な筆記具で、ハンク字字体の美しい書き方を身につけます。

NEW 心に残る「文学国語」
高等学校国語教科書編集委員 高草 真知子
高校のテキストで文学作品を味わいます。美しい日本語に触れ、豊かな語彙を身に付けましょう。

NEW ゆっくり学ぶ大人の津軽三味線
小山流講師 小山 竜浩
迫力ある音色が魅力の津軽三味線を、構え方から基礎までゆっくり学ぶ大人のグループレッスンです。

NEW 津軽三味線(個人30分)
ダイナミックで繊細な音色が魅力の津軽三味線。基礎を一つずつ確認しながら、自分の音形に近づけます。

NEW はじめての琵琶(個人45分)
琵琶講師 藤田 真由子
大きな扇型の撥を使う薩摩琵琶は、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。個人60分も。

# 伸びるチカラを 応援します! ジュニアスクール

## NEW キッズあみもの(水)

日本手芸協会 かが針・縫針・縫針・縫針 miho 小1~中3

かぎ針でニット帽やマフラー、ぬいぐるみなど作り、編み物を楽しみましょう。

- 第3水曜 16:30~18:00
- 4/15~6月5日 12,650円
- 維持費1,430円
- 事前体験 3/11 4,916円

## ジュニア洋楽三味線 (個人30分)

小山 竜浩 小山 竜浩

30分の集中レッスンで、撥(ばち)を打ち、基礎となるリズム感や指の動きを少しずつ身につけていきましょう。

- 第1-3水曜 17:00~17:30
- 4/6~3月6日 17,820円
- 維持費1,848円 体験 4/6 3,278円

## サタデー・子どもフラ

Hilau Nā Lei O Hōkū(ハラウ ナレイ オ ホク) 本多 薫

●第1-3土曜 15:00~16:10

●4/4~3月7日 16,170円

維持費2,002円 お申込み 3/21

## 子どものタップダンス

Higuchi Dance Studio(ヒグチダンススタジオ) Maya

●水曜 16:00~17:00

●4/1~3月12日 26,400円 維持費4,224円

(体験) 2,574円

●土曜 16:30~17:30 @17:45~18:45

●4/4~3月12日 26,400円 維持費4,224円

(体験) 2,574円

●土曜 19:00~20:30

●4/4~3月12日 33,000円 維持費4,620円

(体験) 3,157円

※別途スクール登録料がかかります。

## ジュニア書道

毎日書道会 横山 美水

●第2-4水曜 16:30~18:00

●4/8~3月6日 14,520円

維持費1,716円 お申込み 4/8

## 子ども空手道

日本空手道連盟認定指導員 金子 核

●第2-4水曜 16:30~18:00

●4/8~3月6日 14,520円

維持費1,716円 お申込み 4/8

講座名	曜日・時間	受講料
キッズウクレレ(30分)	(子供・親子/年中) ②④ 月 13:30	15,000円
リトルピアニスト(30分)	(年中) ②④ 月 15:00	15,000円
大胡しづ子のバレエ教室	(小1) 毎 月 15:30	18,000円
子ども舞踊	(年中) ②④ 月 15:30	15,000円
忍者ナイン	(小1) 毎 月 17:30	15,000円
ジュニア洋楽三味線(30分)	(小3) ①③ 月 17:00	15,000円
はじめてのジュニアダンス	(小3) ②④ 月 17:30	15,000円
ジュニアのためのいけな-小児流-	(小1) 毎 火 15:30	15,000円
子ども空手道	(年中) ②④ 月 16:30	15,000円
踊り方のはじめの子どもアートアトリエ	(小1) ① 火 16:45	15,000円
月一回の曜日ごと作文教室	(小1) 火 16:45	15,000円
新体操リズム&フレックス	(年中) 火 17:10	15,000円
上達できる子ども書道(フリータイム)	(小1) ②④ 火 17:30	15,000円
子どものタップダンス	(年中) ②④ 火 17:45	15,000円
ギターだいすき	(小3) ②④ 火 17:30	15,000円
ジュニア民謡・三味線教室(30分)	(年中) ①③ 土 10:00	15,000円
リズムダンス キッズクラス	(小1) ②④ 土 13:00	15,000円

