

## 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、着物姿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/19,800円(3カ月分・11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「ただ立つだけ」。簡単に誰でもできる気功です。

👉 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/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/11,700円(3カ月分・6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

### トトノウ ピラティス

ファンクショナルローラーピラティスインストラクター・リライ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カ月分・6回)  
定員/10人 最少催行人数/1人

### フラガールになろう

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ハッピーな踊りです。愛や感謝、人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

### 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、音楽が好きなお方、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

### 魅了させる ヘリーダンス

ヘリーダンス講師 **Eseniya(エセニア)先生**

女性の美と健康のためにヘ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。ヘ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/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/①②11,700円(3カ月分・6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!! ※プチバレエクラスは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プチバレエクラス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/①~③19,800円(3カ月分・11回)  
教材費別途 最少催行人数/各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/19,800円(3カ月分・11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/19,800円(3カ月分・11回)  
最少催行人数/5人

### 剣刺舞教室

~こどもクラス・大人クラス~

武産剣刺舞道 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  
受講料/10,800円(3カ月分・6回)

### 音楽

### 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。 **無料体験実施中!!**

👉 体験料 ▶ 随時体験可(時間相相談)

開催日時/①第1・3水曜日  
②第1・3水曜日  
③第2・4水曜日 ④第2・4金曜日  
①12:45~15:00の中で  
45分(時間相相談)  
②③④13:00~16:00の中で  
45分(時間相相談)  
受講料/③13,250円(3カ月分・5回)  
①②④15,900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(時間相相談) 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)

### 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 (時間相相談) 随時体験可

開催日時/講師と相談させていただきますので、ご都合の良い曜日とお時間をお知らせください。受講料/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ながら楽しむ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(時間相相談) 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・ピッキングソロ演奏法。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(時間相相談) 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

### はじめてのお箏(こ) ~こどもから大人まで~

生田流箏曲地歌京都永楽会 大塚専教師

**福美代(ふくみよ)葉子先生**

「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か、体で動きをつけても歌います。美しい日本の音色を奏でてみましょう。

👉 体験料 ▶ 2,650円(時間相相談) 随時体験可

開催日時/①第2・4水曜日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(時間相相談) 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)  
※講師と相談させていただきますので、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 **坪島 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しょう。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(時間相相談) 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

1月28日(水)・2月25日(水)・3月25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(こみ)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 ▶ 1,800円 随時体験可

開講日/第1水曜日・第3金曜日  
各10:00~12:00  
※4月から第3金曜日・第1土曜日に変更となります。  
【受講料】10,800円(3カ月分・6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。さらに手拍子をしながらか、体で動きをつけても歌います。きっと嬉しいひとときとなるでしょう。

👉 体験料 ▶ ①②各1,800円 随時体験可(材料費別途)

開催日時/第2・4水曜日  
①13:30~15:00 ②18:30~20:00  
受講料/各9,000円(3カ月分・5回)  
教材費別途 最少催行人数/各5人

### トミーそろばん教室 ~年中からの脳トレ~

日本教育検定協会認定 珠算講師 成海学園

塾長 **市川 奈美先生**

右脳と左脳をバランスよく刺激してくれる、子ども脳トレにぴったりの「そろばん」。集中力がついたとお母さん方からも信頼いただいています。講師は子ども達を指導して10年以上のベテラン指導者!子育てや進路などのお悩みもお気軽にご相談下さい。

👉 体験料 ▶ 無料体験実施中!!

開講日時/毎週月曜日  
15:00~18:00の間で60分  
受講料/3,200円(1カ月)  
別途教材費300~500円  
定員/15人 最少催行人数/5人  
材料費/入会時:4,500円  
(そろばん・そろばんケース・通塾かばん)  
検定料:650~2,700円(受験級に応じて)

### 歌う、奏でる。オカリナ教室

オカリナ講師 **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。オカリナの魅力を一緒に体感してみませんか。グループレッスン大募集!

👉 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

### 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。初めての美方、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 (時間相相談) 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

### 教養・文化

### ①ナレーション ②ハッピーを呼び込む声の力 話し方講座

ナレーター **久田 ひとみ先生**

①基本の発声や発音、アクセントやトーンなど、基礎から学びましょう。また、声を出すことは、体にとってもいいもの。文章を声に出して読むことで、脳を活性化させ、誰でも衰えてくる口の周りや、舌の筋肉を鍛えることができます。②あなたは、声の出し方や話し方で、損をしていませんか?相手の心に働きかけ心を動かす声の力。出会いや幸せを呼び込むあなただけの声の力を身につけましょう。

👉 体験料 ▶ ①②各1,800円 随時体験可(材料費別途)

開催日時/第2・4水曜日  
①13:30~15:00 ②18:30~20:00  
受講料/各9,000円(3カ月分・5回)  
教材費別途 最少催行人数/各5人

### トミーそろばん教室 ~年中からの脳トレ~

日本教育検定協会認定 珠算講師 成海学園

塾長 **市川 奈美先生**

右脳と左脳をバランスよく刺激してくれる、子ども脳トレにぴったりの「そろばん」。集中力がついたとお母さん方からも信頼いただいています。講師は子ども達を指導して10年以上のベテラン指導者!子育てや進路などのお悩みもお気軽にご相談下さい。

👉 体験料 ▶ 無料体験実施中!!

開講日時/毎週月曜日  
15:00~18:00の間で60分  
受講料/3,200円(1カ月)  
別途教材費300~500円  
定員/15人 最少催行人数/5人  
材料費/入会時:4,500円  
(そろばん・そろばんケース・通塾かばん)  
検定料:650~2,700円(受験級に応じて)

### 世界の近代美術を楽しく学ぶ

広島大学名誉教授 **金田 晋先生**

作品に何が描かれ、なぜ素晴らしいと評価されているのかを、19世紀後半以降の西洋・日本作品の映像を見ながら一緒に考えます。開講中1度は展覧会に行き、展示作品の所見や勘所を語り合います。

👉 体験料 ▶ 1,800円 随時体験可

開催日時/第2・4金曜日10:15~11:45  
受講料/10,800円(3カ月分・6回)  
教材費・交通費・入館料別途  
最少催行人数/1人

### はじめての囲碁

六段 **脇田 輝泰先生**

囲碁は、右脳を使う頭脳ゲーム。創造力を養い、発想力が柔軟になり、集中力を高めめます。九路盤を使うので、初心者でも大丈夫。囲碁の基本ルールや用語を一から教えてくれます。

👉 体験料 ▶ 1,800円 随時体験可

開催日時/第1・3月曜日10:00~11:30  
受講料/10,800円(3カ月分・6回)

### 簡単前結び!きもの着付け

前結び宗家系の和装学苑師範

**三木 信子先生**

久しぶりに着物でお出かけしてみませんか?「前で結んで、後ろへクルっ!」帯を体の前で結び、後ろへ回すだけ。だからとても簡単です!素敵な変わり結びも自分で結べるように指導します。

👉 体験料 ▶ 1,800円 随時体験可

開催日時/第1・3(5)木曜日10:00~12:00  
受講料/10,800円(3カ月分・6回)  
最少催行人数/1人

### お花・茶道

### 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  
※講師と相談させていただきますので、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/菟石庵(とせきあん)東広島市西条町寺家 (詳しくはお問い合わせください。)

### 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

アトリエグロウ講師 **松田 郁代先生**

フラワーアレンジメントを通じて、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

①1月27日(火)・2月24日(火)・3月24日(火)  
②1月17日(土)・2月28日(土)・3月28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

### リビングでお茶を楽しむ 立礼茶道

茶道専科家淡交会 **澤原 宗和先生**