

2020年10月期受講生募集

お申し込みは 当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より

新規サークル多数

400

サークル以上掲載

アクティブで元気になれる  
開放的なスタジオが  
南館8Fにオープン!

新世界をワクワク迎えよう  
変化する暮らしと  
変わらない幸せ

講座受付



WEB先行受付  で検索

8/20(木) 10:00より受付開始!

ホームページでは、24時間いつでもお申し込み受付可能

電話・来館受付

8/22(土) 10:00より受付開始!

TEL:03(3708)6125  月曜～土曜 10:00～20:00  
日曜・祝日 10:00～17:00

この秋スタート、胸弾む新定期

定期 初めでも描ける  
**日本画で楽しむ四季**

講師 太田 慧香 虚心会主宰  
開講日 第1土曜日 10:30-13:30 (10/3・11/7・12/5)  
金額 3ヵ月全3回 23,298円

【1回ごと】随時 参加費 8,096円 (1回分)

四季の花々などを描く講座です。描くことで季節を感じ、またひとつ視野の広がりができると思います。色紙やちょっとした日常の小物などから作品を制作してみましょう。初めての方からご指導いたします。



定期 ～幸運のパワーストーン～  
**パワーストーンジュエリー**

講師 松下 仁美 パワーストーンマイスター  
開講日 第4土曜日 13:30-15:30 (10/24・11/28・12/26)  
金額 3ヵ月全3回 9,108円 (教材費別途)

【トライアル】随時 参加費 3,366円 (1回分/教材費別途)  
天然石を使用したワンランク上のアクセサリ教室。パワーストーンの意味を学びながら、願いを込めて作るパワーストーンブレスや、ワイヤーを使ってネックレスやイヤリングなどの人気のアクセサリをつくります。他にもお部屋に飾るオーナメントやサンキャッチャーづくりもあり、使用する天然石は、海外から直接買い付けてきた上質のパワーストーンです。初心者の方にもわかりやすく基礎から学ぶクラスになっています。



定期 はじめての方向けの  
**使えるスペイン語 (レベル:入門～初級)**

講師 アナ パラシオス スペイン語講師  
開講日 毎火曜日 18:00-19:30 (10/6・10/13・10/20・10/27・11/10・11/17・11/24・12/1・12/8・12/15・12/22)  
金額 3ヵ月全11回 44,286円 (教材費別途)

【トライアル】随時 参加費無料 (1回分)

世界第三の言語であるスペイン語は、英語や中国語と違い発音が日本語と似ていることをご存じでしょうか。スペイン語に全く触れたことがない方や、独学をしているけれども基礎から新たに学びたい方向けに、使えるスペイン語を楽しく始めてみませんか。Bienvenidos ようこそ!



定期 ひとりで着られるようになる  
**着物の着付け**

講師 須藤 悠子 装道認可分館さいわいきもの学院院長  
開講日 第1・3・5日曜日 14:00-16:00 (10/4・10/18・11/1・11/15・11/29・12/6・12/20)  
金額 3ヵ月全7回 15,862円

【トライアル】随時 参加費 2,596円 (1回分)

60年の歴史を持つ装道の着装教室です。一人で簡単にできる着付けや着くずれの直し方、着物のマナーなどお稽古を通して学びます。講座では「苦しくない」「着くずれしない」「楽に着ることができる」のポイントで指導します。



定期 美しくしなやかに  
**美ボディ・ピラティス&エクササイズ～金曜クラス～**

講師 フルヤ 一恵 監修 フルヤアカデミー校長  
開講日 第1・3・5日曜日 10:15-11:30 (10/2・10/16・10/30・11/6・11/20・12/4・12/18)  
金額 3ヵ月全7回 19,712円

【トライアル】随時 参加費 3,146円 (1回分)

ピラティスを基本とした筋力トレーニングとバレエの要素を取り入れたエクササイズ、ストレッチを行うクラスです。姿勢改善、筋力の向上、体力強化を目指します。美しくしなやかなボディを手に入れましょう!



定期 京のはんなり  
**お茶講座**

開講日 第1土曜日 14:30-16:00 (10/3・11/7・12/5)  
講師 服部 宗雅 茶道真千家準教授  
金額 3ヵ月全3回 16,698円

【トライアル】随時 参加費 5,896円 (1回分)

立礼のしつらえでお茶をお楽しみいただくひとときを。お茶を通じて、日本ならではの四季のうつろいや大切にしてきた心、伝統文化をお伝えできればと思います。ご自宅でもお茶をお楽しみいただけるよう、実践も兼ねた講座です。



定期 京のはんなり  
**着付け講座**

開講日 第2土曜日 10:30-12:30 (10/10・11/14・12/12)  
講師 服部 真三未 着物コンシェルジュ  
金額 3ヵ月全3回 10,098円

【トライアル】随時 参加費 3,696円 (1回分)

お着物の着付け、扱い方をお教えたしときを。お茶を通じて、日本ならではの四季のうつろいや大切にしてきた心、伝統文化をお伝えできればと思います。ご自宅でもお茶をお楽しみいただけるよう、実践も兼ねた講座です。



定期 ～ぬくもりを感じる手づくり雑貨～  
**美登暁子のタイルクラフト**

講師 美登 暁子 タイルクラフト作家  
開講日 第4木曜日 13:30-15:30 (10/22・11/26・12/24)  
金額 3ヵ月全3回 9,504円 (教材費別途)

【トライアル】随時 参加費 5,368円 (1回分)

陶器、ガラス、天然石等さまざまなタイルを使い、インテリア雑貨などの実用的なアイテムを制作します。慣れてきたら、タイルニッパを使ってモザイク画にも挑戦いただけます。



定期 自分の布でつくる  
**オリジナルのハンドメイドバッグ**

講師 さかくら のりこ 「紀屋」デザイナー  
開講日 第1水曜日 10:00-12:30 (10/7・11/4・12/2・1/6・2/3・3/3)  
金額 6ヵ月全6回 23,646円 (教材費別途)

お気に入りの布でつくるバッグ制作です。初回の作品は講師のオリジナルキットを制作します。2作品目からは自分の好きな布を使ってバッグの制作をします。



定期 古代の人々と同じ空気を吸う  
**世界の遺跡と世界遺産**

講師 谷岡 清 美術評論家  
開講日 第2金曜日 10:30-12:00 (10/9・11/13・12/11・1/8・2/12・3/12)  
金額 6ヵ月全6回 18,942円

【トライアル】随時 参加費 3,487円 (1回分)



ギリシャのアテネやクレタ島、デロス島など、またエジプトのピラミッドやアブシベルの他、アフガニスタンのバミヤンの遺跡、インドのカジュラホ、カンボジアのアンコールワットなどを訪ね、発掘エピソード、出土品等を詳しく解説します。と一緒に旅をしましょう。

定期 セロ弾きのゴージャスを読む  
**楽しい朗読**

講師 児玉 朗 かりよみ研究所「創造の会」代表  
開講日 第1・3月曜日 13:50-15:20 (10/5・10/19・11/2・11/16・12/7)  
金額 3ヵ月全5回 16,995円

【トライアル】随時 参加費 3,669円 (1回分)

五感を刺激し、脳の組織の活性化にもつながる朗読。気軽に楽しめる趣味として多くの方に親しまれています。初回は姿勢や呼吸法、声の出し方の基本を習います。2回目から徐々に本文を読んでいき、5回目にミニ朗読発表会を行います。宮沢賢治の世界を楽しみましょう。初めての方から楽しんでいただけます。



定期 日常楽しめる「茶の湯」の世界  
**テーブル茶道 (有結流) の楽しみ**

講師 松本 眞寿美 一般社団法人日本テーブル茶道協会認定講師 / 有結流スタジオアラバステール茶道教室主宰  
開講日 第2木曜日 13:30-15:30 (10/8・11/12・12/10)  
金額 3ヵ月全3回 14,058円

【トライアル】随時 参加費 5,016円 (1回分)

懐紙や菓子切りの使い方、和菓子、抹茶のいただき方など基本を学びながら日常楽しめる茶の湯がテーブル茶道です。みなさまにはそれぞれに茶筌でお茶を点ててお楽しみいただけます。お気軽にご参加ください。



定期 ～フラ、それはアロハ (愛) の心を伝えるもの～  
**楽しいハワイアンフラ**

講師 蜂須賀 栄美 フラハラウオ マカナニ主宰  
開講日 第1・3木曜日 14:30-15:30 (10/8・11/12・12/17)  
金額 3ヵ月全6回 17,028円 (教材費別途)

【トライアル】随時 参加費 3,168円 (1回分)

ハワイアン音楽に合わせて自然の美しさや愛する心を手の動きや笑顔で美しく表現するフラ。基本ステップから初めての方でも無理なくはじめられます。楽しく一緒に踊りましょう!



定期 身体のメンテナンス  
**ピラティス・ベーシッククラスII**

講師 齊藤 理恵子 BASI Certified mat instructor  
開講日 第1・3日曜日 12:15-13:15 (10/4・10/18・11/1・11/15・12/6・12/20)  
金額 3ヵ月全6回 16,500円

【トライアル】随時 参加費 3,080円 (1回分)

初めの方を対象に、基本のムーブメントを中心に行います。姿勢の改善、肩こりや腰痛予防を目的とした身体の機能改善を望む方におすすめです。



定期 優雅に踊ってみませんか  
**気軽に社交ダンス～金曜クラス～**

講師 柳川 純子 公益財団法人日本ボールルームダンス連盟 東部連盟審査員  
開講日 毎金曜日 17:00-18:00 (10/2・10/9・10/16・10/23・10/30・11/6・11/13・11/20・11/27・12/4・12/11・12/18・12/25)  
金額 3ヵ月全13回 33,033円

社交ダンスは適度な運動を楽しみながら奥深い技術が研究でき、長く続けられる趣味として注目されています。大人になってから始める方も多く老若男女を問わないスポーツです。日常から離れた楽しい時間を仲間と共有しましょう。



暮らしにワンポイントの一日講習会

一日 やわらかな木洩れ日を感じて  
**「晩秋の散歩道」を描く水彩画**

講師 松尾 直子 洋画家 / Atelier Nana 主宰  
開講日 11/29(日) 10:30-15:30 (休憩時間を1時間含む)  
金額 会員 6,666円 一般 7,216円 (道具代別途)



色づくりの基本を学び、透明水彩ならではの柔らかなタッチで「晩秋の散歩道」を描きましょう。はちみつ色の木だちから、あたたかな太陽の日差しが洩れてくる、そんな、静かな晩秋の散歩道を描いてみませんか?

一日 ソウタシエでつくる  
**スターダストペンダントネックレス**

講師 腰本 優子 コスチュームジュエリー【Atelier54 "koshi"】主宰  
開講日 11/13(金) 13:30-15:30  
金額 会員 5,896円 一般 6,446円

「ソウタシエ」とはフランス語でヘリ飾り用の平紐を意味し、ヨーロッパ貴族の装飾として重宝された伝統的なコードです。針と糸でチェコビーズやガラスビーズを縫い合せ、美しい曲線で表現します。その注目の技法で基本のシェイプをマスターしましょう。身に着けていつでも軽いのも魅力です。※お申し込み時に、①ゴールド、②シルバーのいずれかをお選びください。



一日 ～新年の食卓を彩る～  
**お正月用 フラワーアレンジメント**

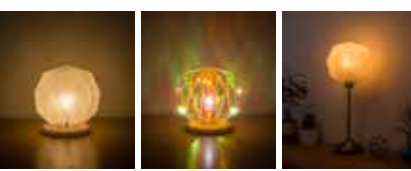
講師 井上 麻佐子 The Bouquet 代表取締役  
開講日 12/5(土) 10:30-12:00  
金額 会員 9,746円 一般 10,296円

質感及び形状は生花と勝るとも劣らないアーティフィシャルフラワーを使ってお正月の食卓を彩るポトルアレンジメントです。白を基調とした飾り付けで日本酒やシャンパン等にもお使いいただけます。水引きをはずせばクリスマスにも。初心者の方にも安心してご参加いただけます。※お酒・グラスは付きません。



一日 折り紙と光のアート  
**暮らしを彩る折り紙ランプ**

講師 船木 傑 角理恵 YouRuMaru  
開講日 10/4(日) 13:30-16:00  
金額 会員 8,866円 一般 9,416円

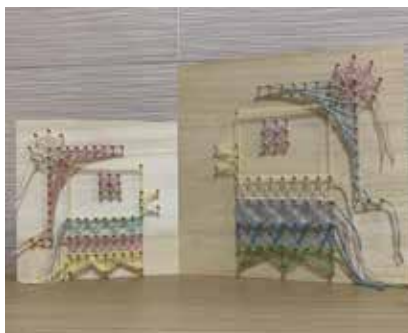


素敵な照明をつくって日々の暮らしを彩りませんか?日本の伝統文化である折り紙の魅力を再発見し、アーティストとともにものづくりをすることで、折り紙と光のアートを楽しみましょう。折り紙シートには予め折り線がデザインされているので、簡単に折れ、すてきに仕上がります。※お申し込み時に、①ホログラムシート、②土佐落水和紙(七宝柄)、③土佐落水和紙(籠目柄)のいずれかをお選びください。※④アップグレードタイプ(真鍮の台座)をご希望の方は、お申し込み時にお申し付けください。  
金額 会員 24,816円 一般 25,366円

一日 人気のデザインでつくる  
**糸かけアート教室 ～アマビエ編～**

講師 松野 香子 糸かけデザイナー  
開講日 10/30(金) 10:30-12:30【対象】大人のみ  
11/15(日) 10:30-12:30【対象】小学生と保護者

金額 各回 会員 5,566円 一般 6,116円  
釘打ちから、糸かけまで、すべて自分の手で!世界にひとつの「糸かけアート」をつくりあげましょう。糸の色合いとデザインを楽しみましょう。  
【作品サイズ】  
大:縦 20×横 20×厚さ 2.5cm  
小:縦 15×横 15×厚さ 2.5cm  
いずれか 1点をお選びいただけます。



玉川テラスでライフステージをアップ

一日 ワールドバリスタチャンピオン井崎英典が教える  
**コーヒーの美味しい淹れ方実践編**

講師 井崎 英典 コーヒーコンサルタント  
開講日 11/7(土)  
① 10:30-12:00 ② 14:00-15:30  
金額 会員 5,566円 一般 6,116円  
会場 本館屋上玉川テラス

在宅時間が増え、コーヒーの家庭での需要が大きく伸びている今、プロの味を家庭で味わうための「コーヒーの淹れ方の極意」を講師に教えてもらい、各自で実践していただきます。味わいと共に、コーヒーが持つ「淹れる時間の楽しさ」が実感できます。



一日 無農薬のピワのエキスを使って  
**使い勝手抜群のクリームづくり**

講師 陸川 祐有加 臨床心理士 / ほっとスペース KIRAKU 主宰  
開講日 11/14(土) 13:30-15:30  
金額 会員 4,400円 一般 4,950円  
会場 本館屋上玉川テラス

ピワの葉エキスは、お釈迦様の時代から万能薬として使われてきたもので、インドの古い仏典の中に、ピワは大変優れた薬効を持ち生きとし生けるものの万病を治す植物として登場します。そのエキスを使って、使い勝手抜群のクリームをつくりましょう。



一日 砂糖不使用のドライフルーツのおいしさを知っていますか?  
**おいしいドライフルーツを食べよう**

講師 山下 英子 ドライフルーツエヴァンジェリスト®  
開講日 10/27(火) 10:30-12:30  
金額 会員 4,400円 一般 4,950円  
会場 本館屋上玉川テラス

ドライフルーツを食べる方は増えてきましたが、砂糖漬けの甘いものが主流です。講座では砂糖不使用のドライフルーツを中心に、本物のドライフルーツをご紹介します。ドライフルーツの基礎知識を学び、産地の違い、砂糖使用や不使用など20種類以上のドライフルーツの食べ比べやレシピの紹介もあります。楽しくおいしく砂糖不使用のドライフルーツを学びましょう。



一日 ほほでキラキラ揺れる  
**水引のマスクチャーム**

講師 徳永 晴子 水引作家 / 祝福主宰  
開講日 10/20(火) 10:30-12:00  
金額 会員 3,630円 一般 4,180円  
会場 本館屋上玉川テラス

個性を出して、魔除けにもなる水引チャームで、マスク時間を楽しくおしゃれに過ごしませんか?水引は緑縁を繋げる意味深いものです。また、キラキラ光るものは邪気から身を守るとも言われています。お好きな色の水引で淡路結びを編み、大小選べるスワロフスキーをつけて、自分だけのオリジナルマスクチャームをつくりましょう。



お申し込みは 当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より TEL:03(3708)6125

受付時間 月曜～土曜 10:00-20:00 日曜・祝日 10:00-17:00

☞ コミュニティクラブたまがわ

※スケジュールは都合により変更となる場合がございます。詳しくは当クラブホームページサークル一覧より該当サークルのスケジュールをご確認ください。【トライアル】は、お一人様 1回のみのご参加となります。※掲載の写真は一部イメージです。※お申し込みの際には当クラブホームページ「入会と受講のご案内(入会規約)」をご確認ください。



# S

## SOUTH STUDIO

by Community Club TAMAGAWA

身体も心も踊り出す！

アクティブで元気になれる開放的なスタジオが南館 8F にオープン！

コミュニティクラブたまがわに、フィットネス・ダンススタジオ「SOUTH STUDIO by コミュニティクラブたまがわ」が、この秋、新規オープン！玉川高島屋 S・C 南館 8F に位置する開放的なガラス張りのスタジオは、二子玉川駅からのアクセスも抜群。お買い物やお食事の前後にも気軽にご利用いただけます。

ヨガ、バレエ、太極拳、ベリーダンス、エクササイズ、フラダンスなど約 30 種類にも及ぶ幅広いサークルの中から気になるサークルをチョイス。各分野の専門的な講師の指導を受けながら、子供から大人までアクティブで健康的な暮らしを目指します。お天気のいい日には、隣接する屋上「OSOTO」を利用し、二子玉川の爽やかな風の中で気持ち良いレッスン体験も可能です。まずは一度、のぞいてみませんか？

### 1 骨盤調整 ダイエット

東山 一恵  
株式会社ロイヤル代表  
/ダイエットサロン K.Slim 主宰  
開講日 毎火曜日 19:00-20:00



プレ体験会  
9/29(火)19:00-20:00

### 2 股関節 スローストレッチ

藤本 陽平  
筋肉デザイナー  
/NSCA 認定パーソナルトレーナー  
開講日 第 2・4 火曜日 14:30-15:45



プレ体験会  
9/29(火)14:30-15:45

### 3 中高年のための 音楽体操

横田 由紀子  
横田フィットネス・アソシエーション主宰  
/宝塚歌劇団出身  
開講日 毎水曜日 13:00-14:15



プレ体験会  
9/25(金) 13:00-14:15

### 4 バレエ ・エクササイズ

中村 真知子  
ダンスカンパニーカレイドスコープ所属  
開講日 毎金曜日 12:30-13:45



プレ体験会  
9/18(金) 14:15-15:30

### 5 アロハとつながる フラ

奥村 真実子  
Halelu Na Liko Lehua O Kona 主宰  
開講日 ①毎水曜日 10:30-11:30  
②毎水曜日 11:40-12:40



プレ体験会  
9/30(水)10:30-11:30  
9/30(水)11:40-12:40

### 6 やってみよう！ 盆踊り

鳳蝶 美成  
公益財団法人 日本民謡協会 教授  
/日本民謡・新舞踊協会 指導員  
開講日 第 2・4 金曜日 10:30-12:00



プレ体験会  
9/18(金) 10:30-12:00

### 7 健康 リフレッシュヨガ

田畑 眞弓  
ヨガ講師  
開講日 毎火曜日 10:30-12:00



プレ体験会  
9/29(火)10:30-12:00

### 8 楊名時八段錦 太極拳

楊 慧 ほか  
楊名時太極拳事務所代表  
/NPO 法人日本健康太極拳協会 副理事長  
開講日 第 2・4 木曜日 14:00-15:30



プレ体験会  
9/21(月・祝)10:30-12:00  
9/21(月・祝)12:30-14:00  
9/24(木)12:30-14:00

### 9 楊名時八段錦 太極拳

楊 慧 ほか  
楊名時太極拳事務所代表  
/NPO 法人日本健康太極拳協会 副理事長  
開講日 毎土曜日 10:30-12:00



プレ体験会  
9/19(土)10:30-12:00  
9/26(土)10:30-12:00

### 10 姿勢改善 ピラティス

フルヤ 一恵 監修  
フルヤアカデミー校長  
松本 美雪  
フルヤアカデミー専任インストラクター  
開講日 毎水曜日 10:15-11:30



プレ体験会  
9/28(月)10:30-11:45

### 11 歌劇団レビューを 踊ろう！

はやせ 翔馬  
ダンサー / コレオグラファー  
開講日 A 毎月曜日 12:00-13:30  
B 第 1・3 水曜日 14:30-16:00  
C 第 1・3 水曜日 16:15-17:45



プレ体験会  
9/21(月・祝)14:30-16:00  
9/30(水)14:00-15:30

### 12 ストレッチ & 音楽体操

三好 真理子  
横田フィットネス・アソシエーション  
インストラクター  
開講日 毎月曜日 14:00-15:30



プレ体験会  
9/26(土)14:30-16:00

### 13 カラダお助け ストレッチ

真野 真由美  
GOLDEN STEPS 代表 ボディデザイナー  
開講日 第 1・3・5 月曜日 16:00-17:30



プレ体験会  
9/24(木)10:30-12:00

### 14 美しい身体をつくる ベリーダンス

松本 真寿美 監修・指導  
ダンスアラバスク主宰  
Khaleda (ハリーダ)  
ダンスアラバスク・ベリーダンサー  
開講日 毎月曜日 19:00-20:30



プレ体験会  
9/27(日)16:30-18:00  
9/28(月)19:00-20:30

### 16 ゆったり やわらかヨーガ

梅谷 亜紀子  
日本フィットネスヨーガ協会 認定講師  
/JFPA 認定シニアヨーガインストラクター  
開講日 毎水曜日 10:30-11:40



プレ体験会  
9/22(火・祝)10:30-11:30

### 17 元気になるヨーガ ～内面からキレイに～

梅谷 亜紀子  
日本フィットネスヨーガ協会 認定講師  
/JFPA 認定シニアヨーガインストラクター  
開講日 毎水曜日 12:10-13:20



プレ体験会  
9/22(火・祝)12:30-13:30  
9/26(土)12:30-13:30

### 19 ひねって美ボディ・エクササイズ カーディオスカルプ

萱沼 文子  
ダンベル健康体操指導協会会長  
/アロマフィットネス指導協会会長  
開講日 毎水曜日 18:20-19:20



プレ体験会  
9/24(木) 19:00-20:00

### 20 社交ダンス

鈴木 洋子  
ワシダンススクール



開講日 ①毎金曜日 16:45-18:00  
②毎金曜日 17:30-18:45  
③毎金曜日 19:00-20:15  
④毎金曜日 19:15-20:30

プレ体験会  
9/25(金) ① 16:30-18:00 <入門>  
9/25(金) ② 19:00-20:30 <経験者>

### 21 ピラティス ・ベーシッククラスI

齊藤 理恵子  
BASI Certified mat instructor  
開講日 第 1・3 土曜日 14:45-15:45



プレ体験会  
9/19(土)16:30-17:30  
9/26(土)16:30-17:30

### 22 今からはじめる リンパ健康体操

フルヤ 一恵 監修  
フルヤアカデミー校長  
久保田 静子  
開講日 毎金曜日 14:15-15:30



プレ体験会  
9/18(金)12:30-13:45  
9/23(水)14:30-15:45

### 23 ボディ ・コンディショニング

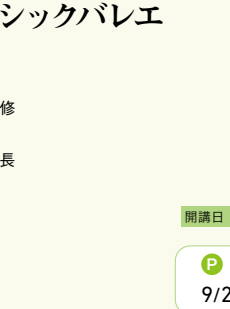
持丸 雅子  
日本パーソナルストレッチ振興指導協会  
ストレッチングマスター  
開講日 毎土曜日 13:00-14:15



プレ体験会  
9/22(火・祝)14:30-15:30

### 24 はじめてのクラシックバレエ

清水 哲太郎  
公益財団法人松山バレエ団総代表 / 監修  
森下 洋子  
公益財団法人松山バレエ団理事長・団長  
平元 久美  
松山バレエ団副芸術監督  
/松山バレエ学校幹事教師  
茅島 ますみ  
松山バレエ学校専任教師



開講日 毎土曜日 17:30-18:45

プレ体験会  
9/23(水)19:00-20:00

### 25 楽しい ハワイアンフラ

蜂須賀 栄美  
フラ ハーラウ オ マカナニ主宰  
開講日 第 1・3 水曜日 14:30-15:30



プレ体験会  
9/29(火)12:30-13:30

### 26 広池ヨーガ 健康法

藤井 喜代子 五十嵐 寿子  
広池ヨーガ講師  
開講日 ①第 1・3 火曜日 14:15-15:45  
②第 2・4 火曜日 16:15-17:45



プレ体験会  
9/22(火・祝)16:15-17:45

### 27 スロー・ヨガ

清水 洋美  
SLOW YOGA 主宰  
開講日 第 2・4 日曜日 10:30-11:30



プレ体験会  
9/20(日)10:30-11:30  
9/27(日)10:30-11:30

### 28 はじめての キッズフラ

【対象：4歳～9歳】  
やよい リコレファ 木村  
レイアロハフラスタジオ 主宰  
開講日 第 1・3 火曜日 16:30-17:20



プレ体験会  
9/29(火)16:30-17:20

### INFORMATION

プレオープン体験会のご予約は、ご来館、お電話、または公式ホームページのサークル一覧内、イベント・特別講座の項目から詳細閲覧、お申し込みが可能です。右記 QR コードを読み込んで早速気になるサークルをチェック！



## プレオープン体験会

10月1日(木)オープンに先駆け、9月18日(金)～30日(水)のプレオープン期間中に P マークのついたサークルは、1,500円(税込)でプレ体験ができる体験会を開催します。