# 新学年に 習い事を始めよう

## NEW たのしい!オカリナ(個人30分)

オカリナ講師 菊地 可奈子 小学生

息の使い方や指使いの練習にも適しており、手の小さな子どもが楽器を始める際の最初の一歩としても使われる楽器です。

- 第2-4水曜 16:30~20:35
- 4/9~3月6日 21,120円 維持費1,848円
- 体験 4/9 3,850円

## はじめてのスポーツモルック

モルック世界大会メダリスト(世界3位) 佐々木 拓哉 小学生~大人

木製ピンを棒で倒して得点を競うと戦略が鍵のスポーツです。初めての方も安心して楽しめます。

- 4/12(日)15:30~16:30
- 3,058円

## キッズボーカルトレーニング

ボイストレーナー シンガソングライター 森下 しおり 年中~小6

●第2-4水曜 15:30~20:00

●4/10~3月6日 39,600円

維持費3,484円 (体験) 6,930円

## リトルピアニスト(個人30分)

国立音楽院認定講師 上條 直子 年長~高3

●月曜 15:00~19:00

●4/6~3月12日 35,640円

維持費3,696円 (体験) 3,278円

## ギターだいすき(個人30分)

ギタリスト 中島 晴美 3歳~高3

●第2-4水曜 15:30~21:00

●4/8~3月6日 19,800円

維持費1,848円 (体験) 3,630円

## 忍者ナイン

忍者ナイン専任インストラクター 中島 晴美 A(年中~小1) B(小学生)

●月曜 16:30~17:20 @17:30~18:30

●月曜 8,080円 諸費用他別途

詳細はお問い合わせください。

無料体験随時! お申し込み・お問い合わせは 0120-923-697 http://www.ninjab9.jp/

# 春のおためし 1,100円 Day

## 美術・手芸・工芸

### 午前の子さい絵の時間

サロン・ド・アンティク 画家 大橋 ふみり

- 第3水曜 10:30~12:30
- 4/4~6月6日 16,500円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/16 教材費330円

## パステル・オイルパステル画

画家 土屋 泉太

- 第1土曜 10:00~12:30
- 4/4~6月6日 19,800円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/7 教材費550円

## 文芸・教養・実務・外国語

### いますぐよみたい短歌教室

歌人(短歌歌集編集委員・現代歌人協会理事) 鈴木 晴香

- 第4日曜 15:15~17:00
- 4/26~3月9日 9,900円
- 維持費858円
- お申込み 3/22

## 音楽・邦楽・舞踊

### ピアノ伴奏で歌う韓国の歌

国立音楽大学音楽科卒業 進藤 裕子

- 第2-4水曜 10:30~12:00
- 4/13~3月6日 19,800円
- 維持費1,848円
- お申込み 3/23

## ピアノでうたう抒情歌

歌手・声優 木村 聡子

- 第1-3水曜 13:00~14:30
- 4/2~6月13日 35,750円
- 維持費4,004円
- お申込み 3/19

## 茶道・生け花・フラワー

### 茶道・表千家

表千家教授 宇野 宗馨

- 水曜 13:00~16:00
- 4/1~3月9日 24,750円
- 維持費2,772円
- (体験) 3,058円 水屋料770円

## 書道・趣味・暮らし

### 幸せを呼ぶ数秘術

日本数秘研究家代表 奥村 ショウコ

- 第2金曜 15:30~17:00
- 4/10~6月12日 19,800円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/13

## ダンス・バレエ・スポーツ・健康

### 通背拳

日中文化交流協会会長 常松 勝

- 土曜 19:00~20:30
- 4/1~3月13日 34,320円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/28

## 人気の曲で K-POPダンス

ダンスインストラクター SOLARI

- 第2-4土曜 14:45~15:45
- 4/11~3月6日 17,160円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/28

