

ダンス・健康

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付きます。

☺ **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/16,200円(3カ月分・9回)
最少催行人数/1人

簡単!ダイエット 古式 円禅棒気功

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・回るという自然な動作を繰り返します。禅の心を取り入れて「ただ立つだけ」。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

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/9,750円(3カ月分・5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

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/16,200円(3カ月分・9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、心も体も美しくなる楽しい舞踊です。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しょう!

☺ **体験料 ▶ 2,050円 随時体験可**

開催日時/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

トトノウ ピラティス

フアンクショナルローラーピラティスインストラクター・リランピラティスインストラクター・エレメント認定マシンピラティスインストラクター

石川ともこ先生

ピラティスで“カラダ”“ココロ”を“トトノウ”感じませんか?無理のない動きで、初心者の方でも安心して始められます。一緒に楽しみながら運動しましょう!

☺ **体験料 ▶ 1,950円 随時体験可**

開講日時/第1・3土曜日14:00～15:00
受講料/11,700円(3カ月6回)
定員/10人 最少催行人数/1人

自力整体 ぽっかぽか

自力整体ナビゲーター 村岡 さえ先生

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16日(木)・11月20日(木)・12月18日(木)
開講日/毎月第3木曜日13:30～15:00
受講料/6,450円(3カ月分・3回)
最少催行人数/1名
※わっかタオル1こ1,000円(貸し出し可能)

魅了させる ベリーダンス

ベリーダンス講師 **Eseniya(エセニア)先生**

女性の美と健康のためにベ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。ベ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、女子力と表現力があり、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/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)
最少催行人数/3人

バレエを楽しもう!

にしかし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!! ※ブチバレエクラスは3歳以上

☺ **体験料 ▶ ①②③各1,800円 随時体験可**

開催日時/
●水曜コース=毎週水曜日
①ブチバレエクラス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
受講料/①～③21,600円(3カ月分・12回)
教材費別途 最少催行人数/各3人

剣詩舞教室

～こどもクラス・大人クラス～

武蔵剣詩舞道 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2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/10,800円(3カ月分・6回)

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…。手軽な体ほぐ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/16,200円(3カ月分・9回)
最少催行人数/5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

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

オールスクール・ヒップホップ・ショットボーグ・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、音楽が好きな方、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

音楽

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 はつらつと!』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 ②個人2,750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(お一人)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! 想い出のうたごえ

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ック。メロディの弾き方、メロディ・コードの弾き方・ピッキングノリ演奏法。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13:00～14:30
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

はじめてのお筝(こと) ～こどもから大人まで～

生田流琴曲地歌京都永楽会 大塚寛教授

福美代(ふくみよ)葉子先生

基礎から丁寧に教えます。久しぶりに弾かれる方にも、やさしく手ほどきします。美しい日本の音色を奏でてみませんか。

☺ **体験料 ▶ 2,650円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/①第2・4火曜日②第2・4火曜日
各17:10～19:50の中で40分※個人レッスン
※その他のコースもあります。ご相談ください。
受講料/①10,600円(3カ月・4回)
②15,900円(3カ月・6回)
※教材費・材料費別途【最少催行人数】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る楽器です。“遣りたい時が始め時”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す。

☺ **体験料 ▶ 3,300円(時間応相談) 随時体験可**

※講師と相談させて頂きまますので、ご都合の良い曜日とお時間をお知らせください。個人レッスン各45分間(レクチャー含む)
受講料/19,800円(3カ月分・6回)
※教材費別途
会場/西条岡町 多治見ビル
(詳しくはお問い合わせください。)

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 ▶ 4,550円(時間応相談) 随時体験可**

開催日時/第1・3木曜日16:30～20:00までの中で30分
受講料/27,300円(3カ月分・6回)
※教材費別途 最少催行人数/各1人

佐藤いよりの Jazz&Pop～ 名曲をあなたに

Vocal(Jazz) **佐藤 いより先生**

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。発声や英語の発音は、何度も繰り返して覚えていきます。Vocalの基礎を楽しくくまねてレッスンするの、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22日(水)・11月26日(水)・12月24日(水)
開催日時/毎月第4水曜日13:00～14:30
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

はじめての大正琴

琴伝流大正琴大師範 **澤 悦子(夢海)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③初心者/第1水曜日
④初心者/第3金曜日 各10:00～12:00
【受講料】①10,800円(3カ月分・6回)
②③④5,400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

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。さらに手拍子しながらや、体で動きをつけても歌います。きっと想いのひとときとなるでしょう。

☺ **体験料 ▶ ①②1,650円 随時体験可**

【開講日時】①第2・4火曜日10:15～11:30
②第2・4木曜日 13:45～15:00
【受講料】①②9,900円(3カ月・6回)
※教材費別途
【定員】15人【最少催行人数】2人

大人の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、ご自身のペースで懂れる曲にチャレンジ頂きます。息抜きな癒し時間を作りましょう。

☺ **体験料 ▶ 無料体験実施中!! 随時体験可(時間応相談)**

開催日時/①第1・3月曜日②第1・3水曜日
③第2・4水曜日④第2・4金曜日
12:45～15:00②③④13:00～16:00の中で45分(時間応相談)
受講料/①13,250円(3カ月分・5回)
②③④15,900円(3カ月分・6回)
※教材費別途 最少催行人数/1人

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)

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し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。オカリーナの魅力を一緒に体感してみませんか。グループブレッسن大募集中!

