

今期のピックアップ講座 入会必要

リニューアル ヘルス&エクササイズ

65歳以上限定 イス体操

医師に運動を勧められている方、加齢に伴う身体能力の低下が心配な方。人生100年時代!もう一度身体づくりを一緒にはじめませんか?腰痛、膝痛、肩こり予防など基本的な体操をご案内します。

- 日程 4/12、26、5/10、24、6/14、28(土)
- 時間 10:00~10:50
- 受講料 1,850円/月
- 講師 M I K I

ホビー

デジタル一眼レフカメラのいろは「撮影基礎コース」

カメラの基本的な操作と様々な場面に適した設定など、初心者の方が学ぶべき基礎知識からフォトテクニックまで余すことなくお伝えします。季節限定の野外講座へ出かけませんか?

- ※5/17と6/7は野外撮影会
- 日程 4/19、5/17、31、6/7、21(土)
- 時間 10:00~11:30
- 受講料 4,720円/月(別途教材費100円/月)※4月は月謝変動
- 講師 白井厚

ヘルス&エクササイズ

姿勢改善ヨガ【木】【金】

姿勢が整うとカラダも心も軽くなり驚くほど前向き!肩や腰回りを中心に動かし、姿勢を整えゆがみを整えます。心地よさをぜひ体験してみてください!

- 日程 【木】4/3、17、5/15、29、6/5、19【金】4/11、25、5/9、23、6/13、27
- 時間 【木】11:00~12:00【金】10:00~11:00
- 受講料 3,700円/月
- 講師 角谷康子

ヘルス&エクササイズ

体力向上リハビリ活性ストレッチ

「疲れにくい体になって、毎日元気に動きたい!」「ボッコリお腹を減らしたい、昔のような身体になりたい!」たった2回、2時間のストレッチで、「素敵に歳を重ねたい!」を叶える元気な体づくりを目指しましょう!

- 日程 4/3、17、5/15、29、6/5、19(木)
- 時間 9:30~10:30
- 受講料 4,840円/月
- 講師 浅野まりこ

キッズ

キッズ・ジュニアバレエ

全てのダンスの基礎となるバレエ。全身のトレーニングで柔軟性を向上させ、リズム感、豊かな心、協調性を育てます。

- ※対象:キッズ 年少~年長/ジュニア 小学1年生~
- 日程 4/3、10、17、5/8、15、22、6/5、12、26(木)
- 時間 【キッズ】16:00~17:00【ジュニア】17:00~18:00
- 受講料 5,040円/月(初回別途教材費6,600円)
- 講師 河合珠美

キッズ

キッズヒップホップダンス

必修科目となったダンス!体の柔軟性や基礎体力も高めながら踊りの楽しさを実感できます。ヒップホップ、J-POPなどいろいろな曲でダンス!

- 日程 4/4、11、18、25、5/9、16、23、30、6/6、13、20、27(金)
- 時間 【3歳半~】16:40~17:40【高学年~】17:45~18:45
- 受講料 6,720円/月
- 講師 ERIKA

キッズ

驚きの子もかけこ教室

運動会やマラソン大会に向けて!「体が勝手に進んで勝手に走りやすい!」こんなに軽く走れたのは初めて!こんな驚きや喜びの感動をぜひ体験して下さい。

- ※対象:小学生
- 日程 4/2、16、5/7、21、6/4、18(水)
- 時間 16:30~17:15
- 受講料 3,700円/月
- 講師 宮坂智也

キッズ

こどものためのお花教室

植物の美しさや季節を感じながら、お花のアレンジに挑戦!アレンジの基本テクニックを取り入れながら、こどもの創造力・独創力をふくらませ実現化していきます。

- ※対象:年中~中学生(園児は慣れるまで保護者同伴)
- 日程 4/1、5/13、6/3(火)
- 時間 16:30~18:00※1時間程度(最終入室17:00)
- 受講料 1,850円/月(別途教材費1,500~2,000円/月+花器代)
- 講師 伊藤真美

ミュージック

GOSPEL

黒人指導者のゴスペルクワイアで育った講師が、基本発声からゴスペルの意味を含め毎回パワー溢れる楽しいレッスンをいたします!