さらに、プレオープン期間中、体験会に参加して定期サークルに申し込むと入会金(5,500円)が無料！！

くわしいサークル情報は、P7以降に掲載されている各サークルの詳細情報をご確認ください。



**一日** カリスマ人気サロネーゼ サロン20周年記念特別企画!  
**向坂留美子の美生活サロン**

**講師** 向坂 留美子  
Flora Rumi & Ambiente 主宰

**開講日** 12/20(日)13:30-16:30

**金額** 会員 12,100円 一般 12,650円

お洒落な暮らしの提案で注目の講師による講座。4回に渡る最後のリフォームを終えたご自宅は、拘りのインテリアと機能が満載です。その全貌をクリスマスのご自宅写真や動画でご覧いただきながら、ドイツ流クリスマスとインテリア&リフォームポイントもお話いただけます。室内楽の生演奏とお正月飾り制作付き。300mの会場でゆったり開催です。



**一日** 笑顔溢れる時間をどうぞ  
**マダム市川と楽しむクリスマス**

**講師** 市川 吉恵  
エレガント・ライフコーディネーター

**開講日** 11/25(水)11:00-13:30

**金額** 会員 8,800円 一般 9,350円

※外出時保険代含む。  
外出時実費負担。現地集合・解散。

人生を輝かせるためのヒントが満載のレッスンです。今回は、クリスマスに向けたおもてなしのコツをお話します。簡単に手に入る食材で楽しくつくって、テーブルの上が華やかになり、食べておいしい手軽なパーティー料理のデモンストレーション。そして大人のクリスマスパーティーを楽しみましょう。



**一日** フレッシュなリースを楽しむ  
**エバーグリーン & ワイルドフラワーのクリスマスリース**

**講師** たでぬま ひでか  
フラワーデザイナー・ブukettes主宰

**開講日** 11/19(木)13:30~15:30

**金額** 会員 11,066円 一般 11,616円

ヒバ、スギ、ユーカリのフレッシュなエバーグリーンと人気のワイルドフラワーのクリスマスリースをつくります。フレッシュグリーンの香りを楽しみながらクリスマスを迎えてみませんか。



**一日** 色鮮やかでクリスマスにもぴったり  
**トルコモザイクのスタンドランプ**

**講師** トルコ文化センター・ランプ講師

**開講日** 11/17(火)10:30~12:30

**金額** 会員 10,450円  
一般 11,000円

**会場** 本館屋上玉川テラス

オスマン帝国時代に宮廷やモスクに飾られていた、色鮮やかでエキゾチックなモザイク柄のトルコモザイクランプ。今回はクリスマスにもぴったりなスタンドランプを、お好みのカラフルなビーズとガラスを組み合わせてつくります。※石膏加工が必要となります。作品のお渡しは12月上旬です。



**一日** クリスマスを彩る  
**糸かけアート教室  
〜クリスマスリース編〜**

**講師** 松野 香子 糸かけデザイナー

**開講日** 10/29(木) 10:30-12:30  
11/14(土) 10:30-12:30

**金額** 各回 会員 5,566円 一般 6,116円

釘打ちから、糸かけまで、すべて自分の手で!世界にひとつの「糸かけアート」をつくりあげましょう。糸の色合いで楽しむリースが仕上がります。作品サイズ:縦 20×横 20×厚さ 2.5cm



*Salon de Series*  
**サロン・ド・シリーズ**

**一日** サロン・ド・グルメ in たん熊北店  
**彩り豊かな、京の老舗の味を**



**講師** 栗栖 正博 たん熊三代目主人

**開講日** 12/3(木)14:00~16:00

**金額** 会員 7,150円  
一般 7,700円

**会場** 玉川高島屋S・C南館11F  
たん熊北店二子玉川店

※現地集合・解散

京都・高瀬川のほとりに佇む老舗料亭から、三代目ご主人をお招きする特別講座。デモンストレーションと盛り付け実習をお楽しみください。ご自分で詰めたお重をお土産としてお持ち帰りいただけます。※食物アレルギーをお持ちのお客様は、お申し込みの際にお問い合わせください。

記号の見方 **見** 見学(無料) **T** 有料トライアル **TM** 随時無料トライアル **外** 外出サークル **1回** 一回ごとのご参加可能 **SS** SOUTH STUDIO

●定期サークルは随時お申し込みいただけます。●お申し込みは、当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より●定期サークルのお申し込みは入会が必要です。●入会金はキャンペーンを行っておりますので、裏面をご覧ください。

随時お申し込み受付中  
TEL:03(3708)6125



**CIRCLE LISTS**

*Find Your Circles*

昨日と今日とで天気が変わるように、刻一刻と自分も変わっていきます。昨日まで興味がなかったはずなのに、なぜだかふと心惹かれる・・・その理由は歩いた道の先にあることでしょう。

<p>手を動かすと、静かに心が動き出す</p> <p><i>hands makes miracle</i></p> <p><b>手芸</b></p>	<p><b>ハンドメイドフェルト</b> 第3日曜日 10:00-15:30 10/18スタート3カ月全3回 18,678円 (教材費別途)</p> <p>フェルト作家 橋 記子 <b>見 T</b> 随時 参加費 6,556円(1回分/教材費別途)</p> <p>羊毛にシャンプー液をかけ、こすったり転がしたり縮ませてフェルトをつくります。バッグ、マフラーや帽子、ルームシューズなど好きな色とデザインでフェルトづくりを楽しみましょう。</p>
<p><b>出口はつえの 新パッチワークキルト</b> 第3月曜日 10:30-12:30 10/19スタート6カ月全6回 22,968円 (教材費別途)</p> <p>布クリエイター/キルトスタジオ 絹のりボン主宰 出口 はつえ <b>見 T</b> 10/19(月)・3/15(月)参加費 6,658円(1回分)</p> <p>布と装飾素材を組み合わせてインテリア、バッグ、ファッション小物、ミニタペストリー等、暮らしに役立つ身の回りの小物を制作します。コラージュによって、より奥深い作品に仕上げます。</p>	<p><b>オフフープ® 立体刺しゅう</b> 第3火曜日 13:30-16:00 10/20スタート3カ月全3回 15,048円</p> <p>日本フェルト* 協会代表理事 PieniSieni 監修 日本フェルト* 協会認定講師 千葉 晴美 <b>見</b></p> <p>刺繍枠不要の立体刺繍。フェルトを土台としワイヤー入れが簡単で、ワイヤー不要の作品もあり、少ない道具で始められます。最初は基本技法でバラを作成し、完成後はアクセサリーとして楽しむことも可能です。本講座は、PieniSieni 監修 日本フェルト* 協会直轄認定講座です。</p>
<p><b>刺しゅうあしらいの小物</b> 第4金曜日 13:30-16:00 10/23スタート3カ月全3回 11,583円 (教材費別途)</p> <p>横浜山手の刺しゅう教室主宰 渡辺 志保 <b>見 T</b> 随時 参加費 6,061円(1回分)</p> <p>刺しゅうをあしらい、日常使いできるような小物に仕上げるところまでクラス内で行います。色々な素材を組み合わせた刺しゅうの小物づくりを楽しんでみませんか。</p>	<p><b>ハーダングー刺繍</b> 第1火曜日 13:30-16:00 10/6スタート3カ月全3回 13,398円 (教材費別途)</p> <p>hilo 刺繍教室主宰 御園 二葉 <b>見</b></p> <p>ハーダングー刺繍の基本を1つずつおさえながら、月1回のペースで作品を制作いたします。織り糸を数えてカット後かぎりの模様を入れるハーダングーの醍醐味をお楽しみください。</p>
<p><b>和裁</b> 毎月曜日 13:30-15:30 〜きものを楽しみましょう〜 10/5スタート3カ月全11回 初級 26,136円 上級 30,976円 (教材費別途)</p> <p>和裁教室主宰 / 元大塚未子さんの学院講師 渡邊 悦子 <b>見</b></p> <p>着物は直線断ちで様々な体型に合わせてつくることができ、何度も解いて縫い返すことが可能です。古い着物の寸法直し、羽織や帯にリメイクすることも学びます。初心者基礎縫いから、経験者はその方にあった作品を制作いただけます。</p>	<p><b>パッチワークキルト</b> 第3火曜日 14:00-16:00 10/20スタート3カ月全3回 15,598円 (初回教材費含む)</p> <p>ラベンダーパッチワーク・コテージ主宰 中西 一女子 <b>見</b></p> <p>英国の長い歴史の中で生まれた数々の柄や新しい柄まで、100年以上経った今でもかわいらしさや優美さを大切に守りながら、つくられている布を組み合わせるパッチワークキルト。</p>
<p><b>古布ハンドメイドバッグ</b> 第1水曜日 10:00-12:30 10/7スタート6カ月全6回 22,446円 (教材費別途)</p> <p>「紀屋」デザイナー さかくらのりこ <b>見</b></p> <p>着物や帯を使って本格的なバッグを制作します。手づくりのライセンスなバッグで身のお洒落を楽しみましょう。バッグをつくりながらミシンも上達できます。ミシンが苦手な方もお気軽にご参加ください。</p>	<p><b>ブティ</b> 第3火曜日 10:30-12:30 10/20スタート3カ月全3回 14,498円 (初回教材費含む)</p> <p>ブティ作家 中山久美子ジェラルツ監修 ブティ講師 小室 康子 <b>見 T</b> 随時 参加費 8,096円(1回分)</p> <p>2枚の布を重ね、縫いこいた図柄に詰め物を施す、繊細な南フランスの伝統的針仕事。フランス無形文化遺産にも認定されています。基礎から学べる中山久美子ジェラルツ氏オリジナルキットを制作しながら、真っ白な布が美しい作品に変わっていく楽しさを味わいましょう。</p>
<p><b>丹 美与の着物リメイク</b> 第1・3 木曜日 13:30-16:00 10/1スタート3カ月全6回 25,146円 (教材費別途)</p> <p>着物地創作服デザイナー 丹 美与 <b>見</b></p> <p>着物地の伝統的な美しい日本紋様、しなやかな風合いを生かして、さり気なく着こなせるような洋服に蘇らせてみませんか。パターンを使ったベストから入り、ブラウス、スカート、自由課題へと進みます。お気に入りの着物をいつまでも着られる喜びが味わえます。マイペースで楽しんでください。</p>	<p><b>暮らしを彩る刺繍サロン</b> 第3火曜日 10:30-12:30 10/20スタート6カ月全6回 29,656円 (初回教材費含む)</p> <p>刺繍デザイナー 土田 真由美</p> <p>暮らしを楽しめるデザインで刺繍の魅力を伝える講師が、クロスステッチやフリーステッチ、白糸刺繍などの技法をお教えします。一针一針刺していく刺繍を完成した時の達成感はひとしおです。</p>
<p><b>タカモリ・トモコの あみぐるみ教室</b> 第1・3・5日曜日 13:00-15:00 10/4スタート3カ月全6回 18,282円 (教材費別途)</p> <p>あみぐるみ作家 タカモリ・トモコ <b>見</b></p> <p>カギ針を使い、簡単な編みでぐるぐる編んで、クマ、ウサギ、ネコなどのかわい動物たちを形づくっていきます。あみぐるみにはゲージがありません。同じ編み図から人の手により、さまざまな大きさ、表情の作品が生まれてくる面白さを皆さんと一緒に楽しみたい。●新規の方は、しましまのクマ「ブル君」をつくりたい。●継続の方は毎期違う作品を3カ月(5〜6回)1体つくります。</p>	<p><b>ポピンレース</b> 第1・4 金曜日 10:30-12:30 10/2スタート3カ月全6回 22,176円 (教材費別途)</p> <p>スターモザイク主宰 盛田 繁子 <b>見 T</b> 随時 参加費 5,676円(1回分)</p> <p>中世ヨーロッパの貴族階級の人々に愛され、長い歴史を経た今も優雅で華やかな姿のままに受け継がれているポピンレース。基礎からしっかりと学ぶことで、本格的な作品に仕上げられます。</p>
<p><b>ウォールドルフ人形をつくらう</b> 第2火曜日 10:15-12:15 10/13スタート3カ月全3回 7,755円 (教材費別途)</p> <p>スウェーデンひつじの詩吟認定講師 北詰 桂子 <b>見 T</b> 随時 参加費 3,465円(1回分)</p> <p>ウォールドルフ人形は、ルドルフ・シュタイナーのユニークな教育思想を背景に生まれた人形です。羊毛や天然の材料を使った人形は、程よい弾力と温もりがあり、洗っても長持ちします。また身近な人がつくることによって子どもにとって、とてもかけがえのない存在になります。●トライアルの作品はお人形に贈る「ファーストシューズ」をつくりたい。</p>	<p><b>花まゆサロン</b> 第4火曜日 10:30-12:30 10/27スタート3カ月全3回 21,648円 (初回教材費・道具代含む)</p> <p>花まゆ主宰 酒井 登巳子 <b>見 T</b> 随時 参加費 8,096円(1回分)</p> <p>「花まゆ」は絹糸をとる「まゆ」の自然な形の膨らみをそのままいかし、すべて指先だけで花を創作していきます。自然に溶け込むような透明感のある美しさをもつ、愛らしく心もむ「花」をお楽しみください。</p>
<p><b>スーパーリアル羊毛フェルト</b> 第1木曜日 10:30-13:00 10/1スタート6カ月全6回 26,136円 (教材費別途)</p> <p>スーパーリアル羊毛フェルト作家* きりの みりい <b>見</b></p> <p>文部科学大臣賞受賞、リアル羊毛フェルト研究17年の歴史。「きりのみりい」の本物の技術を習得。カリキュラムに沿って丁寧な個別対応で初心者の方でも安心して基礎からの技術をしっかりと身に付けていただくことができます。あなたの大切な犬猫パートナーをそっくりリアルに再現して幸せな時間を体感してください。</p>	<p><b>ガラスビーズ織りサロン</b> 第2木曜日 13:30-15:30 10/8スタート6カ月全6回 33,836円 (初回教材費含む)</p> <p>ビーズ織り作家 石田 美枝子 <b>見</b></p> <p>織り機を使い、ガラスビーズを布やリボンのように織ります。天然石やヴィンテージの素材などで飾りをつけてアクセサリーをつくりたい。バッグやポーチもつくれます。</p>
<p><b>あなただけの ティディベアをつくる (午後クラス)</b> 第3月曜日 13:00-16:00 10/19スタート6カ月全6回 25,674円 (初回教材費別途・道具代別途)</p> <p>ティディベアアーティスト 粕谷 育代 <b>見</b></p> <p>ルースベルト大統領の愛称「ティディ」から名付けられた、世界中で愛されている熊のぬいぐるみティディベア。基本的なつくり方を勉強して、大きさや素材を工夫して個性あふれるマイティディベアを制作しましょう。ゆったり3時間の講座です。</p>	<p><b>草乃しずか・日本刺繍サロン</b> 第1・3 水曜日 10:30-12:30 10/7スタート3カ月全6回 47,916円 (初回教材費含む)</p> <p>日本刺繍作家 草乃 しずか アトリエ草乃しずか講師 武藤 淳子ほか <b>見</b></p> <p>絹糸の艶と繊細さが魅力の日本刺繍。基本の縫い方を学びながら「和」の心を大切に作品を仕上げていきます。半年間に1〜2回、草乃しずか先生のお話も楽しんでいただける講座です。</p>

WEB先行受付 **8/20(木) 10:00** より受付開始!

ホームページでは、24時間いつでもお申し込み受付可能

電話・来館受付 **8/22(土) 10:00** より受付開始!

TEL:03(3708)6125 **受付時間** 月曜~土曜 10:00-20:00 日曜・祝日 10:00-17:00

**はじめてのビーズ刺繍** 第4火曜日 13:30-15:30  
10/27スタート3カ月全3回 13,398円  
(初回教材費含む)

Cocomor ビーズ刺繍教室主宰  
丸山 良子

見 T 10/27(火) 参加費 4,246円

実演をしながら、基本からのテクニックを丁寧に説明していくので安心して学べます。可愛いフローチャストラップ、ポーチなどをつくって、楽しみながら世界にひとつだけの作品を完成させていきましょう。

**つり雛とちりめん細工** 第2・4水曜日 13:30-15:30  
10/14スタート3カ月全6回 21,846円  
(初回教材費含む)

つり雛工房講師  
田沢 千代子  
つり雛工房講師  
酒井 晴美

見

吊り雛は福岡県柳川地方に伝わる、初節句(雛祭り)の飾りのこと。美しい花や宝物、お人形、お姫様が遊ぶ礎など、おめでたいモチーフをつくって仕上げていきます。ぜひ手づくりしてみませんか。

**針と糸でつくるビーズジュエリー** 第2水曜日 13:30-15:30  
10/14スタート3カ月全3回 13,948円  
(初回教材費・道具代含む)

ビーズ作家 / 株式会社キミエール代表  
すとう きみえ

見 T 随時 参加費 8,096円(1回分)

ヨーロッパのビーズや天然石、スワロフスキーなどを使い、様々なイメージを考えながらオリジナルジュエリーを創作しましょう。「最近目元が心配だ」という方には、針に糸を通す機械のご紹介もいたします。

**愛犬の服をつくる** 第1木曜日 13:30-16:30  
10/1スタート3カ月全3回 14,058円  
(材料代別途)

ドッグ・ボース主宰  
星川 優香  
羽田 美香

見

大切なワンちゃんのために、とおきの服をつくりましょう。オリジナルデザインや色使いによってワンちゃんの個性をひきたてます。愛情を込めた可愛らしい服を着せて、楽しいお出かけをどうぞ。

**はじめてのプティ** 第2・4木曜日 10:30-12:30  
10/8スタート3カ月全5回 21,890円  
(初回教材費・道具代含む)

キルト作家  
古池 裕子

見

南仏プロヴァンスで始まった、白い優雅なキルト「プティ」。綿布2枚を合わせて図案を縫った後、綿糸を詰めて模様を浮かびあがらせてつくります。まずは小物から始めて、様々な作品にチャレンジを。

**フレンチリボンクラフト** 第3火曜日 13:30-16:00  
10/20スタート3カ月全3回 10,098円  
(教材費別途)

Ribbons & Roses 主宰  
安藤 れい子

見 随時 1回ごとのお申込み 参加費 3,696円(教材費別途)

希少価値のある美しいフランスリボンとハーブの香りを融合させたクラフト講座です。香りに癒されながらサシェやコサージュ、小箱など、日常で使える小物を楽しく手づくりします。

**加賀ゆびぬぎ** 第3土曜日 11:00-13:00  
10/17スタート3カ月全3回 11,198円  
(道具代含む)

加賀ゆびぬぎの会会員  
寺島 綾子

見 T 10/17(土) 参加費 4,906円

古都・金沢に古くから伝わる、小さくて可愛らしいお裁縫道具「加賀ゆびぬぎ」。基本の刺し方を学びながら、色鮮やかな絹糸で施された繊細な模様のゆびぬぎをつくりましょう。

フォルムにひそむ真実を迫ろう

**工芸**  
*appreciate and enjoy*

**プチボアンを楽しむ** 第2水曜日 10:30-12:30  
10/14スタート3カ月全3回 16,148円  
(初回教材費含む)

久家道子プチボアン刺繍協会監修  
久家道子プチボアン刺繍協会講師  
伊東 圭子

見

フランス語で「小さなステッチ」を意味するプチボアン。一针一針楽しみながら、模様を刺し進めていきます。小物の刺繍から始めて、おしゃれなフォーマルバッグの制作まで丁寧に指導いたします。

**スタンドグラス** 第1・3水曜日 10:15-12:15  
10/7スタート3カ月全6回 19,206円  
(教材費別途)

ガラス作家  
奥積 迅子

見 T 随時 参加費 3,531円(1回分 / 教材費別途)

色とりどりの美しいガラスをハンダの線でつないでいきます。線から生まれる心地よい緊張感、はっとするような空間美を感じながら自然と技術も身につきます。感性を大切に、つくりたいと思うものをご自身のペースで、経験の有無にかかわらず、ゆったりと作品を制作しましょう。

**あなただけのティディベアをつくる** 第4木曜日 10:30-12:30  
10/22スタート6カ月全6回 23,496円  
(初回教材費・道具代別途)

ティディベアアーティスト  
粕谷 育代

見

ルースベルト大統領の愛称「ティディ」から名付けられた、世界中で愛されている熊のぬいぐるみティディベア。基本的なつくり方を勉強して、大きさや素材を工夫して個性あふれるマイティディベアを創作しましょう。

**仏像彫刻** A 第1・3金曜日 10:15-12:15  
10/2スタート3カ月全6回 22,176円  
B 第1金曜日 13:00-15:30  
10/2スタート3カ月全3回 11,088円  
(教材費別途)

仏教美術協会会員  
岩淵 俊享

見 T 随時 参加費 8,052円(2回分 / 教材費別途) ※教材費 2,200円位

初心の方を中心に、伝統に則った仏像制作の技法を基礎から丁寧に教えます。仏像の姿形に在る「み仏」の教えを見つけながら、ご自身の御護り本尊仏をつくりましょう。

**モダンハワイアンキルト** 第4土曜日 10:30-12:30  
10/26スタート6カ月全5回 22,880円  
(初回教材費含む)

公益財団法人 日本余暇文化振興会  
キルトイニストラクター  
高橋 千春

見 T 随時 参加費 5,126円(1回分)

ハワイアンキルトは、その昔、干していたシャツにハワイの草花がシルエットとして映った構図が美しく、それを形にしたのが始まりといわれています。まずはクッションとタペストリーをつくりましょう。

**グラスリッツェン** 【月曜クラス】第1月曜日 13:30-15:00  
10/5スタート6カ月全5回 16,830円  
(教材費別途)  
【木曜クラス】第2・4木曜日 10:30-12:00  
10/8スタート6カ月全10回 33,660円  
(教材費別途)

グラスグラヴィール主宰  
NGR理事  
持田 小百合

見 T 随時 参加費 3,696円(1回分 / 教材費別途)

ダイヤモンドの粒子を固めたペンを使って透明なガラスに傷をつけ、絵を描くように手彫りで仕上げていくヨーロッパの伝統的工芸。透明で美しいガラス素材がさらに繊細で豪華な装飾ガラスに生まれ変わります。

**北欧のハンドクラフト** 第2・4木曜日 10:30-12:30  
10/12スタート6カ月全9回 35,224円  
(教材費別途)

ヤマナシヘムスロイド主宰  
山梨 幹子 監修  
ヤマナシヘムスロイド講師 ヤマナシヘムスロイド講師  
土谷 正子 大村 尚子

見 T 随時 参加費 8,492円(2回分 / 教材費別途) ※刺繍作品の制作をいたします。

暮らしの美しさを大切に作る温もりあふれる北欧の手工芸の中から、クロスステッチ、ホワイトワークなどの刺繍や上質の材料を使ったスウェーデン織を基礎から丁寧に学んでいきましょう。

**カルトナーージュ** 第4水曜日 10:15-12:15  
10/28スタート3カ月全3回 基礎 9,306円  
上級 10,164円  
(教材費別途)

アトリエパピエ 75 認定講師 / ルパピエ主宰  
鶴田 優子

見 T 随時 参加費 4,932円(1回分)

カルトナーージュは、厚紙を組み立て素敵な布や紙を貼って仕上げるフランスの伝統工芸です。切ったり貼ったりしながら、インテリアに取り入れやすい実用的な作品をメインにつくります。

**SINCO のクラフトドッグ** 第4土曜日 10:30-12:30  
10/24スタート6カ月全5回 29,480円

フリースドッグ・クリエーター  
SINCO

見

世界中の愛犬家を中心に楽しまれている SINCO のフリースドッグ。愛犬や様々なワンちゃんをモデルに、羊毛を用いて細かい表情までつくり込んでいくのが楽しみになります。犬好きの方へのギフトにも！

**金継ぎ** A 第3金曜日 18:00-20:30  
10/16スタート3カ月全3回 9,174円  
B 第3金曜日 18:30-20:30  
10/16スタート3カ月全3回 8,448円  
(教材費別途)

漆芸伝承の会主宰  
栗原 蘇秀 監修  
漆芸伝承の会関東講師  
卯西 涼子

見

破損してしまった陶磁器や漆器、硝子器を金継ぎで蘇らせてみませんか。金銀の化粧を施し、器に新たな魅力を添えます。ご希望の方には金継ぎの手法(6回)を学んだ後、詩絵・螺鈿の指導もいたします。

**編み物を楽しむ** 第4土曜日 13:30-16:00  
10/24スタート3カ月全3回 11,253円  
(お茶・お菓子付) (毛糸・道具代別途)

公益財団法人 日本手芸普及協会  
手あみ師範 / レース編み師範  
奈良 志麻

見

最初は小物をつくりながら、個々のペースでじっくりと。編み方を覚えたら、自由に好きな作品にチャレンジしましょう。月に一度お茶を飲みながら編み物を楽しみ、静かで穏やかな時間をどうぞ。

**北欧の手仕事 ネーベルスロイド** 第1火曜日 10:15-12:15  
10/6スタート6カ月全6回 20,196円  
(教材費別途)

Bror 主催 / スウェーデンハンドクラフト協会会員  
河内山 淳子

見 T 随時 参加費 6,446円(1回分)

北欧で古くから伝わる、白樺樹皮を使ったバスケットやオーナメントをつくります。北欧の森の恵みを感じながらスウェーデンの伝統工芸を楽しみましょう。

**モラ手芸とアップリケ** 第3水曜日 10:30-12:30  
10/21スタート3カ月全3回 11,088円  
(教材費別途)

中山富美子手芸研究所 派遣講師  
尾崎 徳子

見 T 随時 参加費 4,136円(1回分)

モラとは南米クーナ族に伝わる、逆アップリケ風の布のこと。その大胆な色、デザインを現代風にアレンジして楽しみます。多彩な色を組み合わせて、ミニ額やバッグ、クッションなどをつくりましょう。

**グルーデコ®でつくるエレガンスアクセサリ** 第4木曜日 13:30-15:30  
10/22スタート3カ月全3回 16,698円  
(初回教材費含む)

一般社団法人日本グルーデコ®協会認定講師  
中内 美樹子

見 T 随時 参加費 5,896円(1回分)

グルーデコ®とは特殊な粘土に(グルー)をベースにスワロフスキー等の石を埋め込んでつくるハンドワークです。ファッションに艶やかな彩を添えるクオリティーの高いオリジナルアクセサリづくりと一緒に楽しみませんか。

**フルーツ&スープカービング** 第3火曜日 10:30-12:30  
10/20スタート3カ月全3回 17,248円  
(初回教材費・道具代含む)

Studio Siam 主宰  
多胡 伸子監修  
カービング・アート・ソサエティ公認カービングスペシャリスト  
重田 恵

見 T 随時 参加費 4,246円(1回分)

