

ダンス・健康

YOSAKOI ～よさこい～

dance space Be Mixx 主宰 **末久 誉子先生**
東広島でよさこいチームをつくりませんか?子どもから大人まで、年齢問わず楽しめる「よさこい」。親子での参加も大歓迎です。イベント出演などを目標に、よさこいで地域を盛り上げましょう。

 **体験料 ▶ 1,950円 随時体験可**

開催日時/第2・4日曜日10:30～11:45
受講料/11,700円(3カ月分・6回)
最少催行人数/5人

Let's ジャズダンス

dance space Be Mixx 主宰 **末久 誉子先生**
流行の音楽に合わせて、汗を流しませんか。ジャズダンスの基礎を教えます。運動不足の方・ダンスに興味のある方、中学生以上であれば受講可能です。

 **体験料 ▶ 1,950円 随時体験可**

開催日時/第2・4土曜日14:00～15:15
受講料/9,750円(3カ月分・5回)
最少催行人数/5人

バレトン

dance space Be Mixx 主宰 **末久 誉子先生**
バレトンは、ニューヨーク発祥で「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」などの要素を組み合わせた全身のコンディショニングワークアウト。裸足で行う足からのトレーニング。シンプルで簡単な動きです。

 **体験料 ▶ 1,950円 随時体験可**

開催日時/第2・4金曜日21:00～22:00
受講料/11,700円(3カ月分・6回)
最少催行人数/各5人

やさしい 日本舞踊花柳流

日本舞踊花柳流師範 **花柳八英由美先生**
古典舞踊の基本(歩き方やお扇子の使い方)などを習ってみませんか。初心者でも気軽に始められ、着物の立ち居振る舞いが身につきます。

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎週月曜日10:00～12:00
受講料/18,000円(3カ月分・10回)
最少催行人数/1人

簡単!ダイエット 古式 円棒禅気功

健康館玉手箱主宰 **星加 すみこ先生**
1本の棒を使って、動く・揺れる・回るといった自然な動作を繰り返します。禅の心を取り入れてただ立っただけ。簡単に誰でもできる気功法です。

 **体験料 ▶ 4,550円 随時体験可**

開催日時/第2・4木曜日10:00～12:30
受講料/27,300円(3カ月分・6回)材料費別途
最少催行人数/3人

バレエを楽しもう!

にしじバレエスタジオ講師陣
YUKIKO先生ほか

「気軽にバレエの楽しさを知ってもらいたい!」そんな思いでバレエストレッチから本格的なクラスまで開講しています。子どものクラス分けは講師が決定しますので、まずは体験が見学を!! ※プチバレークラスは3歳以上

 **体験料 ▶ ①②③④各1,800円 随時体験可**

開催日時/
●水曜コース=毎週水曜日
①プチバレークラス17:00～18:00
②ジュニアクラス17:15～18:30
③大人クラス19:00～20:15
●土曜コース=毎週土曜日
④大人クラス10:00～11:15
受講料/①～④19,800円(3カ月分・11回)
教材費別途 最少催行人数/各3人

朝ヨガ

八タヨガイストラクター健康運動指導士
岡野 真子先生
朝一番に気持ちよく体を目覚めさせる「朝ヨガ」はいかがですか?ストレッチから始めてゆっくりと体を動かしながら、代謝をあげていきましょう。初心者の方も無理なく参加していただけます。

 **体験料 ▶ 2,150円 随時体験可**

開催日時/毎週金曜日8:30～9:30
受講料/23,650円(3カ月分・11回)
最少催行人数/3人

からだスッキリヨガ

八タヨガイストラクター健康運動指導士
岡野 真子先生
肩まわり、腰まわりのたるさや凝りを軽減させませんか。若者男女問わず気軽に参加できます。体が硬いと感じている方こそおススメの内容です。

 **体験料 ▶ 2,150円 随時体験可**

開催日時/毎月3回火曜日13:30～14:30
受講料/19,350(3カ月分・9回)最少催行人数/3人

健康ヨガ

NPO法人国際ヨガ協会トレーナー **梶井 朝子先生**

自分でも気づかない姿勢や動きのクセが、体調不良のもとに…。手軽な体ほくしやヨガのポーズで心身のバランスを整え、代謝・免疫力をアップさせていきましょう。どなたでもお気軽にどうぞ!

