

★の講座は満席です ▲の講座は残席わずかです  
**こころの健康づくり講座** 受講料は各講座3か月12回分です(隔週講座は別途記載)・新規受講の方は別途入会金・事務手数料が必要

講座名	講師名	曜日	時間	受講料	
茶道 表千家	植村 宗井	1・3 水曜日	13:00-15:00	7,800円(6回)	
	植村 宗慧	1・2・3 金曜日	18:00-20:00	9,900円(9回)	
茶道 裏千家	十文字 宗英	土曜日	15:00-17:00	13,200円	
華道 草月流	山本 沙奈	月曜日	18:00-20:00	13,200円	
華道 池坊	植村 教子	1・3 水曜日	15:30-17:00	7,800円(6回)	
趣味から資格取得まで	アーティフィシャルフラワー <b>新講座</b>	第2 火曜日	13:00-15:00	3,300円(3回)	
	ブライダルフラワー	第4 火曜日	13:00-15:00	3,300円(3回)	
	フラワーデザイン (パリススタイルとドイツフローリストックデザイン)	2・4 火曜日	13:00-15:00	6,600円(6回)	
	ブリザーブドフラワー	小納谷 由佳	1・3 水曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)
フラワーアレンジメント	田中 たかね	1・3 水曜日	18:30-20:30	6,600円(6回)	
ガーデニング(花と緑のある暮らし)	近藤 さゆり	1・3 土曜日	13:30-15:30	6,600円(6回)	
漢字書道	深津 大超	月曜日	10:00-12:00	13,200円	
漢字書道(生活の中の書)		水曜日	13:30-15:30	13,200円	
漢字書道(実用(の)書)	洞 英翠	木曜日	18:00-20:00	13,200円	
かな書道	神谷 宗苑	水曜日	10:00-12:00	13,200円	
ペン習字	竹内 直美	水曜日	18:00-20:00	13,200円	
楽しく書く実用のペン字	神谷 久枝	金曜日	10:00-12:00	13,200円	
着付マナー	着物着付と礼法	新海 友子	火曜日	18:00-20:00	13,200円
			水曜日	18:00-20:00	13,200円
着付・帯結びと日常マナー	山崎 道子	2・4 木曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)	
	福田 朋子	2・4 木曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)	
大人のおしゃれ学	木村 恭子	2・4 木曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)	
ビジネスマナーとスキル	細井 久子	2・4 火曜日	19:00-20:30	7,200円(6回)	
語学	トラベル英会話Ⅰ	金沢 由美	火曜日	15:30-17:00	13,200円
	トラベル英会話Ⅱ		13:30-15:00	13,200円	
	やさしい中国語Ⅰ	徐 千語	土曜日	10:30-12:00	13,200円
	やさしい中国語Ⅱ		金曜日	19:00-20:30	13,200円
韓国語入門	盧 東淑	水曜日	10:30-12:00	13,200円	
音楽	民謡・三味線・はうた	藤本秀内まさ	金曜日	10:00-12:00	13,200円
	初歩の三味線	藤本秀内まさ 藤本秀まさ珠	2・4 水曜日	13:00-15:00	6,600円(6回)
	初心者のためのやさしいオカリナ	芹沢 公大	2・4 火曜日	13:30-15:00	9,000円(6回)
	カラオケ	神谷 肇	火曜日	10:00-12:00	13,200円
西山 芙美子		水曜日	18:00-20:00	13,200円	
		金曜日	13:00-15:00	13,200円	
美術 絵画	洋画 A	丸山 今朝三	1・3・4 火曜日	10:00-12:00	9,900円(9回)
	洋画 B	渡邊 明	2・4 火曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)
	初歩からはじめる絵画・日本画	塩見 晶	水曜日	13:00-15:30	15,000円(12回)
	心やすらぐ浄心画・俳画・仏画	天野 妙香 小野 妙節	1・3 金曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)
和紙ちぎり絵(コラージュ)	小寺 妙子	2・4 金曜日	13:00-15:00	6,600円(6回)	
趣味手芸 クラフト	たのしい絵手紙	重村 修	1・3 火曜日	13:30-15:30	6,600円(6回)
	創作リボン盆栽	青木 元子	1・3 月曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)
	アートフラワー		1・3 火曜日	18:00-20:00	6,600円(6回)