- 日程 4/12、26、5/10、24、6/14、28(土)
- 時間 11:30~13:30
- 受講料 3,700円/月(別途教材費500円/月)
- 講師 C H U B B Y

ミュージック

レッツ!カラオケ講座

目指せカラオケ高得点!演歌・ムード歌謡からポップスまで、正しい姿勢と呼吸法であなたの歌唱力もアップ!ちょっとしたテクニックを教わり楽しみながら上達しちゃいましょう!

- 日程 4/23、5/28、6/25(水)
- 時間 10:00~11:30
- 受講料 2,090円/月
- 講師 Singer久美

ミュージック

伝説のグルーブサウンズ&フォークをもう1度!

懐かしい名曲、グッとくるサウンドを、アコースティックギターを生演奏にのせて、仲間と共に歌ってみませんか?ゲスト出演もあります!さあ一緒に熱く盛り上がりましょう!

- 日程 4/25、5/23、6/27(金)
- 時間 10:00~11:30
- 受講料 2,400円/月
- 講師 じんけ

ミュージック

1からはじめる大人のケンハモ(鍵盤ハーモニカ)

音楽経験がなくても大丈夫!ケンハモを楽しみましょう!すぐに音を鳴らして、持ち運びが便利、腹式呼吸で健康促進、ダブルタスクで脳を活性化させる効果が期待されます。

- ※1名の場合、受講時間30分
- 日程 4/8、22、5/13、27、6/10、24(火)
- 時間 10:00~11:00
- 受講料 5,000円/月(初回別途教材費2,750円)
- 講師 西川崇代

ミュージック

しの笛を楽しむ入門

祭ばやしや民謡、長唄などでおなじみの篠笛。日本人の心に響く篠笛の音色をあなたも奏でてみませんか?唱歌、民謡、ポップス、ジャズなど色々なジャンルの音楽を演奏出来ます!

- 日程 4/15、5/13、20、6/3、10(火)
- 時間 10:30~11:30
- ※5/13と6/10は11:15~12:15
- 受講料 4,940円/月(初回別途教材費500円)
- 講師 丹羽登世

ミュージック

歌声講座

いつまでも心に残るあのメロディー。懐かしい曲をピアノの伴奏に合わせてのびのびと楽しく歌います!歌うことで心も身体もリフレッシュします。

- 日程 4/10、24、5/8、22、6/12、26(木)
- 時間 13:00~14:30
- 受講料 4,420円/月(別途教材費100円/月)
- 講師 馬場あゆみ

ハンドメイドクラフト

気軽に楽しむ刺子教室

日本の伝統手芸のひとつである刺子は、現代にも多くの技術や伝統が受け継がれており、また日々新しい図柄が考案されています。扱い易い晒布の花ふきん製作を通して、様々な技術や図柄を学んでみませんか?

- 日程 4/8、22、5/13、27、6/10、24(火)
- 時間 13:30~15:30
- 受講料 4,620円/月(別途教材費1,700円/回)
- 講師 天野裕恵・前田禮子・前田鎮子

ハンドメイドクラフト

彫刻アート「シャインカービング」

柔らかいビニールシートを彫るとガラスの様な質感が生まれる新しい彫刻アートです。使う道具は彫刻刀2本だけ。テレビ雑誌等メディアでも話題のアートです。※資格取得可能

- 日程 4/9、5/14、6/11(水)
- 時間 13:30~15:30
- 受講料 1,850円/月(別途教材費500円/月)
- 講師 うえむらゆみこ

ハンドメイドクラフト

肌にやさしい手作り石けん

お肌にやさしい自分好みの石けんを作ってみませんか?パスタを変え、ハーブを使って、バスタイムが楽しくなるはず!毎月1デザインを作りお持ち帰りいただけます。

- 日程 4/22、5/27、6/24(火)
- 時間 10:00~12:30
- 受講料 2,200円/月(別途教材費2,000円~)
- 講師 Em i

ハンドメイドクラフト

はじめてのポーセラーツ

ガラス製品、食器などに転写紙などを使って世界にひとつだけの作品を作ってみませんか?手描きも添えて心も添えて!※体験受講料2,000円(教材費・燃焼代含む)※作品は後日のお渡しです。

- 日程 4/24、5/22、6/26(木)
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 2,200円/月(別途教材費1,000円と燃焼毎に500円~)
- 講師 牧野美佐江

ハンドメイドクラフト

ハワイアンリボンレイ

リボンレイはハワイのクラフトです。色とりどりのさまざまな種類のリボンを使い、縫ったり編んだり色々な手法を用いて、レイを作っていきます。手芸が苦手な方でも楽しんでお作りいただけます。