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎週月曜日10:00～11:30
受講料/18,000円(3カ月分・10回)
最少催行人数/5人

ハーキュリーズ Hercules ダンススクール

プロダンサー **保田 麻由美先生**
オールドスクール・ヒップホップ・ショットボグ・ロックダンス・ポップ・ジャズ・ヒップホップ・といった幅広いジャンルでダンスの基礎から指導を行います。ダンスをやってみたい方、音楽が好きなら、是非一緒に楽しみましょう!

 **体験料 ▶ ①1,525円 ②1,800円 随時体験可**

開催日時/
①キッズ/毎週土曜日18:30～19:30
②初級・中級/毎週土曜日19:45～21:15
受講料/①16,775円 ②19,800円
(各3カ月分・11回) 最少催行人数/各1人

アクティブヨーガ

アクティブヨーガ認定講師
住谷 奈緒子先生
パワーヨーガをフィットネス向けにアレンジしたエクササイズ。様々なポーズを一連の動作に組み立てることで普段使われない筋肉に刺激を与え、深呼吸することで心を整えることができます。

 **体験料 ▶ 1,850円 随時体験可**

開催日時/毎週火曜日19:15～20:15
受講料/20,350円(3カ月分・11回)
最少催行人数/5人

魅了させる ペリーダンス

ペリーダンス講師
Eseniya(エセニア)先生
女性の美と健康のためにペリーダンスを始めませんか?年齢経験問わず、ゼロから優しく楽しく教えます。ペリーダンスを踊ったら身体が引き締まり、女性に必要なインナーマッスルが付き、便秘が改善し、幸せホルモンが分泌し、自身がつき、女子力と表現力が上がり、自分が大好きになります。

 **体験料 ▶ 各1,950円 随時体験可**

【開講日時】第2・4土曜日
①進級クラス14:00～15:30
②入門クラス15:40～17:10
【受講料】①②9,750円(3カ月分・5回)
【定員】先着10人【最少催行人数】3人

癒しのヨガ

NPO法人国際ヨガ協会トレーナー
西依 秀子先生

自分自身で心と身体を癒しケアできるヨガライフ始めませんか?どなたでも自分のペースで始められます。是非体験に来てみてください。

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎週月曜日18:30～20:00
受講料/18,000円(3カ月分・10回)
最少催行人数/3人

剣詩舞教室

～こどもクラス・大人クラス～

武産剣詩舞道 会主 **川手 瑩昭先生**
会長 **尾方 天成先生**

日本の伝統芸能をもっと身近に体験し、舞台発表を目指してご一緒にしませんか?基礎的知識から丁寧に指導します。

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎月3回土曜日16:00～18:00
の中で、こども1時間半・大人2時間
受講料/16,200円(3カ月分・9回)

目覚めのアロマフラ

中四国ハワイアン協会インストラクター
大下 瑞恵先生

ハワイの美しい踊りフラダンスをアロマの心地よい香りの中で、踊ってみませんか?インナーマッスルを鍛え・ストレス解消にもなります。

 **体験料 ▶ 2,050円 随時体験可**

【開講日時】第2・4火曜日 9:15～10:15
【受講料】12,300円(3カ月・6回)
教材費別途 【最少催行人数】3人

フラギッズになるう!