3Dアート(シャドーボックス)	高橋 美華	2・4 月曜日	10:00-12:30★ 13:00-15:30★	9,000円(6回)	
トールペインティング	鈴木 照美	1・3 火曜日	10:00-12:00	6,600円(6回)	
押し花アート	大塚 真理子	2・4 土曜日	13:00-15:00	6,600円(6回)	
J・learnレザークラフト	仙北屋 和子	2・4 金曜日	10:00-12:00	10,800円(6回)	
タティングレース	杉田 久代	1・3 水曜日	13:00-15:00	6,600円(6回)	
手編み	鈴木 笑子	木曜日	13:00-15:00	13,200円	
手織りを楽しむ	大参 富士子	2・4 月曜日	13:30-15:30★	10,800円(6回)	
		2・4 水曜日	10:00-12:00	10,800円(6回)	
韓国の手仕事「ボジャギ」入門	ユ チョン ファン	2・4 木曜日	10:00-12:00	9,000円(6回)	
パッチワークキルト	平原 千代	1・3 水曜日	10:00-12:00	9,000円(6回)	
囲碁	初級	大橋 宏次	木曜日	15:00-17:00	13,200円
	中級	神谷 明男	木曜日	13:00-15:00	13,200円
西洋占星術を初歩から学ぼう☆初級編	南月 結良	1・3 金曜日	19:00-20:30	12,000円(6回)	
ガラスアート	佐々木 和歌子	1・3 火曜日	13:30-15:00	6,600円(6回)	

★の講座は満席です ▲の講座は残席わずかです  
**からだの健康づくり講座** 受講料は各講座3か月12回分です(隔週講座は別途記載)・新規受講の方は別途入会金・事務手数料が必要

講座名	講師名	体験日	曜日	時間	受講料		
ヨガ ヨガ ヨガ	経絡均整 ヨーガ *緑のヨガ・ヨガが新講座	弱～中	骨盤矯正特訓	小嶋 夕佳 小嶋 夕佳 他	12/12 月曜日	10:30-12:00	13,200円
		弱～強	総合健康ヨーガ	12/13 火曜日	18:30-20:00	13,200円	
		弱～中	総合健康ヨーガ	12/15 木曜日	10:30-12:00▲	13,200円	
		弱～強	総合健康ヨーガ	12/10 土曜日	10:30-12:00	13,200円	
		中～強	歪みすっきり改善	12/15 木曜日	18:30-20:00	13,200円	
	弱～中	和楽アロマ玉露 すっきり美顔ヨーガ	小嶋 夕佳 小嶋 夕佳 長坂 摩弓 他	12/15 木曜日	13:00-14:30	13,200円	
	弱～中	中高年ヘルシーヨーガ	小嶋 夕佳 小嶋 夕佳 他	12/13 火曜日	13:00-14:30	13,200円	
	弱～中	冷えコリ解消 アンチエイジング	12/16 金曜日	15:00-16:30	13,200円		
	足心ヨーガ(総合ヨーガ)		川島 明美 松岡 けい子	12/16 金曜日	13:00-14:30	13,200円	
	美容ヨガ		岩月 律子	12/14 水曜日	18:30-20:00	13,200円	
ヨガで部分別シェイプアップ		藤井 直美 他	12/12 月曜日	13:00-14:30	13,200円		
キレイになるヨガ		藤井 直美 他	12/16 金曜日	13:00-14:30	13,200円		
キレイになるヨガ		山崎 志良子 他	12/12 月曜日	19:00-20:30	13,200円		
リラックスヨガ		山田 とも子 他	12/13 火曜日	19:30-20:45	13,200円		
ルーシーダットン (タイ式ヨーガ)		元田 久美子	12/14 水曜日	10:00-11:00	13,200円		
LAXMI YOGA(ラクシュミヨーガ)初級ヨーガ		上田 裕子	12/14 水曜日	19:30-20:30	13,200円		
スリムになるYOGA		神谷 みどり	12/10 土曜日	14:30-15:30	13,200円		
日曜日の朝のヨガ		志賀 理恵	12/13 1・2・3 火曜日	9:45-10:45	9,900円(9回)		
		大塚 夏穂里	12/11 1・2・3 日曜日	9:30-10:40	9,900円(9回)		
ダンス	社交ダンス	初級	長谷部 君子 境 妙子	12/14 前半40分間	水曜日	15:00-16:30	13,200円
		中級	12/13 前半40分間	火曜日	15:00-16:30	13,200円	
		中級	12/14 前半40分間	水曜日	16:30-18:00	13,200円	
		上級Ⅰ	12/16 前半40分間	金曜日	16:45-18:15	13,200円	
	上級Ⅱ	12/16 前半40分間	金曜日	18:30-20:00	13,200円		
サルサ		エリスダンスカンパニー-TAISS	12/10 2・3・4 土曜日	19:00-20:00	13,500円(9回)		
すてきなフラダンス		佐分 美貴	12/12 1・2・4 月曜日	16:40-17:50	10,800円(9回)		
		立岡 京江	12/10 1・2・3 土曜日	14:50-16:00			
