



### 見学・体験受付中!!

おたのしみ受講  
お一人様1回 500円

※1講座1回まで、2講座目以降1,000円

教室風景を Webで公開中!

### アクア7講座

プールで楽しみながら体を動かしてみませんか?ウォーキングからスイミングまで、マイペースに楽しめるプログラムがあります。

受講料 6,400円(月/4回)  
(水)/9:50~10:50 定員:8名

### らくらく!大人のスイミング

はやく泳がなくてもいい!プールの隅から隅まで泳げるようになります。手取り足取りで教わるお楽しみ会も盛りだくさんです。

受講料 6,400円(月/4回)  
(水)/10:00~11:00 定員:8名

### カルチャー26講座

生活に役立つ教養から、新たな趣味を広げる講座まで、多くの教室を開講しています。レベルアップを目指す方も、初めの方も、安心して取り組める内容になっています。

受講料 7,200円(月/4回)  
初級(火)/19:30~21:30 中級(水)/19:20~21:30 定員:各8名

### 楽しい英会話

日常の会話を楽しんだり、実習し合ったりして楽しみながら学びます。全く話せない方でも講師のサポートで話せるようになります。

受講料 7,200円(月/4回)  
初級(火)/19:30~21:30 中級(水)/19:20~21:30 定員:各8名

### 華道(小原流)

生花の基本や様々なスタイルを学びます。自宅環境に合わせた生花を飾ってみませんか?

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/19:00~20:00 (水)/18:00~20:00 定員:各8名

### 季節の花々を楽しむフラワーアレンジメント

季節のお花を使ってアレンジを楽しめます。生花・造花・ドライフラワーなど、様々な花材を使いこなしてみませんか?

受講料 4,800円(月/3回)  
(月)/19:00~21:00 (火)/19:00~20:00 定員:各10名

### アクアピクス

水の中で音楽に合わせて行うアクアピクス。ダイネットや運動不足解消したい方におすすめ!泳げなくてもOKです。

受講料 6,400円(月/4回)  
(木)/10:00~11:00 定員:10名

### マイペーススイミング

水泳を自分のペースで習いたい方や体力アップ、減量目的の方へ。楽な泳ぎ方を教えます。泳げなくても大丈夫!新しい仲間がたくさんいます。

受講料 6,400円(月/4回)  
専科 (月)/19:15~20:15 定員:10名

### 健康水中ウォーキング

水中運動は膝や腰に大きな負担が少ない。無理なく運動が楽しめる。泳げなくても大丈夫!新しい仲間がたくさんいます。

受講料 6,400円(月/4回)  
(水)/19:00~11:00 (金)/19:00~11:00 定員:各15名

### 泳いでシェイプアップ!

水中運動と泳ぎの練習が運動効果の高いプログラムです。それぞれの泳ぎに合わせて運動して頂けるプログラムになっています。

受講料 6,400円(月/4回)  
(日)/10:30~11:30 (月)/19:00~21:00 (火)/19:00~21:00 定員:各10名

### SUP YOGA FIT

アウトドアで人気のSUPを体験しながら、ヨガやフィットネスの練習ができます。初心者から上級者まで楽しめます。

受講料 5,000円(月/1回)  
(水)/19:15~20:05 定員:15名 受講料不可

### ギター教室

この曲を弾けるようにしたい!そんな初心者から上級者まで、個別に合わせたレッスンを行います。3ヶ月で1曲マスターを目指します。

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/19:00~20:00 (水)/20:15~21:15 定員:各6名

### ウクレレ教室

3ヶ月で1曲マスターを目指します。ウクレレの魅力を学びたい方、初心者から上級者まで、個別に合わせたレッスンを行います。

受講料 6,000円(月/4回)  
(水)/19:15~20:15 (木)/20:15~21:15 定員:各6名

### キーボードで覚えるピアノ教室

昔ながらのピアノではなく、最新の電子ピアノで楽しく学びます。3ヶ月で1曲マスターを目指します。

受講料 6,000円(月/4回)  
V1 (日)/18:00~19:00 V2 (水)/18:00~19:00 定員:各4名

### いきいき!脳トレピアノ

脳トレとピアノの両方を楽しめます。初心者から上級者まで、個別に合わせたレッスンを行います。

受講料 3,200円(月/4回)  
隔週(金)/19:30~20:30 隔週(日)/19:00~20:00 定員:各7名

### 遠征からのフィストトレーニング

上手な声を出さないと音が出ません。正しい声の出し方をマスターし、上手な声を出してみませんか?

