

NEW のどを鍛える「健康声磨き®」レッスン
(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクター
浅井 卓弥
呼吸法や発声法を身に付けて、のどや声の悩みを改善し、健康的で若々しい声を目指しましょう。
●第1・3日曜 10:00～11:30
●10/5～6か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/5 3,586円

NEW 「健康声磨き®」体験レッスン
(一社)日本声磨き普及協会認定インストラクター
佐藤 恵
●9/7(月) 10:30～12:00
●3,608円

NEW デジタルイラスト・絵画入門
パソコン・絵画教室「夢見箱」主宰
佐藤 恵
アプリの使用方からスタートし、ノートパソコンやiPadでイラスト・絵画を描きます。
●第1・3日曜 17:15～19:00
●10/16～3か月6回 21,120円
維持費 1,716円
事前導入説明会 10/2(金)
18:00～19:00 3,806円
教材費 220円

NEW かわいいミニチュアフード「趣味」
日本ミニチュアフード協会認定講師
Erika
貼や火鉢、七輪などを飾り、趣のあるお部屋の風情を表現して作品を作りましょう。基礎・応用課程修了者対象です。
●第1土曜 12:30～14:00
●10/3～3か月6回 21,780円
維持費 1,716円
教材費 17,820円

NEW もっとディスコミュージックで踊ろう
ダンサー miho-C
ディスコミュージックの名曲に合わせて思い切り体を動かし、より完成度の高いダンスで表現力を磨きましょう。
●第2・4日曜 12:30～13:45
●10/14～3か月6回 18,480円
維持費 1,716円
事前体験会 9/30 3,388円

NEW 日曜リトルバレエ (A3歳～未就学児) (B小1～小4)
監修 松山バレエ学校校長 大胡 しづ子
同校講師 星山 朱奈
ゆったりとした日曜午前のバレエ。楽しく体を動かして、音楽・リズム感・集中力を育みます。
●第1・3日曜
●10/10～11:00
●11:00～12:30
●10/14～3か月6回 15,840円
維持費 1,716円
体験 10/4 2,948円

NEW ヒノキ棒のすこやか体操
特約指導者「健康運動指導士」
西山 晶子
人生100年時代で注目されているヒノキ棒で、足腰の負担を抑え安心して楽しく心地よく動くための体操です。
●第1・3日曜
10:00～11:15
●10/5～3か月6回 19,140円
維持費 1,716円
体験 10/5 3,498円 教材費 110円

NEW はじめてでも安心 韓国語入門
韓国語講師 李 美子
現地の大学で出版している教材を使い、ハングルの基礎から日常会話までを会話中心に学びます。
●第1・3日曜 13:00～14:15
●10/2～3か月6回 18,480円
維持費 1,716円
体験 10/2 3,366円

NEW 花から始める水彩画
多摩美術大学大学院日本画修了
清水 航
季節の花を水彩で描いて、家や彩ってみましょう。実演を交えながら、描き方のコツを学びます。
●第3日曜 13:00～16:00
●10/16～6か月6回 23,100円
維持費 1,980円
体験 10/16 4,180円
教材費 550円

NEW 体が硬い人でも踊れるバレエレッスン
谷根子バレエ団 団員
川瀬 美和
ストレッチから始めて、姿勢や基本の動きを学びながら、音楽に合わせてやさしい振付に挑戦します。
●第1土曜 11:25～12:40
●10/1～3か月13回 34,320円
維持費 3,718円
体験 10/1 1,100円

NEW 体が硬い人のためのバレエストレッチ
●木曜 10:00～11:15
●10/1～3か月13回 34,320円
維持費 3,719円
体験 10/1 1,100円

NEW 楽しく学ばオセロ
(一社)日本オセロ連盟 公認指導員 六段
佐野 洋子
シンプルなルールに秘められた奥深い戦略。一手ごとの判断を通して、先を読む力と集中力を磨きましょう。
●第2・4土曜 16:00～17:30
●10/10～3か月6回 18,480円
維持費 1,716円 体験 10/10 3,366円

NEW 基礎から学ばジャズソング「入門」
ジャズソング 山岡 未樹
英語の発音やリズムの取り方といった基礎から、エモーションあふれるソングまで、日本ジャズボーカル大賞受賞の講師が指導します。
●第1・3土曜 15:00～16:30
●10/1～3か月7回 31,570円
維持費 2,156円 体験 10/1 4,840円

NEW ～5回完結～ 手ぶらで参加 50歳からの大人メイク
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回完結で丁寧にステップアップしていきます。
●第4火曜 13:00～15:00
●10/28～6か月5回 22,000円
維持費 1,430円 教材費 5,500円

NEW もっと綺麗になるためのメイクレッスン
10/23 表情筋トレーニング
11/27 大人メイク習得&メイク
12/25 つけまつげを自分で付けるレッスン
●第4金曜 10:00～12:00
●4,928円(1回) 教材費 1,100円

NEW 癒しのフルート・ブライベートレッスン(個人25分)
一般社団法人日本フルート協会会員
中田 裕文
現地の大学で出版している教材を使い、ハングルの基礎から日常会話までを会話中心に学びます。
●第1・3日曜 13:00～15:30
●10/4～3か月7回 24,640円
維持費 2,156円 体験 10/4 3,828円