(3歳から小学生対象)

中四国ハワイアン協会インストラクター
大下 瑞恵先生

筋力アップやリズム感が養われるハワイの笑顔の踊り、フラ。楽しく踊って、表現力、コミュニケーション能力、思いやりの心などを生きる力を育むことや自信に繋げることを大切にしています。

 **体験料 ▶ 2,050円 随時体験可**

【開講日時】 第2・4火曜日17:45～18:45
【受講料】12,300円(3カ月・6回)
【最少催行人数】3人

フラガールになるう

中四国ハワイアン協会インストラクター
大下 瑞恵先生

どんな年齢の方でも楽しめるハワイアンフラは、心も体も美しくなれるハッピーな踊りです。愛や感謝、人とのつながりを大切にするアロハの心を感じながら踊り、笑顔のフラガールになりますよ!

 **体験料 ▶ 2,050円 随時体験可**

【開講日時】 第2・4火曜日 19:00～20:00
【受講料】12,300円(3カ月・6回)教材費別途
【最少催行人数】4人

自力整体 ぽっかぽか

自力整体ナビゲーター
村岡 きえ先生
自力整体とは鍼灸、整体、ヨガ、瞑想の要素を組み合わせ、治療家の技法を自分自身に行える自己治療メソッドです。慢性的な痛み不定愁訴などの不調を自分で治し不調にならない身体づくりをお伝えしています。

 **体験料 ▶ 2,150円 随時体験可**

10月17日(木)・11月21日(木)・12月19日(木)
開催日/毎月第3木曜日13:30～15:00
①第1・3木曜日17:00～20:00までの中で30分
受講料/①②27,300円(3カ月分・6回)
最少催行人数/1名
※わかたオアル1コ1,000円(貸し出し可能)

音楽

長く続けられる

楽しい大正琴教室

大正琴講師 **田中 慶子(琴鶴敬寿)先生**
はじめての方から経験者まで楽しく丁寧に学んでいただけ、楽譜の読めない方や楽器を弾いたことのない方でも音楽に気軽に親しむことが出来ます。

 **体験料 ▶ ①②1,800円随時体験可**

開催日時/
①ゆっくりコース第2木曜日9:30～11:30
②しっかりコース第2・4木曜日9:30～11:30
受講料/①5,400円(3カ月分・3回)
②10,800円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/各5人

感じてみよう!チェロのひびき (個人レッスン)

もりてつや音楽教室講師 **大心池 摩耶先生**
心地よい低音が魅力のチェロ。楽器が大きいため大変!と思わず、チャレンジしてみませんか?

 **体験料 ▶ 3,300円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第2・4火曜日15:00～19:00
(時間内30分/時間要相談)
受講料/19,800円(3カ月分・6回)教材費別途
会場/もりてつや音楽教室

趣味のヴァイオリン・ヴィオラ

ヴァイオリン・ヴィオラ講師 **斉藤 智夏先生**
美しい高音が魅力のヴァイオリン、しっとり落ち着いた音色のヴィオラ。個人レッスンなので、初心者から経験者まで、演奏することの楽しさを体感しましょう。

 **体験料 ▶ 3,450円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第1・3木曜日
17:00～20:00の中で30分
受講料/20,700円(3カ月分・6回)

今から始めるギター

東広島六弦倶楽部講師陣 **鍋谷 正巳先生**
ギターは世界で最も愛用されている楽器のひとつです。正しい指でドレミが弾ければ思いつくメロディーを奏することができます。ギターの弾ける人生、これらが楽しみです。

 **体験料 ▶ 3,450円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第2・4木曜日
16:30～19:00の中で30分
受講料/20,700円(3カ月分・6回)教材費別途

やさしいピアノ教室

ピアノ講師 **岡田 智恵先生**
初めてピアノに触れる方。ブランクがある方。楽しみながら楽譜の読み方を身に付け両手で弾けるように学び、ご自身のペースで憧れの曲にチャレンジ頂けます。息抜きな癒し時間を作りましょう。

 **体験料 ▶ 2,650円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/①第1・3水曜日②第2・4金曜日
①②13:00～16:00の中で40分(時間応相談)
受講料/①15,900円(3カ月分・6回)
②13,250円(3カ月分・5回)
教材費別途 最少催行人数/1人