受講料 3,200円(月/2回)  
(火)/隔週13:30~14:30 定員:各5名

### 朝活クラス2

朝に自分時間を作ってませんか?朝活は1日をアクティブにするこころもろもろ時間の有効活用にもなりますよ。

受講料 6,000円(月/4回)  
(土)/7:30~8:30 定員:10名

### ハタヨーガ(朝活)

朝ヨーガでスタートすることで、基礎代謝が上がり、集中力も高まります。朝活で心と身体をほぐしてみませんか?

受講料 6,000円(月/4回)  
(土)/7:30~8:30 定員:10名

### やさしい太極拳(朝活)

呼吸に合わせてゆったりと動くことで筋力向上とリラクゼーション効果が期待できます。朝の運動は脳の活性化にも役立ちます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(土)/7:30~8:30 定員:8名

### 手帳教室

簡単な数字の語彙から作品の制作まで、幅広く学ぶことができます。左と右の両手を使った作業も学びます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(火)/隔週19:00~21:00 定員:5名

### 算数A

算数、かなの基本的な計算から応用まで、幅広く学ぶことができます。基礎から応用まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 4,800円(月/3回)  
(木)/14:00~15:30 定員:14名

### 書道日

書道の基礎から教えます。その日のテーマに沿って、幅広く学ぶことができます。

受講料 4,800円(月/3回)  
(水)/19:00~20:30 (木)/19:00~21:30 定員:各14名

### ペン習字

日々の生活や仕事で書く機会がある方へ、日常生活に必要な書き方を幅広く教えます。

受講料 4,800円(月/3回)  
(木)/19:00~20:30 (火)/19:00~21:30 定員:各14名

### 将棋

大人も子供も共に学ぶ教室です。ルールを覚えたい方、初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/19:00~20:30 定員:各8名

### フィットネス18講座

「何か運動したいな」と思っている方。気の合う仲間や先生と一緒に楽しみたい方へ。

受講料 6,000円(月/4回)  
(水)/19:00~20:00 定員:8名

### 心と体をリフレッシュ ヴィンヤサヨガ

忙しい日常の中に少しでも自分自身と対話する時間を持っていませんか?呼吸に合わせて動きを連続させていく運動量多めのクラス。

受講料 6,000円(月/4回)  
(木)/19:00~20:00 定員:8名

### ハタヨーガ

呼吸を大切に1つ1つのポーズを丁寧にゆっくりと行うヨガです。初心者の方でも安心して始められるヨガです。

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/19:00~21:30 (土)/9:00~10:30 定員:各10名

### リラクゼーションヨガ

一日の疲れやストレスを解消し、心地よいリラクゼーションを味わうためのクラスです。呼吸に合わせてポーズを行い、心と体をリラックスさせます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/20:00~21:00 定員:16名

### 手編み教室

ご希望に合わせて作り方を教えます。簡単な編み物から応用まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/13:00~14:30 定員:14名

### 可愛いを作るつまみ細工

小さな布を複数色合わせ、かわいく作るつまみ細工です。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/13:30~15:00 定員:16名

### 押し花絵

色とりどりの押し花を組み合わせ、美しい絵を作ります。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(木)/隔週19:00~21:00 (水)/隔週13:00~15:00 定員:各6名

### パッチワーク

色とりどりの布を組み合わせ、美しい作品を作ります。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(火)/隔週19:00~21:00 (水)/隔週13:00~15:00 定員:各14名

### 好きなを楽しむ絵画教室

興味のある分野、好きなテーマで絵を描きます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(月)/19:30~21:00 定員:各6名