NEW ～6回完結～ 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
グルグル思考から抜け出し、日常のストレスの中で、立ち止まり、気づき、適切に対応する力を学びます。
●第1・3日曜 14:45～16:15
●10/4～3か月6回 19,800円
維持費 1,716円

NEW ～10回完結～ きもの着付け&所作レッスン
着物カチヤール倶楽部「楽楽楽」講師 中川 美湖
「苦しくない・着崩れにくい・美しく見える」着付けのコツと所作を少数制で丁寧に学びましょう。
●第2・4日曜 10:15～12:15
●10/26～6か月10回 38,500円
維持費 2,860円 教材費 1,000円
事前説明会 10/5 10:15～11:00 無料(要予約)

NEW 楽しく気軽に「クイズで脳活」
フジミクイズラボ代表 富田 信太郎
昭和歌謡にまつわるクイズをはじめ、さまざまなクイズに答えて、正解する感動、知る喜びを味わい脳の活性化を目指しましょう。
●第4火曜 14:00～15:30
●10/27～4か月5回 17,600円
維持費 1,430円 体験 10/27 3,828円

NEW しなやかな美人のベリーダンス&ペルシャダンス
studioARYA主宰 志摩 仁美
情熱的なベリーダンスと、しなやかな優雅なペルシャダンスで、身も心も引き締めてリフレッシュしましょう。
●第1・3金曜 19:30～20:45
●10/2～3か月7回 22,330円
維持費 2,002円
事前体験会 9/18 1,100円

2026年10月期 ようこび・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
まなび いっぱい ホームページで検索
SNSで発信 フォローはこちら
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 ナンタケットバスケットを編む
NewEnglandNantucketBasketAssociation認定
インストラクター
大杉 由希子
世代を超えて愛され続ける、気品溢れる美しいバスケット作りを楽しみます。
●第4土曜 10:00～12:00
●10/24～6か月6回 33,000円
維持費 1,716円 教材費 3,930円～

NEW モコモコ刺しゅうで楽しむパンチニードル
パンチニードル作家 chii
専用ニードルを使って布に毛糸を刺し、立体感のある作品を作りましょう。
●第4金曜 13:00～15:00
●10/23～6か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/23 3,586円 教材費 2,200円

NEW 好きが始まる広がる演劇サロン
エンタメ先案内人 仲野 マリ
観劇体験や舞台の裏話も交えながら、演劇の魅力を学び、参加者同士でも楽しく語り合います。
●第1月曜 10:30～12:00
●10/5～3か月3回 10,560円
維持費 858円 体験 10/5 3,806円

NEW 始める・学び直す俳句
日本俳句研究協会会長 井上 泰至
提出作品を一句ずつ、アイデアや着眼点、言葉の遊び・使い方を、添削例まで丁寧に解説します。
●第4金曜 15:30～17:30
●10/23～3か月3回 9,900円
維持費 858円 体験 10/23 3,586円

NEW 暮らしに役立つやさしいそろばん・暗算
そろばん・暗算講師 芹澤 良一
買い物や家計管理などに役立つ計算力を身に付けるチャンスです。頭と指を使って楽しく脳を活性化させ、集中力や記憶力をアップさせましょう。
●第2・4火曜 15:00～16:30
●10/13～3か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/13 3,586円

NEW Kidsファッションアトリエ
mini palette主宰
ukegawa mini
デザイナーやスタイリストになった気分で、ファッションの世界を楽しみ体験します。
●第1・3日曜 16:30～17:50
●10/5～6か月11回 38,720円
維持費 3,146円 教材費 35,200円
事前説明会 9/26(土) 13:00～14:00 無料(要予約)

NEW はじめてのバーチャルボクシング®
バーチャルボクシング®認定インストラクター
関本 素緒子
音楽に合わせて仮想の相手にパンチするフィットネス。全身運動で脂肪燃焼やシェイプアップを目指します。
●第1・3水曜 12:30～13:30
●10/7～3か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/7 3,608円

NEW はじめてのこぎん刺し
hanakogin主宰 海宝 華子
糸と布の素材にこだわりながら、古典模様を大切に作品を仕上げていきます。
●第2土曜 13:00～15:00
●10/15～6か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/15 3,586円 教材費 1,100円

NEW マンツーマン音楽制作(個人45分)
トキワミュージック代表
常盤 正徳
パソコンを使った音楽制作の基礎から、オリジナル曲づくりに必要な楽曲や録音まで学びます。
●第1・3水曜 10:00～15:00
●10/7～3か月6回 27,720円
維持費 1,848円 体験 10/7 4,950円

NEW 季節を彩るドライフラワーアレンジメント
ドライフラワー教室[RANUN]主宰
新井 聡子
ナチュラルで温かみのあるドライフラワーを飾るだけでなく、作る時間そのものを楽しませます。
●第2土曜 10:30～12:30
●10/14～6か月6回 19,800円
維持費 1,716円
体験 10/14 3,586円 教材費 3,500円