専用ナイフ1本で身近なフルーツや野菜、石けんが大変身。初めての方でも簡単に始められ、1レッスンで1作品をつくれます。フルーツはお料理の演出に、スープはインテリアやプレゼントにも。

**木彫・鎌倉彫** 第2・4金曜日 10:30-12:30  
10/9スタート6カ月全11回 43,076円  
(教材費別途・道具代別途)

鎌倉彫教授会「刀彫会」主宰  
/工房「彫」主宰  
岩澤 健吾

見

大胆な彫りが魅力の鎌倉彫。個人のペースとレベルに応じて指導していきますので、安心して楽しく学べます。作品の完成期間は設けずに、納得のいくまでじっくりと作品に取り組んでいただきます。

**樹脂粘土工芸「花実アート」** 第2火曜日 10:30-16:30  
11/10スタート2カ月全2回 23,573円  
(教材費別途・道具代含む)

樹脂粘土工芸「花実アート」主宰  
牛嶋 君子

見

まるで本物のよう・・・、やわらかく透明感のある樹脂粘土で季節の花や山野草をつくりましょう。四季折々の草花の表情を再現して楽しみましょう。1回に1作品をつくります。

**デコラティブアレンジメント** 第1火曜日 10:30-12:30  
10/6スタート3カ月全3回 10,098円  
(教材費別途)

デコラティブミユキスタジオ主宰  
森脇 深雪

見 T 随時 参加費 5,896円(1回分)

ハサミだけでつくることのできるデコラティブ(装飾性)アレンジメント。写真などをコラージュしながら世界でひとつのアートを創作する魅力のクラフトです。初心者の方もお気軽にご参加ください。

**木のオブジェアクセサリ** 第2火曜日 13:30-16:00  
10/13スタート3カ月全3回 16,258円  
(初回教材費含む・道具代別途)

不思議工場主宰  
上條 宣子

見 T 随時 参加費 7,216円(1回分)

自然の温もりが伝わる木のアクセサリをつくりませんか。一片の木を削ってくりぬいたり、木の特質を知り尽くした講師の指導で、木の魅力を再発見！初めは三角ペンダントから制作していきます。

**スタンドグラス** 第1・3木曜日 10:00-12:30  
10/1スタート6カ月全11回 43,076円  
(教材費別途)

グラスアーティスト  
李 奉淑

見

スタンドグラスを新たな観点から見つめ直し、現代的なオブジェ感覚の作品をつくっていきます。ご自分の個性をいかしたパネルを制作しながら、ガラスを切り、貼り合わせていく技法をマスターします。

**ナンタケットバスケット** ①第1・3木曜日 10:30-12:30  
10/5スタート6カ月全11回 98,076円  
②第4火曜日 13:30-15:30  
10/27スタート6カ月全5回 64,680円  
①②とも(初回教材費含む・木型のレンタル代別途)

バスケット作家  
関根 恵子

見 T 随時 参加費 11,792円(2回分 / 教材費別途)

アメリカ東海岸の小さな島「ナンタケット島」で生まれたナンタケットバスケットは、きめ細やかな編み目と美しいフォルムが特徴です。使い込むほど味わい深く、長く使い続けていける上質で素敵なバスケットをつくりましょう。

**欧風の木彫り** 第1・3木曜日 10:30-12:30  
10/1スタート6カ月全12回 40,392円  
(教材費別途)

「樹の会」主宰  
重野 純子

見

デンマーク刺繍や織物、そのほか手工芸作品を入れる額などをオリジナルでつくりませんか。木の温もりを手と心で感じながら、シンプルなデザインのインテリア作品を仕上げていきましょう。

**セーラーズバレンタインサロン** 第4木曜日 13:30-16:30  
10/22スタート3カ月全3回 45,628円

日本セーラーズバレンタイン協会代表  
飯室 はつえ

見

大航海時代から伝わる、今注目の米国の伝統貝殻アート。長い航海の間、セーラーたちが愛する家族を想いながら、拾った貝殻を板に貼ったのが始まりといわれています。八角形のフレームに思いを込めて貝殻を敷き詰めます。

**グラスリッツェン** 第1・3水曜日 13:30-15:00  
10/7スタート6カ月全10回 33,660円  
(教材費・道具代別途)

グラスグラヴィール主宰  
NGR理事  
持田 小百合

見 T 随時 参加費 3,696円(1回分 / 教材費別途)

ダイヤモンドの粒子を固めたペンを使って透明なガラスに傷をつけ、絵を描くように手彫りで仕上げていくヨーロッパの伝統的工芸です。透明なガラスが、繊細で美しい装飾ガラスへと生まれ変わります。

**心をみがく仏像彫刻** 第2日曜日 13:30-15:30  
10/11スタート3カ月全3回 14,498円  
(初回教材費含む・道具代別途)

宗雲仏像彫刻研究所代表  
大和 宗雲  
宗雲仏像彫刻研究所専任講師  
大和 健

見 T 随時 参加費 6,996円(1回分)

はじめて彫刻刀をにぎる方から高度な最高技法まで、その人に合った方法で、やさしく適切に指導していきます。楽しく彫っていくと、すばらしい仏さまがあらわれます。

絵心とは上手下手ではなく、絵を楽しむ心のこと

**美術・アート**  
*Follow your heart*

美術・アートはカリキュラム内容により見学ができない場合もございます。

**組紐サロン** ①第1・3金曜日 10:30-12:30  
※但し、2021年1月は第3・5金曜日に開催します。  
10/2スタート6カ月全12回 46,992円  
②第2・4金曜日 10:30-12:30  
※但し、10月は第2・5金曜日に開催します。  
10/9スタート6カ月全12回 46,992円  
(①、②とも教材費別途)

有職組紐 道明  
徳澤 潔

見

色とりどりの糸が玉の運びにつれて、美しい紐に生まれ変わっていく楽しさを体験しませんか。飛鳥時代から生まれ、受け継がれてきた組紐のもつ伝統美をご紹介します。完成まで指導いたします。

**いちから始める透明水彩画** 第2・4土曜日 10:15-12:45  
10/10スタート3カ月全6回 24,090円

日本画家 / 日本美術院院友  
小谷野 直己

見 T 随時 参加費 4,345円(1回分)

基本のデッサンから色づけて初心者向け講座です。筆を持ったことがない方、学生の時に絵を描いていない方、興味はあっても経験者クラスに入るのには抵抗がある方…そんなあなたでも安心していちから始められる、透明水彩画を学びましょう。

**日本の伝統～金継ぎ～** ①第2月曜日 13:30-15:30 10/12スタート  
※但し、2021年3月は第2・5月曜日に開催します。  
②第1木曜日 13:30-15:30 10/11スタート  
6カ月全6回 43,296円

【Kuh】金継ぎ工房主宰  
伊藤 和江

見 T 随時 参加費 7,546円(1回分)

割れたり欠けたりした器を漆で継ぎ、金や銀で上化粧して直す日本の伝統的な修復技術「金継ぎ」。日本人の知恵と技法を駆使し、大切な器、思い出の器を甦らせる喜びを、じっくりと味わってください。

**いちから始める日本画** 第2・4土曜日 13:30-16:00  
10/10スタート3カ月全6回 23,958円

日本画家 / 日本美術院院友  
小谷野 直己

見 T 随時 参加費 4,323円(1回分)

日本画が仕上がるまでの工程を、写生で使う水彩から岩絵具、箔、和紙などの独自の材料の使い方まで、各々のペースに合わせて丁寧に指導いたします。初心者から経験者まで、描く楽しさや表現する喜びを一緒に感じましょう。経験者は写生をもとに自由制作を行います。

**気軽にフランス額装** A 第1水曜日 10:30-12:30  
B 第1水曜日 13:30-15:30  
10/7スタート6カ月全5回 25,080円  
(教材費・額代別途)

小笠原よしえ額装教室「アトリエYO」主宰  
小笠原 よしえ  
「アトリエYO」講師  
吉川 澄江

見

お気に入りの写真やカードをオリジナルデザインで額装して飾ると、たちまち素敵なインテリアになります。ご自分のお好みで準備する題材を使いながら、額装の楽しさと興行を学んでいきましょう。

**水彩画入門** 第1・3・5金曜日 10:45-12:45  
10/2スタート3カ月全7回 28,567円

水彩画同人  
三橋 俊雄

見 T 随時 参加費 4,411円(1回分)

水彩は簡単な画材の割には技術的に難しいという方へ。静物、人物、風景をモチーフとし、透明描法だけにこだわらず自由に描くことで、デッサンと色彩の上達、楽しく個性あふれる水彩画を目指しましょう。

**イタリア大理石モザイク工房** A 第2・4木曜日 10:15-12:45  
B 第2・4木曜日 13:30-16:00  
10/12スタート6カ月全9回 53,064円  
C 第1・3土曜日 14:00-16:30  
※但し、2021年1月は第3・5土曜日に開催します。  
10/3スタート6カ月全10回 58,960円  
(A,B,Cとも道具使用料含む / 道具費・石代別途)

Studio Mosaico 主宰  
楢崎 美保子

見

イタリア直輸入の大理石を用いて、暮らしにいかせる作品をつくっていきます。コソコソと石を割る楽しさを体験しながら、フランス・イタリアで伝統技術を習得した楢崎美保子師が丁寧に指導いたします。

**水彩画中級** 第1・3・5金曜日 14:00-16:30  
10/2スタート3カ月全7回 30,107円

水彩画同人  
三橋 俊雄

見 T 随時 参加費 4,631円(1回分)

水彩は簡単な画材の割には技術的に難しいという方へ。静物、人物、風景をモチーフとし、透明描法だけにこだわらず自由に描くことで、デッサンと色彩の上達、楽しく個性あふれる水彩画を目指しましょう。

サークルのお申し込みはホームページで、**WEB先行受付 8/20(木) 10:00より受付開始!**  
24時間いつでもお申し込み受付可能

**日本画を描く～平山郁夫門下の講師が教える～** 第2・4金曜日 13:00-16:00  
10/9スタート3カ月全6回 25,476円

日本画家 / 東京芸大大学院日本画科卒  
仲 裕行

見 T 随時 参加費 4,576円(1回分 / 教材費別途)

写生の基礎から構図の考え方、用具の使い方など、初歩の方から経験者まで丁寧に指導します。白い紙に表現することの楽しさを感じていただけます。

**マンガ・イラスト講座** 第2・4土曜日 18:30~20:00  
10/10スタート3カ月全6回 20,196円  
※道具貸出料 275円(1回)

イラストレーター / 漫画家  
野村 明加

キャラクターイラスト、4コマ・ストーリー漫画、LINE スタンプなど自由に楽しく描きましょう。iPad 等デジタル機材の持ち込みも OK です。

**見 T** 随時 参加費 3,696円(1回分)

**はじめての仏画** 第1・3・5水曜日 10:00~12:30  
10/7スタート3カ月全6回 24,486円

画家  
盧 万喜

仏画は1本の線を丁寧に引くことから始まります。はじめは写しした絵に墨の濃淡でボカンの陰影を入れ、淡彩で仕上げていきます。

**見 T** 随時 参加費 4,411円(1回分)

**青木美和の色を楽しむ透明水彩** 第1・3水曜日 13:30~17:00  
10/7スタート6カ月全10回 48,620円

水彩画家 / 日本透明水彩会会員 / 日本出版美術家連盟会員  
青木 美和

カリキュラムは風景と静物が交互。風景は講師撮影の写真を使用。静物は季節の花や様々なモチーフを題材とします。レベルに合わせて、楽しく制作していただく講座です。毎回講師のデモンストレーションがあります。

**見 T** 随時 参加費 5,192円(1回分)

**右近としこの透明水彩画教室** A 第1火曜日 10:30~13:00  
B 第1火曜日 14:00~17:00  
10/6スタート6カ月全6回 A 28,776円  
B 30,096円

透明水彩画家(洋画) / 日本美術家連盟会員 / AWS(American Watercolor Society) 正会員  
右近 としこ

透明水彩は、水のコントロールがポイントです。紙の乾き具合と絵の具の濃度を調整し、ウェット・イン・ウェットの技法を使いこなすことで自然にできるにじみやぼかしを生かした楽しい表現が可能になります。

**見 T** 随時 参加費 5,346円(1回分)

**日本画材と水性素材を使って描く** 第1・3水曜日 13:30~16:00  
10/5スタート6カ月全11回 49,126円

創画会会員 / 多摩美術大学教授  
宮 いつき

水性素材は水を使った絵具、例えば水彩、アクリル、日本画などです。それらを組み合わせ、独自の絵を作っていきます。水性なので洗ったり接着したり、いろいろな効果を生かし制作していきます。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**楽しい絵画教室** 第1・3・5水曜日 10:15~12:45  
※但し、10月は第3水曜日に開催します。  
10/19スタート3カ月全6回 26,796円

独立美術協会会員 / 女流画家協会委員  
須藤 美保

やってみたかった画材、慣れ親しんだ画材で、絵の基本から幅広い表現まで各自の個性に合った指導です。絵を描くことを生活の一部としていただきたいと思います。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**色鉛筆画入門** 第2・4金曜日 10:15~12:45  
10/9スタート3カ月全6回 26,796円

独立美術協会会員 / 女流画家協会委員  
須藤 美保

日常の何気ないことから、旅先でのちょっとした発見を描いてみましょう。手軽ながら奥行き深い色鉛筆画の魅力に触れることができます。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**山田雅夫の3分間スケッチ** 【アフタヌーンクラス】 第2・4水曜日 13:30~15:30  
10/14スタート3カ月全6回 21,252円  
【上級クラス】 第1・3火曜日 10:30~12:30  
10/6スタート3カ月全6回 21,252円

都市設計家 / 山田雅夫都市設計ネットワーク代表取締役  
山田 雅夫

速描スケッチに必要な構図、下描き、本描き、塗り、の基本をしっかり学ぶ講座です。奥行表現に欠かせない遠近表現についても基本原理を習得できます。初心者には身近な題材から入ります。

**見 T** 随時 参加費 3,872円(1回分)

**やさしい水彩色鉛筆画** 第1・3水曜日 10:30~12:30  
10/7スタート3カ月全6回 22,506円

画家  
清野 晃代

水彩色鉛筆は初心者の方にも扱いやすく、水彩の透明感と色鉛筆のタッチを両方楽しめる画材です。画材の使い方、形の取り方をはじめ、自分の作品を自由に表現できるようにしましょう。2回で一つの作品をじっくり仕上げます。まずはお持ちの画材でご参加ください。(鉛筆デッサンも可)

**見 T** 随時 参加費 4,081円(1回分)

**大人の月1水彩教室** 第4水曜日 10:30~12:30  
10/28スタート3カ月全3回 11,253円

画家  
村山 之都

静物・風景・人物をモチーフに、対象の魅力に迫りながら「明るさ」や「透明感」を生かした水彩特有の表現を身につけていきます。初心者の方も大歓迎。デモンストレーションを交えながら手順を踏って説明を行います。

**見 T** 随時 参加費 4,081円(1回分)

**シルクスクリーン** 第2・4土曜日 13:00~16:30  
10/10スタート6カ月全12回 87,692円

美術家 / 版画家  
天野 純治

シルクスクリーンは日本の染めの技術から生まれた版画です。その表現は現代的な色彩の美しさに特徴があります。1回目のクラスで技法の説明を行い、楽しく制作に入っていきます。

**見 T** 10/10(土)・10/24(土) 参加費 13,992円(2回分)

**現代美術ミクスドメディア【経験者対象】** 第1・3土曜日 10:30~15:00  
10/3スタート6カ月全11回 75,526円

美術家 / 版画家  
天野 純治

シルクスクリーンを主に用いながら制作します。さらに、アクリル絵の具での直接描画など様々な技法を混合していくことで、個々のイメージをいかした作品が完成。自由に楽しく制作します。

**見 T** 随時 参加費 6,866円(1回分)

**雅な日本画サロン** 第1・3金曜日 13:30~16:30  
※但し、10月は第1・3・5金曜日に開催します。  
10/2スタート3カ月全7回 81,312円  
(道具代別途)

画家  
太田 慧香  
講師補佐  
三毛 あんり

日本画を描くことで四季の移ろいに触れ、日本の美と歴史文化への理解を深めていける講座です。描き方を習うだけでなく顔や屏風に仕上げていることで、ご自分の作品を飾る喜びも楽しめます。

**見 T** 随時 参加費 4,631円(1回分)

**はじめての透明水彩画** 第1・3水曜日 13:30~15:30  
10/5スタート6カ月全11回 47,311円  
(道具代別途)

新制作協会会員  
永田 由利子

初心者から経験者の方までを対象にした、色のきれいな透明水彩の教室です。「絵を描きたいけれど難しそう」と躊躇していた方でも大丈夫です。「モノをよく見る」ことの豊かさも感じていただけます。

**見 T** 随時 参加費 4,631円(1回分)

**自由な画材で描くアトリエ** 第2・4木曜日 10:00~12:30  
10/8スタート3カ月全6回 30,096円  
(道具代別途)

二紀会委員  
宮田 翁輔

ご自分のお好きな画材で描いていただき、お一人おひとりの個性を伸ばすことを大切にしている絵のクラスです。人物や静物を描きながらデッサンの力や構成する力を高めていくよう指導いたします。

**見 T** 随時 参加費 5,346円(1回分)

**水彩風景スケッチペン彩画を楽しむ** 第2月曜日 10:00~12:30  
※但し、2021年1月は、第4月曜日に開催します。  
10/12スタート6カ月全6回 27,060円  
(外出時保険代含む) ※外出時実費各自負担

日本スケッチ画会会長 / 水陽会会長  
五十嵐 吉彦 監修  
日本スケッチ画会会員 / 水陽会認定講師  
佐藤 久美子

鉛筆やペンの線をいかにしたペン彩を主体に、透明水彩で彩色した爽やかな風景スケッチ画を描きます。屋外の風景や自然を楽しみながら、初めての方も基本から学べる講座です。

**外 T** 随時 参加費 4,840円(1回分)

**画材を楽しむアトリエ** 第1・3水曜日 13:30~15:30  
10/7スタート3カ月全6回 26,796円  
(道具代別途)

画家  
柿沼 宏樹

作品が海外でも注目を集める若手画家が、一人ひとりの個性に合わせ、初めての方にも分かりやすく丁寧に指導いたします。それぞれの感性を大切に、表現する楽しさを深めていきましょう。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**水彩・パステル・油絵にチャレンジ** 第2・4火曜日 14:00~16:00  
10/13スタート3カ月全6回 28,710円  
(道具代別途)

新制作協会会員 / 多摩美術大学名誉教授  
鶴見 雅夫  
新制作協会会員  
小野 仁良

お一人おひとりの自由な発想を大切にしながら、水彩画からパステル画、油絵まで親切丁寧に指導いたします。絵を描くことから、きっと生活の上でも「新しい発見」をしていただくことができます。

**見 T** 随時 参加費 5,115円(1回分)

**油絵I <内山クラス>** 第2・4火曜日 10:00~12:30  
10/13スタート3カ月全6回 28,116円  
(道具代別途)

画家  
つとむ  
内山 慧

手軽に描けて、しかも奥深いのが油絵です。静物や人物をモチーフに、油絵が初めての方でも無理なく仕上げているように指導していきます。会員の方が中心になって行う、グループ展の開催もあります。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**水彩画サラット塾** 第1・3金曜日 13:30~15:30  
10/2スタート3カ月全6回 25,476円  
(道具代別途)

イラストレーター / デザイナー  
大谷 博洋

水彩画の基本を学びながら、気持ちの良い自分の絵が「さらっと」描けるようになるレッスンです。疲れても、新しい自分への可能性は広げたいものです。楽しみながら描き進んでいきましょう。

**見 T** 随時 参加費 4,260円(1回分)

**パステルと水彩** 第2・4水曜日 10:00~12:30  
10/14スタート6カ月全12回 61,512円  
(道具代別途)

独立美術協会会員  
乙丸 哲延

手軽さとソフトなタッチで親しまれているパステル。その基本的な技法を身につけ、その後パステルに水彩を加えたりしながら、独自の世界を見い出して広げていくためのクラスです。

**見 T** 随時 参加費 5,456円(1回分)

**日曜絵画教室** 第2・4日曜日 10:00~12:30  
10/11スタート6カ月全12回 62,832円  
(道具代別途)

独立美術協会会員  
乙丸 哲延

日曜の午前、共通の趣味をもつ仲間とアトリエに集い、のびのびと筆を動かしませんか。水彩・パステル・油絵の中から好きな手法で、静物や人物画などを2・3回に1点のペースで作品にしています。

**見 T** 随時 参加費 5,566円(1回分)

**ボタニカルアート** 第1・3金曜日 14:00~16:00  
10/2スタート3カ月全6回 24,156円  
(道具代別途)

植物画家  
長谷川 憲子

大切に育てた花木、草花を肖像画として残すボタニカルアート。植物と向かい合い、6色の透明水彩絵の具の混色で独自の色をつくり出し、花や果実の質感や光沢などの表現方法を学んで作品に仕上げていきます。

**見 T** 随時 参加費 4,001円(1回分)

**やさしい色鉛筆画** 第2・4水曜日 10:00~12:00  
10/14スタート6カ月全12回 49,632円  
(道具代別途)

画家  
根本 真一

誰もが幼い頃に使ったことのある色鉛筆にもう一度触れてみませんか。限られた色数でも使い方を工夫すれば素敵な絵を描くことができます。初心者の方には基本から、さらに応用まで丁寧に指導いたします。

**見 T** 1回ごとのお申込み 参加費 4,466円

**ボタニカルアート & イラストレーション** 第2・4木曜日 10:30~12:30  
10/8スタート6カ月全10回 44,660円

StudioPonte  
大橋 美津枝

システマティックな練習法で、鉛筆ドローイングの基礎から学びます。植物画の特徴的な描き方や透明水彩画の技法など、レベルに合わせて丁寧に教えていきます。初めての方にもおすすめなクラスです。

**見 T** 随時 参加費 12,738円(2回分)

**リトグラフ** 第2・4金曜日 10:30~15:30  
10/9スタート3カ月全6回 36,234円

版画家  
藤岡 慎

油性クレヨンでアルミ板に絵を描き、水と油性インクの反発する力で版画を制作していきます。ご自分の感性を版画で自由に表現してください。初心者の方にも丁寧に指導しますのでお気軽に。

**見 T** 随時 参加費 5,346円(1回分)

**はじめての水彩画** 第2・4木曜日 14:00~16:00  
10/8スタート6カ月全11回 55,176円  
(道具代別途)

美術作家  
東原 均

透明水彩絵の具の基本的な技術を知り、多くのモチーフを描きながら表現の幅を広げます。豊かさをを感じる水彩画であってほしいと思います。水彩画が初めてという方も安心してご参加ください。

**見 T** 10/8(木)・10/22(木) 参加費 5,346円(1回分)

**基礎から学ぶ絵画教室** 第1・3水曜日 13:30~16:00  
10/1スタート6カ月全11回 55,176円  
(道具代別途)

日展理事  
湯山 俊久

初めて絵画を描く方にもおすすめ。静物や人物、風景など幅広く指導いたします。画材の説明、基礎的なモノの見方や表現方法に重点を置き、個性を伸ばしながら楽しく描きを見つけていきます。

**見 T** 随時 参加費 5,896円(1回分)

**感動を表現するアート** 第2火曜日 13:30~15:30  
10/13スタート3カ月全3回 16,698円  
(道具代別途)

アート作家  
半田 喜巴子

クレパス・アクリル絵の具などを使いながら、モチーフに隠されている形や色を絵にする過程を大切に描いていきます。色や構図が自然に学べて、楽しみながら新しい自分を発見していただけます。

**見 T** 随時 参加費 5,896円(1回分)

歴史を知って、今を生き、未来を拓く

**日本の伝統文化**  
feel our Culture

**茶花と野の花** 第3木曜日 10:15~11:45  
10/15スタート3カ月全3回 20,031円

松花古流副家元 / 世田谷区花道茶道協会副理事長  
一色 理盛

「花は野にあるように」いけるのが「茶花」です。自然の季節感を大切に、雰囲気に合わせて花を生かして活けます。花入れを工夫するなど、手づくりの楽しさで身のまわりに自然のお花を飾りましょう。お花を活けた後には、季節の和菓子とお抹茶も楽しんでいただきます。

**見 T** 随時 参加費 7,007円(1回分)

**お仕事帰りの着物の着付け** 毎月曜日 18:30~20:30  
10/5スタート3カ月全11回 24,926円

装道認可分院さいわいきもの学院院長  
須藤 悠子

**見 T** 随時 参加費 2,596円(1回分)

**簡単にできる着物の着付け** 第3・4水曜日 13:30~15:30  
10/21スタート3カ月全6回 13,596円

**見 T** 随時 参加費 2,596円(1回分)

60年の歴史を持つ装道の装束教室です。一人で簡単にできる着付けや着くずれの直し方、着物のマナーなどお稽古を通して学びます。講座では「苦しくない」「着くずれしない」「楽に着ることができる」のポイントで指導します。

WEB先行受付 **8/20(木) 10:00** より受付開始!  
ホームページでは、24時間いつでもお申し込み受付可能

**観世流 謡曲** 第1・3火曜日 13:30~15:00  
※1回30分の個人レッスン ※お時間帯ご相談ください。  
10/6スタート3カ月全6回 23,826円  
(教材費別途)

重要無形文化財総合指定  
日本能楽協会員 観世流準職分  
松山 隆雄

正しい姿勢や発声から学び、能に登場する様々な人の心を謡えるようになります。能の台本を謡う謡曲を体得するにつれて、より楽しく、また深く能楽を鑑賞し楽しむことができるようになります。

