

表記の金額は全て税込です。

体験・説明会は事前にお申し込み下さい。

ゴルフ教室

初心者から経験者までいねいにご指導します。

月 10:00~12:00 6/12スタート
火 10:00~12:00 6/13スタート
13:00~15:00 6/13スタート
19:30~21:00 6/13スタート
木 20:00~21:30 6/15スタート
会場:浮ヶ谷ゴルフセンター
(松戸市松戸)

10回コース途中入室可能。
(10回コース)
21,000円
維持費525円



講師/杉岡 立志

新講座

健康ヨーガ

体の硬い方にも体力がない方にも親しめる穏やかなヨーガです。日々の凝った体をゆっくりに解きほぐしていきましょう。

(水)
13:30~14:30
6,300円

一日体験講習会

5/31(水)
体験費525円

講師/九鬼 晃子



新講座

猫背をきたえるマットピラティス

猫背・腰痛・体がふらつく・転びやすいなどは体の筋肉のバランスが崩れているから。ピラティスは背骨に一番近い深筋を鍛えるエクササイズです。年齢を問わずトライできます。自分の出来る範囲でレツ・エクササイズ!

第2・4(水)
11:30~12:30
4,200円

一日体験講習会

6/14(水)
体験費525円

講師/建部 弥恵



夜ののんびり色鉛筆画

手軽な色鉛筆で「絵を描く」楽しいひとときを過ごしませんか。静物を中心に初心者からいねいにご指導します。

第2・4(木)
19:00~21:00
4,200円
教材費315円

一日体験講習会

6/8(木)
体験費525円
教材費315円

講師/松坂 慎一



新講座

懐かしい版画 孔版画

懐かしい孔版の工法で本格的な作品が簡単な材料で手軽に楽しめます。年賀状を目標に始めてみませんか。

第3(木)
13:00~15:00
2,625円
教材費630円

一日体験講習会

6/15(木)
体験費525円
材料費630円

講師/西岡とし子



新講座

50才からの ゆっくりトールペイント

木製品から傘・テーブルウェアまでご家庭の雰囲気に合わせて作品を作ることが出来ます。マイペースで作品の完成を楽しんでみませんか。

第2・4(月)
10:10~12:10
3,675円

一日体験講習会

6/12(月)
体験費525円
材料費735円

講師/曾根田 雅江



新講座

プリザーブドフラワー

生花のみずみずしさを何年も楽しめるプリザーブドフラワー。かわいらしいアレンジは贈り物にも喜ばれます。

第3(金)
10:15~12:15
2,100円
材料費別途

一日体験講習会

6/16(金) 10:15~12:15
体験費525円 材料費2,100円

講師/小菅 弘美



入門 手話教室

簡単なあいさつや自己紹介から学んでいきます。ボランティアなど社会参加の幅が広がります。

第1・3(月)
10:30~12:30
4,200円

一日体験講習会

5/29(月)
体験費525円

講師/松本 小み



新講座

二ハオ 中国語

入門は簡単な挨拶やピンインを学ぶことから始まります。初級はピンインを復習しながら、簡単な構文をもとに語彙を増やしていきます。

第1・3(土)
14:30~16:00(入門)
16:15~17:45(初級)
4,725円

一日体験講習会

6/3(土)
体験費535円

講師/大塚 順子



新講座

韓国語 入門クラス

韓国の料理・風習などを交えた金先生ならではの授業は好評。入門クラスでは全く始めての方を対象に授業を進めていきます。

第2・4(木)
12:05~13:05
4,725円

一日体験講習会

6/8(木)
体験費525円

講師/金 基英



新講座

ボール先生の ABC英会話

カナダ生まれのボール先生。フレンドリーな笑顔で笑いが絶えない楽しい授業です。あなたも英会話話してみませんか。

(水)
13:40~14:40
7,350円

一日体験講習会

5/31(水)
体験費525円

講師/フロンティア外語学院派遣講師



プライベートメイクレッスン

個々のメイクの悩みに応える個人レッスンです。スキンケア・アイメイクなど普段使用しているものをお持ちいただき、夏の日に似合うメイクをお教えします。

3回コース
6/18・7/2・16
10:15~
30分個人レッスン
7,875円(3回)

一日体験講習会

6/4(日)
個人カウンセリング
体験費525円
時間要予約

講師/高橋 陽子



新講座

ミュージカルタップダンス・キッズ

ダンスを踊るお友達はいっぱいいるけどタップができたらもっとかっこいいよね!!先生と楽しくレッスンしましょう!!