NEW Kidsファッションアトリエ
mini palette主宰
ukegawa mini
デザイナーやスタイリストになった気分で、ファッションの世界を楽しみ体験します。
●第1・3日曜 16:30～17:50
●10/5～6か月11回 38,720円
維持費 3,146円 教材費 35,200円
事前説明会 9/26(土) 13:00～14:00 無料(要予約)

NEW 透明水彩のフードイラスト
イラストレーター 関野 八千代
実物の菓子やパンを模写しながら、透明水彩で色鮮やかに思いつく食べ物のイラストを描きましょう。
●第1水曜 12:30～14:30
●10/7～6か月6回 23,760円
維持費 1,716円
体験 10/7 4,246円 教材費 880円

NEW 笑顔で踊る安来節
安来節保存会正副会長 藤 節郎
一宇川 香代子
見るものも踊る人も笑顔になる「どじょうすくい踊り」。愛嬌たっぷりの伝統芸能を楽しみましょう。
●第1・3金曜 13:00～14:00
●10/2～3か月7回 19,250円
維持費 2,002円 体験 10/2 3,036円

NEW ～3回完結～筆壇で名前やのし袋を美しく
日展会員 飯田 和子
日常で必要になる名前やのし袋の表書き、はがきや一筆箋の書き方を、3回の講座で集中的に学びます。
●第2金曜 18:30～20:00
●10/9～3か月3回 8,910円
維持費 858円

NEW はじめての裁判傍聴
ことのは法律事務所代表 黒田 樹里
裁判の種類、制度などについて学び、実際に裁判傍聴へ行き、法律の世界に触れてみましょう。
●第4日曜 10:30～12:00
●10/25～6か月5回 16,500円
維持費 1,430円
体験 10/25 3,586円 教材費 220円

公開講座 入会金不要の1DAYレッスン
※入会金不要・要予約
※会員料金の表示がない場合は、一般と会員共通の金額です。(維持費等含む)

NEW 唐辛子で広がるメキシコの食文化 エンチラーダ
メキシコ料理シェフ
マルティネス・エルサ
赤トウガラシのエンチラーダ、ロハスと、青トウガラシのエンチラーダ・ペルデスの2種類を作ります。
●10/4(日)
10:30～13:00
●3,685円 教材費 3,000円

NEW 沖縄8島の黒糖食べ比べ
沖縄黒糖砂糖協同組合 次長
宇良 勇
島ごとに異なる沖縄黒糖の魅力を発見。8島の食べ比べと活用レシピを紹介します。
●11/1(日)
10:30～12:15
●2,420円

NEW イタリアの生ソーセージ 本格サルシッチャ作り
現代ソーセージ研究家
村上 武士
世界のソーセージ文化を学び、ソーセージスタッフを使った本格的な開拓を体験します。(お土産付)
●11/29(日) 14:00～16:00
●3,652円 教材費 2,500円

NEW 焼き芋(パン)
パン教室comenaru(こまねる)
甘く 智子
じっくり焼きついても包んで焼き上げる、季節限定的焼き芋パンです。
●11/13(金)
13:30～16:00
●3,575円
教材費 3,200円

NEW 一条もこのエッグキーマカレー
スパイス料理研究家 一条 もんこ
インド定番の卵カレーをアレンジしたエッグキーマカレーと、野菜のピリヤニをテモ形式で紹介いたします。
●11/29(日) 10:30～12:00
●3,212円 教材費 2,200円

NEW 「不動産購入・売却」「新築」「リフォーム」で失敗しないためのポイント
不動産コンサルタント 栗原 浩文
建築価格高騰時代に役立つ、不動産購入・売却や新築・リフォームのポイントを学びます。
●10/10(土) 10:00～12:00
●参加費無料(要予約)

NEW 海水から作る! 世界でひとつだけのマイソルト作り
(株)天塩 天塩スタジオ次長
前原 淑子
海水を煮詰めて塩を作り、日本と世界の塩を比べます。(塩むすびの試食・お土産付)
●11/15(日)
10:30～12:30
●2,563円

NEW 知るほどおいしい! 食の発見フェア
●11/1(日) 10:30～12:30
●2,563円

NEW ジュニア お米博士になろう! 田んぼから食卓まで
魚菜学園専任講師陣
お米が大好きな子どもたちを、炊き立ての新米でおいしさを体験しましょう。(新米のお土産付)
●11/8(金)
14:30～16:30
●3,622円

NEW ジュニア 魔女のパフェ工房
魚菜学園専任講師 朝倉 瑞希
白玉で作る白玉スイーツがインパクト抜群。作って、飾って、オリジナルのハロウィンパフェを作ります。
●10/25(日) 10:30～13:30
●3,102円 教材費 2,500円

NEW 韓国おでん(オムク)とコマキンバ
韓国料理研究家「韓国」料理研究家 本田 朋美
韓国屋台の定番・韓国おでんと、一口サイズの韓国風おでん「コマキンバ」を学びます。(トポツキ他試食付)
●12/13(日) 10:30～13:00
●4,235円 教材費 3,700円

NEW 育児教育士 認定講座[1day資格取得]
育児教育士 認定講師 政木 千賀
産前・産後期の本人と家族が家庭育児生活を賢く生き抜くコツを学ぶ講座です。
●10/25、12/27(日) 13:00～16:00
●15,730円(1回) 教材費 13,750円