**見 T** 随時 参加費 4,301円(1回分)

**観世流 仕舞** 第1・3火曜日 15:00~16:00  
※1回30分の個人レッスン ※お時間帯ご相談ください。  
10/6スタート3カ月全6回 23,826円  
(教材費別途)

重要無形文化財総合指定  
日本能楽協会員 観世流準職分  
松山 隆雄

抑制された動きの中に登場人物の心の動きを表現する仕舞。構えの基本からお教えいたします。初めての方でも安心して受講できます。

**見 T** 随時 参加費 4,301円(1回分)

**観世流 謡曲・仕舞 (複数受講)** 第1・3火曜日 13:30~16:00  
※1回30分の個人レッスン ※お時間帯ご相談ください。  
10/6スタート3カ月全6回 20,196円  
(教材費別途)

重要無形文化財総合指定  
日本能楽協会員 観世流準職分  
松山 隆雄

謡曲と仕舞2クラス続けて受講する方へのお得なシステムです。どちらかを学ぶだけよりも、より立体的に能の奥深さを学ぶことが出来ます。

**見 T** 随時 参加費 3,696円(1回分)

**宝生流 謡曲・仕舞** 第1・3水曜日 11:00~17:00  
10/5スタート3カ月全6回 22,770円  
(教材費別途)

重要無形文化財総合指定保持者  
影山 道子

謡曲コースは、発声・ふしのうたい方などを「経政」「羽衣」などの謡本により実習し、まったく初めての方でも1年間で基本が会得できるよう指導します。仕舞コースは、かまゑ・足のはこびなどの基本動作について「宝生流図解仕舞集」により指導します。能の骨組がより深くわかり、楽しいものにするために時間内で1人20分程度の個人稽古となります。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**京のはんなり着物講座** 第2金曜日 13:30~15:30  
10/9スタート3カ月全3回 13,398円

着物コンシェルジュ  
服部 真三未

着物を身近に感じていただくための講座です。京都のお菓子や抹茶を召し上がっていただきながら、着物や帯・和装小物をいくつかご覧いただけます。着物の知識やコーディネート、それにとりまう季節感の大切さ、シーン別の着こなしなどを織り交ぜお話をいたします。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**茶道・裏千家** 全クラス共通 A 10:30~12:30 6カ月全10回  
B 13:30~15:30 6カ月全10回

裏千家名譽師範 裏千家正教授  
増田 宗房 生駒 宗芳 倉林 宗孝  
裏千家教授  
嵯峨 宗有 畑中 宗信 小金井 宗江  
井口 宗裕 長谷川 宗留 高橋 宗房  
裏千家準教授 会田 宗教

第2・4木曜日 10/8 スタート特別クラス 57,860円 (水屋料含む)  
初級クラス 38,060円 (水屋料含む)  
中級クラス 39,160円 (水屋料含む)  
上級クラス 43,560円 (水屋料含む)  
第1・3木曜日 10/11 スタート  
第1・3金曜日 10/2 スタート  
第1・3土曜日 10/3 スタート  
第2・4土曜日 10/10 スタート  
第2・4水曜日 10/14 スタート  
初心者クラス 38,060円 (水屋料含む)

「もてなし」と「しつらえ」を基本にした生活文化に触れながら、お点前茶法や茶室の常識から始めていきたいと思います。個人指導で茶道の奥義を徐々に深めていき、「和敬清寂」の茶道の心を学んでいきます。

**見 T** 随時 参加費 4,796円(1回分)

**茶道・裏千家 立礼を楽しむ 日常でお茶をたしなむ** A 第2・4金曜日 10:30~12:30  
B 第2・4金曜日 13:30~15:30  
10/9スタート6カ月全10回 40,260円  
(水屋料・道具使用料含む)

裏千家名譽師範 裏千家準教授  
増田 宗房 磯野 宗光  
裏千家教授

立礼は正座をして行う方式とは異なる、テーブルと椅子(点茶盤、喫架、円椅)を使って嗜むお点前です。気軽に茶の湯を楽しみたい方、お茶会を楽しむための基本を学びたい方におすすめです。

**見 T** 随時 参加費 4,001円(1回分)

**煎茶道・小川流** 初級クラス 第1土曜日 17:30~19:30  
10/3スタート3カ月全3回 11,748円  
上級クラス 第3土曜日 17:30~19:30  
10/17スタート3カ月全3回 14,388円  
(初級、上級ともに水屋料含む)

小川流家元 副家元  
小川 珂楽  
家元総師範  
上田 明楽

小川流の手前は、おいしい茶味を引き出すための手順の積み重ねから成り立っています。手前を学ぶことで煎茶・玉露・番茶の本当の味が分かるようになります。伝統を楽しみながら「おもてなし」の心を身につけ、暮らしの中に活かしてください。服装は自由です(洋装可)。

**見 T** 随時 参加費 5,346円(1回分)

**いけばな嵯峨御流** 第2・4水曜日 13:30~15:30  
※但し、12月は第2水曜日と、第4日曜日に開催します。  
10/14スタート3カ月全6回 初級 30,096円  
上級 32,076円

嵯峨御流本所講師  
福田 希弥乃 監修  
嵯峨御流本所講師  
前嶋 慶泉

嵯峨天皇を始祖と仰ぎ、京都大覚寺に生まれ育った華道を学びます。格調高い伝統美と近代的な感覚を融合させ、自然を愛し花を愛することによって、古きをたずねて新しきを知っていきましょう。

**見 T** 随時 参加費 5,346円(1回分)

電話・来館受付 **8/22(土) 10:00** より受付開始!  
TEL:03(3708)6125 受付時間 月曜~土曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~17:00

**いけばな草月流** 月2回火曜日18:30-20:30 ※入室時間自由  
草月会本部講師 / 横浜華道協会理事長 日向 洋一  
10/13スタート3カ月全6回 30,096円 (テキスト代別途)  
見 T 随時 参加費 5,346円(1回分)

人と花との関係は、例えれば気の合った者同士がキャッチボールを楽しんでいる状況とよく似ています。教室では、そうした感じで花とのやりとりを楽しんでください。

**お箏&三味線 (個人稽古)** 第1・3水曜日 10:30-16:00 ※30分の個人稽古  
10/7スタート3カ月全6回 <箏> 34,056円 <三味線> 34,056円  
生田流宮城社大師範 たちばな みち  
見 T 随時 参加費 6,006円(1回分)

美しい音色の伝統楽器を、静かなお茶室で楽しませよう。個人稽古なので、初心者から経験者まで様々なご要望に合わせます。豊かな充実したひと時をご一緒に。ご要望があれば、発表会、お免状も。

**煎茶を愉しむサロン** 第1・3火曜日 10:30-12:30  
10/6スタート3カ月全5回 21,450円  
一茶庵 宗家 佃 一輝監修 備前 満里子  
見 T 随時 参加費 4,356円(1回分)

茶葉を選び、淹れ方や茶器にこだわって味わう煎茶の愉しみ方をお教えいたします。ご自分のための一杯をより美味しく淹れることで、日常生活から離れた豊かな広がりを感じましょう。立礼にて行いますので、正座が苦手な方でも大丈夫です。

**香あそび (御家流桂雪会)** 第2火曜日 13:30-15:30  
10/13スタート3カ月全3回 16,038円  
一般社団法人 御家流香道桂雪会会長 熊坂 久美子  
一般社団法人 御家流香道桂雪会理事 一般社団法人 御家流香道桂雪会副理事長 増洲 香織 伊藤 香夜子  
見 T 随時 参加費 5,676円(1回分)

室町時代に始まった香道は日本の伝統芸能です。香の語りかけを聞き応えながら、情緒を深めて古典の世界に触れてみましょう。心をリラックスさせ、香りを自分の中に取り込んで心を遊ばせる時間です。

**四季の茶花** 第1火曜日 10:15-12:15  
10/6スタート3カ月全3回 17,028円  
東茶古典セミナー主宰 / 茶花・茶道研究家 岩田 宗彦  
茶花・茶道研究家 茶花・茶道研究家 茶花・茶道研究家 岩田 宗彦 熊木 宗陽 吉澤 宗広  
見 T 随時 参加費 6,006円(1回分)

四季折々の野花を素材に、一輪の花に思いをかける茶花。"侘び寂び"の理念を基にして、筆架、舟、枯木、瓦、水盤などを使用して風情を楽しみます。暮らしに季節の息吹を運んでくれる自然美を堪能しましょう。

伝える役割を超えた、文字に宿る美しさ

**墨・書道・ペン字**  
Calligraphy

**カリグラフィー フリーライティングコース 1** 第1・3土曜日 13:00-14:30  
10/17スタート6カ月全8回 30,624円  
10/17スタート3カ月全4回 15,312円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子  
見 T

初心者の方も経験者の方も、各々のレベルに合わせてご希望の書体の練習・習得と共に小作品カード制作などいろいろな技法も取り入れ親しみながら、カリグラフィーを楽しみに学んでいただけます。

**カリグラフィー フリーライティングコース 2** 第2・4火曜日 10:30-12:00  
10/13スタート6カ月全10回 38,280円  
10/13スタート3カ月全5回 19,140円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子  
見 T

初心者の方も経験者の方も、各々のレベルに合わせてご希望の書体の練習・習得と共に小作品カード作成などいろいろな技法を取り入れ親しみながら、カリグラフィーを楽しみに学んでいただけます。

**カリグラフィー・ラボラトリー【上級クラス】** 第1・3火曜日 10:30-12:00  
10/6スタート6カ月全10回 44,990円  
10/6スタート3カ月全5回 22,495円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子  
見 T

これまで習得してきたことを復習しながら、さらに応用して独自のスタイルを制作していくための指導。時代に合った書体の表現や文字のバリエーションなども研究し、歴史も振り返り学んでいきます。

**カリグラフィー レギュラーコース1** 第2・4火曜日 19:00-20:30  
10/13スタート3カ月全6回 20,130円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子 監修 阿部 美由紀  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門委員 師範 池谷 めぐみ  
見 T 随時 参加費 3,685円(1回分)

美しいアルファベットの書道・カリグラフィーをご自身の手で書いてみませんか。初めての方から経験者まで各レベルに応じ、季節のカードや作品づくりなども楽しんでいただけます。

**カリグラフィー レギュラーコース 2** 第2・4火曜日 13:30-15:00  
10/12スタート3カ月全5回 16,775円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子 監修 阿部 美由紀  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー師範 池谷 めぐみ  
見 T 随時 参加費 3,685円(1回分)

基本のイタリック体から様々な書体を学んでいきます。カードや作品づくり、平筆を使った花模様などテクニックも楽しく学びます。希望者には、講師資格取得の指導もいたします。

**カリグラフィー 日曜集中コース** 第1日曜日 11:00-13:00  
10/4スタート3カ月全3回 11,913円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子 監修 松井 康子  
見 T 随時 参加費 4,301円(1回分)

月に1回日曜集中コースです。イタリック体を時間をかけてまず学びます。そのあとは、たくさんある書体の中から、書いてみたい書体を選んで学びます。日常生活の中でも活用が広がって楽しんでいただけます。

**カリグラフィー&モダンカリグラフィー** 第1火曜日 13:30-16:00  
10/6スタート3カ月全3回 16,698円 (テキスト・道具代別途)  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門長 評議員 小田原 真喜子 監修 森 美也子  
カリグラファー / 公益財団法人 JHA カリグラフィー部門委員 師範  
見 T 随時 参加費 5,896円(1回分)

カリグラフィーとモダンカリグラフィーを学んでいただける講座です。毎回、前半は文字の練習、後半はご自宅で飾れる作品づくりをいたします。

**墨と遊ぶカリグラフィーA** 第3水曜日 10:30-12:30  
10/21スタート3カ月全3回 12,309円  
カリグラファー 馬越 幸子  
見 T 随時 参加費 4,433円(1回分)

日本の書道と西洋のカリグラフィーとのコラボレーションで、不思議な文字世界を筆とペンで織りなします。かすれた墨の具合や濃淡など手書き文字の表現は限りなく深いものです。

**墨と遊ぶカリグラフィーB** 第1・3水曜日 13:00-15:00  
10/7スタート3カ月全6回 24,618円  
カリグラファー 馬越 幸子  
見 T 随時 参加費 4,433円(1回分)

日本の書道と西洋のカリグラフィーとのコラボレーションで、不思議な文字世界を筆とペンで織りなします。かすれた墨の具合や濃淡など手書き文字の表現は限りなく深いものです。

**書に親しむ (書道・小筆・ペン字) A・B・C**  
A 第1・2・4水曜日 13:15-14:30  
B 第1・2・4水曜日 14:45-16:00  
A・B 10/14スタート3カ月全8回 24,904円  
C 第2・4水曜日 16:30-17:45  
C 10/14スタート3カ月全6回 18,678円  
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 / 翠玄書道会主宰 加藤 泰玄  
見 T 随時 参加費 3,421円(1回分)

基礎的な漢字や仮名を学び、日常での実用書や古典の臨書などを書いてみます。いずれも個々のレベルや目的に合わせて丁寧に指導します。書道コース、ペン字コース、小筆コース、検定コースの中から選択していただけます。新しい自分を発見してみたいいかがですか。

**土曜の朝の美文字レッスン (ペン習字・筆ペン・小筆)** 第2・4土曜日 10:30-12:00  
10/10スタート3カ月全5回 15,565円  
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 / 翠玄書道会主宰 加藤 泰玄 監修 荒谷 桂子  
見 T 随時 参加費 3,421円(1回分)

「私は字が下手だから…」 「生まれつきの悪筆なので…」 「メモや名前が書けない…」 など、それは文字のルールを知らないだけです。美しい文字には必ずルールとコツがあるのでそれをマスターすれば今日からあなたも美文字の仲間入りです。ペン習字コース、筆ペン・小筆コースのいずれかを選択いただけます。希望により硬筆のみ「書写技能検定試験」も実施します。

**日曜書道 (ペン字・筆ペン)** 第4日曜日 14:00-15:15  
10/25スタート3カ月全3回 9,339円  
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 / 翠玄書道会主宰 加藤 泰玄 他  
見 T 随時 参加費 3,421円(1回分)

日常生活で使用されるペン字・筆ペンは、私達にとって欠かせないものです。読みにくいクセ字、誤字を直し、個々のレベルや目的にあわせて丁寧に指導します。ペン習字コース、筆ペン・小筆コースのいずれかを選択いただけます。希望により「書写技能検定」も実施します。

**楢崎華祥かな書道 入門** 第2・4火曜日 13:30-15:00  
10/13スタート3カ月全6回 16,764円  
監修 / 日展会員 読売書法会常任理事 楢崎 華祥  
読売書法会理事 全日本書芸文化院運営総務 飯島 香苑  
見 T 随時 参加費 3,124円(1回分)

楢崎華祥先生の「はつ花帖」を基本教本として、かな書道を丁寧に指導します。慣れてきたら自らの書の創作にすすみます。

**楢崎華祥かな書道 上級** 第2・4火曜日 15:30-17:00  
10/13スタート3カ月全6回 17,424円  
監修 / 日展会員 読売書法会常任理事 楢崎 華祥  
読売書法会理事 全日本書芸文化院運営総務 飯島 香苑  
見 T 随時 参加費 3,234円(1回分)

古筆を基本として、さまざまな書體的体験の中に多くの書美を会得し、自らの書をつくり出していきます。初心者から多少経験のある方まで、段階的学習法にそって指導いたします。公募展出品の道も開けます。

**WEB先行受付 8/20 (木) 10:00 より受付開始!**  
ホームページでは、24時間いつでもお申し込み受付可能

**電話・来館受付 8/22 (土) 10:00 より受付開始!**  
TEL:03(3708)6125 受付時間 月曜～土曜 10:00-20:00 日曜・祝日 10:00-17:00

記号の見方  
見 見学(無料) T 有料トライアル TM 随時無料トライアル  
外 外出サークル 1回 一回ごとのご参加可能 SS SOUTH STUDIO

●定期サークルは随時お申し込みいただけます。●お申し込みは、当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より●定期サークルのお申し込みは入会が必要です。●入会金はキャンペーンを行っておりますので、裏面をご覧ください。

随時お申し込み受付中  
TEL:03(3708)6125

**PM4:30からの漢字書道** 第2・4金曜日 16:30-18:00  
10/9スタート3カ月全6回 17,028円  
毎日書道展審査委員 渡部 会山  
見 T 随時 参加費 3,168円(1回分)

多彩な表現の美しい書で、現代書道界では、多くのファンを持つ金子鶴亭先生の高弟の先生方が、指導を担当いたします。文化勲章受章者で現代書の巨匠、金子鶴亭先生は、漢字とかなの両方の特性を生かし理想的に調和を図り、現代の詩文を現代の心で表現する「近代詩文書」の創始者です。

**PM6:00からの漢字書道** 【毎週クラス】毎金曜日 18:00-19:30  
10/2スタート3カ月全12回 34,056円 【隔週クラス】第2・4金曜日 18:00-19:30  
10/9スタート3カ月全6回 17,028円  
見 T 随時 参加費 3,168円(1回分)

学べば学ぶほど奥深い「書道」を始めてみませんか。書くことの基本から表現力を高めていくことまで、じっくりと学びたい方のための講座です。初心者から経験者までその方のレベルに合わせて、丁寧に指導します。

**遅い朝のゆうゆう書道** 第2・4火曜日 11:00-12:30  
10/13スタート3カ月全6回 16,104円  
毎日書道展会員 横山 美水  
見 T 随時 参加費 3,014円(1回分)

集中とリラックス、筆を執り充実の時をすごしましょう。初心者の方は勿論、経験を生かしてもう一度始めたいという方にも参加しやすいクラスです。段級取得、展覧会出品も可能です。

**美の書道塾** 第2・4水曜日 18:40-20:10  
10/14スタート3カ月全6回 16,104円  
毎日書道展会員 横山 美水  
見 T 随時 参加費 3,014円(1回分)

和の心、書道を始めたい方。女性ならではの表現やおしゃれな作品制作もいたします。段級取得、展覧会出品も。お勤め帰りや学生の方に最適なクラスです。小学校高学年～シニアまで。

**漢字書道入門** 第1・3日曜日 10:30-12:00  
10/4スタート3カ月全5回 14,850円  
毎日書道展審査委員 渡部 会山 監修 毎日書道展会員 吉田 陵洞  
見 T 随時 参加費 2,970円(1回分)

入門ですからお気軽に。今日できなくても来週はできるかも…のペースで楽しく続けましょう。書の基本から簡単な創作までゆるやかに指導します。日曜の午前中から筆に遊ばれてみませんか。

**実用書道ペン・筆ペン・小筆** 第1・3火曜日 15:00-17:00  
10/6スタート3カ月全6回 17,952円  
毎日書道展審査委員 吉田 久実子  
見 T 随時 参加費 3,322円(1回分)

美しい字の形はひとつだけではありません。手書きの文字は個性を表し、温かい味わいとなります。身の回りの筆記具(ペン・筆ペン・小筆)を使って、季節のおたよりが書けるように基本から丁寧に指導します。

**楽しいかな書道** 第1・3火曜日 18:00-20:00  
10/6スタート3カ月全6回 基礎 20,724円 上級 22,044円  
毎日書道展審査委員 吉田 久実子  
見 T 随時 参加費 3,784円(1回分)

かなを学ぶと季節のおたよりが書けたり、好きな詩歌を通して自分の心が表現できたりと、創作することの喜びも味わえます。初めての方には筆の持ち方から丁寧に指導し、上級の方は半切や臨書なども行います。また、昇段級の取得も可能な講座です。

**暮らしに役立つ実用書道** 第1・3火曜日 13:30-15:00  
10/6スタート3カ月全6回 18,348円  
毎日書道展審査委員 金子 大蔵 監修 毎日書道展会員 島田 心珠  
見 T 随時 参加費 3,388円(1回分)

暮らしのいろいろなシーンで役立つ書を基本からゆっくりと学んでいきます。書道を初めて習う方や、ブランクがある方もまずは気軽に書を楽しんでみましょう。書がまったく初めての方は、まずは3カ月で大筆の基礎、次の3カ月で小筆の基礎から学んでいきます。ご希望により、段級の取得も可能です。

**墨画サロン** 第2木曜日 13:30-15:30  
10/8スタート6カ月全6回 28,248円 (道具代別途)  
墨画 GROUP82 主宰 松下 黄沙  
見 T

新しい現代の墨画を目指してテクニックを学び、個性をいかした作品を完成させるクラスです。墨のもつ不思議なパワーが、作品を通して私たちに生きる力を与えてくれるでしょう。お気軽にご見学ください。

**水墨画入門** 第2金曜日 14:00-16:00  
10/9スタート3カ月全3回 13,398円 (道具代別途)  
南北墨画会理事 / 墨画会主宰 土屋 秋恒  
見 T 随時 参加費 4,796円(1回分)

水墨画の妙味は正しい調墨と運筆から生まれるもの。そのような考えに基づき、基本的な筆づりや筆使いをマスターしていただけます。墨のもつ独特の美しい世界を、ご自分の感性で表現しませんか。

**絵手紙を楽しむ** 第3火曜日 10:30-12:30  
10/20スタート6カ月全6回 23,496円 (道具代別途)  
日本絵手紙協会 加藤 超子  
見 T

絵手紙は上手な絵や難しい言葉はまったく必要ありません。自分の絵に素直な言葉を添える手紙です。日々の思いや感動を絵手紙で表現できるように、簡単な基礎を学んでいただくためのクラスです。

**絵手紙を楽しむ (夜間クラス)** 第3水曜日 19:00-20:30  
10/21スタート3カ月全3回 11,913円 (道具代別途)  
日本絵手紙協会 加藤 超子 監修 日本絵手紙協会 山敷 郁子  
見 T

E-mail や SNS が主流の今こそ、四季折々の彩りを絵にした「絵手紙」を。思いや感動を素直な言葉で添える、温かなコミュニケーションツールの制作を、ぜひこの機会に学んでみませんか。

**カリグラフィー** 第3金曜日 13:30-15:00  
10/16スタート6カ月全6回 25,036円  
カリグラファー 石下 裕子  
見 T 随時 参加費 4,796円(1回分)

カリグラフィーは、アルファベットを美しく書く西洋の書道です。基本的には、専用のつけペンとインクを使用します。一文字ずつ練習し、グリーンティングカードやオリジナル作品を仕上げます。

**書〜かな入門〜** 第1・3火曜日 13:30-15:30  
10/6スタート3カ月全6回 21,296円 (道具代別途)  
翠晶会主宰 / 正筆会総務理事 松田 彩苑  
見 T

日本で生まれた、しなやかで美しい「かな」の書。基本をしっかりと学び、和歌や俳句などを創作し作品を仕上げていきます。「暮らしの中にあるとほっとする」、そんな書を目指してレッスンしましょう。

**書を究める** ① 第2・4水曜日 13:30-15:30  
② 第2・4水曜日 16:00-18:00  
③ 第2・4水曜日 18:30-20:30  
10/8スタート6カ月全10回 <初級> 35,860円 <上級> 39,160円  
書家 / 早稲田大学講師 財前 謙  
見 T 随時 参加費 3,916円(1回分)

上手に書こうと意識しすぎずに、ご自分のものにしていきましょう。自然な運筆が、気品のある字につながっていきます。個人指導を中心に、本格的な書をマイペースで受講できる楽しい講座です。

**わたしの書道** 第1・3水曜日 10:30-12:30  
10/5スタート6カ月全11回 40,326円 (道具代別途)  
産経国際書会専管理事・審査員 青柳 光草  
見 T 随時 参加費 3,740円(1回分)

字は究極のアイデンティティー、個性があります。自分のやりたい書道を自由に選び、個性を大事にお稽古いたします。初めて筆を持つ方もご心配無用！あなたの書をマイペースで楽しんでください。

**書道クラブ** 第2日曜日 10:30-12:30  
10/11スタート3カ月全3回 15,078円 (道具代別途)  
毎日書道展審査委員 / 書道玄海社会員 三上 栞蘭 監修 書道玄海社師範 水野 翠葉  
見 T 10/11(日) 参加費 4,796円(1回分)

墨の匂いは気持ちまで引き締めてくれるものです。基本の筆使いを学びながら、書に親しんでいたたくサークルです。アットホームな雰囲気の中で、初心者から経験者まで丁寧に指導いたします。

**筆ペンと小筆で書く行書・楷書** 第2・4水曜日 10:30-12:30  
10/14スタート3カ月全6回 23,958円 (道具代別途)  
日本ペン習字研究会師範 赤松 由美  
日本ペン習字研究会師範 鈴木 希実子  
見 T 随時 参加費 10,032円(2回分)

メール時代だからこそ、手書きの葉書や手紙には心温まるものがあります。手紙文やのし袋など、日常生活に活かせる書式全般を学び、手書きのぬくもりの素晴らしさを見つめ直して暮らしにうおいを。

**初めて持つ小筆と筆ペン** 第2・4水曜日 13:30-15:30  
10/14スタート3カ月全6回 23,958円 (道具代別途)  
日本ペン習字研究会師範 赤松 由美  
日本ペン習字研究会師範 鈴木 希実子  
見 T 随時 参加費 10,032円(2回分)

長い間、小筆をもっていなかった方、初めて筆ペンを待つ方のクラスです。日常よく使う身近な文字から基本を学び、徐々に季節の挨拶状やお手紙などを書けるようになっていきます。

**揮毫書士養成講座** 第2・4水曜日 13:30-15:30  
10/14スタート3カ月全6回 28,248円 (道具代別途)  
日本ペン習字研究会師範 赤松 由美  
日本ペン習字研究会師範 鈴木 希実子  
見 T 随時 参加費 11,132円(2回分)

需要の多い宛名書きのほか祝辞・弔辞、賞状など、何でもこなせる細字のワゴを目指しましょう。まずは教育漢字の楷・行書の学びから始めて、個人に課題を設けて書き進めていきます。

**はじめてのペン&筆ペン習字** 第2・4金曜日 19:00-20:30  
10/9スタート3カ月全6回 19,140円 (テキスト・道具代別途)  
日本ペン習字研究会理事・審査員 小高 桃果  
見 T 随時 参加費 3,476円(1回分)

始めに「お名前」から、品格のある美しい「大文字」を目指してレッスンするクラスです。筆ペンで簡単なお手紙や宛名書きなど練習されるのもよいでしょう。まずは3カ月間、一緒に歩んでみませんか。

**はじめての篆刻** 第3水曜日 14:00-16:00  
10/21スタート3カ月全3回 12,848円 (初回教材費含む・道具代別途)  
元女子美術大学講師 / 毎日書道展審査委員 吉永 隆山  
見 T 1回 ごとのお申込み 参加費 4,796円

初心者からご参加いただける、篆刻をつくるサークルです。基本から少しずつわかりやすく説明しますので、ステップアップしていただけます。ご自分だけの「オリジナル印」を制作しましょう。