## 甲野陽紀の身体匠工房 in自由が丘

身体技師 甲野 陽紀

- 木曜 13:00~14:00
- 4/2~3月13日 42,900円
- 維持費3,718円
- お申込み 3/26

## 腰掛タップダンス

腰掛タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団 千草 ことみ

- 第1-3水曜 14:00~15:00
- 4/6~3月6日 16,500円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/16

## 入会と受講のご案内

●費用について  
-受講料は、教材費、保険料等が必要な講座もあります。  
-維持費は、講座運営に必要な消耗品等の調達、受講環境の整備、野外講座の運営、施設管理の経費などである費用です。  
-1日体験  
-講座1回分の受講料・維持費で体験できます。  
-指定日以外で受講料・維持費はWEBでご予約下さい  
-入会金は、家賃等使用料がかかる講座もあります。  
●入会金5,500円  
●70歳以上と小学生以下の入会金は入会金無料  
●70歳以上で既読受講料または講座受講料の方は、入会金が無料になる場合がございます。お気軽にお問い合わせください。

# 色鉛筆・パステル画

日本美術院所属 福嶋 ナオミ

- 第1-3水曜 13:00~15:00
- 4/1~6月12日 34,320円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/18

## 「ハタでいいハタがいい」絵手紙

日本絵手紙協会会員 金子 比佐子

- 第2-4水曜 13:00~15:00
- 4/14~6月11日 31,460円
- 維持費3,146円
- お申込み 3/24

## ボジャキ

からむし工芸 監定講師 田中 典子

- 第3水曜 13:30~15:30
- 4/16~6月6日 17,160円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/19 教材費800円

## 楽しく学ぶ総合英会話

少人数制(初級) よみうりカルチャー講師 スティブン スペンサー

- 第2-4金曜 13:00~14:30
- 4/10~3月6日 17,160円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/27

## 美しく歌う歌曲(初級)

二重奏会 リゾパ/山本 ひで子

- 第1-2・3-5水曜 17:35~19:05
- 4/1~3月9日 34,650円
- 維持費2,772円
- お申込み 3/6 楽器使用料300円

## 尺八教室(個人30分)

琴古流尺八奏者 小濱 明人

- 第2-4水曜 16:30~20:30
- 4/13~3月6日 19,800円
- 維持費1,848円
- お申込み 3/9

## のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜(入門)

一般家元教授 松村 美香

- 第2日曜 13:30~16:30
- 4/12~3月3日 20,790円
- 維持費924円
- お申込み 3/8 教材費1,650円程度

## あなたの希望をかかなる美文字

英文字と手紙のインストラクター 川南 富美恵

- 第1土曜 ①13:30~15:00 ②15:30~17:00
- 4/4~6月6日 19,140円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/7

## ダンテIGOの簡単ジャグリング

ジャグリングエンターティナー ダンテIGO

- 第1-3火曜 19:15~20:45
- 4/7~6月12日 33,000円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/31

## やさしい太極拳

全日本太極拳協会指導員 羽入 田美佐子

- 月曜 15:00~16:00
- 4/6~3月12日 29,040円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/2

## 甲野陽紀の身体匠工房 in自由が丘

身体技師 甲野 陽紀

- 木曜 13:00~14:00
- 4/2~3月13日 42,900円
- 維持費3,718円
- お申込み 3/26

## 腰掛タップダンス

腰掛タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団 千草 ことみ

- 第1-3水曜 14:00~15:00
- 4/6~3月6日 16,500円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/16

# 色鉛筆・パステル画

日本美術院所属 福嶋 ナオミ

- 第1-3水曜 13:00~15:00
- 4/1~6月12日 34,320円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/18

## 「ハタでいいハタがいい」絵手紙

日本絵手紙協会会員 金子 比佐子

- 第2-4水曜 13:00~15:00
- 4/14~6月11日 31,460円
- 維持費3,146円
- お申込み 3/24

## ボジャキ

からむし工芸 監定講師 田中 典子

- 第3水曜 13:30~15:30
- 4/16~6月6日 17,160円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/19 教材費800円

## 楽しく学ぶ総合英会話

少人数制(初級) よみうりカルチャー講師 スティブン スペンサー

- 第2-4金曜 13:00~14:30
- 4/10~3月6日 17,160円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/27