NEW 5種のみそ味比べとわが家の合わせみそ作り
みそソムリエ 蔵迫 みどり
5種のみその個性を味わいながら、発酵の奥深さを体験。熟成と環境によって育つ「わが家の味」を楽しみましょう!
●11/1(日) 14:30～16:00
●3,296円 教材費 2,600円

NEW 希少な椰子砂糖の世界
レジャー文化ライター
古川 音
マラッカから届いた純度100%の椰子砂糖で作る伝統料理「パピボンデ」を体験して紹介します。
●10/11(日) 10:30～12:30
●3,377円 教材費 2,200円

NEW 郷土料理で諸国味めぐり「高知編」
魚菜学園専任講師陣
土地の風土や特産物などを手がかりに、魚菜などの郷土料理3弾は食べ比べの一品です。
●10/17(土) 13:30～15:30
●3,322円 教材費 4,378円

NEW 憧れのウィーン舞踏会文化を楽しむ
日本・オーストリア文化交流会「クライン・クロネ」代表
クロネ マキコ
優雅なヨーロッパの社交文化を学び、ティンバーパーティーで舞踏会風の雰囲気を楽しみます。踊れない方も参加できます。
●9/27・10/11・10/25(日) 15:30～16:30(17:00)
●11/1(日) 15:30～17:00
●16,520円(4回) 教材費 5,900円

NEW チャレンジ!アカペラ
ハーモニーパフォーマー 多胡 淳
声だけで奏でる美しいハーモニー。アカペラの「言葉にできない」をアカペラで楽しもう。
●10/13(火) 19:00～20:30
●3,630円

NEW 音楽講師のための地域音楽活動入門
音楽家・音楽家アカデミー代表
佐藤 真理
積み上げた指導経験を地域で活かす、継続的に活躍するためのノウハウを学びます。
●10/21・11/18・12/16(水) 13:00～14:30
●24,024円(3回) 教材費 1,100円

NEW 秋の景色に出かけよう! おでかけ講座特集

NEW 秘湯のその先へ 野湯(の)という究極の温泉体験
NPO法人自然環境活用推進研究会理事
瀬戸 圭祐
自然湧出の「野湯」の魅力や、全国120か所以上を巡った講師が豊富な写真と体験談で紹介いたします。
●11/22(日) 13:00～15:00
●3,608円

NEW 東京をもっと楽しむ都心サイクリング
皇居からペリエリアまで、都心の多彩なサイクリングコースを知り、休日ライドの幅を広げましょう。
●10/25(日) 10:00～12:00
●3,608円

NEW 糸とワイヤーで織りなす花々 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
マルタ共和国の伝統工芸ガヌテル。刺繍糸とワイヤーで作る立体的な作品を全3回で完成させます。
●10/9・11/13・12/11(金) 13:00～15:30
●10,824円(3回) 教材費 6,000円

NEW 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を感じるカラフルでかわいいベッドルームのデザインを表現します。
●10/29(木) 10:30～12:30
●10/29(木) 13:30～15:30
●10/31(土) 10:30～12:30
●3,388円(会員3,058円)(1回) 教材費 3,600円

NEW かわいい韓国 K-ステッチ
コービーの香り目に入るハングルの数々…韓国での暮らしのカフェタイムがデザインされています。
●10/31(土) 13:30～15:30
●3,388円(会員3,058円) 教材費 2,700円

NEW 蜜蝋で作る薔薇キャンドル「ビスビス」
キャンドルアーティスト
佐川 かおる
花びらがハート型に見える可愛いバラ「ビスビス」を大小2作品制作します。くま見1個つき
●10/11(日) 13:00～15:00
●3,300円 教材費 2,860円

NEW 達人厳選! 一度は訪ねたい全国の道の駅
道の駅旅ライナー 平賀 由希子
1225駅以上を訪問した講師が厳選、グルメや絶景、温泉など全国の魅力あふれる道の駅を紹介いたします。
●10/24(土) 13:00～14:30
●3,608円 教材費 330円

NEW おいしいパン屋さん巡り
パンパフ 幕内 政治
地域に根ざしたお馴染みのパン屋さんから、まだ知られていないお店まで幅広いラインナップの「パン屋さん」を巡ります。
●10/22(木) 11:00～13:00
●11/19(木) 11:00～13:00
●11/19(木) 14:30～16:00
●3,490円(会員3,840円)(1回) 教材費 55円

NEW 趣味的・仕事・人生経験を発信! はじめてのブログ講座
魅力や個性を注ぎ込むnote発信の専門家
しもむら
あなたの経験や想いが誰かの力になるかもしれません。ブログサービス「note」を使い、初めての方でも安心して記事投稿できるようサポートします。
●10/18(日) 10:30～12:00
●3,608円

NEW デニムリメイクで作るポーチ&手のひらトートバッグ
デニムリメイク講師
Mako
デニムリメイクでお洒落なポーチとミニトートバッグを作ります。
●10/11(日) 13:00～15:00
●3,608円 教材費 2,500円