ヴォイストレーニング

もりてつや音楽教室講師 **森 明子先生**
プロの講師に正しい発声法を習って、自分の本当の声を知ります。個人レッスンなので、初心者から経験者まで大丈夫。ポピュラーや童謡、オペラのアリアまでジャンルは問いません。まずはチャレンジを!中学生以上受講可能です。

 **体験料 ▶ ①②各4,550円(時間応相談)随時体験可**

開催日時/
①第1・3火曜日10:30～12:00までの中で30分
②第1・3木曜日17:00～20:00までの中で30分
受講料/①②27,300円(3カ月分・6回)
教材費別途 最少催行人数/各1人

誰でも弾ける!津軽三味線

三橋流津軽三味線師範

三橋 憲侑美先生

津軽三味線はどなたでも気軽に弾いていただけ楽器です。“遊びたい時が始め時”ダイナミックな演奏を体感してください。個人レッスンなのでレベルに合わせて楽しくお稽古していきましょう。

 **体験料 ▶ 各3,300円 随時体験可(時間応相談)**

開講日/①第1・3火曜日②第2・4火曜日
③第1・3木曜日(各時間応相談)
個人レッスン各45分間(レクチャー含む)
受講料/①②③19,800円(3カ月分・6回)
※各教材費別途
会場/西条岡町 多治見ビル

歌う、奏でる。オカリーナ教室

オカリーナ講師 **下原 陸人先生**
童謡・唱歌・クラシックなど様々なレパートリーを基本から演奏のコツ、応用までしっかりレッスンマスターします。オカリーナの魅力と一緒に体感してみませんか。グループレッスン大募集中!

 **体験料 ▶ ①2,150円②2,350円 随時体験可**

開講日/①グループレッスン
毎月第1・3火曜日15:30～17:00
②個人レッスン(30分間)
毎月第1・3木曜日13:00～15:00
受講料/①12,900円(3カ月・6回)
②14,100円(3カ月分・6回)最少催行人数/2人

佐藤いよりの

Jazz&Pop～名曲をあなたに

Vocal(Jazz) **佐藤 いよ里先生**

ミュージカルや洋画でおなじみの名曲を、易しくアレンジしてピアノの伴奏で歌います。発声や英語の発音も、何度も繰り返して覚えていきます。Vocalの基本を楽しくまなべるクラスです。声の高さに合わせてレッスンするので、男性・女性いずれも受講できます。

 **体験料 ▶ 2,900円 随時体験可**

10月8日(火)・11月12日(火)・12月10日(火)
開催日時/毎月第2火曜日11:00～12:30
受講料/8,700円(3カ月分・3回)※教材費別途
定員/10人 最少催行人数/4人

楽しく歌おうら・ら・ら!

指揮・歌唱指導 **佐山 房子先生**
「久しぶりに楽しく歌ってみませんか?」童謡・抒情歌・懐かしい歌謡曲・やさしい世界の名曲など、親しみやすい歌と一緒に歌いましょう。さらに手拍子をしながらや、体で動きをつけても歌います。きつと憩いのひとときとなるでしょう。

 **体験料 ▶ ①②1,525円 随時体験可**

【開講日時】①第2・4火曜日 10:30～11:30
②第2・4木曜日 14:00～15:00
【受講料】①②9,150円(3カ月・6回)
※教材費別途
【定員】15人 【最少催行人数】2人

自分らしさを表現しよう!

高松多鶴子はつらつ歌謡塾

高松多鶴子歌謡
クラブ主宰・歌謡講師 **高松 多鶴子先生**
『あなたらしく はつらつ!』楽しく歌うことは、表現力を養い、活力を生みます。発声練習から仕上げレッスンまで丁寧にひとりひとりの個性を生かした指導を行います。

 **体験料 ▶ ①ペアレッスン1,650円(時間応相談)随時体験可**

開催日時/第1・3金曜日9:00～12:00の間
受講料/
①ペアレッスン1時間(8～)9,900円(3カ月分・6回)
②個人レッスン30分16,500円(3カ月分・6回)
楽譜・会場費別途 最少催行人数/1人
会場/カラオケまねきねこ 西条岡町店
(詳しくはお問い合わせください。)