## 美しく歌う歌曲(初級)

二重奏会 リゾパ/山本 ひで子

- 第1-2・3-5水曜 17:35~19:05
- 4/1~3月9日 34,650円
- 維持費2,772円
- お申込み 3/6 楽器使用料300円

## 尺八教室(個人30分)

琴古流尺八奏者 小濱 明人

- 第2-4水曜 16:30~20:30
- 4/13~3月6日 19,800円
- 維持費1,848円
- お申込み 3/9

## のんびり学ぶ小原流いけばな 日曜(入門)

一般家元教授 松村 美香

- 第2日曜 13:30~16:30
- 4/12~3月3日 20,790円
- 維持費924円
- お申込み 3/8 教材費1,650円程度

## あなたの希望をかかなる美文字

英文字と手紙のインストラクター 川南 富美恵

- 第1土曜 ①13:30~15:00 ②15:30~17:00
- 4/4~6月6日 19,140円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/7

## ダンテIGOの簡単ジャグリング

ジャグリングエンターティナー ダンテIGO

- 第1-3火曜 19:15~20:45
- 4/7~6月12日 33,000円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/31

## やさしい太極拳

全日本太極拳協会指導員 羽入 田美佐子

- 月曜 15:00~16:00
- 4/6~3月12日 29,040円
- 維持費3,432円
- お申込み 3/2

## 甲野陽紀の身体匠工房 in自由が丘

身体技師 甲野 陽紀

- 木曜 13:00~14:00
- 4/2~3月13日 42,900円
- 維持費3,718円
- お申込み 3/26

## 腰掛タップダンス

腰掛タップダンス®公式インストラクター 元宝塚歌劇団 千草 ことみ

- 第1-3水曜 14:00~15:00
- 4/6~3月6日 16,500円
- 維持費1,716円
- お申込み 3/16

# 魚菜学園自由が丘お料理学校

〒158-0083 東京都世田谷区奥沢5-27-5 魚菜ビル3階

公式HP 魚菜学園 検索 SNS @gyosai.jiyugaoka

お申し込み・お問い合わせ 03-3723-7111

受付時間 10:00~18:00 予約時間 10:00~16:00 日・祝 休業日

## 基礎コース

和・洋・中の基本がしっかり習得できます。旬の食材を使った料理を紹介します。

メニュー例  
ハンバーグステーキ  
にんじんのポタージュ  
エビアボカドのサラダ

ここがポイント  
◎和・洋・中を編み合わせた充実のカリキュラム  
◎毎回3品のお習得  
◎ちょっとしたおもてなしにも

## 家庭コース

家庭ですぐに役立つ実践コース。定番お惣菜と、毎回お菓子も学べるお得なコースです。

メニュー例  
親子丼  
いわしの味噌煮  
豆大福

ここがポイント  
◎家庭ですぐに使える定番メニューを厳選  
◎毎回2品のお惣菜とデザート1品を習得  
◎入門からのステップアップに最適!

## 入門コース

料理上達に欠かせない基本をしっかりと習得!初心者の方も丁寧にサポートします。

第1回 だし取り方・だし巻きたまご  
第2回 野菜の切り方・いりとり  
第3回 魚のおろし方・鰻フライ

●水曜 10:00~、土曜 13:30~  
●1か月3回 11,495円  
※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要

## 春の入学キャンペーン

5月 最大10,000円OFF

対象コース 基礎・家庭・速成・チケット

## 男性の料理教室 男性専科

一人暮らしの方、外食中心で健康が気になる方、家族に手作り料理を振る舞いたい方、料理好きな仲間と上達を目指しませんか?

- 第1-3火・水 第2-4金・土曜 10:00~12:00(曜日選択)
- 3か月6回 28,446円
- ※初回のみ入学金6,600円、教材費6,600円が必要

## 女性のためのCooking 女性専科

初心者歓迎!パパで作れる短時間で、流行りの一品まで、バラエティ豊かなメニューをマスターしましょう。交流も深まる女性の新しい料理コミュニティ、一緒に学び、楽しみませんか?