NEW お腹引き締め! 骨盤底筋エクササイズ&ピラティス
泌尿器科医考査のエクササイズで骨盤底筋を鍛えて、ぽっこりお腹や尿もれ・頻尿改善を目指しましょう。
●10/9(金) 14:30～15:30
●1,408円

NEW こどもハロウィン フラワーハット
ドライフラワー教室[RANUN]主宰
新井 聡子
黒い魔女帽子をベースに、花やリボンなどを立体的に配置し、ハロウィンの雰囲気を楽しみましょう。
●10/4(日) 10:00～11:30
●3,278円 教材費 2,500円

NEW 先行募集 講座詳細お申し込み
クリスマス・お正月講座
11月1日より募集開始

NEW 切り折り紙でクリスマスリースを作ろう
津久井智子の消しゴムはんこ

NEW 書いて知る 万年筆の魅力
元セラー万年筆株式会社 専務取締役
米谷 元
憧れの文具、万年筆を基礎から実践まで学んで日常の相棒に。奥深い魅力の一端を紐解きます。
●10/25(日) 13:00～14:15
●3,608円

NEW 庭の匠 金井良一 庭園設計家 額縁ガーデンづくり&お庭相談会
ガーデンアーティスト
金井 良一
独創的な庭づくりで活躍する庭の匠が、庭園を美しく見せる工夫や庭づくりの発想を伝えます。
●10/21(水) 13:00～15:30
●3,508円 教材費 2,000円

NEW 大人の発声・滑舌・話し方を学ぶ
アナウンサー 小沢 尚美
発声・滑舌・音読を通して聞き取りやすい話し方の基礎を学び、ビジネスシーンや日常に役立つ話し方を身に付けましょう。
●10/26(日) 19:00～20:30
●3,608円 教材費 100円

NEW ～2回完結～ 筆箱に眠る手持帯や着物で作るトートバッグ
「記憶」デザイナー
さくらのりこ
筆箱に眠る帯や着物を活用し、本革ハンドル付きの上品なトートバッグを作ります。
●10/13・11/10(火) 10:00～12:00
●7,656円(2回) 教材費 6,600円

NEW 真珠屋さんから学ぶ 手作りパールネックレス・秋版
Kobe Pearl Collection代表
所神根 孝二
上品な輝きが魅力のパールを使って、フォーマルにもカジュアルにも使えるアクセサリを作りましょう。＜10名限定＞
●10/29(日) 13:30～16:00
●3,608円(会費3,278円) 教材費 4,000円～

ダンス・バレエ・スポーツ・健康

護身術イミ・クラヴァガWS

イミ・クラヴァガ代表講師
ボアズ・ハガイ

●第1・3土曜
10:00～11:30
●10/17～
3か月5回
19,250円
維持費1,430円
公開講座
10/3(土)10:00～11:00 1,408円

ジークンドー

IUMA日本柔術連盟
アシストインストラクター
打田 幸司

●土曜14:30～15:40
●10/10～3か月11回
31,460円
維持費3,146円
(※教3,146円 教材費110円)

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
●10/10～3か月6回
17,820円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

文芸・教養・外国語

やさしいフランス語(初級)

よみうりカルチャー講師
デミトリ ビゴ

●第2・4火曜
10:30～12:00
●10/14～3か月6回
19,800円
維持費1,716円
(※教3,586円)

いますぐよみたい短歌教室

歌人
鈴木 晴香

●第4日曜13:00～14:45
●10/18～3か月3回9,900円
維持費658円
(※教3,606円)

書道・趣味・暮らし

寄席文字の書き方

横濱寄席文字書家
橋 石門

●第1・3・5土曜
14:30～16:30
●10/3～3か月7回
23,100円
維持費2,002円 (※教3,586円)

資料で読み解く たのしい西洋占星術

占い講師
高橋 るい

●第2火曜10:00～12:00
●10/13～6か月6回 19,800円
維持費1,716円
(※教3,806円 教材費220円)

シニアのためのはつらつヨーガ

日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター
元松 幸子

●第1・3・5火曜14:00～15:15
●10/6～3か月5回13,200円
維持費1,430円
(※教3,146円 教材費110円)

自分の身体を守る 筋肉トレーニング(初級)

ナチュラルバランス主宰
持丸 雅子

●土曜17:15～18:30
●10/3～3か月13回35,750円
維持費3,718円
(※教3,146円 教材費110円)

痛み改善・体づくりエクササイズ

(一財)姿勢調整エクササイズ協会認定トレーナー
白石 和子

●第1・3土曜
15:30～17:00
●10/1～3か月6回
19,800円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

踊って健康に!ZUMBA GOLD®

ZUMBA GOLD®認定インストラクター
辻 幸子

●第1・3火曜15:30～16:30
●10/5～3か月6回17,160円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110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
●10/11～3か月6回
16,500円 維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

ハワイアンソングで楽しむ ハワイ語

フアラニ・フラス・スタジオ 主宰
川島 ふじ子

●第4金曜
11:00～12:10
●10/23～6か月6回
18,480円
維持費1,716円
(※教3,366円)

心に響く「文学国語」

高等学校国語教科書編集委員
高草 真知子

●第1・3金曜
11:00～12:30
●10/2～3か月3回9,900円
維持費658円
(※教3,606円)

