

見つけよう、楽しい仲間

カルチャータウン

フジグラン
高陽校
2024
Autumn

お申し込み・お問い合わせは **070-1443-3396**

mail culture_kouyou@seiha.com

受付時間 月～土 / 10:00～20:00 ※日・祝日休み

https://www.seiha.com/culturetown/ カルチャータウン 検索

無料駐車場あり

【公式サイト】



安心の少人数制で、
ゆったりと学びを深めましょう。

♪ 体験受講、随時受付中♪



〒739-1742 広島市安佐北区亀崎1-1-6
フジグラン高陽 別棟 グルメアベニュー2階

期間限定 2024年11月末まで新規ご入会で 入会金通常3,300円を **なんと無料!**

キッズ習い事講座

ジュニア社交ダンス

体験費 **550円**

第2・4火曜日
18:00～19:00
月謝*3,300円 (デザインダンススタジオBHM主宰)

流行りのダンスを取り入れて世界共通に踊れる形にしてきたものが「社交ダンス」です。今年、テレビ番組「金スマ」でも取り上げられてきた様に、小学生から社交ダンスを楽しむ方が増えており注目を浴びています。ソロパートから始めて気軽に楽しみながら、身体と心を育みましょう。

はじめてのミュージカル*

体験費 **550円**

毎週月曜日 17:00～18:15
月謝*6,600円

講師*藤岡 まゆこ (ミュージカル「アラワボックス」代表)

仲間と一緒にミュージカルの舞台に立ててみませんか? ダンス・歌・演技を通してのびのびと表現してみよう!! 未経験でも大丈夫!! お待ちしております。

エンジェル・バレエ

体験費 **660円**

毎週月+水曜日
【初級】18:00～18:50
月謝*週1回6,300円
週2回9,680円

講師*トニー前川 (日本スポーツクラブ協会 公認トレーナー)

新体操

体験費 **1,200円**

毎週土曜日
14:30～15:30
月謝*4,800円

教材費*手具の購入は都度相談
講師*松島 博子他 (エンジェル新体操クラブ)

HIPHOP & JAZZ

体験費 **1,100円**

毎週木曜日
【入門クラス】16:30～17:30
【初級クラス】17:30～18:30
【中級クラス】18:30～19:30
月謝*入門・初級・中級クラス 5,600円

講師*島原 結 (STEPS専属講師)

フェアリー・バレエ

体験費 **660円**

毎週月+水曜日
【中級】18:00～19:30
月謝*週1回7,260円
週2回11,440円

講師*辻崎 由香、尾方 沙織 (由香バレエアート)

クラシック・バレエ

体験費 **550円**

毎週金曜日
【幼児・初心者】16:00～17:00
【小学生クラス】17:00～18:30
月謝*7,040円

講師*古藤 舞 (元東京シティバレエ団ソリストダンサー)

バレエとは美しく逞しい心と身体による、身体表現の芸術です。楽しく身体を動かしながら、しなやかな身体づくりをすると同時に、礼儀や集中力を身に付けていきましょう。

キッズ☆バレエ

体験費 **550円**

毎週土曜日
12:30～13:30
月謝*4,400円

講師*松本 真子 (タップイン広島 専属講師)

ステキな音楽に合わせて、バレエをカジュアルに楽しもう! はじめてさんも自然にダンスに親しめるレッスンです。

カワイ絵画造形教室

体験費 **初回体験無料 or 3回チャレンジ 6,600円**

毎週水曜日
16:30～17:30
月謝*7,920円 (運営管理費込)

講師*カワイ絵画造形教室 専属講師

一人ひとりの発達に合わせて、自由な発想で活動ができる環境を提供し、表現したいメッセージを受けとめ、想像し創作する喜びを育てていきます。対象:5才～小6 ※その他、カワイ独自の体験キャンペーンについては、別途お問い合わせください。

カワイ音楽教室 個人・30分

体験費 **初回体験無料 or 1ヶ月チャレンジ 7,700円**

毎週月曜 or 木曜日
【月曜日】14:30～19:00(内30分) ※
【木曜日】15:00～19:30(内30分) ※

講師*カワイ音楽教室専属講師

カワイ独自のサウンドツリー・メソッドに基づいた指導で、あらゆる音楽的感情表現を育む事を目標にレッスンします。 ※その他、カワイ独自の体験キャンペーンについては、別途お問い合わせください。

観巴流 空手教室

体験費 **550円**

毎週火+土曜日
【火曜日】18:00～19:30
【土曜日】10:30～12:00
月謝*週1回5,500円
週2回8,800円

教材費*道着・防具は入会時に講師よりご案内あり
講師*那須育夫 至道塾代表

直接打撃のフルコンタクト空手およびMMAを指導します。親身な指導で、礼儀・礼節も身につけていただきます。

優しいフラ

体験費 **1,100円**

毎週水曜日
【第1・3水曜日 or 第2・4水曜日】
10:30～11:30
月謝*①7,260円
②4,400円

講師*大濱 めぐみ (中四国ハワイアン協会 所属)