悠久の時を超えて愛された作品の魅力、魔力

文学・教養

Read a ancestors wisdom

**世界の巨匠たち** 第1木曜日 10:30-12:00  
～浮世絵が変えた世界の美術～ 10/1スタート6カ月全6回 18,942円

美術評論家 谷岡 清 **見 T** 随時 参加費 3,487円(1回分)

印象派の巨匠たちと日本美術との関係をテーマに、6人の巨匠（マネ、モネ、ゴッホ、北斎、広重、エミール・ガレ）の画業を現地取材の映像で深彫りする。毎回150点以上の映像・資料を駆使し、多角的に画家の全貌に迫る。日本美術のすごさを大画面による実証例で検証！

**詩を書き・詩を読む** 第1・3木曜日 18:30-20:30  
10/5スタート3カ月全6回 18,414円

監督/詩人 鈴木 志郎康  
詩人 川口 晴美 **見 T** 随時 参加費 3,399円(1回分)

詩の書き方・読み方について学び、皆さんの作品を全員で鑑賞します。自由に感想を伝え合うことをサポートしつつ講評し、具体的な添削・アドバイスをします。詩の言葉を通して自分の世界を探り、つくっていきましょう。

**楽しい朗読講座** 第2金曜日 13:30-15:30  
10/9スタート3カ月全3回 8,877円

朗読家（～音楽語り人～）朗読会 瑞穂の語り 主宰 /朗読ユニット KAYAKAKA メンバー /stage reading 夢魁塾 メンバー 金田 瑞奈 **見 T** 随時 参加費 3,289円(1回分)

朗読は素晴らしい世界です。この講座は朗読の経験を問わずどなたでも歓迎です。音大在籍時より数々の舞台経験を持つ現役の朗読家と一緒に、ご自分の声の魅力を感じその可能性を広げながら、様々な物語、詩、エッセイの世界をあなたの声でいきいきとのびやかに語ってまいりましょう。

**世界一おもしろい「日本文学史」** 第1土曜日 13:30-15:00  
10/3スタート3カ月全3回 8,646円

日本史講師 / 著述業 伊藤 賢一 **見 T** 随時 参加費 3,212円(1回分)

大河ドラマ・TV時代劇・歴史映画・伝統芸能の舞台などを観る時、時代小説・漫画などを読む時に役立つ情報がいっぱい! 安土桃山時代～幕末の文化史を3回に分けて、観光案内を含めざっくり学びます。TV・書籍・雑誌など各メディアで活躍する講師による楽しい日本史講座です。

**小澤幹雄の やわらかクラシック** 第2水曜日 10:30-12:00  
10/14スタート3カ月全3回 9,108円 (教材費含む)

音楽ジャーナリスト / 放送タレント / エッセイスト 小澤 幹雄 **見 T** 随時 参加費 3,366円(1回分)

秘蔵映像などを鑑賞しながら、クラシックの世界のあれこれを堅苦しくなく楽しめます。時に、兄・小澤征爾氏のこれまでの仕事の足跡をたどります。

**仮名を知る** 第1月曜日 10:15-11:45  
10/5スタート3カ月全3回 9,405円

書文化・古筆研究家 / 元五島美術館副館長 名見耶 明 **見 T** 随時 参加費 3,465円(1回分)

平安時代以降の仮名の道品（古筆）の様々を取り上げ、その作品の特色等を理解し、さらに仮名の読み方を学ぶ手助けをします。仮名を通してわが国の美術・文化の基本的な特色に触れていただきたいと思ひます。

**歌舞伎を楽しもう** 第4金曜日 13:30-15:30  
10/23スタート3カ月全3回 9,867円

歌舞伎研究家 大倉 直人 **見 T** 随時 参加費 3,619円(1回分)

歌舞伎は本来難しく考えず、自分なりに楽しめばよいものです。しかし約束事、作品の背景、衣裳など、知ればそれだけ奥深さを感じることができるよう。ここではあらゆる角度から歌舞伎の魅力に迫ります。

**朗読を楽しむ** 第2・4木曜日 13:30-15:30  
10/12スタート3カ月全5回 15,730円

コトバ表現研究所講師 / 絵本・児童文学研究センター正会員 平野 純子 **見 TM**

朗読とは文章作品を声で表現する方法です。発声・発音の基本から、小説を読むところまで実践しながら進みます。子どもにも肉声で読んで聞かせることが大切。自分にも子どもにも声で味わう世界を広げていきましょう。

**哲学カフェ ～この豊かなひととき～** 第4木曜日 10:30-12:00  
10/22スタート6カ月全6回 19,206円

カフェフィロ / 上智大学文学部哲学科教授 寺田 俊郎 監修  
カフェフィロ / 哲学対話コーディネーター 廣井 泉 **見 T** 随時 参加費 3,531円(1回分)

身近な疑問やずっと気になっていること、それらと対話しながらじっくり、ゆっくり考えます。自分のアタマでとことん考え抜くことで、必ず新たな発見があることでしょう。古今東西の哲学者の言葉にも触れてみます。

**俳句実作入門** 第2火曜日 13:30-15:30  
10/13スタート6カ月全6回 21,120円

俳句会主宰 / 俳人協会幹事 山西 雅子 **見 T** 随時 参加費 3,850円(1回分)

大切な思いをこの美しい小さな詩型に留めていきましょう。毎回冒頭で20分ほど基礎知識の講義を行い、その後、提出された実作（3句）を句会形式で批評・添削いたします。全くはじめての方も安心してご参加ください。

**百人一首歌人の逸話の数々** 第2・4木曜日 11:00-12:30  
10/12スタート6カ月全10回 33,660円

法政大学・立正大学 講師 中野 万子 **見 T** 随時 参加費 3,696円(1回分)

長く愛されてきた「百人一首一話」を天保四年の版本で読みます。出典となる資料を紹介しながら、歌と歌人たちの面白い逸話の数々を味わいつつ一緒に楽しんでいきたいと思っています。

**新川和江の詩の世界** 第3月曜日 13:30-15:30  
10/19スタート3カ月全3回 10,758円

詩人 宮本 智子  
詩人 水谷 有美 巻岐 梢 **見 IE** 1回ごとのお申込み 参加費 3,916円

新川和江に師事した講師3人と、毎月、様々な作品を読みながら語り合います。初めて詩にふれる方も大歓迎です。詩の読み方に正解はないので、皆様で楽しみながら詩の世界・言葉の世界を味わうことができます。

**源氏物語をよむ** 第2・4水曜日 10:00-11:30  
10/14スタート6カ月全12回 38,016円

都留文科大学非常勤講師 伊東 祐子 **見 T** 随時 参加費 3,498円(1回分)

源氏物語を原文で読む講座です。前回にひきつづき、第二部の始発の若葉上巻を読み進めます。四十歳となった光源氏は、十四、五歳の朱雀院の皇女・女三の宮を妻として六条院に迎えます。女三の宮に正妻の座を譲ることになった紫の上は、ひどく傷つきますが、光源氏も女三の宮のあまりの幼さに落胆します。苦悩する光源氏の姿に、源氏物語の奥深さを知ることができるでしょう。

**エッセイの会** 第3金曜日 14:00-16:00  
10/16スタート6カ月全5回 30,580円

エッセイスト 木村 治美 監修  
エッセイ講師 木村 玉絵

毎月書くエッセイに見知らぬ自分を発見し、「これが私なんだ」と思える作品がいつか自分史として手元に束になって残ります。教室の仲間の作品集の刊行も楽しみな、深い学びの教室です。

身体が響き出す気持ちよさが音楽の最初の一歩

音楽 Shake your soul

**高野二郎の ヴォイストレーニング** 第4水曜日 14:10-15:40  
10/28スタート3カ月全3回 10,814円

洗足学園音楽大学ミュージカルコース・桐朋学園芸術短期大学 講師 / 二期会会員 (テノール) 高野 二郎 **見 T** 随時 参加費 3,938円(1回分)

多様な音楽分野で出演経験豊富な講師による気持ち良く歌を歌うための講座。声を出す身体への仕組み・使いながら声の出し方、言葉の乗せ方、効果的なトレーニング方法までご指導します。

**ヴォイストレーニング & 世界の歌・日本の歌** 第1・3・5木曜日 10:00-11:30  
10/1スタート3カ月全7回 25,487円

二期会会員 / 日本演奏連盟会員 西田 智朱子  
ピアニスト 本多 幸与 **見 T** 随時 参加費 3,971円(1回分)

高い声が出ない、息が続かない、声がかすれる等の悩みを解消。オペラやミュージカル、カラオケの名曲を具体的にどうすればもっと上手く楽しく歌いやすくなるか、とても実践的なクラスです。腹式呼吸で楽しく健康に! 初めての方大歓迎! リクエスト曲もどうぞ。

**魅惑のシャンソン** 第1・3金曜日 10:00-11:30  
10/2スタート3カ月全6回 20,658円

シャンソン歌手 / 日本シャンソン協会正会員 小松崎 豊 **見 T** 随時 参加費 3,773円(1回分)

愛を歌う 涙を歌う シャンソンは3分間のドラマです。あなたも主人公になって様々な人生を演じてみませんか。日本語を主に、ピアノ伴奏で情熱的なカンツォーネを加え歌っていきます。呼吸法の基礎から発声法までわかりやすくお教えします。心も体もリフレッシュしましょう。

**クラシックギター** 第2・4日曜日 10:15-11:45  
10/11スタート3カ月全6回 19,338円 (教材費別途)

ギタリスト / ヴォーカリスト 簡井 タケオ **見 T** 随時 参加費 3,553円(1回分)

クラシックギターとは、クラシックを弾くだけでなく、どんなジャンルの曲でも弾くことのできる基本的なギターです。ひとりでメロディ、伴奏もでき、手軽にできるという魅力的な楽器です。繊細な音色から大胆な音色まで様々な表現ができるようになります。憧れの曲を弾けるようになります!

**ボサノバギター** 第2・4日曜日 12:00-13:30  
10/11スタート3カ月全6回 19,338円 (教材費別途)

ギタリスト / ヴォーカリスト 簡井 タケオ **見 T** 随時 参加費 3,553円(1回分)

ギターの基礎を学びながら、ボサノバのコード、リズムにチャレンジ。スタンダード曲にいくつか触れながら、楽器にも音楽にも少しずつ馴染んでいきますので、まったく初めての方でも安心して参加できます。ブラジル生まれのボサノバの優しいサウンドが、あなたを癒しのひとときへ誘います。

**宝塚大好き** 第2木曜日 14:00-15:30  
10/8スタート3カ月全3回 12,276円

女優 / 宝塚歌劇団星組出身 大原 ますみ **見 T** 随時 参加費 4,422円(1回分)

宝塚歌劇団星組の娘役のトップとして数々の舞台を踏み、現在は女優として幅広く活躍中の講師が、出演した宝塚の名舞台の魅力やエピソードを語り、そこで歌われた数々の名曲を皆様と一緒に歌います。

**JOY OF THE MUSICAL** 第1・3・5土曜日 19:00-20:30  
10/3スタート3カ月全5回 17,215円

洗足学園音楽大学ミュージカルコース講師 / ミュージカル歌唱指導 青木 さおり  
ピアニスト 田中知子 **見 TM**

ミュージカルの曲を、ピアニストによる生伴奏のもと英語で歌うクラスです。ミュージカルの歌唱指導、ヴォイストレーナーとして活躍中の講師と、オペラ歌手が歌うシャンソンシリーズの企画・構成から演奏まで、歌の伴奏者としても経験豊富なピアニストによる講座です。歌う身体、呼吸、発声、英語の発音などを学びながら、楽しく歌っていきます。

**ゴスペルソング** 【金曜クラス】 第1・3金曜日 19:00-21:00  
10/2スタート3カ月全6回 26,136円 **見 T** 随時 参加費 4,686円(1回分)

【土曜クラス】 第1・3土曜日 12:00-13:30  
10/3スタート3カ月全6回 24,156円 **見 T** 随時 参加費 4,356円(1回分)

ゴスペル・ソウル シンガー 松谷 麗王

ゴスペルは聖書や賛美歌の福音をリズムに乗せて、アメリカの大衆の中で育まれてきた宗教歌です。人間の声が重なり合う素晴らしい、ハーモニーをつくりあげていく楽しさ、おなかの底から声を出して歌う爽快感を味わってみませんか。

**美しい日本歌曲を歌う・楽しむ** 第2・4水曜日 10:00-11:45  
10/14スタート3カ月全6回 25,212円

二期会会員 / ソフプラノ / 日本演奏連盟会員 牧野 庸子 **見 T** 随時 参加費 4,532円(1回分)

ベルカントの発声で日本歌曲を美しい声で歌えるように練習します。昔から歌われた懐かしい曲や、現代の作曲家による曲にも取り組みます。気持ちよく、のびやかに、楽しみながら歌いましょう。

**イタリア語で歌うイタリアの歌【初心者対象】** 第2・4金曜日 14:15-15:45  
10/9スタート3カ月全6回 25,212円 **見 T** 随時 参加費 4,532円(1回分)

憧れの名曲をきれいな声と正しい発音で歌ってみませんか? 初めてでもイタリア語が読めなくても大丈夫。初心者クラスは、声の指導などから始まり、全員での斉唱まで。

**イタリア語で歌うイタリアの歌【経験者対象】** 第2・4木曜日 16:15-17:45  
10/12スタート3カ月全5回 25,410円 **見 T**

発声練習から始まり、イタリア語の読み方や韻律を丁寧に行います。毎回個人指導の時間もあり、声のチェックをして曲をしあげていきます。

**沖縄・琉球三線** ①第2・4金曜日 10:00-11:30  
10/9スタート3カ月全6回 16,566円  
②第1・3木曜日 19:00-20:30  
10/1スタート3カ月全7回 19,327円 (楽譜代別途)

ワイチャー・パラダイス代表 仲本 光正 監修  
ワイチャー・パラダイス専任講師 宮里 ゆみ **見 T**

オリジナルのテキストを用いながら、楽器の持ち方・楽譜の読み方・歌い方などを基礎から学びます。楽器が初めての方でも楽しく練習できます。

**大人のためのバイオリン** 第1・3金曜日 14:15-15:45  
10/2スタート3カ月全6回 23,166円 **見 T**

バイオリニスト 伊賀 あや

バイオリンをたずさえて、贅沢な音楽の時間を一緒にしませんか? 演奏技術の習得はもちろん、楽しく豊かな音楽体験を目指します。幅広いジャンルの名曲を経験しながら、ソロだけでなくアンサンブルも挑戦しましょう。

**いきいき楽しむ ヘルマンハーブ** 第3火曜日 13:30-15:00  
※但し、10月は第4火曜日に開催いたします。  
10/27スタート3カ月全3回 11,385円  
楽器レンタルの方 14,685円

日本ヘルマンハーブ振興会会長 梶原 千沙都 監修  
日本ヘルマンハーブ振興会 本部講師 瀬藤 久美子 **見 T**

楽譜が読めなくてもヘルマンハーブの楽譜を弦の下に差し込んで、すぐにいろいろな曲を奏することができます。基本の構えや手のかたちを学ぶと、美しい音色で奏でられ、脳トレにも最適です。何歳からでも大丈夫です。

**ゼロからはじめる ヘルマンハーブ** 第3火曜日 15:10-15:40  
※但し、10月は第4火曜日に開催いたします。  
10/27スタート3カ月全3回 7,425円  
楽器レンタルの方 10,725円

日本ヘルマンハーブ振興会会長 梶原 千沙都 監修  
日本ヘルマンハーブ振興会 本部講師 瀬藤 久美子 **見 T**

楽譜が読めなくてもヘルマンハーブの楽譜を弦の下に差し込んで、すぐにいろいろな曲を奏することができます。基本の構えや手のかたちを学ぶと、美しい音色で奏でられ、脳トレにも最適です。何歳からでも大丈夫です。

**歌謡アラカルト** 第2月曜日 11:00-12:30  
10/12スタート3カ月全3回 10,890円 **見 T** 随時 参加費 3,960円(1回分)

歌謡コンシェルジュ / ボイストレーナー 渡辺大地

懐かしの名曲から最新ヒット歌謡曲。隠れた名盤まで楽しくレッスン致します。講師は歌謡界の重鎮、故平尾昌晃の元20年間ボイストレーナーとして活躍していた渡辺大地。ポップス歌謡曲の為ボイストレーニングでしっかり声を起こしたの丁寧な音に音していきます。

**男声レッスン・原語で歌う世界の歌** 第2・4日曜日 14:00-16:00  
10/11スタート6カ月全11回 35,211円 **見 T** 随時 参加費 3,498円(1回分)

声楽家 / ソプラノ / 二期会会員 河野 陽子  
ピアニスト 宮越 美雪

歌うことが大好きな男性のレッスンです。様々な曲目を原語で歌うことにチャレンジしてみませんか。ゆったりとした気持ちで声を出すことで、日曜日の豊かな学びの時間を満喫していただけます。

**優しい合唱を楽しむ会** 第2・4木曜日 10:15-11:45  
10/8スタート6カ月全12回 37,092円 **見 TM**

声楽家 佐藤 友里子  
ピアニスト 松村 智佳子

イタリア伝統のベルカント唱法を解りやすく明るく美しい歌や、楽しい合唱、素敵なピアノ伴奏で習得します。本物の発声法は若さと心の健康に最高です。「声は一生30代のままで」がベルカントの教えです。

**スタンダードジャズ & 懐かしのポップス** ①第1・3木曜日 14:15-15:45  
10/1スタート6カ月全11回 38,236円  
②第2・4月曜日 13:45-15:15  
10/12スタート6カ月全10回 34,815円

ヴォイストレーナー / ヴォーカリスト 竹山 真由美 **見 T** 随時 参加費 3,718円(1回分)

のびのびと声を出せるようにヴォイストレーニングを行います。ジャズやポップスの英語曲を素敵に歌うコツを学び、1回のレッスンで3曲程度を皆さんで楽しく歌っていきます。

**ヴォイストレーニング (個人レッスン)** 第1・3木曜日 16:00-18:45  
※1回30分の個人レッスン  
10/1スタート6カ月全11回 55,660円 **T** 随時 参加費 5,368円(1回分)

ヴォイストレーナー / ヴォーカリスト 竹山 真由美

健康にもよいといわれる人気のレッスン。腹式呼吸から始め、腹筋などを使ったトレーニングで声のお悩みの解決を目指します。(歌唱指導係相談)

**JAZZ ヴォーカル** 第2・4火曜日 19:00-20:50  
10/13スタート6カ月全11回 43,483円 **見 T**

ジャズシンガー 澄 淳子

自分の中に眠っている本当の声を見つけませんか。初心者の方でも楽しく上達できるように指導するので大丈夫です。スタンダードナンバーを思いっきり歌い、楽しいレッスンにしましょう。

**くーるそれいゆ** 毎水曜日 12:00-14:00  
10/7スタート3カ月全11回 34,001円 **見 TM**

藤原歌劇団団員 / 日本歌曲協会代表 森田 澄夫  
ピアニスト 井澤 久美子

歌は楽しい、響きあう歌声は心のハーモニー。誰もが持っている豊かで輝きのある声を引き出し、ミュージカルから宗教曲、懐かしい日本の歌、合唱組曲まで女声コーラスの魅力がいっぱいです。

**楽しいホームソング** 第2土曜日 12:00-13:30  
10/10スタート6カ月全6回 21,560円 **見 T** 随時 参加費 3,718円(1回分)

声楽家 大泉 みゆき  
ピアニスト 伊藤 智恵子

抒情歌を中心に、ジャンルを問わず楽しく、美しい声で歌えるように指導いたします。歌う喜びを知ること、世界が明るく広がります。お気軽にご参加ください。

**ステップアップ ヴォーカルレッスン** 第1・3土曜日 14:00-16:00  
10/3スタート6カ月全11回 38,060円 **見 T** 随時 参加費 3,718円(1回分)

声楽家 / ソプラノ 二期会会員 河野 陽子

ご自分の声ときちんと向き合って、楽しく歌うためのクラスです。無理のない発声法を学び、歌うことで心身共に健やかに。ジャンルを問わず様々な曲にチャレンジするので、世界が広がっていきます。

**ヴォーカルトレーニング** 第1・3水曜日 14:30-16:00  
10/7スタート6カ月全12回 42,020円 (初回教材費含む)

藤原歌劇団正団員 / 日本演奏連盟会員 秋永 佳世 **見 T** 随時 参加費 3,718円(1回分)

腹式呼吸で正しい発声身につけ、一人で歌えるお気に入りの1曲を探してみませんか。課題曲をクラシック、愛唱歌を中心に幅広いジャンルから選び、魅力的に歌えるトレーニングをしています。

**大人のためのピアノ教室** A 第2・4日曜日 12:00-13:30  
10/11スタート3カ月全6回 30,360円  
B 第2・4木曜日 16:00-18:30  
10/8スタート3カ月全6回 30,360円 (どちらも1回25分個人レッスン/発表会費別途)

ピアニスト 宮越 美雪 **T** 随時 参加費 10,736円(2回分)

オーダーメイドのレッスンで、一生忘れられない珠玉の曲を見つけにいらしゃいませんか? コミュニティクラブたまがわで一番広い教室とグランドピアノを独占して、豊かなひとときを過ごしていただけます。

**童謡・叙情歌、こころの歌** 第1・3月曜日 10:30-12:00  
10/5スタート3カ月全6回 17,930円 **見 IE** 1回ごとのお申込み 参加費 3,168円

声楽家 井上 由佳

懐かしい曲、大好きな歌、心に残る思い出の曲を、もう一度一緒に歌ってみませんか。馴染みの深い美しい曲を取りあげ、楽しく歌いながら、呼吸法や発声の基本を学んでいけるクラスです。

**フルートの会** 毎金曜日 16:10-20:20  
10/2スタート6カ月全21回 <個人レッスン> 87,318円  
<グループレッスン> 64,218円 **T** 随時 参加費 4,488円(1回分)

フルート奏者 北川 理久

お一人おひとりが心の内面にもっている感性や音感をそのままに、フルートという音色の美しい楽器で奏でられるように指導いたします。透明感のある音色を奏でることで、心も癒されるはずです。



**シャンソン&カンツォーネ** 第1・3 水曜日 16:30-18:00  
10/7スタート3カ月全6回 21,076円

ヴォイストレーナー  
青木 FUKI

見 T 随時 参加費 3,718円(1回分)

「声が出るようになる」という指導に定評のある講師のもとで、楽しく健康的に歌う喜びを味わいましょう。シャンソンやカンツォーネが中心ですが、ミュージカルナンバーも取り入れていきます。

**簡単ウクレレ教室** 第4 火曜日 16:00-17:30  
10/27スタート3カ月全3回 10,164円

ウクレレスクール番組主宰  
鶴岡 和典

見 T 随時 参加費 3,718円(1回分)

近年フラを楽しんでいらっしゃる方も増え、フラだけではなく曲をウクレレでも弾いて歌えたらとても楽しいです！もちろんフラの経験がなくても、初心者の方でも簡単に弾けるよう指導いたします！まずは1日体験してみてください。＊ウクレレをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はお貸しいたします。

異文化との交流がこんなに楽しいものだなって

**Learn and Talk**

**楽しい韓国語 (レベル：初級)** 毎木曜日 10:00-11:30  
10/1スタート3カ月全12回 45,804円 (教材費別途)

韓国語講師  
チョ ヨンミ

ハングル文字が読める方対象です。基礎を大切に、徐々に力をつけていきます。韓国出身の講師が指導します。日本語が分かるので、分からないときはいつでも質問できます。(テキストは途中からのスタートになります)

**今度こそ書けるようになる スペイン語 (レベル：中級～上級)** 毎火曜日 13:00-14:30  
10/6スタート3カ月全11回 44,286円 (教材費別途)

スペイン語講師  
アナ パラシオス

せっかくスペイン語を学んだのに、なかなか文章が書けるようにならない、もっと文章作成力を向上させたい方へ。それぞれ好きなテーマについて文章を書き、丁寧な解説によって正しい文章作成とさらなるスペイン語表現力の向上を目指します。

**ずっと使い続けたい スペイン語 (レベル：中級)** 毎火曜日 14:40-16:10  
10/6スタート3カ月全11回 44,286円 (教材費別途)

スペイン語の技量を維持したい方やもう一度使えるようになりたい方へ。文法・読み書き・会話などの復習を行い、生涯スペイン語を使い続けられる基礎づくりを行います。

**Tertulia テルトゥリアへようこそ (レベル：上級)** 毎火曜日 16:20-17:50  
10/6スタート3カ月全11回 44,286円 (教材費別途)

テルトゥリアとは、時事や芸術、経験談など様々なテーマについて話し合う場を意味します。話してみたいテーマやご自身の経験などを他の生徒さんたちと共有し、スペイン語を使って楽しい時間を過ごしませんか。

**ドイツ語 (レベル：初中級)** 毎金曜日 10:00-11:00  
10/2スタート3カ月全12回 32,076円 (教材費別途)

ドイツ語講師  
Ludwig Bahrke (ルートウィッヒ・バルケ)

ドイツ出身の講師が基礎から学ぶドイツ語を丁寧に指導いたします。旅行・ビジネス・留学など様々なシーンに使える実用的な文法・会話術を指導します。

**やさしいドイツ語 (レベル：入門)** 毎木曜日 10:15-11:30  
10/1スタート3カ月全12回 39,996円 (教材費別途)

ドイツ語を一から学びたい方を対象にしたクラスです。個々のペースに合わせて指導いたします。少人数クラスの特性を活かし、個々のペースに合った授業を提供いたします。一緒に楽しく学びましょう！

**楽しく学ぶドイツ語 (レベル：初中級)** 第1・3・5 土曜日 10:00-11:30  
10/3スタート3カ月全7回 27,874円 (教材費別途)

ドイツ語学習歴1年～のクラスです。ドイツ出身の講師が丁寧に指導いたします。旅行・ビジネス・留学など様々なシーンに使える実用的な文法・会話術を指導します。

**少人数で学ぶドイツ語 (レベル：入門)** 第1・3 月曜日 10:00-11:15  
10/5スタート3カ月全6回 19,998円 (教材費別途)

身近で興味深い話題が満載で、初級者でも達成感を味わえる無理のない会話練習、文法と語彙の強化で、実用的な英語の運用能力のアップを図りましょう。

**海外ニュースで学ぶ英会話 CBS ニュースブレイク (レベル：中上級)** 毎水曜日 12:00-13:00  
10/7スタート3カ月全12回 32,472円 (テキスト代別途)

米国の3大ネットワークの1つであるCBSのニュース番組「CBS This Morning」と「CBS イブニングニュース」の放送から、講師が最新のニュースを取り上げます。現在のアメリカのニュースについて学び、アメリカの視点から日本について知ることが出来ます。リスニングとスピーキングを学ぶだけでなく、日本の文化がどのように海外で受けられているかを知ることが出来ます。