上西しんじと歌おう! 思い出のうたごえ

ウクレレ講師 **上西 しんじ先生**
童謡・唱歌、世界の民謡、ホームソング、叙情歌、ポピュラー、歌謡曲など広いジャンルから、皆さんと一緒に歌ったり、曲に纏わるエピソード等を語り合いながら楽しいひとときを過ごして頂きます。曲によっては簡単な歌唱指導も致します。

 **体験料 ▶ 1,650円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第1・3火曜日11:00～12:00
受講料/9,900円(3カ月分・6回)
最少催行人数/2人

上西しんじと 楽しく歌って弾こう!ウクレレ

ウクレレ講師 **上西 しんじ先生**
ウクレレの基本的なコード・リズムと演奏方法。歌いながら演奏するテクニク。メロディの弾き方、メロディ+コードの弾き方・ピッキングソング演奏法。その他ウクレレ演奏に必要な基礎的な音楽知識を丁寧に教えます。是非一緒にウクレレを楽しく学んでみませんか?

 **体験料 ▶ 2,150円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第1・3火曜日
経験者/13:00～14:30
初心者/14:30～16:00
受講料/12,900円(3カ月分・6回)
※楽譜代1,000円/(3カ月)最少催行人数/2人

はじめての大正琴

琴伝流大正琴大師範 **澤 悦子(琴鶴)先生**
初心者が弾くことが出来るように、丁寧にわかりやすく指導します。楽譜は数字で書かれているので、音符が読めなくても簡単に弾けるようになります。両手を動かして脳トレにもなります。

 **体験料 ▶ ①②1,800円 随時体験可**

開講日/①初心者/第1水曜日・第3金曜日
②経験者/第1土曜日 各10:00～12:00
【受講料】①10,800円(3カ月分・6回)
②5,400円(3カ月分・3回) 楽譜代別途
◎必要に応じて大正琴の貸出有

響かせよう!美しいフルート

フルート講師 **大林 恵美先生**
フランス式の奏法で、自分だけの美しい音を響かせましょう。初めての方、ブランクのある方、もっと上手になりたい方、どなたでも大丈夫!個人レッスンですので、お一人ずつに合った楽しい演奏をお教えします。

 **体験料 ▶ ①②各3,450円(時間応相談)随時体験可**

①第1・3水曜日10:00～12:00の中で30分
受講料/20,700円(3カ月分・6回)
②第2・4木曜日18:00～20:00の中で30分
受講料/20,700円(3カ月分・6回)
最少催行人数/各1人

生活・趣味・ イベント資格講座

忙しい人のための
マインドフルネス
NPO法人ワンシードマインド
フルエデュケーションプロジェクト主宰
尾崎 智子先生

ピジネスやスポーツ、医療や教育にも積極的に活用されているマインドフルネスのメソッドを紹介し、日々の暮らしの中に活用できるようにサポートします。

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎月第2金曜日19:00～20:30
10月11日(金)・11月8日(金)・12月13日(金)
受講料/5,400円(3カ月分・3回)
定員/10人 最少催行人数/1人

小さな薬草魔女の ハーブ&アロマ

日本メディカルハーブ協会
ハーバルプラクティショナー

池田 景子先生
日々の暮らしの中で生かせるハーブやスパイスの使い方や、実習を通してお伝えしていきます。教室では、フレッシュなハーブに触れ、香りを確かめながら幅広い使い方や育て方を学びます。アロマテラピーは暮らしに役立つアロマクラフトなどを手作りします。

 **体験料 ▶ 1,800円 随時体験可**

開催日時/毎月第4水曜日10:00～12:00
10月23日(水)・11月27日(水)・12月25日(水)
受講料/5,400円(3カ月分・3回)
材料費別途 最少催行人数/1人

今から始める パソコン講座