(金)
16:00~16:50
4才~
5,250円

一日体験講習会

5/26・6/2(金)
体験費525円

講師/佐藤 昇



新講座

かわいい地蔵様を彫ろう

ほのぼのとした地蔵様の表情が、心を癒やしてくれます。基本となる彫刻刀の扱い方からはじめましょう。

第2・4(火)
13:45~15:45
4,725円
教材費別途

無料見学会

5/23・6/13(火)
無料見学会
要予約

講師/日黒 慎助



おすすめ

パンの花

パン粘土を使った、華やかで重厚な作品が魅力です。はじめての方も素敵な作品が仕上がります。

第1・3(水)
10:15~12:30
3,675円

一日体験講習会

5/31・6/7(水)
体験費525円
教材費1,575円

講師/今井 喜久子



おすすめ

ナイト&週末 カルチャーでリフレッシュ

音色がやさしい マンドリン

ソロでもサンブルでも楽しめるマンドリン。心が落ちつく音色です。はじめてみませんか。

第1・3(土)
10:15~12:15
4,200円

一日体験講習会

6/3・17(土)
体験費525円

講師/久松 祥三



純銀粘土 アートクレイシルバー

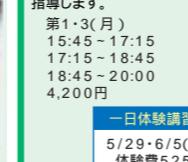
基本を学んでからオリジナルデザインの作品作りをトライ!男女問わず楽しめます。

第1(日)
13:00~17:30
3,675円
教材費525円

一日体験講習会

6/4・7/2(日)
体験費525円
教材費1,575円

講師/星野 徳仁



ギター教室

楽器は基礎が大切。ギターの持ち方、かまえ方からいねいにご指導します。

第1・3(月)
15:45~17:15
17:15~18:45
18:45~20:00
4,200円

一日体験講習会

5/29・6/5(月)
体験費525円

講師/岩見谷 洋志



ルーシーダットン タイ式ヨガ

独特の呼吸法とストレッチがタイ式ならではの気持ちよさ。AKEMI先生のいねいな指導も評判です。

第2・4(火)
19:00~20:00
4,200円

一日体験講習会

5/23・6/13(火)
体験費525円

講師/AKEMI



心と体を癒す リラックスヨーガ

呼吸で心を、体操で体をリフレッシュ。一週間に一回ゆったりした時間をすごしましょう。

(水)
19:00~20:00
20:15~21:15
6,300円

一日体験講習会

5/31・6/7(水)
体験費525円

講師/平山 まゆ



中学生~大人まで TAPダンス

パークジャンのようにリズムをききむ流行のTAPダンス。

第1・3(日)
13:30~15:00
4,200円

一日体験講習会

6/4・18(日)
体験費525円

講師/松本 智(Pyon)



中学生~大人 ヒップ・ホップ&JAZZ

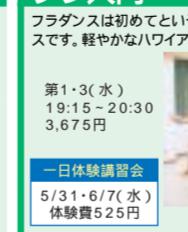
HIPHOP、R&Bなどの曲にあわせ、思いきり汗を流しましょう。

(木)
19:30~20:50
6,300円

一日体験講習会

6/1・8(木)
体験費525円

講師/松原 由起



お勤め帰りに フラ入門

フラダンスは初めてという方も安心して入室できるクラスです。軽やかなハワイアン音楽に合わせて踊りましょう。

第1・3(水)
19:15~20:30
3,675円

一日体験講習会

5/31・6/7(水)
体験費525円

講師/平手 ひろみ



レディース・メンズ ピラティス

インナーマッスルを鍛え体の歪みを直し、バランスのとれたボディラインへ。

第1・3(土)
レディース 18:30~19:30
メンズ 19:45~20:45
4,200円

一日体験講習会

6/3・6/17(土)
体験費525円

講師/建部 弥恵



レディース・メンズ ボクシング

日頃のストレス発散と気力・体力増強。元A級プロボクサーが本格的にトレーニングします。

第2・4(土)
レディース
18:45~19:45
メンズ
20:00~21:00
4,725円

一日体験講習会

6/10・6/24(土)
体験費525円

講師/阿部 恒一



要予約

一日体験講習会

下記以外にも随時受付中。くわしくは受付まで。

Table with 4 columns: 講座名, 日・曜日, 時間, 概要. Includes courses like 創作ビーズ織り, ハワイアンキルト, 手作りバッグ, etc.

Table with 4 columns: 講座名, 日・曜日, 時間, 概要. Includes courses like ペン習字, 実用筆ペン・書道, 暮しの書道, etc.

Table with 4 columns: 講座名, 日・曜日, 時間, 概要. Includes courses like 九星気学, 女性麻雀, 能の謡・舞, etc.

Table with 4 columns: 講座名, 日・曜日, 時間, 概要. Includes courses like ビギナー英会話, 50才~英会話, ハングル入門, etc.