本格的ハワイアンを日本語で踊ろう		日高 美代子	12/8 2・4 木曜日	10:45-12:00	10,200円(6回)		
ベリーダンスで健康美(初級)		Marian	12/8 1・2・3 金曜日	19:00-20:00	13,500円(9回)		
フラメンコ(入門)		山崎加央里 肥田 沙朋	12/12 月曜日	10:00-11:00	13,200円		
フラメンコ(初級)		12/12 月曜日	11:00-12:00	13,200円			
ミセスのためのソフトヒップホップ		本吉 真寿美	12/13 火曜日	11:15-12:15	13,200円		
ビューティーバレエ		12/13 2・4 火曜日	13:00-14:00	9,000円(6回)			
ソフトエアロ+ミラクルポール		元田 久美子	12/14 水曜日	13:30-14:45	13,200円		
やせやせエアロピクス		大塚 夏穂里	12/15 木曜日	18:45-20:00	13,200円		
		12/10 土曜日	13:15-14:30	13,200円			
かんたんエアロピクス		糟谷 扶美	12/16 金曜日	10:45-12:00	13,200円		
フィットネス・ボクシング		鈴木 佐代子	12/18 1・3 日曜日	10:00-11:00	7,800円(6回)		
足から健康いきいき体操		山田 さと子	12/15 1・3 木曜日	14:45-16:00	6,600円(6回)		
		12/15 1・3 木曜日	14:45-16:00	6,600円(6回)			
太極拳		築山 光子	12/12 月曜日	13:00-14:30	13,200円		
中高年のリラックス体操		三明 佳子 間瀬 日出子	12/12 月曜日	15:00-16:30	13,200円		
ソフトラテンで骨盤エクササイズ		石橋ななえ	12/12 月曜日	19:00-20:15	13,200円		
快適歩行塾		三宅 布恭	12/19 1・3 月曜日	14:45-16:15	6,600円(6回)		
骨盤ケアストレッチ		井上 弥生	12/16 金曜日	9:45-10:30	12,000円		
ピラティスⅠ(初級)		12/15 1・3 木曜日	9:45-10:45	6,600円(6回)			
ピラティスⅡ(中級)		水足 みえ子	12/15 1・3 木曜日	11:00-12:00	6,600円(6回)		
バレトン		12/8 2・4 木曜日	9:30-10:15	7,800円(6回)			
親子	親子ふれあい すっきりヨーガ	小嶋 夕佳 野々山ひとみ 他	12/14 水曜日	10:00-11:15	13,200円		
	ママとベビーのためのエクササイズ	12/21 1・3 水曜日	11:15-12:30	6,600円(6回)			
		12/14 2・4 水曜日	11:15-12:30	6,600円(6回)			
		12/16 金曜日	10:00-11:00	13,200円			
ママとベビーのためのエクササイズ		松本 節子	12/16 金曜日	11:15-12:15	13,200円		
ベビーマッサージ(2ヶ月から)		朝岡 ひろみ	12/13 火曜日	10:30-11:30	13,200円		

★の講座は満席です ▲の講座は残席わずかです  
**トレーニング講座** 受講料は各講座3か月12回分です・新規受講の方は別途入会金・事務手数料が必要

講座名	講師名	体験日	曜日	時間	受講料	
トレーニング	らくらくトレーニング いきいきトレーニング 減量トレーニング	ぶらざろ河安城 インストラクター	12/14 水曜日	10:00-11:30	10,800円	
			12/14 水曜日	13:00-14:30	10,800円	
			12/15 木曜日	10:00-11:30	10,800円	
*体験1回500円です(体験当日に講座お申込みの場合はお返しします)・事前にご予約が必要です・時間は各講座の時間と同様です						
<b>プール講座</b> 受講料は各講座3か月12回分です・新規受講の方は別途入会金・事務手数料が必要 ★の講座は満席です ▲の講座は残席わずかです						
スイミング	シニアスイミング	プールで楽しく泳ぎたい、習いたい、年齢的に体力に自信のない方にお勧めのコース	月曜日	13:15-14:15		
	初心者シニアスイミング	水泳が初めての方、苦手な方、基本的な知識と泳ぎ方を学びたい方にお勧めのコース	木曜日	10:00-11:00		
	エンジョイスイミング	泳げる方、泳ぎたい方、年齢を問わず水泳の楽しさを再発見	金曜日	10:00-11:00		
	いきいきスイミング	プールで健康的な身体づくりを、泳ぎはムリなく、キレイに	月曜日	19:00-20:00		
	レディーススイミング	女性の限定講座 日々の健康づくり、体力づくりにいかがですか? 初歩から泳法のマスターまで可能です	火曜日	10:00-11:00		
	木曜日	14:45-15:45				
ヘルシーボディメイキング	マシントレーニングと水泳を併用し、体の調子を整え、健康で魅力あるカラダづくりを目指します	土曜日	9:30-11:00			