- 第4水曜 13:30~15:30
- 第3金曜 18:00~20:00
- 6か月6回 28,446円
- ※初回のみ入学金6,600円、教材費6,600円が必要

## 一日体験 1,650円(税込)

まずは体験で料理の楽しさを感じてみませんか?  
◎対象コース「基礎・家庭」の料理  
◎女性のためのCooking(お申し込み要)

ステップ1 コースとメニューを確認  
ステップ2 希望日時を確認  
ステップ3 HPまたは電話で予約  
※受付時間にご注意ください。  
ステップ4 授業開始15分前までに申し込みはHPからが便利  
◎持ち物・エプロン・バンダナ(三角巾)・筆記用具

## 春の特別講座

### 郷土料理で国産味めぐり(静岡編)

魚菜学園自由が丘お料理学校専任講師陣

土地の風土や特産物などを手がかりに、魚菜学園の郷土料理を実習で味わいます。

- 4/18(土) 13:30~15:30
- 3,000円
- 教材費3,580円

## お母の日に いちごのふわふわロールケーキ

魚菜学園専任講師 進士 絵美

クリームたっぷりのやさしい味わいのロールケーキで、母の日の「ありがとう」を伝えましょう。

- 5/10(日) 10:00~12:30
- 3,080円
- 教材費2,720円

## Viva el taco! お父さんへ贈るタコス

感謝の気持ちを込めて、手作りの生地に、材料をのり、家族に味わう父の日を過ごしましょう。

- 6/21(日) 10:00~13:00
- 3,080円 教材費2,090円

## カバンでできる パンケキのランチプレート

魚菜学園専任講師 朝倉 瑞希

春休みにお料理にチャレンジしてみませんか。カバンメニューのようなおしゃれなランチプレートを作ります。

- 3/27(金)14:00~16:00
- 3,080円 教材費1,900円

# 事業企画・大手町スクール

お申し込み・お問い合わせ 03-3642-4301

公演プロデューサーによる事前レクチャー付き ミュージカル「メリー・ポピンス」

魔法があふれる舞台セリオン。夢と感動に満ちた最高のエンターテインメントが待っている。

- 4/19(日)12:30開演
- 事前レクチャーは10:00~11:00
- 出演:田中裕太、大島勇輝
- 16,000円(含み15,500円)
- (5席付)
- ◎会場:新橋演舞場(東京・東区)

和洋・ミュージカルとレディーの豪華二本立! OSK日本歌劇団「リュウ 春のおどり」

【第一部】たまたまは命の星 (定額1,000円) 19時開演  
万葉の物語に舞台に描いた「ミコトとツル」の物語をミュージカルでお届けします。  
【第二部】Silentphony  
ダンスのOSKの魅力あふれるステージで、神秘的なひとひらを体験してください。

- 4/30(木)11:30開演
- 出演:美穂希はるかOSK日本歌劇団(5席付)
- 10,500円(含み10,000円)
- ◎会場:新橋演舞場(東京・東区)

## 皇居三の丸尚蔵館 連続講座

皇居三の丸尚蔵館に収録されている、皇室ゆかりの品々をご紹介します。連続講座(全18回)の第2回(7~12日)です。今回は、宮廷美術、屏風、刀剣、和紙、工芸、対話型鑑賞などについて、同館研究員の講師陣が解説します。

- 4/4、4/18、5/16、5/30、6/6、6/20(いずれも土)
- 各回14:00~15:30
- 6回 3,200円
- 12回 7,500円
- 維持費6回1,320円、12回2,200円

豊臣兄弟、天下統一の軌跡(織田信長編)  
武蔵野学院大日本総合研究所SAF 浜田浩一郎  
豊臣秀吉、秀長兄弟の人生に影響を与えた人物との関係性について学生歴史講座です。最新の研究に基づいた長年の新発見や豊臣兄弟とのエピソードを解説します。

- 4/12(日)14:30~16:00
- 3,850円
- お申し込みは2週間前
- お申し込みは2週間前
- お申し込みは2週間前

よみカル オンライン講座はこちら