- 日程 4/17、5/15、6/19(木)
- 時間 12:30~14:30
- 受講料 1,850円/月(別途教材費1,500円~)
- 講師 乗松あや美

ハンドメイドクラフト

ホームメイドクチュール~私のお裁縫の時間~

「家庭科の時間以来!」自分の着たいものを「思い出の服や着物をリメイクしたい!」そんな方々大歓迎!今さら聞かないミシンの基本もしっかり学べます。

- 日程 4/3、5/15、6/5(木)
- 時間 10:00~12:30
- 受講料 3,670円/月
- 講師 村上ちづ

ハンドメイドクラフト

ヨーロッパビーズジュエリー

ヨーロッパのビーズを使用し、様々な技法を用いて繊細で美しいアクセサリーを作ります。希少性のあるアンティーク、ビンテージビーズを使用した作品も取り入れた魅力にあふれた講座です。

- 日程 4/17、5/15、6/19(木)
- 時間 18:00~20:00
- 受講料 2,550円/月(別途教材費2,500円~)
- 講師 山本泰代

ダンス

タップダンス【入門】【初級】

タップには興味があるけれどリズム感がなくて不安という方も、男女年齢問わず大歓迎!基本ステップから丁寧に指導します。初級クラスでは振り付けにも挑戦!応用ステップを身に付けましょう。

- 日程 4/4、11、18、5/9、16、23、6/6、13、27(金)
- 時間 【入門】18:30~19:20【初級】19:25~20:40
- 受講料 【入門】5,550円/月【初級】7,770円/月(別途タップシューズレンタル代550円※希望者のみ)
- 講師 KUMI

ダンス

みんなのフラ

基本ステップの習得とレッスン曲の日本語訳、モーション、ハワイ語を学んでいただけます。ダンス経験や年齢は問いません!気軽に始めていただけます。

- 日程 4/4、18、5/16、30、6/6、20(金)
- 時間 11:45~12:45
- 受講料 4,420円/月(教材費含む)
- 講師 大矢恵

ダンス

フォークダンス

基本のステップターンを易しい踊りで練習しながら覚えていきます。笑い声いっぱい楽しい時間を仲間と踊って過ごしましょう!

- 日程 4/2、9、16、23、5/7、14、21、28、6/4、11、18、25(水)
- 時間 10:15~12:15
- 受講料 7,400円/月
- 講師 加藤好恵

ダンス

0(ゼロ)からバレエ~初心者~【日】

憧れのバレエはいつからでも始められます!女性ならではの美しさを磨き、体を柔らかくしケガの予防にも。はじめて習う初心者の方のためのクラスです!※対象:中学生~大人

- 日程 4/13、27、5/11、25、6/8、22(日)
- 時間 11:30~12:30
- 受講料 3,700円/月
- 講師 河合珠美

トラディショナル

はじめての篆刻と篆書

篆刻とは石材に印を制作することです。お好みの大きさや形に刻ることが出来、ハガキや色紙、書作品や絵画にも押印できます。また篆書を学ぶことで中国史を学ぶこともできます。

- 日程 4/8、5/13、6/10(火)
- 時間 13:30~15:30
- 受講料 2,200円/月(初回別途教材費1,000円程度)
- 講師 香月久遠

トラディショナル

かなと実用書道

文字を美しく書ける自信、身につけませんか?フランス芸術家協会・IL・サロン会員の講師が丁寧にレッスンします。ペン字、硬筆、ボールペン文字、行書、楷書などを、習いたい要望にお応えできます。

- 日程 4/10、24、5/8、22、6/12、26(木)
- 時間 13:00~14:30
- 受講料 3,700円/月
- 講師 原田賢代

トラディショナル

キレイ文字のコツを学ぶ美文字レッスン【火】【水】

キレイな文字を美しく書ける文字のコツを指導します。ボールペン、筆、細筆など自由な筆記用具で美しく書ける理論を学びます。

- 日程 【火】4/15、22、5/20、27、6/17、24【水】4/9、23、5/14、28、6/11、25
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 4,380円/月(初回別途教材費1,000円程度)
- 講師 澤麗水(真由美)