らくらくスイミング	肩腰膝に不安のある方にも、各部位に無理のない泳法のフォームを身につけ、楽しく泳ぎましょう	火曜日	14:45-15:45			
エアロサイズ	ビギナーズスイム&ウォーキング	泳ぎとウォーキング、二つの運動を基礎からはじめてみましょう	木曜日	19:00-20:00		
	水中ウォーキング	水の中で音楽に合わせて楽しく歩きましょう	月曜日	10:00-11:00	14,400円	
		足腰の弱、万、運動したいけど膝への負担を軽くしたい方、スタミナ不足の方に最適なコースです	火曜日	13:15-14:15		
		泳ぐのはちょっと...という方にもお勧めです	水曜日	10:00-11:00		
		木曜日	13:15-14:15			
金曜日	13:15-14:15					
シェイプアップアクア	水中でのエアロピクスです 笑顔満面の講師のリードで、初心者の方でも楽しく動いて脂肪燃焼&ストレス解消	水曜日	19:00-20:00			
こども	ジュニアスイミング(5歳～小学生)	水慣れから泳法、ターンに至るまで基礎から練習します きれいな泳ぎと定期的な運動による体力健康づくりにも大に効果があります。また、水中での安全について学び、水難事故に巻き込まれないよう指導をしていきます	月・火・金	16:10-17:10		
		月～土	17:30-18:30			
		土曜日	19:00-20:00			
		幼児スイミング(年少～年長)	水泳が初めてのお子様にも水の楽しさを知ってもらうための水慣れ、ゲームなど遊び中心に始めます。 健康的な身体づくり、お友達とのふれあいを大切にしましょう	水・木	16:10-17:10	
土曜日	14:45-15:45					
キッズスイミング(2歳6か月～年少)	水慣れ、水遊びを通して、水への恐怖心を無くし、水でのカラダの使い方を楽しみながら身につけます。 (おむつの取れなお子様に限ります)	月・水	14:45-15:40			
土曜日	13:15-14:10					
ベストスイマー(小・中学生)	高い質と豊富な練習量で4泳法をさらに高い次元で完成させ、水泳大会への参加を目指します	金曜日	19:00-20:00			
*各講座とも事前体験受講していただけます・時間は各講座の時間と同様です・事前にご予約が必要です *体験1回500円です(体験当日に本講座へお申込みの場合はお返しします)						
<b>子どもの講座</b> 受講料は各講座3か月12回分です(隔週講座は別途記載)・新規受講の方は別途入会金・事務手数料が必要						
運動	キッズダンスⅠ(年中から)	幸田 美幸	12/15 木曜日	16:15-17:00	13,200円	
	キッズダンスⅡ(6年生まで・女子限定)		12/15 木曜日	17:15-18:00	13,200円	
	Hip Hop(キッズ11歳から)	KATSU	12/15 木曜日	17:00-18:00	14,400円	
	Hip Hop(ジュニア・中学生まで)		12/15 木曜日	18:00-19:00	14,400円	
	子供のバレエ	年少～年長	中野 明美 亀田 晴美	12/16 金曜日	16:30-17:20	14,400円
		小学1～3年生		12/16 金曜日	17:30-18:30	14,400円
	かわいいフラダンス(年少～6年生)	立岡 京江	12/10 1・2・3 土曜日	16:00-17:00	13,200円(9回)	
	こども空手(年中から)	氏益 拳侑	12/12 1・2・3 月曜日	17:00-18:00	10,800円(9回)	
	こども体操教室	低学年	ぶらざろ河安城 インストラクター	12/10 土曜日	16:00-16:45	13,200円
		高学年		12/10 土曜日	16:45-17:30	13,200円
JAZZダンス キッズ <b>新講座</b>		横山 鮎美	12/10 水曜日	16:00-17:00	14,400円	
			12/10 水曜日	17:10-18:10	14,400円	
学習 教養	子供のかきかた(年長～小学生)	大山 英子	12/10 火曜日	16:30-18:00	13,200円	
	小学生基礎学習教室		12/10 土曜日	10:00-11:30	13,200円	
	算数・国語(1～4年生)	栗山 博江	12/10 金曜日	16:40-17:30	13,500円	
	小学生の時に身に着きたい「礼儀と作法」	細井 久子	12/10 2・4 火曜日	17:30-18:30	7,200円(6回)	
	学力を育てる子供作文教室	鳥居 等	12/10 1・3 火曜日	17:30-18:30	7,800円(6回)	
	たのしいリズム	平塚21年4月～平塚22年3月 <b>新講座</b>	12/12 12/12	13:30-14:10	13,500円(9回)	
	平塚20年4月～平塚21年3月 <b>新講座</b>	12/12 12/12	14:30-15:10	13,500円(9回)		
	平塚19年4月～平塚20年3月 <b>新講座</b>	12/12				