阿波踊り体操

徳島大学/人と地域共生センター
阿波踊り体操リーダー認定
七條 大作

●第1・3日曜13:00～14:00
●10/4～3か月6回14,520円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

楊名時の健康太極拳

監修 楊名時太極拳 師範 楊玲奈
同師範 松岡 美穂

●第2・4土曜10:30～12:00
●10/10～3か月6回17,820円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

ヨガピラティス

[Rinlax] 主宰 平岡 里奈

●水曜12:15～13:25
●10/7～3か月11回30,250円
維持費3,146円
(※教3,146円 教材費110円)

女性 経験者のための ステップアップバレエ

東京バレエ団 セカンドソリスト
瓜生 蓮花

●火曜19:30～21:00
●10/6～3か月10回
28,600円
維持費2,860円
(※教3,146円 教材費110円)

女性 華やかに踊る 魅惑の Bollywood ダンス

インド舞踊家 MIYABI

●第1・3火曜
19:30～20:45
●10/5～3か月6回
17,820円 維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

大人のやり直し英会話(初中級)

YKエンタープライズ代表
横尾 淑子

●第1・3水曜
10:20～11:50
●10/7～3か月6回
18,480円
維持費1,716円
(※教3,366円 教材費30円)

くずし字読解初級

～江戸時代のことばを学ぶ～
元慶應義塾大学文学部非常勤講師
堀 和孝

●第2・4金曜
16:00～17:30
●10/9～3か月6回
23,100円 維持費1,716円
(※教3,146円 教材費150円程度)

ダンディGOの簡単ジャグリング

ジャグリングエンターテイナー
ダンディ GO

●第1・3火曜
19:15～20:45
●10/6～6か月11回
32,670円
維持費3,146円
(※教3,256円)

新やまと文字®

新やまと文字®認定講師
小林 美幸

●第1金曜
14:00～15:30
●10/2～6か月6回
17,160円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費200円程度)

伸びるチカラを 広げます! ジュニアスクール

Q 検索 自由が丘ジュニアスクール

はじめての子どものお琴 (個人30分)

東京芸術大学
中山 いずみ

●第1・3土曜
13:00～18:30
●10/1～3か月7回20,020円 維持費2,156円
(※教3,146円 教材費110円)

子どもの三味線 (個人30分)

●第1・3土曜15:00～18:30
●10/1～3か月7回20,020円 維持費2,156円
(※教3,146円 教材費110円)

新体操リズム&フレックス

新体操講師 神谷 紗貴

●火曜
17:10～18:10
●10/6～3か月11回
26,620円
維持費3,146円
(※教3,146円 教材費110円)

音楽・邦楽・舞踊

個人レッスン見学会
対象講座はこちら

はじめての琵琶 (個人45分)

障子琵琶 鶴田流奏者 川嶋 信子

●第2・4火曜14:00～20:00
●10/26～3か月5回20,900円
維持費1,540円
(※教3,488円 楽器使用料660円)

三味線を自由に楽しもう (個人30分)

清元流師範 清元 紫蝶

●第1・3金曜16:00～16:30
●10/2～3か月7回22,330円
維持費2,156円
(※教3,498円 楽器使用料300円)

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

●第1・3火曜15:00～17:00
●10/6～3か月6回23,100円
維持費1,848円
(※教3,480円)

美術・手芸・工芸

ジュエルニットバッグを 編みましょ

ニットデザイナー 三平 友佳

●第2火曜10:30～12:30
●10/13～6か月6回19,800円
維持費1,716円

久家道子の 「ブチボア」刺繍

監修 久家道子ブチボア刺繍協会
ブチボア刺繍指導者 伊東 圭子

●第4火曜10:30～12:30
●10/27～6か月5回18,150円
維持費1,430円
(※教3,916円 教材費500円)

茶道・生け花・フラワー

茶道・表千家

表千家講師 宇野 宗碧

●水曜9:45～12:30
●10/28～3か月3回
8,910円 維持費924円
(※教3,278円 水屋料770円)

基礎から学ぶ プリザーブドフラワー アレンジ

フラワーアレンジメント ROSE CLASSIC代表
おおくば ぎえこ

●第4火曜13:00～15:00
●10/26～6か月6回17,820円 維持費1,716円
(※教3,256円 教材費4,500円程度)

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
・秋のおこわ
・豚の角煮
・れんこんのきんぴら
・うなぎの焼魚

ここが
ポイント
◎和・洋・中を盛りつけた充実のカリキュラム
◎毎回3品のお惣菜とデザート1品を習得
◎ちょっとしたおまけもなし

家庭コース

家庭ですぐに役立つ
実用コース。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
・鶏肉のガランティース
・チャンピオンサラダ
・ビスコッティ

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
い基本をしっかり習
得! 初心者の方も丁
寧にサポートします。

第1回 だしの取り方・汁ききたまご
第2回 野菜の切り方・いりどり
第3回 魚の捌き方・鰻フライ

●木曜10:00～土曜13:30
●1か月3回11,990円
※初回のみ入学金11,000円、教材費5,500円が必要です

ジュニア書道～毛筆・硬筆～

毎日書道展会員
横山 美水

●第2・4火曜
16:30～18:00
●10/14～3か月6回
15,840円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費55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
●10/3～3か月6回
15,180円
維持費1,716円
(※教3,146円 教材費110円)