**ゆっくり学ぶハングル語 (レベル：初級)** 第2・4 月曜日 14:00-15:00  
10/12スタート3カ月全4回 11,088円 (教材費別途)

韓国語講師  
申 美淑

1年以上の韓国語経験者対象の講座です。韓国語の文字・発音から学びます。韓国出身の講師が、基本から分かりやすく指導します。隔週でゆっくり学びたい方におすすめです。

**ハングル語Ⅰ (レベル：初中級)** 毎月曜日 16:45-17:45  
10/5スタート3カ月全11回 30,492円 (教材費別途)

韓国語に触れてみたい、韓国旅行に役立てたい方などにおすすめのクラスです。文字や発音など基本のなごことからしっかりと覚え、実際に活用できる会話を楽しく学びましょう。

**ハングル語Ⅱ (レベル：中級)** 毎月曜日 15:30-16:30  
10/5スタート3カ月全11回 30,492円 (教材費別途)

文字の読み書き、簡単な会話ができる方対象のハングル語の中級クラスです。長い会話でもできるよう、日本語も堪能なネイティブの講師が楽しく丁寧に教えます。会話を学びたい方に特におすすめです。

**フランス語 (レベル：初級)** 第2・4 水曜日 A 16:00-17:00 B 17:30-18:30  
10/14スタート3カ月全6回 16,038円 (教材費別途)

フランス語講師  
鈴木 由起子

英語に次いで、人気のあるフランス語。映画やファッションには興味があるけど、発音が・・・と躊躇されている方も多いため。短いフレーズを覚えていくテキストを使用しますので、文法が苦手な方やこれから旅行に行かれる方におすすめです。時には、現地の情報や風習についてもご紹介します。

**楽しいフランス語旅行会話 (レベル：初中級)** 第1・3 火曜日 14:00-15:15  
10/6スタート3カ月全6回 16,038円 (教材費別途)

フランス語講師  
鈴木 由起子

旅行中よく使われる表現を中心に、楽しく無理なく、かつ着実にフランス語会話を学びませんか？復習と口頭練習を多く取り入れるので全く初めての方も安心です。フランス文化や観光などの話題にも随時触れていきます。

**自信がつくフランス語 (レベル：中級)** 毎金曜日 10:15-11:15  
10/2スタート3カ月全12回 32,076円 (教材費別途)

フランス語講師  
長谷川 アワテフ

ネイティブによる中級レベル向けのフランス語クラスです。フランス語で一般的な日常生活ができる方が対象です。より深く文法を学習し、実践的なフランス語力をつけていきます。「実用フランス語技能検定」2級もめざすことが出来ます。

**フランス語Ⅱ (レベル：初中級)** 第2・4 火曜日 16:00-17:30  
10/13スタート3カ月全6回 23,232円 (教材費別途)

～簡単なコミュニケーションが取れる～

ネイティブによる初中級レベル向けのフランス語クラスです。フランス語の基礎がある程度理解できていて、簡単なコミュニケーションが取れる方を対象。テキストを使用し、日常のあいさつ、時間の表現、発音など会話を中心に学習していきます。「実用フランス語技能検定」3級を目指すこともできます。

**フランス語Ⅰ (レベル：初級)** 第1・3・5 火曜日 16:00-17:30  
10/6スタート3カ月全6回 23,232円 (教材費別途)

～はじめて・勉強しはじめたばかり～

ネイティブによる入門～初級レベル向けのフランス語クラスです。全く初めての方から少し学習経験のある方が対象です。テキストを用いて、日常のあいさつ、時間の表現、発音を中心にゆっくりペースで繰り返し学習していきます。現在形・未来形・半過去・過去形等 基礎の文法も学びます。

**ネイティブとはじめる英会話 (レベル：初級)** 第1・3 火曜日 10:00-11:00  
10/6スタート3カ月全6回 16,236円 (テキスト代別途)

英会話講師  
ルイス・ディアンドレイド

全く初めてでも大丈夫、なかなか勇気がなかったり、今まであきらめていた英会話をもう一度学んでみませんか。基礎から反復練習をはじめ、様々なシチュエーションで使えるフレーズなど文法も含めて学べます。ゆっくり時間をかけて0から教えます。

**元気がでる英会話 (レベル：初中級)** 毎月曜日 10:00-11:00  
10/5スタート3カ月全12回 32,472円 (テキスト代別途)

身近で興味深い話題が満載で、初級者でも達成感を味わえる無理のない会話練習、文法と語彙の強化で、実用的な英語の運用能力のアップを図りましょう。

**海外ニュースで学ぶ英会話 CBS ニュースブレイク (レベル：中上級)** 毎水曜日 12:00-13:00  
10/7スタート3カ月全12回 32,472円 (テキスト代別途)

米国の3大ネットワークの1つであるCBSのニュース番組「CBS This Morning」と「CBS イブニングニュース」の放送から、講師が最新のニュースを取り上げます。現在のアメリカのニュースについて学び、アメリカの視点から日本について知ることが出来ます。リスニングとスピーキングを学ぶだけでなく、日本の文化がどのように海外で受けられているかを知ることが出来ます。

**ゆっくり学ぶ基礎英語 (レベル：初級)** 第2・4 日曜日 14:15-15:15  
10/11スタート3カ月全6回 15,576円 (テキスト代別途)

英語講師 / 英会話講師  
吉田 由実

英語学習初級者の方のためのクラスです。英語の苦手感をなくしたい、もう一度英語を勉強し直したいという方のための講座です。海外旅行や日常生活の場面などで使える英語を実践を通して学びます。

**のんびり力がつく総合英会話 (レベル：初級)** 第2・4 日曜日 15:30-16:30  
10/11スタート3カ月全6回 15,576円 (テキスト代別途)

様々な話題と日常生活に即した内容を豊富に取り入れながら総合的な英語力をつけることが目標です。聞く、話すに重点を置いた、バイリンガル講師によるゆっくりベースの講座です。

**基礎英会話 (レベル：初級)** 第1・3 月曜日 13:30-15:00  
10/5スタート3カ月全6回 19,272円 (テキスト代別途)

英語講師 / 英会話講師  
吉田 由実

ゆっくり英語を学び直したい方向けの講座です。やさしいテキストを使って伝わる英会話を身につけましょう。バイリンガル日本人講師が担当いたします

**ボランティア英語通訳 (レベル：初級)** 第2・4 水曜日 15:30-17:00  
10/14スタート3カ月全6回 20,196円 (テキスト代別途)

通訳 / 美術 / 英語字幕翻訳家 / 大学講師  
小野寺 和子

国際スポーツ大会やイベント、和食の世界遺産登録など外国人観光客の膨大な増加が見込まれる昨年。この時代だからこそ日本文化の発信能力を高め、ボランティア英語通訳を目指しましょう。

**スクリーンイングリッシュ (レベル：初中級)** 第2・4 水曜日 13:50-15:20  
10/14スタート3カ月全6回 21,626円

通訳 / 美術 / 英語字幕翻訳家 / 大学講師  
小野寺 和子

映画は、生きた英会話を学ぶ最強ツールのひとつ。すぐ使える英会話やフレーズを印象深い映画の各シーンとともに学びます。素敵な表現、ファッション、インテリア、時代背景など異文化を学べます。

**エンジョイトーキング (レベル：初中級)** 毎月曜日 12:15-13:35  
10/5スタート3カ月全11回 34,606円 (テキスト代別途)

英会話講師 / タレント  
A・ウィッキー

ウィッキー先生の気さくで楽しいフリートーキングが中心のクラスです。身近な話題を優しい単語で話していくことで、会話のコツや言い回しのポイントがすぐに身につきます。お気軽に Welcome!

**やさしい英会話 (レベル：初級)** 毎水曜日 10:00-11:30  
10/7スタート3カ月全12回 37,752円 (テキスト代別途)

ウィルビー英会話スクール専任外国人講師

映画、旅行など興味のある話題を題材にすることで、英語を楽しく学んでいただけます。正確に話せるように、会話を身につけていきましょう。ご自分の英語力に磨きをかけるクラスです。

**英会話レッツ・トーク! (レベル：初中級)** 毎火曜日 11:15-12:45  
10/6スタート3カ月全11回 34,606円 (テキスト代別途)

ウィルビー英会話スクール専任外国人講師

身のまわりのこと、旅行のこと、ちまたのゴシップから簡単な時事英会話まで、講師が提示する話題について英語でおしゃべりしましょう。楽しみながら上達していくことを目指すクラスです。

**BASIC ENGLISH (レベル：初中級)** 毎木曜日 11:50-13:20  
10/1スタート3カ月全12回 36,432円 (テキスト代別途)

慶應義塾大学講師  
東京外語大学講師  
由井・ロバート

基礎英語をまず耳から何度も聞くことにより慣れていただけます。簡単な挨拶や自己紹介といった初歩的な日常会話を、正確な発音で話せるようにしていくベーシック英語のクラスです。

**EVERYDAY ENGLISH (レベル：中級)** A 毎木曜日 10:15-11:45 B 毎木曜日 19:00-20:30  
10/1スタート3カ月全12回 36,432円 (テキスト代別途)

会話の基本を覚えることで、ショッピングやレストランなどでの会話ができるようになります。毎日のいろいろな生活がスムーズに送れることを目標に、丁寧な指導でレッスンいたします。

**ADVANCED ENGLISH (レベル：上級)** 毎木曜日 13:50-15:20  
10/1スタート3カ月全12回 37,752円 (テキスト代別途)

英語で自分の意思や意向、興味のあることなどをさりげなく、そして自然に表現できるセンスを身につけていきましょう。会話力に磨きをかけていくことを目標にしたクラスです。

**おしゃべりサロン (レベル：上級)** 毎金曜日 11:45-13:15  
10/2スタート3カ月全11回 34,122円

マリー・ウォレス

講師が英字新聞や海外雑誌から選んだ幅広いテーマを、事前にお知らせいたします。予習が可能ですので、そのテーマをより膨らませて、教室では英語でおしゃべりを楽しみましょう。

同じものを好きな人と過ごす時間はいつもあっという間

**趣味・暮らし For My Life**

**テーブル茶道 表千家 アブタヌンクラス** 第1 木曜日 14:00-15:30  
10/1スタート3カ月全3回 14,982円

表千家茶道教授 / 世田谷区花道茶道協会副理事長  
一色 宗穂

見 T 随時 参加費 5,324円(1回分)

和室が無くて正座が苦手でも、テーブルと椅子で日本の伝統の茶道を楽しみましょう。なかなか雰囲気の中で、基本のお茶やお菓子のいただき方からお点前まで表千家流で丁寧に指導します。

**テーブル茶道 表千家 夜クラス** 第1 金曜日 19:00-20:30  
10/2スタート3カ月全3回 14,982円

見 T 随時 参加費 5,324円(1回分)

和室が無くて正座が苦手でも、テーブルと椅子で日本の伝統の茶道を楽しみましょう。なかなか雰囲気の中で、基本のお茶やお菓子のいただき方からお点前まで表千家流で丁寧に指導します。

**点字で本をつくろう** 第1・3 日曜日 15:30-17:00  
10/4スタート3カ月全6回 16,896円 (教材費別途)

東京福祉専門学校講師  
天野 亨

見 T 随時 参加費 3,146円(1回分 / 教材費別途)

皆で力を合わせて、1冊の本を点字にしてみましょう。エッセイ、歴史書、短編集など。普段読んでいる本の中から、日本語の美しさを発見してみませんか？完成した時の喜びも、一緒に味わいましょう。点字が初めての方でもご参加いただけます。

**三輪薫の 素敵な写真の撮り方** 第2 火曜日 10:30-12:00  
\*11月24日(火)は外出授業 13:00-16:00 予定 (撮影場所や季節により、開始時間の変更もあります)  
10/13スタート3カ月全4回 27,060円

写真家  
三輪 薫

見飽きない素敵な写真の撮り方を学ぶ講座で、マンツーマンで各自の持ち時間制で行い、毎回20-30点前後アドバイスしています。作品内容は、風景・花・スナップなど自由で、写真展も毎年のように銀座で開催しています。

**スパイス・ハーブ & ティーレッスン** 第3 土曜日 10:30-12:30  
10/17スタート3カ月全3回 12,738円

(株) cocoroba 主催 / スパイス・ハーブコーディネーター  
日本紅茶協会公認ティーアドバイザー  
峯尾 朋子

見 T 随時 参加費 4,576円(1回分)

季節感を大切に、ハーブやスパイス、お茶を楽しむ技と知識をお伝えします。食材の歴史やエピソードにふれながら、口福タイムもお楽しみください。

**世界の美術館** 第4 火曜日 14:30-16:00  
10/27スタート6カ月全6回 26,796円

西洋美術史家  
木村 泰司

見 T 随時 参加費 4,796円(1回分)

日本に居ながらにして世界トップレベルの美術館を巡ります。それぞれの歴史と特徴、そして各美術館が誇る美術史の「大いなる遺産」である名品コレクションとその成り立ちについてご案内いたします。テンポよく語られる木村泰司氏ならではの解説をお楽しみください。

**ワインの魅力を楽しむ** 第2 金曜日 19:15-20:45  
10/9スタート3カ月全3回 19,668円

日本ソムリエ協会認定シニア・ソムリエ  
/ 田辺美ワインスクール講師  
三輪 宗博

見 T 随時 参加費 6,886円(1回分)

ワインは世界60カ国以上で生産されています。歴史と伝統に培われたヨーロッパのワイン。新しい技術とパワーを秘めたニューワールドのワイン。代表的な国々のワインをテーマに料理との組み合わせやワインの色々なエピソードなどを紹介します。実際にワインを味わいながら気軽に楽しめる入門講座です。

**素敵なシャンパンライフ!** 第3 木曜日 19:00-20:30  
10/15スタート3カ月全3回 22,803円

株式会社横濱君嶋屋 代表取締役  
君嶋 哲至

見 T 随時 参加費 7,931円(1回分)

他の地域とは一線を画すシャンパーニュ地方のワイン。宝石のような泡の魅力に誰もが幸せな表情になるシャンパンのこと、もっと深く知りたいと思いませんか？アッサンブラージュとは？ドサージュとは？味わいの違いはなぜ？シャンパーニュ騎士団オフィシエのタイトルを持つ君嶋哲至が実際に味わいながら皆さまに丁寧に解説いたします。

**役に立つ製本講座** 第1・3 金曜日 10:00-12:00  
10/2スタート3カ月全6回 22,176円 (教材費別途)

製本工房リール主宰  
岡野 暢夫

見 T 随時 参加費 3,718円(1回分)

和装本をはじめ文庫本、作品集、私家本の制作や本の修理など、目的に応じて学ぶことのできる「本をつくる」ための講座です。実用的な製本から工芸的な製本まで、創造力の広がる体験ができます。

**より深い、「美」の見つけ方** 第3 土曜日 14:00-15:30  
10/17スタート3カ月全3回 18,348円

写真家  
遠藤 湖舟

見 T 10/17(土) 参加費 5,896円(1回分)

ロサンゼルス・カウンティ美術館に作品が収蔵されている写真家の遠藤湖舟氏とともに、身近に潜む「美」を見出す方法や愉しみ方、さらに作品で空間をつくる方法へのアプローチを、遠藤氏の作品を通じて試みます。普段何気なく見ていた世界が、変わります。

**ヨーロッパ室内装飾と家具の歴史** 第3土曜日 13:30-15:30  
10/17スタート3カ月全3回 11,088円

カチャーロン「リッソスモーン」主宰(インテリアデザイナー)  
(英皇 New School of Interior Design 卒業) 日本協会会員 / 日本協会会員  
深江 芳枝

見 1 1 回ごとのお申込み 参加費 4,026円

ボンベイ遺跡・発掘に影響されて誕生したネオクラシック様式、その変遷(ルイ16世様式、アダム様式、ナポレオン1世様式)を美しい画像と動画で紹介いたします。

**iPad・iPhoneを使いこなしたいあなたに** 第3木曜日 10:30-12:30  
10/15スタート3カ月全3回 8,448円

ZOU STUDIO アーティスト  
江口 響子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,146円

「iPad・iPhoneを生活の中で使いこなしていきたい」。そんな初心者の方に向けたクラスです。ゆっくり丁寧にレッスンを進めていきますのでご安心ください。\* iPad・iPhoneは、各自お持ちください。

**心とからだ磨きの朗読レッスン** 第3金曜日 10:30-12:00  
10/16スタート3カ月全3回 11,748円  
(初回教材費含む)

フリーアナウンサー  
寺田 理恵子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 4,246円(1回分)

朗読が初めての方、大歓迎！心とからだの健康を意識した朗読講座です。呼吸・発声の基本を身につけ、様々なジャンルの文章を読んでいきます。楽しい時間を過ごし、心とからだもリフレッシュしましょう。

**幸せのタロット占い** 第4月曜日 13:30-15:30  
10/26スタート6カ月全5回 16,830円  
(教材費別途)

タロット・西洋占星講師  
榊 その

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,696円(1回分)

日常生活に根ざしたタロット占い。今、必要な気付きや自勢力を高めるヒントが。元気が出るとか癒されると感想を寄せられるのはその効果です。世の中の出来事とタロットをリンクさせた解説と実践をお楽しみください。

**自分の本質と強みを知る数秘術** 第3土曜日 10:30-12:30  
10/17スタート3カ月全3回 12,408円

Myn代表 / 数秘術講師  
峰 千彩希

見 1 1 回ごとのお申込み 参加費 4,466円

魂には必ず自ら決めてきた目的があり、数字はエネルギー、波動を持っています。自分の数字を導き出し、自分の才能などを調べながら、生きづらさを解放して、本来持つパワーを発揮させるポジティブな講座です。セッションはリピーター続出で大人気の講師による講座です。

**お香を楽しむ** 第2金曜日 13:30-15:30  
10/9スタート6カ月全6回 39,996円

お香講師 / 薫物屋香美  
谷 美緒

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 6,666円

天然香原料を調合し、お好きな香りのお香をつくりましょう。お香の歴史、原料の基礎知識、使い方、つくり方などのトークを交え、初めての方でも安心して学べます。柔らかな香りの中で、癒しの時間を。

**将棋サロンA・B** A第3木曜日 16:30-18:00  
B第3木曜日 18:30-20:00  
10/15スタート3カ月全3回 16,698円

公益社団法人 日本将棋連盟  
棋士九段  
島 朗

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 5,896円

プロ棋士が、少人数制で指導する講座です。講師がこだわりの卓上盤と駒を使用して、ていねいに指導します。対局を通して、心豊かな時間を過ごしてください。駒の動かし方が分かる方が対象です。

**織作峰子の写真教室** 月2回月曜日 13:30-15:00  
※外出時は13:30-15:00  
10/26スタート6カ月全9回 42,867円  
(外出時保険代含む) ※外出時実費各自負担

写真家  
織作 峰子

外 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 4,763円

写真家の織作峰子さんを講師に、初心者の方にもわかりやすくカメラの基礎技術や構図の組み立て方などを指導いたします。講座日の約半分は外出実習に出かけて、実践的な撮影の技術を磨くことができます。

**チーズとワインで過ごす楽しみ** 第1火曜日 13:30-15:00  
10/6スタート3カ月全3回 24,948円

ワイン&チーズ講師 /  
Salon de C tamagawa 主宰  
松井 千尋

見 1 1 回ごとのお申込み 参加費 8,646円(1回分)

フランス食文化の象徴でもあるナチュラルチーズとワイン。その美味しさや魅力をお伝えします。チーズとワインのハーモニーや、季節の食材と合わせたおもてなしにもぴったりのアレンジ、昨今人気急上昇の日本のナチュラルチーズもご紹介いたします。

**オペラの魅力を探る** 第2土曜日 13:30-16:30  
10/10スタート6カ月全6回 24,288円  
(お茶・お菓子付)

オペラ研究家  
岸 純信

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 4,378円

オペラを深く理解したい方、オペラに広く親しみきっかけをお探しの方に最適な講座です。今回は、「人気作」と「知られざる名作」を取り合わせ、楽しみどころを映像でじっくり追求していきます。

**野菜でつくる綺麗で美味しいおもてなし料理** 第4火曜日 10:30-12:30  
10/27スタート3カ月全3回 16,698円

Vege Style レッスン主宰  
田中 さなみ 荒井 雄子

見 1 1 回ごとのお申込み 参加費 5,896円

講師が鎌倉で育てる無農薬野菜で、ヘルシーで美味しく見栄えも良い野菜のおもてなし料理を、盛り付け・テーブルコーディネートとともに楽しくいただきます。

**ディスクライバー講座** 第2・4土曜日 10:30-12:30  
10/10スタート3カ月全5回 17,930円  
(DVD代別途)

NPO法人ジネマ・アクセス・パートナーズ  
川手 美由紀 監修  
NPO法人ジネマ・アクセス・パートナーズ  
寺田 のり子

見 【見学説明会】 随時 12:00-12:30 参加費 無料

ディスクライバーとは音声ガイドのライターのこと。「記憶屋—あなたを忘れない—」「糸」閉鎖病棟—それぞれの朝—」「ぼくらの7日間戦争」などの映画音声ガイド制作を手掛けてきた講師とともに、ゼミ形式で学びます。

**タロット講座上級編** ①第1土曜日 10:30-12:30  
②第1土曜日 16:30-18:30  
10/3スタート3カ月全3回 13,398円

ハイブリッド・パフォーマンス  
ムロ王子

見 1 1 回ごとのお申込み 参加費 4,796円

東京大学法学部を卒業。趣味で始めたタロットが評判となり、10年間で1万人以上を占う。「anan」2018年下期占い特集に寄稿し、「週刊朝日」「女性セブン」でも紹介されるなど、雑誌、テレビで大活躍。「サンスポ・コム」では日本ダービーを予想し万馬券を当てるなど、話題沸騰中！

**季節の養生薬膳** 第1月曜日 13:30-15:30  
10/5スタート6カ月全5回 22,330円  
(お茶・お菓子付き)

管理栄養士 / 国際中医薬膳管理師  
植木 もも子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 4,796円(1回分)

季節の気候の移り変わりは私たちの身体にも関係します。旬の食材はその季節に必要な働きをもっています。食養生の知恵を学び、毎日をより快適に過ごしましょう。

**アロマテラピー講座** 第1金曜日 14:00-15:30  
10/2スタート5カ月全3回 15,708円

(公社) 日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター  
/NFAPリブレメントアドバイザー / CPA 認定検定講師 コムロード・オブ・チーズ  
川西 エリ子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 5,566円

自宅で素敵な香りや癒されリクセスに過ごしましょう。精油を使ったアロマケアや簡単な南仏ハーブ料理等のお洒落な楽しみ方。今期からハーブのマリアージュも加わります。

**養生茶として楽しむ台湾茶中国茶 Chinese Tea Salon** 第4金曜日 14:00-16:00  
10/23スタート6カ月全6回 41,514円  
(初回教材費含む)

中国茶・養生茶研究家 / 中国国際茶文化研究会名誉会員  
登喜 あいか

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 7,249円(1回分)

古代、お茶は薬としても飲まれ、様々な効果があると考えられています。毎回テーマを決めて、台湾・中国の有名茶人から直送の銘茶の魅力を、楽しみながら学びます。

**熊井明子のボプリ・トーク** 第4土曜日 10:30-12:30  
10/24スタート6カ月全5回 34,705円

熊井明子ボプリの会主宰  
/ エッセイスト  
熊井 明子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 6,941円

香りや旅、おしゃれなど、毎回テーマを決めて人生をより楽しく過ごし、心と体を健やかに保つためのヒントをトークでご紹介。また、ボプリ、ハーブ、アロマの最新情報や参考書をお教えいたします。

**健康・フィットネス Healthy and Beauty**

身体は心の動きに、心は身体の動きに連動している不思議

**ミセスのための麻雀講座(初・中級クラス)** 第2・4月曜日 10:30-12:30  
10/12スタート3カ月全5回 14,080円  
(テキスト代別途)

日本麻雀連盟 麻雀師範  
土居 美智子  
日本麻雀連盟 専任講師  
山下 泰子 岡野 マヤ

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,816円

入門後1~2年継続された方を対象にした麻雀のクラスです。ゲームの仕組み・あたり役・点数計算までを学ばれた後、実践を学び進めていく、充実した講座内容となっています。

**骨盤調整ダイエット** 毎火曜日 19:00-20:00  
10/6スタート3カ月全11回 25,168円  
(テキスト代別途)

株式会社ロイヤル代表  
/ ダイエットサロン K.Slim 主宰  
東山 一恵

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,618円(1回分)

心地良く、気持ちの上る音楽に乗りながら、骨盤はじめ、骨盤底筋・腹斜筋や体幹・姿勢を整え、若々しくいつくついても美しく！美脚！引き締まったウエスト、キレイで健康なカラダへ導きます。運動が苦手な方も安心して始められます。

**ミセスのための麻雀講座(実践クラス)** 毎月曜日 13:30-15:30  
10/5スタート3カ月全11回 30,976円  
(テキスト代別途)

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,816円

初級・中級クラスを経て、2-3年以上継続されている方が対象の麻雀クラスです。もっとゲームを楽しむために、点数の計算方法を中心に実践的に学んでいきます。

**股関節スローストレッチ** 第2・4火曜日 14:30-15:45  
10/13スタート3カ月全6回 17,886円

筋肉デザイナー  
/ NSCA 認定パーソナルトレーナー  
藤本 陽平

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,311円(1回分)

股関節を柔軟にし、骨盤まわりの深層筋を鍛えましょう。正しい姿勢と動作を身につければ、腰や膝の痛みを軽減し身体のゆがみを改善します。美しく疲れにくい快適な身体づくりを目指しましょう。どなたでもできる内容です。なんとなく体調が優れない、疲れやすい方、腰痛や肩こり、運動がニガテな方、まずチャレンジしてみませんか。