アート

嵯峨御流いけばな

盛花、瓶花、生花、社殿様式の花意があり、建築様式、日常生活の多様化等に対応した「心粧華」等の文人画より生まれた「文人華」など、各々の基本から応用作品へと学びます。

- 日程 4/3、17、5/15、29、6/5、19(木)
- 時間 18:00~19:30
- 受講料 4,380円/月(初回別途教材費6,500円程度、2回目以降約800円/回)
- 講師 山本まほ

アート

金繕いと蒔絵を楽しむ

破損してしまった大事な器、陶磁器や漆器、硝子器が蘇ります。割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形し、その部分に金銀の化粧を施し器を修繕します。更に蒔絵で繊細な技法も加え、器に新たな魅力を加えます。

- 日程 4/18、5/16、6/20(金)
- 時間 10:00~12:30
- 受講料 3,180円/月(別途教材費9,900円/3ヶ月、初回のみ筆セット代5,940円)
- 講師 杉浦保

トラディショナル

自分で着付け!

ダンスで眠っているお着物を自分で着付けてみませんか?キッチンとした着付けを学べばそれは一生の財産です。初めての方から経験者まで大歓迎!

- 日程 4/1、15、5/20、6/3、17(火)
- 時間 18:30~20:30
- 受講料 3,700円/月(着物・帯がない方も受講可)※5月は月謝変動
- 講師 鈴木木世

トラディショナル

万葉集の秀歌を読む

古代の日本の歴史・文化・人々の生活について想いを込めてみませんか?万葉集の秀歌を讀んでいきます。毎回独立した内容なのでいつでもご参加いただけます。

- 日程 4/11、25、5/9、23、6/13、27(金)
- 時間 10:30~12:00
- 受講料 3,700円/月(別途教材費100円/回)
- 講師 小池保利

アート

描いてハッピー!笑手紙セラピー

絵手紙にカラーセラピーやアートの要素をプラス!脳の活性化、ストレス解消、心のケア、癒しにも。絵や字への苦手意識が消えて描ける自信が生まれます。

- 日程 4/20、5/25、6/15(日)
- 時間 13:00~15:00
- 受講料 2,310円/月(別途教材費500円/月)
- 講師 かつらひとみ

アート

大人の絵画教室

顔彩、水彩絵の具、色鉛筆、水彩色鉛筆など様々な画材から自分に合った画材を自由に選び、使い、その時の時の題材を描きます。絵を基礎から楽しく学びましょう。

- 日程 4/9、23、5/14、28、6/11、25(水)
- 時間 10:30~12:30
- 受講料 4,800円/月(別途教材費1,200円/3ヶ月)
- 講師 山内伸

アート

漫画イラストの制作をしよう!

漫画の描き方に興味のある方、まずは漫画キャラクターのイラストを仕上げてみませんか?その人物の立ち姿からストーリー作りに関するヒントが隠されている!漫画作りの第一歩は、キャラ作りから!!※対象:小学生高学年以上

- 日程 4/10、24、5/8、22、6/12、26(木)
- 時間 18:20~19:50
- 受講料 4,800円/月(別途教材費620円)
- 講師 山本哲也

ホビー

初めての星空撮影~デジタル一眼レフ・ミラーレス~

夜空をふっと眺めると星空が広がっています。その星空を写しとめてみませんか!どなたでも星空撮影ができる方法をアドバイスします。まずは気軽に撮影してみましょう!

- 日程 4/22、5/20、6/24(火)
- ※5/20は野外撮影(予備日5/21、5/22)
- 時間 19:00~20:30
- 受講料 2,200円/月(別途教材費200円/月)
- 講師 石橋直樹

ホビー

最近で知る、ワインの味わいと楽しみ方

最近レストランは勿論、スーパーやコンビニでもワインの種類が豊富に揃っています。講座ではいろいろな種類の飲み比べいただき、好みのワインを知りつつ購入できる知識が身に付きます。

- 日程 4/8、5/13、6/10(火)
- 時間 19:00~20:30
- 受講料 1,850円/月(別途教材費5,500円/月)
- 講師 森下綾

ホビー

ヒーリング点描マンダラ

ボールペンで驚くほど綺麗に簡単に描ける点描マンダラ。宇宙の秘められた形と色のパワーが、描く人や見る人に影響を与えるといわれます。描くうちに自分の内面と向き合えます。