子どものタップダンス

Higuchi Dance Studioインストラクター
Maya

●火曜17:40～18:40
●10/6～3か月11回
29,040円
維持費3,146円
(※教3,146円 教材費110円)

ピアノ教室(個人30分)

ピアノ講師 高橋 直美

●火曜16:00～18:30
●10/1～3か月12回38,280円
維持費3,696円 (※教3,520円)

ピアノ教室(個人30分)

ピアノ講師 高橋 直美

●火曜16:00～18:30
●10/1～3か月12回38,280円
維持費3,696円 (※教3,520円)

こども日舞・坂東流

坂東流師範 坂東 智和

●第1・3土曜13:30～15:30
●10/3～3か月7回20,020円 維持費2,002円
(※教3,146円 教材費110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・マンドリン講師
吉江 千秋

●第2・4火曜13:00～14:30
●10/5～3か月6回21,780円
維持費1,848円
(※教3,606円)

サタデーピアノ(個人30分)

武蔵野音楽大学ピアノ科卒
遠藤 ゆり

●第2・4土曜10:30～15:00
●10/10～3か月6回23,100円
維持費1,848円
(※教4,180円)

楽しく歌おうボイストレーニング (個人30分)

ボイストレーナー
神谷 美郷

●第2・4火曜10:00～14:30
●10/14～3か月6回39,600円
維持費1,848円
(※教6,930円)

色鉛筆で描く 愛犬・愛猫のポートレート

アニマルポートレートアーティスト
佐藤 真弓

●第4土曜
10:30～12:30
●10/24～6か月6回
21,120円
維持費1,716円

水曜 基礎デッサン

東京芸術大学大学院修了
中西 寿美江

●第2・4火曜
10:00～12:00
●10/14～6か月6回
18,480円
維持費1,716円
(※教3,366円 教材費300円)

～ダンス・スポーツ・ジュニア講座～
秋のおためしDay
参加費 **1,100円**
体験後、初回からのお手続きで受講料が1,000円引きになります。

★券の見方★ ●講座名に(30分)の記載があるものは「1人あたり30分の個人レッスン」を意味します。●曜日・時間帯にある「毎」は毎週、「①③⑤」などの数字はそれぞれ第1週、第3週を意味します。●1★は他の週の設定期間もある講座です。●曜・日・時間帯に「～」は講座は講座開始時間です。●表記の曜日・時間帯は都合により変更になる場合があります。最新の日程はホームページをご確認ください。●ジュニア講座は講座名に記載のある年齢から受講可能です。

ダンス・バレエ	スポーツ・健康	ジュニア
9/28 カレイナ・早川ハルミのビュティフル・フラ ① 月 13:45 9/7 はじめての太極拳® ① 月 14:00 9/7 踊って健康に!ZUMBA GOLD® ① 月 15:30 9/28 大人のクラシックバレエ入門 ① 月 19:30 9/28 大胡しつ子大人のクラシックバレエ ① 月 19:30 9/7 華やかに踊る 魅惑の Bollywood ダンス ① 月 19:30 9/28 モダンダンス～イサダ・ダンカン・の世界～ ② 月 19:30 9/28 経験者のためのステップアップバレエ ① 月 19:30 9/30 昭和名曲で楽しむダンス ② 月 11:00 9/30 バレエエクササイズ ① 月 14:30 9/16 宝塚ダンス～後援を誇りましょう～ ① 月 15:00 9/30 水曜のフラダンス ① 月 19:00 9/10 いきいきフラダンス ① 月 19:00 9/3 60歳からのやさしい社交ダンス(入門) ① 月 15:15 9/3 レベルアップ社交ダンス ① 月 16:20 9/3 大人のための水曜日のクラシックバレエ ① 月 19:30 9/25 チュー・ミン・ダンス ① 月 19:30 9/25 踊って健康に!ZUMBA GOLD® ② 月 19:30 9/25 大胡しつ子大人のクラシックバレエ ① 月 19:30 9/19 優雅に舞う 美・韓国舞踊 ① 月 13:00 9/12 人気の曲でK-POPダンス ② 月 14:45 9/20 もう一度K-POPダンス ① 月 10:20 9/13 日曜フラダンス ② 月 11:15 9/20 楽しく動くK-POPダンス ① 月 11:30 9/6 大胡しつ子大人のクラシックバレエ ① 月 11:30 9/13 JAZZ TAP ② 月 12:30	10/5 健康寿命を延ばす 筋力アップトレーニング ② 月 10:00 9/28 60歳からのやさしいヨーガ ② 月 10:00 9/14 中高生ダンスエクササイズ ② 月 11:45 9/28 大人のクラシックバレエ入門 ① 月 12:00 9/28 やさしい太極拳 ② 月 15:00 9/29 華やかに踊る 魅惑の Bollywood ダンス ② 月 15:00 9/30 シニアのためのはつらつヨーガ ① 月 14:00 9/30 50歳からのアンチエイジング体操 ① 月 10:30 9/16 しなやかな体をつくるヨガ・ストレッチ ① 月 10:45 9/30 ヨガピラティス2 ① 月 12:15 9/30 ゆっくりやわらかヨーガ ① 月 14:00 9/17 体の体操 初級 ① 月 10:30 9/24 いきいき音楽体操 ① 月 10:30 9/14 60歳からのいきいきヨーガ ① 月 11:30 9/14 甲斐源記の身体工芸自由が丘 ① 月 13:00 9/17 体づくりエクササイズ ① 月 15:30 9/25 体づくりエクササイズ ① 月 15:30 9/25 ヨガピラティス ② 月 10:00 9/25 ヨガピラティス ② 月 10:00 9/25 楊名時の健康太極拳 ② 月 10:30 9/25 空手道 ② 月 11:15 9/26 自分の身体を守る筋肉トレーニング(初級) ① 月 17:00 9/19 空松 節の音楽 ② 月 19:00 9/27 やさしいフィットネスバレエ ② 月 10:00 9/20 阿波踊り体操 ① 月 13:15 9/27 レディース空手 ① 月 13:15 9/27 日曜空手道場～松清会空手道～ ② 月 14:35	9/28 こども真流 ② 月 15:30 9/28 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 15:30 9/28 大胡しつ子/のバレエ教室(小4～) ① 月 16:45 9/28 大胡しつ子/のバレエ教室(小4～) ① 月 18:00 9/29 子ども空手道教室 ② 月 16:30 9/8 上達できるための書道(フリータイム60分) (小1～) ② 月 17:00 9/15 新体操リズム&フレックス (年長～) ② 月 17:10 9/29 こどものタップダンス (年長～) ② 月 17:40 9/30 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 16:00 9/30 ジュニア書道～毛筆・硬筆～ (年長～) ② 月 17:30 9/17 はじめての子どものお琴(30分) (年長～) ① 月 13:00 9/24 ピアノ教室(30分) ③ 月 15:00 9/24 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 16:00 9/24 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 17:30 9/25 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 19:00 9/25 子ども空手道 ② 月 11:00 9/19 こども日舞・坂東流 (年長～) ① 月 13:30 9/26 土曜ジュニア書道～毛筆・硬筆～ (年長～) ② 月 14:30 9/19 サタデー・子どもフラ (年長～) ① 月 15:00 9/6 大胡しつ子/のバレエ教室 ③ 月 11:00 9/6 キッズ・バイオリン教室(20分) (年長～) ① 月 10:20