### アロハリラクソロジー

天然アロマの香りをかきながら、リラックスできるヨガです。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(木)/19:30~21:30 定員:8名

### 陰ヨガストラテジ

呼吸、背骨を中心にゆっくりとした動きで、体の奥まで伸びます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/13:00~14:00 定員:10名

### はじめての太極拳

基本の型をゆっくりとマスターしながら、呼吸に合わせて動きを行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(水)/19:00~21:30 定員:8名

### 太極拳

ゆっくりとした動きで、呼吸に合わせて動きを行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(24式)(月)/19:00~21:30 (48式)(月)/19:00~21:30 定員:各8名

### マイペーストレーニング

専門のトレーナーが個別に合わせたメニューを作成して指導します。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(月)/13:30~15:00 (日)/15:30~16:45 定員:各5名

### やさしい写真教室

カメラやレンズの基礎知識を学びます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(日)/隔週19:00~21:00 (月)/隔週13:00~15:00 定員:各6名

### 写真教室

もっと撮影に挑戦したい方へ、応用テクニックを教えます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(土)/隔週10:00~11:30 定員:10名

### 着付け教室

いざという時に自分で着られるように、着付けのポイントを教えます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(火)/隔週13:30~14:45 定員:4名

### はじめてのメディカルアロマ

アロマを上手に活用して、心と体を癒します。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 4,800円(月/3回)  
(月)/19:00~20:00 定員:各6名

### カーディオキック

軽快な音楽に合わせてパンチ、キック、ダンス動作を行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(日)/19:00~21:00 定員:10名

### 健康体操

ストレッチや筋トレを組み合わせ、健康な体を作ります。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/19:00~21:30 (水)/13:15~14:45 定員:各10名

### 健康エクササイズ

ストレッチや筋トレを組み合わせ、健康な体を作ります。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/19:30~21:00 定員:8名

### ヒーリングストレッチ

音楽に合わせてゆっくりとした動きで、心と体を癒します。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/19:30~21:45 定員:8名

### アンチエイジングストレッチ

筋力の衰えを防ぐためのストレッチを行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
(水)/隔週19:00~20:30 定員:10名

### 南京玉すだれ

楽しくて実用性も高い南京玉すだれを習得します。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 2,100円(月/1回)  
(水)月19:30~21:00 定員:10名

### 証券マンが教えるお金の活用入門講座

これからのお金に悩む方へ、お金の活用方法を教えます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 12,000円(全8回)  
(月)19:15~20:15 定員:10名

### オンライン5講座

自宅でいながらレッスンを受けるのがオンラインの良いところ。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 1,500円(1回)  
(火)/20:00~21:00

### リラックスヨガ 気持ちいいヨガ 陰ヨガストラテジ

気持ちいいヨガ、リラックスヨガ、陰ヨガを学びます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 1,500円(1回)  
(日)/19:30~21:00

### エアロピクス

軽快な音楽に合わせてスクワットやダンクを繰り返して、心と体を鍛えます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(土)/13:10~14:10 定員:10名

### Hula(フラ)

ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(月)/20:00~21:30 定員:12名

### フリースタイル

個性豊かなダンスを習得します。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(火)/20:15~21:15 定員:10名

### 日本舞踊

歌謡曲、民謡に合わせて舞踊を行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(水)/13:30~15:00 定員:10名

### 社交ダンス

基本のステップを習得し、社交ダンスを楽しみます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 6,000円(月/4回)  
(金)/13:30~14:30 定員:10名

### ビーチヨガ

サンセットやビーチを背景にヨガを行います。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 1,500円(1回)  
不定期開催 開催日時がメールでご確認ください。

### 写真講座

撮ることが楽しくなるように、写真の撮り方を教えます。初心者から上級者まで、幅広く学ぶことができます。

受講料 3,200円(月/2回)  
隔週(金)/19:00~20:30 定員:5名

### オンライン指導事務局

オンライン指導事務局から、お申し込みやお問い合わせを行います。

受講料 4,000円(8分コース/1回) 6,000円(30分コース/1回)  
朝の部 10:00~ 夜の部 18:00~