☺ **体験料 ▶ ②2,150円 ②2,350円 随時体験可**

開講日/①グループブレッソン
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

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

今から始めるギター

東広島六弦俱楽部講師陣 **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。正しい指でレ・ミが弾ければ思いつくメロディーを奏でることができます。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
※楽器の調整を引き受けまますので、体験時に
お持ちください。

お花・茶道

リビングでお茶を楽しむ 立礼茶道

茶道裏千家淡交会 **澤原 宗和先生**

立礼(りゅうれい)とは、イスに座って行うお点前のこと。「正座は苦手!」という人も茶道を楽しむことができます。一緒に穏やかな時間を過ごしましょう。

☺ **体験料 ▶ 1,800円(材料費別途) 随時体験可**

開催日時/第1・3(5)水曜日13:00～15:00
受講料/10,800円(3カ月分・6回)
材料費別途、最少催行人数/5人

季節を花で楽しむ フラワーアレンジメント

日本フラワーデザイナー協会本部講師

アトリエグロウアップ講師 **松田 郁代先生**

フラワーアレンジメント通じて、季節を感じることができる生活を目指してみませんか。興味のあるコースを選んで受講が可能です。

☺ **体験料 ▶ ①②各1,800円 (材料費別途) 随時体験可**

①10月28日(火)・11月25日(火)・12月23日(火)
②10月25日(土)・11月22日(土)・12月20日(土)
開催日時/
①第4火曜日19:00～20:00
②第4土曜日10:00～12:00
受講料/①②5,400円(3カ月・3回)
※花材費別途 ※生花がプリザーブドフラワーをお選びください。
定員/10人 最少催行人数/1人

茶の湯(裏千家) (座礼茶道・立礼茶道)

裏千家教授 **高橋 宗恵先生**

私たちは日常を真摯に生きる限り、茶の道のにじり口に立っています。日本文化に興味のある方、茶道は初めてという方、しばらく稽古をお休みされていた方、茶道の扉を開いて「忙」と「閑」のはざまに身をおいてみませんか。

☺ **体験料 ▶ 1,650円(材料費別途) 随時体験可**

開講日時/木曜日10:00～16:00の間で40分
※講師と相談させて頂きまますので、ご都合の良い曜日とお時間をお知らせください。
受講料/9,900円(3カ月分・6回)材料費別途
会場/八本松(四畳半・八畳・水屋・広縁あり)
※事前に会場のご説明をさせて頂きまますのでご連絡の上、カルチャーセンターまでお越しください。

私の宝物 プリザーブドフラワー

フェリシテフラワー認定講師 **水野 由美子先生**

プリザーブドフラワーは、部屋を明るく美しく見せる小さな宝物。季節を感じながら幸せな気持ちになり、今日という日が幸せでありますように…そんな時間を過ごしましょう。

今年のクリスマスは、自分で作ったクリスマスプリザーブドフラワーを飾りませんか?お部屋を華やかに、心は幸せな気持ちに…持参物/ワイヤー・ハサミ・グルー・ゴッドフラスリッパ 定員/限定5名
※写真はイメージです。サイズH約16cm×W約14cm

10月7日(火)・11月4日(火)・12月2日(火)

☺ **体験料 ▶ 1,800円(材料費別途) 随時体験可**

開講日時/第1火曜日10:00～12:00
受講料/5,400円(3カ月分・3回)材料費別途
定員10人 最少催行人数/1人

上田宗箇流茶道教室 はじめてのお茶のお稽古 (座礼茶道・立礼茶道)

家元正教授 **幸島 宗誓先生**

広島に400年以上伝わる武家茶道を通じ、日常の生活とは違うゆったりとした時の流れを感じながら、立ち居振る舞いやお点前の基本を学びます。お仕事帰りにいかがですか?

☺ **体験料 ▶ ①②各1,650円 随時体験可(材料費別途)**

開講日時/①座礼茶道②立礼茶道
10:00～19:00の間で40分
※講師と相談させて頂きまますので、ご都合の良い曜日とお時間をお知らせください。
受講料/9,900円(3カ月分・6回)
材料費別途 最少催行人数/1人
会場/狐石庵(こせきあん)東広島市西条町寺家
(詳しくはお問い合わせください。)