アイコンの説明 ●女性限定の講座。●男性限定の講座。●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。(※) 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

◆費用について
・受講料のほか教材費、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類の調達、受講環境の整備、野外講座の運営、施設や教員の研修などにあつて費用です。
・表示の受講料などはすべて消費税込みの金額です。
◆お支払い方法
・入会金・受講料などのお支払いは、窓口またはホームページで承ります。
・窓口では現金、キップレス決済、クレジットカード一括払い、ホームページではクレジットカード一括払いが利用できます。
・2回目以降の受講継続のお支払いは、口座振替(自動引き落とし)が利用できます。

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

【よみうりカルチャー特別企画】

演出 本橋祐子による「文学座とアトリエの足跡」(講座、文学座通信10月号付)

10月アトリエの会「あしあと」

●10/25(日)13:30開演 講座は終演後、約30分間
◆6,500円
◆会場:文学座アトリエ(東京・信濃町) 講座は隣接の会議室

【パフティ】創立90周年記念第一弾

歌謡によって曲を綴る作家の家族の物語、財之助作。

●11/29(日)14:00開演 ◆7,300円
◆会場:紀伊国屋サザンシアター-TAKASHIMAYA(東京・新宿)

イヤホンガイド、プログラム付き

10月歌舞伎公演「本朝廿四孝・寄振」

●10/17(土)13:00開演
◆出演:中村又五郎、中村勘助、中村春雄ほか
◆14,500円(1等席)
◆会場:新国立劇場

イヤホンガイド、プログラム付き

12月文楽公演 第二部「義経千本桜」

●12/12(土)14:30開演
◆10,000円(全席均等)
◆会場:東京芸術劇場
プレハウス(東京・池袋)

会場:読売新聞東京本社3階「新聞教室」

(宝塚歌劇団退団20周年記念)

「今を楽しむ力」

宝塚歌劇団退団20周年記念として
華々しい活躍を続けてきた月形わたるさん、今年で退団20周年を迎え、
11月に記念公演「TUMBLEWEED」を開催します。
舞台上や私生活で体感した様々な経験や人生への思いを、通じて前向きな言葉でお話します。※数量限定で「TUMBLEWEED」11/19(金)、14(土)の2回に12:00開演の公演チケット付きも販売します。

●10/4(日)13:00～14:30
◆4,500円(講演込み) 15,000円(公演チケット付き)
各維持費220円

魚菜学園 自由が丘お料理学校

〒158-0083 東京都世田区奥沢5-27-25 魚菜ビル3階

公式HP 魚菜学園 Q検索 SNS @gyosai.jiyugaoka

各コースイベントの詳細、スケジュール等はホームページでご確認ください。

03-3723-7111

受付時間 10:00～18:00 土曜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