**中高年のための音楽体操** 毎水曜日 13:00-14:15  
10/7スタート3カ月全12回 29,436円

横田フィットネス・アソシエーション主宰  
/宝塚歌劇団出身  
横田 由紀子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,783円(1回分)

ストレッチから有酸素運動までさまざまな動きを合わせたプログラムです。運動能力に応じ、きめ細やかな指導で、あなたの健康づくりをお手伝いします。楽しい音楽に乗せて体を思いっきり動かしてみましょう。

**ビューティーピラティス** 第2・4水曜日 14:30-15:30  
10/14スタート3カ月全5回 14,190円

ピラティスイストラクター  
miyuki

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,168円(1回分)

ピラティスの呼吸法練習から始まり、筋力リリースやストレッチで身体のハリを和らげた後にエクササイズを行います。リハビリ、痩身、筋力UP、運動不足解消等様々な効果が期待できる効率の良いエクササイズをご紹介します。ピラティスが初めての方や体が固い方も大歓迎です。気分も良くなり、身体も変わっていくクラス内容を心がけております。お気軽にクラスに遊びに来てください。

**バレエ・エクササイズ** 毎金曜日 12:30-13:45  
10/2スタート3カ月全12回 29,436円

ダンスカンパニーカレイドスコープ所属  
中村 真知子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,783円(1回分)

バレエが全く初めてという方や、本格的なバレエでは体力に自信がないという方が、気軽に楽しく参加できるクラスです。ストレッチで全身をほぐし、バレエの基本動作で体の内側から本来の健康と美容を引き出します。

**ストレッチ&音楽体操** 毎月曜日 14:00-15:30  
10/5スタート3カ月全12回 29,436円

横田フィットネス・アソシエーションインストラクター  
三好 真理子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,783円(1回分)

音楽に合わせて気持ちよく体を伸ばす体操です。ストレッチ、呼吸法、有酸素運動等バランスよく動きます。美しく歳をとっていくために、心と体を整えストレスを解消し若々しい体を手に入れましょう！各個人の年齢・体調・体力に合ったペースを大切にしています。楽しんでください！

**健康リフレッシュヨガ** 毎火曜日 10:30-12:00  
10/6スタート3カ月全12回 29,436円

ヨガ講師  
田畑 真弓

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,783円(1回分)

基本のポーズをベースに、日常生活でも取り入れられる動きも加え、やさしく分りやすく行います。心地よい音楽とともに、終わった後「気持ち良かった」と思える時間をこいっしょに！女性を対象としたクラスです。

**姿勢改善ピラティス** 毎月曜日 10:15-11:30  
10/5スタート3カ月全12回 33,792円

フルヤアカデミー校長  
フルヤ 一恵 監修  
フルヤアカデミー専任インストラクター  
松本 美雪

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,981円(1回分)

骨盤・背骨・肩甲骨を支える深層筋を心地よく鍛え安定させることで、背筋が伸び頭の位置が正しく戻ります。目線が上がり顔爽と歩く姿を手に入れられる、いつまでも素敵・からだ若返りヘルシープログラムです。免疫ケアアップを目指しましょう。

**楊名時八段錦・太極拳1** 毎月曜日 10:00-11:30  
10/5スタート3カ月全12回 26,499円

楊名時太極拳事務所代表  
/ NPO 法人日本健康太極拳協会副理事長  
楊 慧  
NPO 法人日本健康太極拳協会 / 楊名時八段錦・太極拳師範  
北崎 登世美

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,739円(1回分)

年齢、性別に関係なく「人と比べない競わない」を大切にします。調心・調息・調身で深く長い呼吸を通して気持ちをおつけ、太極拳二十四式の動きで体幹をしっかり身体のバランスを整えます。

**美ボディ・ピラティス&エクササイズ~火曜クラス~** 第1・3火曜日 12:30-13:45  
10/6スタート3カ月全6回 16,896円

フルヤアカデミー校長  
フルヤ 一恵 監修  
フルヤアカデミー専任インストラクター  
高山 勝子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,981円(1回分)

ピラティスを基本とした筋力トレーニングとバレエの要素を取り入れたエクササイズ、ストレッチを行うクラスです。姿勢改善、筋力の向上、体力強化を目指します。美しくしなやかなボディを手に入れましょう！

**楊名時八段錦・太極拳2** 毎月曜日 11:50-13:20  
10/5スタート3カ月全11回 26,499円

NPO 法人日本健康太極拳協会 / 楊名時八段錦・太極拳師範  
永井 博子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,739円(1回分)

太極拳の前後に健康養生法の八段錦を行います。太極拳は深く長い呼吸でゆっくりと連続して動きます。「人と比べない競わない」を大切に、人に見せる太極拳ではなくその日の体調に合わせて動きますので、どなたでもご参加いただけます。

**今からはじめるリンパ健康体操** 毎金曜日 14:15-15:30  
10/2スタート3カ月全12回 36,608円

フルヤアカデミー校長  
フルヤ 一恵 監修  
フルヤアカデミー専任インストラクター  
久保田 静子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,146円(1回分)

睡眠、栄養、運動の3バランスが崩れると体の調子が悪くなります。日々の生活を活動的に過ごすためにも適度な運動は大事！このクラスではセルフケアで血流、リンパの流れを良くし、ストレッチで筋肉を柔軟にします。簡単な体操で歪みを正して筋肉を引き締め、脚、腰を強くしてバランスを整えます。ゆっくりリコソツ脳や体に刺激を入れて若返りしましょう！

**楊名時八段錦・太極拳3** 毎水曜日 12:00-13:30  
10/1スタート3カ月全13回 31,317円

NPO 法人日本健康太極拳協会 / 楊名時太極拳師範  
橋口 澄子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,739円(1回分)

太極拳は、気を養い血の流れを良くし体内の循環を高めることで、病気を予防治癒し美容にも効果的です。呼吸が動きを助け、動きが呼吸を助け、自らの生命力を高め同時に精神統一に導く芸術的な運動です。

**ゆったりやわらかヨガ** 毎月曜日 10:30-11:40  
10/1スタート3カ月全13回 31,603円

日本フィットネスヨーガ協会 認定講師  
/ JFYA 認定シニアヨーガインストラクター  
梅谷 亜紀子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,761円(1回分)

体の硬い方や体力に自信のない方にも気持ちよく心身を整え全身のバランスを取り戻します。

**楊名時八段錦・太極拳4** 第2・4木曜日 14:00-15:30  
10/8スタート3カ月全6回 16,863円

NPO 法人日本健康太極拳協会 / 楊名時太極拳師範  
竹石 和代

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,739円(1回分)

太極拳は、気を養い血の流れを良くし体内の循環を高めることで、病気を予防治癒し美容にも効果的です。呼吸が動きを助け、動きが呼吸を助け、自らの生命力を高め同時に精神統一に導く芸術的な運動です。

**元気になるヨガ~内面からキレイに~** 毎水曜日 12:10-13:20  
10/1スタート3カ月全13回 31,603円

日本フィットネスヨーガ協会 認定講師  
/ JFYA 認定シニアヨーガインストラクター  
梅谷 亜紀子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,761円(1回分)

ゆったりとした呼吸で伸びやかに心身リラックスさせて日々のストレスから開放し本来ある内面からのキレイで元気な体をめざします。

**楊名時八段錦・太極拳5** 毎土曜日 10:30-12:00  
10/3スタート3カ月全12回 28,908円

日本健康太極拳協会 / 楊名時太極拳師範  
河原 正枝

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,739円(1回分)

動作はゆっくりで「誰でも」「いつからでも」無理なく始めることが出来ます。ゆっくり動くことで足腰を丈夫にし、深い呼吸で心肺機能を高め、心穏やかにして体と心を整えます。繰り返し丁寧に指導して参ります。

**ボディ・コンディショニング** 毎土曜日 13:00-14:15  
10/3スタート3カ月全13回 33,176円

日本スーパーストレッチ法振興指導協会  
ストレッチングマスター  
持丸 雅子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,695円(1回分)

ダンベルを使った運動で筋力をつけて、部位別ストレッチで体の歪みを整え、バランスの良い健康的な体をつくっていきます。筋力アップと柔軟性を向上させることで怪我を防止します。生活習慣病の予防にも効果的です。

**ピラティス・ベーシッククラスI** 第1・3土曜日 14:45-15:45  
10/3スタート3カ月全6回 16,500円

BASI Certified mat instructor  
齊藤 理恵子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,080円(1回分)

初めての方を対象に、基本のムーブメントを中心にいきます。姿勢の改善、肩こりや腰痛予防を目的とした身体の機能改善を望む方におすすめです。

**リストラティブ メソッド** 第1・3水曜日 15:30-16:30  
10/7スタート3カ月全6回 13,596円

フィットネス スペシャリスト  
/ ダンス エducator  
/ AFAA (アメリカフィットネス協会) マスタートレーナー  
鈴木 じけ

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,596円(1回分)

ツールを使った受け身エクササイズで、緊張緩和と情緒の安定を促します。怠け者のヨガと呼ばれるポーズや、簡単ピラティスをハイブリッドに組み合わせ、リンパドレナージュのように心地よいフィットネスです。

**ピラティス・アドバンスクラス** 第2・4土曜日 14:45-15:45  
10/10スタート3カ月全6回 16,500円

BASI Certified mat instructor  
齊藤 理恵子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,080円(1回分)

身体のメンテナンスとしてだけでなく、汗をかいてエクササイズとしてピラティスを楽しみたい、経験者向けのクラスです。

**アロービック・ダンシング** 毎金曜日 12:00-13:15  
10/2スタート3カ月全12回 30,096円

アロービックダンシングジャパン専任インストラクター  
石垣 賀永子

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,838円(1回分)

エアロビクスの先駆者ジャッキー・ソーレンセン考案のアロービック・ダンシング。ダンベルで無理なく効果的に身体を引き締め、明るく楽しいダンスで思いっきり体を動かします。心肺機能、脂肪燃焼もレベルアップ！

**健康体操ルーシーダットン** 第1・3・5日曜日 10:30-11:30  
10/4スタート3カ月全7回 19,250円

日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター  
YUM I

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 3,080円(1回分)

深い呼吸やさしいポーズで体を整え、血行促進・代謝アップ・リラクゼーション！日常生活で動かない箇所も満遍なく動かし、全身の巡りを良くし、無理なく気持ちよく体の歪みやハリをほぐしてスッキリしていきます！

**カラダお助けストレッチ** 第1・3・5日曜日 16:00-17:30  
10/5スタート3カ月全7回 18,326円

GOLDEN STEPS 代表  
/ ボディデザイナー  
真野 真由美

見 1 1 回ごとのお申込み 随時 参加費 2,948円(1回分)

筋肉をゆっくりと動かすストレッチで内臓の位置を本来の位置に戻し、内臓機能の向上や姿勢矯正、血液循環、筋肉の発達、怪我の予防に効果的です。講師が一人ひとりの体を見てアドバイスを行います。健康な身体・美しいボディラインを手に入れましょう！

**元氣をつくるダンベル体操** 毎木曜日 16:00-17:00  
10/1スタート3ヵ月全13回 30,745円

ダンベル体操指導協会会長  
/アロマフィットネス指導協会会長  
萱沼 文子

ダンベル体操の人気の秘密は基礎代謝を上げることめざし、日常生活をイキイキさせることです。簡単なウォーキング、ダンベル、ストレッチ & マッサージ、アロマも取り入れた贅沢プログラムです。

**萱沼文子式  
生活習慣改善体操** 毎木曜日 17:10-18:10  
10/1スタート3ヵ月全13回 30,745円

ダンベル体操指導協会会長  
/アロマフィットネス指導協会会長  
萱沼 文子

生活習慣病（高血圧、高血糖、脂質異常症等）で悩まれている中高年の方々、萱沼式筋トレ・ウォーキング・ストレッチングをバランスよく取り入れ、体調を整えませんか。無理なく楽しく運動不足を解消しましょう！

**ひねって美ボディ・エクササイズ  
カーディオスカルプ** 毎木曜日 18:20-19:20  
10/1スタート3ヵ月全13回 29,744円

ダンベル体操指導協会会長  
/アロマフィットネス指導協会会長  
萱沼 文子

ピッタリとした服を着た時に気になる「ハミ肉」。萱沼式簡単ウォーキング・ダンベル・ストレッチで体を動かし、更に肌を引き締め効果抜群のスペシャルアロマの組み合わせでハミ肉を即効退治美しいカラダをつくりましょう。本気でダイエットしたい方にオススメです。

**カーディオスカルプ** 毎木曜日 19:30-20:30  
10/1スタート3ヵ月全13回 29,744円

ダンベル体操指導協会会長  
/アロマフィットネス指導協会会長  
萱沼 文子

歯磨きのように毎日カラダ磨きしますか？筋肉は自分の意志で動かし、刺激を加えることで活性化します。自分の体を内側からスカルプ（=彫刻）することで、年のせいしがちな体型の崩れやたるみ、体力低下、疲れやすさも解消し、強く美しくなります。

**プレス&  
ヴォイス・エクササイズ** 第1・3火曜日 14:30-16:00  
10/6スタート3ヵ月全6回 16,368円

ヴォイストレーナー/ソプラノ歌手  
木山 みづほ

最近声が出ない、呼吸が浅いような気がする、声を使った活動をしたい、そんな方にお勧めです。深い呼吸と、世界で一つしかない自分の声をより豊かに、明瞭な発音で生活に生かしてください。

**すみれ体操** 第4土曜日 14:00-15:30  
※但し、10月は第5土曜日に開催します。  
10/31スタート3ヵ月全3回 11,539円

元宝塚雪組後役トップスター  
平 みち

日々の生活習慣で使われている筋肉。ほとんど使われていない筋肉。自分自身の体をよく知り、使ってこなかったところを動かすことで、バランスを取りましょう。楽しみながら、おしゃべりしながら。

**SAM(TRF)の  
健康イージーダンス  
ダレデモダンス** 第1・3水曜日 10:00-11:30  
10/7スタート3ヵ月全6回 20,328円

ダレデモダンス認定インストラクター  
MAIKA

足腰を鍛えて“ロコモ予防”！有酸素運動で“メタボ予防”!! 指先を動かして“認知症予防”!!! 医師・理学療法士の監修のもと、60代～80代の方にも安心してご参加いただけるクラスです。

**バレエ・ストレッチ** 第3水曜日 19:30-20:30  
10/21スタート3ヵ月全3回 7,359円

NPO法人バー・アスティエ協会  
Barre Astie 認定講師  
塩澤 咲英

フランス式メソッド「バー・アスティエ」を取り入れたバレエの要素を含むストレッチです。音楽に合わせて踊るようにエクササイズを楽しむことで心がリフレッシュされ、続けるうちに身体が引き締まっていきます。

**SOUL DISCO  
DANCING** 第1・3木曜日 19:00-20:30  
10/1スタート3ヵ月全6回 15,708円

YUKI'S SOUL DANCE 主宰  
矢作 幸裕 (YUKI)

60年～80年代のソウル・ディスコミュージックでダンスを踊りましょう。リズムに乗って楽しく踊ることで、健康促進、気分転換にもなる心地よいリフレッシュタイムを過ごしていただけます。

**骨盤ケア&ストレッチ** 第1・3金曜日 14:00-15:15  
10/2スタート3ヵ月全6回 16,038円

スポーツプログラマー  
/排泄機能指導士  
石川 知子

更年期症状、肩こり、腰痛、尿のトラブルなど女性特有の不快感を緩和するエクササイズを行うクラスです。ストレッチやソフトトレーニング、リズム体操で、楽しく身体を動かしていきます。

**やさしい気功ストレッチ** 第1・3水曜日 14:00-15:30  
10/5スタート6ヵ月全11回 33,033円

気功研究家  
菅井 美樹

「何か身体によいことを始めたい」そう思ったら気功ストレッチをお試ください。女性を対象とした気功法と美容効果の高い体操で、身体の機能をアップし目覚めさせます。運動が苦手な方も楽しくレッスンできます。

**ルーシーダットン** 第2・4木曜日 19:00-20:30  
10/8スタート3ヵ月全5回 14,190円

ルーシーダットン & 背骨コンディショニング  
ペルヴィックストレッチインストラクター  
大橋 静恵

ルーシーダットンとはタイのストレッチ健康体操です。体調やお悩みに合わせた女性を対象としたプログラムで、体の歪みを整え正しい位置で保つ力をつけていきましょう。年齢に関係なく、どなたでもご参加いただけます。

**より健康になるためのヨガ** 第4木曜日 14:00-15:30  
10/22スタート3ヵ月全3回 8,283円

広池ヨーガ講師  
藤井 喜代子

ゆっくりと静かな動きなのに、健康法のひとつとして女性を対象とした即効性のあるヨガ。最初は10分間ヨガを基本とし、肩こり、腰痛などを改善するポーズやリラクセスするための緊張を取り除くポーズへと進みます。

**リズム&ストレッチ&バレエ** 第2・4水曜日 19:00-20:30  
10/14スタート3ヵ月全6回 19,008円

バレエ講師  
広田 実千

健康な身体、美しい姿勢と動きを身につけませんか。バレエの基本運動で体幹を鍛え、筋力をアップ。ストレッチでしなやかな体づくり。音楽に合わせて動きながら体も心もリフレッシュしていきます。

**ヴィンヤークサヨガ** 第1・3土曜日 10:30-11:30  
※但し、10月は第1・3・5土曜日に開催します。  
10/3スタート3ヵ月全6回 15,708円

インド中央政府公認  
ヨーガインストラクター  
hiroko

太陽礼拝を基本とし、呼吸と動作を同調させながら流れるように運動させることで、集中力を高めて心と体を柔軟に。伝統あるヨガにカラダ調整法を取り入れることで、バランスのよい体をつくっていきます。

**広池ヨーガ健康法  
(土曜クラス)** 第2・4土曜日 16:00-17:30  
※但し、10月は第2・5土曜日に開催します。  
10/10スタート3ヵ月全6回 16,566円

広池ヨーガ講師  
原 千鶴子 石川 篤子

健康の原理に従い、無理をしないで心身のゆがみを改善していく女性を対象としたクラスです。生活の中にも取り入れ、健康のために続けていきましょう。最初は10分間ヨーガを基本とし、肩こり、腰痛などを治すポーズや、リラクセスするための緊張を取り除くポーズへと進みます。

**広池ヨーガ健康法  
(火曜クラス)** ①第1・3火曜日 14:15-15:45  
10/6スタート3ヵ月全6回 16,566円  
②第2・4火曜日 16:15-17:45  
10/13スタート3ヵ月全6回 16,566円

広池ヨーガ講師  
藤井 喜代子 五十嵐 寿子 原 千鶴子

ヨーガは、身体と心から苦痛を取り去る最も効果のよい行法といわれています。女性を対象とした、無理をせず、リラックスしながら、体幹もしっかり作り、姿勢を整えていきます。10分間ヨーガから始め、肩こりや腰痛などを治すレッスンへ進みます。

**スロー・ヨガ** 第2・4日曜日 10:30-11:30  
10/11スタート3ヵ月全6回 14,718円

SLOW YOGA 主宰  
清水 洋美

身体と心をリラックスさせ美しさと健康を保っていくためのクラスです。更年期障害、腰痛予防、ストレスからくる頭痛や肩こり、悩んでいた不調もヨガのゆっくりとした動作と呼吸で解消していきます。

体を動かすことが、一番のアンチエイジング

ダンス・舞踊

Move Your Body

**アロハとつながるフラ** ①毎水曜日 10:30-11:30  
②毎水曜日 11:40-12:40  
10/7スタート3ヵ月全12回 30,096円

Halau Na Liko Lehua O Kona 主宰  
奥村 真実子

出会いは宝物です。仲間・ハワイや自然、そしてフラとの出会いで毎日がもっとワクワク楽しいと思える新しい自分に出会っていませんか。年代を問わず踊る楽しみを共有し、お一人おひとりで心でつながるレッスンを心がけています。

**やってみよう!盆踊り** 第2・4金曜日 10:30-12:00  
10/9スタート3ヵ月全6回 15,708円

公益財団法人 日本民謡協会 教授  
/日本民謡・新舞踊協会 指導員  
鳳蝶 美成

夏の風物詩、盆踊り。ゆかたで舞う可憐な姿に憧れませんか？「～音頭」「～節」等なじみの曲を聞けば自然と体も動きます。和の心、日本の美を体現する楽しさは一度味わってみたいとわからない！

**歌劇団レビューを踊ろう!** A 毎月水曜日 12:00-13:30  
10/5スタート3ヵ月全12回 32,736円  
B 第1・3水曜日 14:30-16:00  
C 第1・3水曜日 16:15-17:45  
10/7スタート3ヵ月全6回 16,368円

ダンサー/コレオグラファー  
はやせ 翔馬

講師オリジナルのやさしい振付で、レビューの世界をカッコよく素敵に表現します。ダンス未経験の方大歓迎！憧れだけで終わらせない!あの夢の世界をあなたも体験しましょう。

**フライデー・ナイト・フィーバー!  
ディスコダンス** 第2・4金曜日 19:30-20:30  
10/9スタート3ヵ月全6回 16,368円

ダンサー/コレオグラファー  
はやせ 翔馬

ディスコ全盛期時代にタイムスリップ!人気のあの曲この曲に合わせてディスコダンスを楽しみましょう。レッスン前にはストレッチを行い、ディスコステップの練習もたっぷりしますので運動不足を解消したい方にもオススメです。

**美しい身体をつくる  
ベリーダンス** 毎月曜日 19:00-20:30  
10/5スタート3ヵ月全11回 29,040円

ダンスアラベスク主宰  
松本 真寿美 監修・指導  
ダンスアラベスク・ベリーダンサー  
Khaleida (ハリイダ)

ベリーダンスはアラブ・中東諸国で発展したダンス・スタイル。美しくエキゾチックで創造性に富み、一人ひとりが本来持っている豊かで個性的な輝きを表す踊りです。楽しく踊りながら、しなやかで美しい身体をつくりませんか。

**ZUMBA** 第2・4土曜日 10:30-11:30  
※但し、11月は第1土曜日に開催します。  
10/10スタート3ヵ月全6回 17,028円

米国 ZUMBA Fitness 公認インストラクター  
miyuki

ZUMBA (ズンバ) とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させてつくられたダンスフィットネスエクササイズです。講座では1レッスンで4種類のジャンルのダンスを踊ります。短時間のエクササイズで楽しみながら十分にカロリーを消費しましょう!

**気軽に社交ダンス  
～月曜クラス～** 第2・4月曜日 19:30-20:30  
10/12スタート3ヵ月全5回 12,705円

公益財団法人日本ボールルームダンス連盟  
東部連盟審査員 スタンダード A級  
柳川 純子

社交ダンスは適度な運動を楽しみながら奥深い技術が研究でき、長く続けられる趣味として注目されています。大人になってから始める方も多く老若男女を問わないスポーツです。日常から離れた楽しい時間を仲間と共有しましょう。

**社交ダンス** ①毎金曜日 16:45-18:00  
②毎金曜日 17:30-18:45  
③毎金曜日 19:00-20:15  
④毎金曜日 19:15-20:30  
10/9スタート3ヵ月全9回 20,592円  
※リノリウム床保護のためヒールキャップをご使用ください。

ワシミダンススクール  
鈴木 洋子

まったく初めての方から、経験者の方まで、レベルに合わせて楽しめる、社交ダンスをしっかりと学ぶクラスです。ペアでもお一人でも気軽に参加いただけます。

**はじめてのクラシックバレエ** 毎土曜日 17:30-18:45  
10/3スタート3ヵ月全12回 34,056円

公益財団法人松山バレエ団総代表  
清水 哲太郎 監修  
公益財団法人松山バレエ団理事長・団長  
森下 洋子  
松山バレエ団副芸術総監督 / 松山バレエ学校幹事教師  
平元 久美  
松山バレエ学校専任教師  
茅島 ますみ

松山バレエ団プリマバレリーナとして、「くるみ割り人形」「白鳥の湖」をはじめ全ての作品で、主演ならびにソリストをつとめ、松山バレエ学校においても主任教師として長年指導に携わっている平元久美が、基本から丁寧に指導を行います。クラシックバレエ、舞踊芸術を通じて舞踊の本質を学び皆様にもバレエの喜びを味わっていただけるようつとめてまいります。

**クラシックバレエ** 毎土曜日 18:50-20:05  
10/3スタート3ヵ月全12回 34,056円

松山バレエ団プリマバレリーナ、ソリストの平元久美が直接指導。ローザンヌ国際バレエコンクールローザンヌ賞受賞、ロイヤルバレエスクール留学を経験。松山バレエ団の要として活躍。多くの舞台を通じて学んだクラシックバレエの素晴らしい魅力を皆様にお届けし、夢・希望・ロマン・喜びを感じていただけたらとの思いで丁寧に指導に取り組んでまいります。

**楽しいアメリカンカントリーダンス** A 第2・4火曜日 16:00-17:30  
B 第2・4火曜日 14:00-15:30  
10/13スタート3ヵ月全6回 18,348円

ダンシング・テキサス代表  
ナツコ・グレース 監修  
ダンシング・テキサス  
斉藤 直美

世界的に人気のカントリーダンスを最新のカントリーミュージックで踊りましょう。知らないうちに5000歩、6000歩、身体に無理なく楽しく有酸素運動。音楽やファッションを含めて、本場アメリカを体験してみませんか?初めての方にも基本からゆっくり丁寧に指導いたします。

**ハワイアンフラ** A 毎火曜日 10:00-11:00 32,208円  
10/6スタート3ヵ月全11回  
B 毎火曜日 11:00-12:10 73,524円  
C 毎火曜日 11:50-13:00 73,524円  
※B-C経験者対象 10/6スタート6ヵ月全23回  
D 第1・3火曜日 19:30-20:30  
10/6スタート3ヵ月全5回 15,840円

カ・パ・フラ・オ・モアナ主宰  
モアナ 羽田ほか

大地からのマナを受け、ストーリーを感じながら踊るハワイアンフラ。レッスンを重ねるごとに、心からの笑顔に包まれています。途中入会の方は補講サポートいたしますので、お気軽に始められます。

**陽気で楽しい  
カントリーダンス** ①第1・3水曜日 17:15-18:45  
②第1・3水曜日 19:00-20:30  
10/5スタート6ヵ月全11回 33,858円

ダンシング・テキサス代表  
テキサス州名譽市民  
ナツコ・グレース

人気急上昇中のカントリーダンスのクラス。音楽にのって誰でも気軽に楽しく踊れます。そのうえ、有酸素運動、脳トレなど効果大!講師は、日本の第一人者ナツコ・グレースが指導いたします。