- 日程 4/8、5/20、6/10(火)
- 時間 14:00~16:00
- 受講料 2,200円/月(初回別途教材費2,300円と100円/回)
- 講師 YOSHIKO

ホビー

苔テラリウムを作ろう

「手間のかからないインテリアグリーン」生きた苔を使ってあなただけの苔の空間を作ります。ガラス瓶の中に土、石、人形等に合わせて思い思いの風景を描いて頂けます。

- 日程 4/25、5/23、6/27(金)
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 1,850円/月(別途教材費3,000円/月)
- 講師 浅田町華

1クール完結講座 入会不要

未来を開く開運のトピラ~手相入門編~

「自分の掌から宿命を読み取る」そんな学びを体験しませんか?持って生まれた幸せサイン、運命のタイミングを知らずに人生を過ごすのは勿体ない!速く宇宙の真理を学び、人生を拓いていきましょう。

- 日程 4/4、18、5/16、30、6/6、20(金)
- 時間 10:00~11:30
- 受講料 4,840円/月(初回別途教材費1,700円)
- 講師 森電子

1日講座 入会不要

外反母趾・浮き指・ヘバーデンを正しく知って足から全身の未病改善

肩こり、頭痛、腰痛、下半身太り、気分が晴れない等でお悩みの方!足元を外反母趾、浮き指、アーチ不足はありませんか?自分自身でできるケア方法で不調や体のラインまで整える方法を教えます。※3本指テーピング靴下付き

- 日程 6/15(日)
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 2,460円(別途教材費1,980円)
- 講師 伊藤昌代

1日講座 入会不要

「話す声のトレーニング:呼吸・発声・滑舌」実践講座

「もっと早く知りたかった!」「仕事で実践したい!」の声をたくさんいただくボイトレ講座。発声が良くなるだけでなく心身が活性化するので受講後は皆さん明るく元気になります!

- 日程 6/11(水)
- 時間 10:00~12:00
- 受講料 3,370円
- 講師 名倉奈古

発達支援教育士認定講座

発達障害やグレーゾーンといわれる子どもたちが、日々の生活をスムーズに送るための具体的な方法や仕組みづくりについて学びます。

- ※受講後に認定証発行
- 日程 4/27(日)
- 時間 10:00~16:30(1時間休憩有)
- 受講料 17,600円(別途教材費7,150円)
- 講師 望月愛

他にもいろいろ

全約200講座

全講座の詳細はホームページまたは店頭の「カルチャー講座チラシ」でご案内しています。

掲載講座の他にも多数のカルチャー講座をご用意しています。興味を広げたい方からスキルアップを目指す方まで「あなた」にぴったりの習い事を見つけてください!

入会のご案内 (1)本アカデミーに入会する際は、各教室の受付またはホームページにて承ります。入会を希望する方は、申込書に必要事項を記入し、入会金を現金もしくはクレジットカードで一括払いにてお支払いください。入会金は、3,300円です。ただし、UCSカード会員およびケーブル・ウィンデムメンバーズカード会員は2,200円、高校生・大学生・専門学生は半額、65歳以上の方・中学生以下の方・サードカード会員・サードスポーツ会員は無料とします。(2)未成年者が会員になるときは、保護者の同意を得て申し込みものとします。この場合保護者は、当入会規約に基づき責任を本人と負うものとします。(3)入会金は、いかなる理由があっても返金できません。(4)会員の有効期限は、入会日より36ヶ月とします。

受講のご案内 (1)申込は店頭・電話・ホームページから行う事ができます。講座受講は、一部の講座を除き月謝制となります。(以降、月謝講座) 初回受講時、受付窓口にて所定の手続きを行っていただきます。次回以降は、自動更新となります。各講座とも満員に成り次第、締め切りとなります。また、最低開講人数に達しない場合は、開講とすることがあります。(2)【月謝講座】入会金、及び受講料は初回の2ヶ月分前払いとなり、受講日の4営業日前までに現金、またはクレジットカードにてお支払いください。以降毎月のお支払は、本アカデミーが指定する方法(口座振替・クレジットカード引落し)から選択いただけます。【単回・初回月謝講座】受講日の4営業日前までに受付窓口、またはホームページにてお支払いください。(3)【初回月謝講座】初回来店時に月謝制のお手続きにあたり次の持ち物をご持参ください。【口座振替・通帳またはキャッシュカード・銀行印】【クレジットカード払い・クレジットカード】