大地の豊かな彩りを暮らしに取り込む

花・園芸  
be a good gardener

**バリのお花屋さん  
アレンジメント** 第3木曜日 14:00-16:00  
10/15スタート3ヵ月全3回 22,638円  
※初回道具代 2,200円

サロンドバリ主宰  
青海 英子

モダンでオシャレなバリのお花屋さんのようなブーケ、お花にフルーツやキャンドルなども取り入れたアレンジメントなど、バリスタイルの魅力をお伝えしています。

**イングリッシュガーデンの魅力** 第1火曜日 10:30-12:30  
10/6スタート3ヵ月全3回 11,319円

ガーデナーランドスケープデザイン主宰  
/株式会社 ENGLISH GARDEN&HOUSE 代表取締役  
徳田 千夏

植物それぞれの魅力はもちろん、共生を楽しむための構造の考え方や、1年を通してのお手入れのポイントやコツなどを紹介します。季節のハーブティーを楽しみながらガーデンの魅力をお伝えします。(実習はありません。)

**はじめてのモダン盆栽** ①第1水曜日 10:15-12:15  
②第1水曜日 13:30-15:30  
10/7スタート3ヵ月全3回 26,268円

琳葉盆栽教室主宰  
千絵

モダン盆栽と一緒に日本の四季を愛でてみませんか。基礎からゆっくり学べる内容なので安心してご参加いただけます。気軽にお洒落に楽しんで盆栽のお手入れ方法を習得できます。現代のインテリアに合うように、鉢もお洒落な物をご用意しています。※写真はイメージです。

**バラづくしの  
フラワーアレンジメント** 第3木曜日 13:30-15:30  
10/15スタート3ヵ月全2回 22,132円

フラワーデザイナー/ブuketroushu主宰  
たけぬま ひでか

薔薇をふんだんに使ってつくる花束アレンジメント。鮮やか&爽やかにインテリアを彩るデザインです。

**はじめての  
ハンギングバスケット** 第3木曜日 14:00-16:00  
※11月・2021年1月・3月実施  
11/19スタート5ヵ月全3回 35,178円

日本ハンギングバスケット協会公認講師  
柿戸 清実

小さな空間を花や緑で華やかに彩るのがハンギングバスケットの魅力です。初めての方でもわかりやすいよう、植え込み方を図解しながら丁寧に説明いたします。

**薔薇の庭を訪ねて** 第4火曜日 13:30-15:30  
※外出時は10:00-12:00  
10/27スタート5ヵ月全4回 25,652円  
(外出時保険代含む) ※外出時実費各自負担

薔薇園芸家  
高木 純子

様々な薔薇が美しく咲き誇る高木純子先生のお庭を訪ねて、「薔薇のもつ魅力」に浸りながら、見て、感じて、そして実践的なお手入れの方法や楽しみ方を先生よりうかがえます。

**CHAJIN 花教室** 第3水曜日 10:30-12:30  
10/21スタート3ヵ月全3回 29,898円

フラワーアーティスト  
CHAJIN

CHAJIN 花教室は、ひと味違った季節の花合わせと、カジュアルな器選びが好評のクラスです。満席必至の鎌倉アトリエレッスンのメニューをお届けしながら、鎌倉銘菓のおみやげもプレゼントいたします。

**桐原春子・四季のハーブ** 第4金曜日 13:30-15:30  
10/23スタート6ヵ月全6回 34,463円

ハーブ研究家  
桐原 春子

心と体に優しいハーブを生活に取り入れるコツをレッスン。海外や国内の魅力的な画像も。ハーブの苗やフレッシュな沢山のハーブを使ってつくる花束もお楽しみに。

**季節と色彩の花講座** 第2土曜日 14:00-16:00  
10/10スタート3ヵ月全3回 26,598円

フラワーデザイナー  
中三川 聖次

毎月テーマカラーを決め、色に合わせた季節の花材の中から好きな花と器を選んでアレンジメントを楽しむ講座です。色についての基本や合わせ方を学べるだけでなく、様々な花のいけ方も楽しめます。

**スタイリッシュ  
コンテナガーデン** 第2木曜日 10:30-12:30  
10/8スタート3ヵ月全3回 23,628円

園芸研究家  
杉井 志織

生活の様々な景色に合わせて、手軽に楽しめるコンテナガーデンをつくりましょう。基本的な土・肥料・管理についてもレクチャーいたしますので、初心者の方でも上手に育てるコツを学んでいきます。

**ステップアップ コンテナガーデン**  
【対象】経験者  
園芸研究家 杉井 志織

第3 水曜日 14:00-16:00  
※11月・2021年1月・3月実施  
11/18スタート5カ月全3回 36,828円

見 T 11/18(水) 参加費 12,606円

「趣味の園芸」で活躍中の講師に学ぶ、鉢と植物の組み合わせにこだわる、コンテナガーデンのレクチャーです。様々なジャンルの植物を多く用い、生活スタイルに合わせたコンテナガーデンをつくります。

**ハンギングバスケット 制作テクニックコース**  
(レベル:上級)  
園芸研究家/ハンギングバスケットマスター 柚木 直子

第4 金曜日 14:00-16:00  
※11月・2021年1月・3月実施  
11/27スタート5カ月全3回 33,308円

見

「講師による制作実演」「用意された材料による実習」「材料をもち込む実習」の3ステップでレベルアップを目指すクラスです。苦手な点の克服もサポートしますので、お気軽にご相談ください。  
※ハンギングバスケットアドバンスコース講座 1カ年修了者、またはハンギングバスケットマスター資格取得者対象

**ハンギングバスケット アドバンスコース**  
(レベル:中級)  
日本ハンギングバスケット協会本部講師 榑澤 智江

第3 木曜日 10:30-12:30  
※11月・2021年1月・3月実施  
11/19スタート5カ月全3回 40,788円

見

基本的なテクニックから個性をいかした応用レベルまで、実技中心に学んでいきます。テクニックを解説する中級者向けの講座です。  
※はじめてのハンギングバスケット講座 1カ年修了者、またはハンギングバスケットマスター資格取得者対象

**季節の山野草の寄せ植え**  
園芸研究家/自然観察指導員 高橋 佳晴

第3 木曜日 14:00-16:00  
※10月・12月・2021年2月実施  
10/15スタート5カ月全3回 2,1978円

見 T 10/15(木) 参加費 7,656円(1回分)

どこか懐かしく、癒される・・・そんな自然の風景を、雑木を添えてひとつの鉢に再現します。山野草の植え方や育て方、ほかの植物との組み合わせ、鉢との調和などを学びます。

**フラワーコーディネーション I・II**  
M.H.B.フラワーコーディネーション アカデミー主宰 村山 百合子

I 第3 木曜日 14:00-16:00  
10/15スタート6カ月全6回 47,256円  
II 第2・4 木曜日 18:30-20:30  
10/8スタート6カ月全10回 78,760円  
(お茶付)

見 T 随時 参加費 8,206円(1回分)

多摩美術大学卒業後、ロンドンのコンスタンス・スプライ校でディプロマを取得。英国流生花のコーディネーションを学ばれた村山百合子先生による講座です。一人一人の個性を見ながら、季節に合わせたレッスンをしていきます。

**モダンテイスト花デザイン**  
フラワーデザイナー 大久保のりこ

第1 木曜日 14:00-16:00  
10/1スタート6カ月全6回 46,596円

見 T 10/1(木) 参加費 8,096円

おもてなしに欠かせないフラワーアレンジメント。四季折々の行事などを取りあげながら、自由な感覚のおしゃれで癒される花をデザインします。花をアートする楽しさを、じっくりと味わいましょう。

まずは外に出てみよう、それは旅の始まり

お出かけ  
Go out

**ホテルの魅力と楽しみ方**  
旅行作家 山口 由美

第3 木曜日 11:30-15:00  
※11月・12月・2021年1月実施  
※但し、11月は第4木曜日に開催します。  
11/26スタート5カ月全3回 15,950円  
(外出時保険代含む、ランチ代別途) ※外出時実費各自負担

見 外 T

文化庁登録有形文化財である数寄屋建築の名作「沼津倶楽部」では和食、9月横浜に上陸するハワイのラグジュアリーホテル「ザ・カハラ・ホテル&リゾート横浜」ではイタリアン、同じく9月開業のラグジュアリーライフスタイルホテル「東京エディション虎ノ門」ではスペシャリティーレストランでのランチを楽しみます。

**ゆったり下町散歩**  
絵地図師・散歩屋 高橋 美江

第4 火曜日 11:00-15:00  
10/27スタート4カ月全3回 17,160円  
(外出時保険代含む、ランチ代別途) ※外出時実費各自負担

見 外 T 随時 参加費 6,050円(1回分)

全国250カ所の絵地図を描き「絵地図の第一人者」で、プロの散歩屋でもある美江先生と行くお散歩講座。おすすめランチや、配布される可愛い絵地図が好評です。

WEB先行受付 **8/20(木) 10:00** より受付開始!  
ホームページでは、24時間いつでもお申し込み受付可能

こどもは小さな大人じゃなくて、無限に広がる宇宙です  
For Kids

**リズム新体操**  
JOY新体操クラブ主宰(8期)日本体操協会一般体操指導員 吉野 幸子 担当講師 森 まどか

幼児クラス【3歳～年長】 第2・4 水曜日 16:00-17:00  
10/14スタート3カ月全6回 11,418円  
低学年クラス【1～3年生】 第2・4 水曜日 17:00-18:30  
10/14スタート3カ月全6回 11,418円  
高学年クラス【4年生以上】 毎週水曜日 18:45-20:00  
10/7スタート3カ月全12回 24,156円

SS 見 T 随時 参加費 幼児・低学年クラス2,233円 高学年2,343円(1回分)

柔軟、トレーニング、しっかりとしたカラダづくりを基本とし、姿勢、リズム感、お友達との協調性などお子様の可能性を広げます。ボール、リボン、フープなどを用いて楽しく体操能力や表現技術を身につけていくことができます。

**はじめてのキッズフラ**  
【対象:4歳～9歳】  
レイアロハフラスタジオ 主宰 やよい リコレファ 木村

第1・3 火曜日 16:30-17:20  
10/6スタート3カ月全6回 16,599円  
(初回教材費含む)

SS 見 T 随時 参加費 2,948円(1回分)

ハワイの風を感じながら、やさしいステップで楽しく踊ります。アロハスピリット(思いやり・調和・優しさ・謙虚・忍耐)を大切に優しい心を育てます。笑顔が得意になって、お子様の自信につながる楽しいキッズフラクラスです。(保護者同伴可)

**子どもマンガ・イラスト講座**  
【対象:小学3年生～】  
イラストレーター/漫画家 野村 明加

第2・4 土曜日 16:30-18:00  
10/10スタート3カ月全6回 18,150円  
※道具費出料 275円(1回)

見 T 随時 参加費 3,355円(1回分)

好きな作品を好きにだけ描いてみましょう。基本となる道具の使い方から丁寧に指導いたします。今や世界用語でもある「manga」を特技に持ってみませんか?

**基本から学ぶキッズ書道**  
【対象:年長～】  
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 / 習字書道会主宰 加藤 泰史 監修 荒谷 桂子

毎月曜日 16:30-17:45  
10/5スタート3カ月全11回 30,371円

見 T 随時 参加費 3,091円(1回分)

基礎的な硬筆や毛筆を中心に、漢字や仮名など学び、正しく整った文字をめざします。初心者から経験者までレベルに応じて指導します。希望により文科省後援の硬筆毛筆書写検定や書き初めも実施します。基本から始めてみましょう。

**日曜ジュニア書道**  
【対象:年長～】  
文科省後援 日本書写技能検定中央審査委員 / 習字書道会主宰 加藤 泰史 他

第4 日曜日 15:30-16:45  
10/25スタート3カ月全3回 8,283円

見 T 随時 参加費 3,091円(1回分)

基礎的な硬筆や毛筆を中心に、漢字や仮名など学び、正しく整った文字をめざします。初心者から経験者までレベルに応じて指導します。希望により文科省後援の硬筆毛筆書写検定や書き初めも実施します。基本から始めてみましょう。

**リトミックスタディー**  
【対象:2～4歳親子】  
定成音楽教室主宰 定成 淡紅子 専属講師 星野 恵美 松原 麻子

第2・4 日曜日 10:00-10:45  
10/11スタート3カ月全6回 20,658円

見

音楽は本来肌で感じて体で表現するものです。親子で生の楽器に触れ、理屈抜きで音に反応して楽しんでください。

**キッズパーカッション アンサンブル**  
【対象:年長～小6】  
定成音楽教室主宰 定成 淡紅子 専属講師 星野 恵美 松原 麻子

第2・4 日曜日 10:50-11:35  
10/11スタート3カ月全6回 20,658円

見

打楽器は叩けば音が出て楽しめます。お教室にある沢山の楽器を演奏して、お友達とリズムアンサンブルで遊びましょう。

**楽しく描くこども絵画教室**  
【対象:小学生～中学生】  
画家・絵本画家 高原 美和

A 第2・4 日曜日 10:00-11:30  
B 第2・4 日曜日 13:00-14:30  
10/11スタート3カ月全6回 小学生 18,018円 中学生 19,338円

見 T 随時 参加費 小学生3,333円/中学生3,553円(1回分)

子どもの良い心の目で見えたものを、子どもが思うように表現できるように手助けをしていきたいと思えます。学校では経験することが少ない、「静かにものを見つめ、描く」という、大切な時間となることでしょう。

**学生書道毛筆クラス**  
【対象:小学5年生～高校生】  
毎日書道展会員 横山 美水

第1・3・5 金曜日 18:15-19:15  
10/2スタート3カ月全7回 小学生5年生～中学生 15,708円 高校生 17,248円

見 T 随時 参加費 小学5年生～中学生2,574円 高校生2,794円(1回分)

姿勢を正し書に集中することで、心が安らぎ美意識も高まります。段級取得、展覧会出品、古典や実用も学びます。

電話・来館受付 **8/22(土) 10:00** より受付開始!  
TEL:03(3708)6125 受付時間 月曜～土曜 10:00-20:00 日曜・祝日 10:00-17:00

記号の見方 見 見学(無料) T 有料トライアル TM 随時無料トライアル 外 外出サークル 1回 一回ごとのご参加可能 SS SOUTH STUDIO

●定期サークルは随時お申し込みいただけます。●お申し込みは、当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より●定期サークルのお申し込みは入会が必要です。●入会金はキャンペーンを行っておりますので、裏面をご覧ください。

随時お申し込み受付中  
TEL:03(3708)6125

**ジュニア書道・毛筆クラス**  
【対象:年長～中学生】  
毎日書道展会員 横山 美水

第1・3・5 金曜日 16:45-18:30  
10/2スタート3カ月全7回 15,708円

見 T 随時 参加費 2,574円(1回分)

正しく美しい文字を書くために、姿勢や基本の動作を身につけましょう。段級取得・読書大会にも積極的に参加します。時間内、お一人1時間です。

**ジュニア書道 隔週クラス(硬筆 or 毛筆)**  
【対象:年長～中学生】

第2・4 金曜日 16:45-18:30  
10/9スタート3カ月全6回 13,464円

見 T 随時 参加費 2,574円(1回分)

正しく美しい文字を書くための講座です。ゆっくり丁寧に書くことから始め、早くきれいに書く事を目指します。毛筆は段級取得、時間内、お一人1時間です。

**ジュニア書道 毎週クラス(硬筆&毛筆)**  
【対象:年長～中学生】

毎金曜日 16:45-18:30  
1.3.5週目 毛筆 2.4週目 硬筆  
10/2スタート3カ月全13回 29,172円

見 T 随時 参加費 2,574円(1回分)

姿勢を正し呼吸を整え、正しく美しい文字を書く事を身につけましょう。時間内、お一人1時間です。

**ジュニア書道 毛筆火曜クラス**  
【対象:年長～中学生】

第2・4 火曜日 17:00-18:30  
10/13スタート3カ月全6回 13,464円

見 T 随時 参加費 2,574円(1回分)

正しく美しい文字を書くために基本の所作を身につけましょう。又個性を生かした作品制作や展覧会出品、段級取得も可能です。時間内お一人1時間です。

お申し込みは 当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より TEL:03(3708)6125 受付時間 月曜～土曜 10:00-20:00 日曜・祝日 10:00-17:00

※スケジュールは都合により変更となる場合がございます。詳しくは当クラブホームページサークル一覧より該当サークルのスケジュールをご確認ください。※【トライアル】は、お一人様1回のみのご参加となります。※掲載の写真は一部イメージです。※お申し込みの際には当クラブホームページ「入会と受講のご案内(入会規約)」をご一読ください。

二子玉川在住絵の具屋店主の  
ひとごと  
Vol.4

しつかり区切ってネクストステージへ

学校は分散登校、会社もリモート。世はニューノーマルへと変化をしながら、人々は新しい暮らしにうまくフィットしていけるよう、様々な工夫を凝らしています。身体は忙しく動いていても、心の時計は3月から止まったままの方も多くいらっしゃるはず。心の定着にはまだまだ時間がかかりそうです。

言うまでもなく心と身体は不可分のもの。絶え間なく変化する環境に心身ともにアジャストさせていくために必要だったのが、平時にはつい疎かにしがちな行事や儀礼、習慣、節目の挨拶なのでしょう。冠婚葬祭は言うに及ばず、お中元、お歳暮などの季節の挨拶、地方色豊かな習慣や風習、季節毎のお祭り、一本締めにも三本締めなども。これら区切りの一呼吸があつてこそ、心が収まるべきところに収まって、来たる次のフェーズへとスムーズに移行できるのかも知れません。

人々が長い時間をかけて営々と築いてきた文化や習慣には、今は実感ができずとも、必ず何かしらの理由があるものです。

効率や合理性を追求するあまり、私たちは少し急ぎすぎたのかも。今年のクリスマスやお正月は、貴重な当たり前に気づいた今だからこそ、古来から伝わる風習に沿ってゆっくりと過ごしてみたいかがでしょうか。

区切りや節目を大切にこそ、はつきりと輪郭をもったネクストステージが立ち上がってきます。その過程が家族の絆を深めることに、また人生を楽しむ心のひだを増やすことにもなりそうです。

絵

# アップ・ゴルフスクール

レッスン経験豊富なティーチングプロの指導で、  
あなたのゴルフが変わります！



堀田大介プロ  
火・木・日曜日担当



横田信敬プロ  
水・金・土曜日担当



市川雄三プロ  
ウィークエンドレッスン担当

日本プロゴルフ協会認定のティーチングプロが、個人のレベルを見極めて、適切に指導いたします。

◆料金	入会金 (最終受講月の末日より2年間有効)	5,500円
	受講料 レギュラークラス 火～金曜日 (2カ月全8回)	31,900円
	レギュラークラス 土・日曜日 (2カ月全8回)	33,000円
	ウィークエンドレッスン (1カ月全4回/月謝制)	22,000円

### ◆タイムスケジュール

	レギュラークラス (1期2カ月間:レッスン全8回)		ウィークエンドレッスン (1カ月間で4回までレッスンを受けられます。)	
	火曜日～金曜日	土曜日・日曜日	金曜日	土曜日・日曜日
Aクラス	—	8:45 - 10:15	1	10:00 - 10:50
Bクラス	10:30 - 12:00	10:30 - 12:00	2	—
Cクラス	13:00 - 14:30	13:00 - 14:30	3	13:00 - 13:50
Dクラス	14:45 - 16:15	14:45 - 16:15	4	14:00 - 14:50
Eクラス	—	16:30 - 18:00	5	15:00 - 15:50
Fクラス	18:45 - 20:05	18:30 - 19:50	6	16:00 - 16:50
			7	17:00 - 17:50
			8	19:00 - 19:50
			9	20:00 - 20:50

- 月曜日は休業日となります。
- 上記時間帯より、ご都合のよいクラスをお選びください。
- 開始日ほか、詳細につきましてはお問い合わせください。
- 開始日に在籍のいないクラスは休講となります。
- 上記時間帯より、その都度ご予約をお取りください。

レッスン会場 世田谷区大蔵 6-7-21 井山ゴルフ練習場 2階打席 距離 134ヤード 無料駐車場完備

詳しくはコミュニティクラブたまがわゴルフスクール担当者まで。 お問い合わせ先 TEL 03(3708)6125

## FOR KIDS

### 【ジュニアレッスン】

【対象】小学生～中学生



市川雄三プロ

現役のトーナメントプロが、  
あなたのお子さまを  
ご指導いたします。

プロゴルファーを目指すお子さま、  
競技ゴルフで活躍したいお子さまの  
ほか、お子さまの情操教育としても  
最適なジュニアゴルフレッスンです。

料金 入会金 5,500円 (最終受講月の末日より2年間有効)  
受講料 22,000円 (1カ月全4回/月謝制)

開催日 毎月第1～第4日曜日 11:00～11:50

●市川プロの試合出場時はレッスン日を変更させていただく場合がございます。  
●お子さまと同一打席となりますが、ご家族の方も一緒にレッスンをご受講いただけます。



WEB先行受付 8/20(木) 10:00より受付開始!

電話・来館受付 8/22(土) 10:00より受付開始!

お申し込みは当クラブホームページ、ご来館受付、お電話より TEL:03(3708)6125

受付時間 月曜～土曜 10:00～20:00  
日曜・祝日 10:00～17:00

コミュニティクラブたまがわ



※スケジュールは都合により変更となる場合がございます。詳しくは当クラブホームページサークル一覧より該当サークルのスケジュールをご確認ください。※【トライアル】は、お一人様1回のみのご参加となります。※掲載の写真は一部イメージです。※お申し込みの際には当クラブホームページ「入会と受講のご案内(入会規約)」をご一読ください。

## CAMPAIGN

WEB入会キャンペーン

WEBからのお申し込みの方は、入会金半額の2,750円!  
タカシマヤカードご利用でさらに半額1,375円!  
コミュニティクラブたまがわの会員にご入会できます。

期間: 2020年8月20日(木)～10月31日(土)

入会方法: コミュニティクラブたまがわホームページより、料金区分(新規または会員)をお選びいただき、サークルのお申し込みをされまると、入会金が半額、タカシマヤカードご利用でさらに半額になります。

※WEBからのお申し込みは、WEB会員登録(無料)が必要です。

## お出かけ健康アプリ「楽天シニア」が使えます!

コミュニティクラブたまがわの受付に設置されたタブレット端末にアプリで「チェックイン」することで  
楽天スーパーポイントがたまりまます!ポイントのため方は下記四種類。

- ①登録後初めてのチェックインに限り50ポイント
  - ②各施設初めてのチェックインで1ポイント
  - ③万歩計機能で1日4000歩達成&チェックインで1ポイント
  - ④対象講座をアプリで予約すると受講料の1%分のポイント
- ※①～③で溜まるポイントはすべて期間限定楽天ポイントです

「楽天シニア」をインストールして、毎日のレッスンをさらに楽しく、お得に、健康に!  
詳しくは受付にてお問い合わせください。



楽天シニアアプリのインストールはこちらから

# Rakuten シニア

## 秋の新規ご入会キャンペーン

9月1日(火)→10月31日(土) ■本館6階タカシマヤ友の会サロン

友の会にご入会いただくと、12カ月間のお積りで、1カ月分のボーナスをプラス!

たとえば10,000円コースのご入会なら、10,000円×12カ月+ボーナス10,000円=「お買物カード」130,000円分になります!



ご入会特典

友の会オリジナル ローズちゃん保冷バッグ

先着10,000名様(高島屋17店舗合計)

サイズ:約44×27×マチ17.5cm 中国製  
※増口および満期手続時のコースアップは対象外とさせていただきます。  
※お一人様1点限り。粗品がなくなり次第、キャンペーンは終了します。  
※粗品の内容に変更になる場合がございます。



タカシマヤ友の会会員様特典: 9月30日(水)までコミュニティクラブたまがわ入会金(5,500円) 無料

※お電話でのご予約時に会員である旨お伝えください。※WEBよりお申し込みの方は、開催当日、会員である旨お申し出ください。

詳しくは タカシマヤ友の会

検索

### 入会のご案内

コミュニティクラブたまがわへの入会、サークルのお申し込みは、  
当クラブホームページ、受付、お電話よりご利用いただけます。

入会金 5,500円  
(最終受講月の末日より2年間有効)

●タカシマヤカード《ゴールド》会員の方は、カードでのお支払いで入会金無料! ●タカシマヤカード会員・タカシマヤセゾンカード会員の方は、カードでのお支払いで入会金半額! ●S・Cカード会員の方は、受付にてカードでのお支払いで入会金半額! ●タカシマヤ友の会会員、玉川タカシマヤキッズクラブ会員の方は、会員証を受付提示で入会金半額!  
※タカシマヤポイントカードは対象外。※ホームページからのお申し込みの場合はクレジットカード決済のみとなります。  
※ご入会の際は、ホームページに記載の「入会と受講のご案内」をご一読ください。

### お申し込み・お問い合わせ

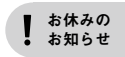
受付時間 月曜～土曜 10:00-20:00  
日曜・祝日 10:00-17:00



ウェブサイトは、24時間お申し込み受付可能

コミュニティクラブたまがわ

TEL: 03(3708)6125  
FAX: 03(3700)4338



2020年12月28日(月)～2021年1月4日(月)は  
お休みさせていただきます。

※営業時間は変更になる場合がございます。詳しくホームページをご確認ください。

### アクセス



#### 駐車場のご案内

受講日は、玉川高島屋S・Cの  
駐車場が3時間無料で  
ご利用いただけます。

#### 駐車場のご利用時間

9:30 - 23:00  
※マロニエコート駐車場のみ  
8:30よりご利用いただけます。

全国民間カルチャー事業協議会加盟【管理・運営】たまがわ生活文化研究所株式会社

所在地 〒158-0094 東京都世田谷区玉川3-17-1

玉川高島屋S・C 東館4F

最寄駅 東急田園都市線/東急大井町線  
二子玉川駅 下車 西口より徒歩約3分

サークルの紹介や様子、  
イベント情報を発信中!

Facebook

Twitter



### LINE 公式アカウント

サークルの紹介やイベントなど  
お得な情報をいち早くお知らせします。



ひとと空気も、みずみずしい  
玉川高島屋S・C