体力に自信のない方も、最近運動不足の方も。癒しの音楽に合わせて無理なく身体を動かし、体の内側から健康的になっていきませんか? 初めてさんも大歓迎です!一緒にフラを楽しみましょう。

観巴流 空手教室

体験費 **550円**

毎週火+土曜日
【火曜日】18:00～19:30
【土曜日】10:30～12:00
月謝*週1回5,500円
週2回8,800円

教材費*道着・防具は入会時に講師よりご案内あり
講師*那須育夫 至道塾代表

直接打撃のフルコンタクト空手およびMMAを指導します。親身な指導で、礼儀・礼節も身につけていただきます。

観巴流 空手教室

体験費 **550円**

毎週火+土曜日
【火曜日】18:00～19:30
【土曜日】10:30～12:00
月謝*週1回5,500円
週2回8,800円

教材費*道着・防具は入会時に講師よりご案内あり
講師*那須育夫 至道塾代表

直接打撃のフルコンタクト空手およびMMAを指導します。親身な指導で、礼儀・礼節も身につけていただきます。

観巴流 空手教室

体験費 **550円**

毎週火+土曜日
【火曜日】18:00～19:30
【土曜日】10:30～12:00
月謝*週1回5,500円
週2回8,800円

教材費*道着・防具は入会時に講師よりご案内あり
講師*那須育夫 至道塾代表

直接打撃のフルコンタクト空手およびMMAを指導します。親身な指導で、礼儀・礼節も身につけていただきます。

セルフケアで美しい心身を 健康&美容講座

人生100年を生き抜くヨーガ&瞑想

体験費 **1,320円**

毎週月曜日
10:30～12:30
月謝*10,560円

講師*tomiko (ヨガ・瞑想講師)

ヨーガのアーサナやマインドフルネスを含め様々な瞑想法の講義と実践を行います。瞑想は現代の生活に必要な技術です。瞑想で更に豊かな人生を。

明るく楽しく 健康気功

体験費 **550円**

毎週火+金曜日
【火曜・午前】10:30～12:00
【火曜・午後】13:00～14:30
【金曜・午前】10:30～12:00
【金曜・午後】13:00～14:30
月謝*月2回2,200円
月4回4,400円、月8回8,800円

講師*下反 霧子 (健康気功講師)

気功の「氣」は気持ちの「氣」ご自分のペースで、ゆったりと気持ちよく身体を動かして、自然に気血の流れを整えていきましょう。 ※同月のレッスンは開催日があれば、違う曜日、時間に振替可です。

人生100年を生き抜く 骨盤・背骨・肩甲骨メンテナンス

体験費 **1,100円**

第2・4木曜日
13:00～14:20
月謝*4,400円

講師*tomiko (肩甲骨スペシャリスト)

身体は土台である骨盤の「ゆがみ」を矯正すれば、腰や肩の痛みがスッキリ。ぽっこりお腹も改善し、横に広がったお尻はキュッとアップします。身体に負担の少ない動きで、スリキリボディを目指しましょう。

NEW 基本の呼吸レッスン

体験費 **1,100円**

第1・3木曜日
13:00～14:20
月謝*4,400円

講師*tomiko (呼吸トレーナー)

横隔膜がきちんと動く基本の呼吸ができると、体が楽に動くようになります。あらゆるスポーツ、ダンス、楽器、歌、日常生活に必要な動作は呼吸です。

姿勢改善ヨガ ベーシック

体験費 **1,300円**

第2・4水曜日
10:30～11:30
月謝*3,500円

講師*kiyomi (骨盤yoga認定講師)

身体は要でもある骨盤まわりをほぐし引き締め、姿勢を整えます。ポーズをとりながら、呼吸の心地良さを感じて見て下さいね。

NEW 姿勢改善ヨガ リラックス

体験費 **1,300円**

第2・4土曜日
18:30～19:30
月謝*3,500円

講師*kiyomi (骨盤yoga認定講師)

アロマの香りの中、ゆったりとした動きで心身をほぐし身体を土台を整えていきます。呼吸を浄めながら1日の疲れを癒し安眠へと繋げていく夜のクラスです。

自強術 ～万病克服の体育療法～

体験費 **550円**

毎週水曜日
14:00～15:30
月謝*4,400円

講師*神田 瑞枝 (公益社団法人 自強術普及会 所属)

療法を裏付けとする31の動作を順番に行う事で心身の調和を図り、自己治癒力を高めます。百年伝わる調身法を体験してみませんか。

のびのび からだほぐし講座

体験費 **1,100円**

第1・3木曜日
19:00～20:00
月謝*3,300円

講師*北村 恵 (FTPマッドタイス インストラクター)

コリ・ハリを解して、心身ともにスリッリ! お仕事帰りのリフレッシュにも◎ 和気藹々と楽しみながら、心も身体もどンドンラクになるレッスンです。

ネコ背・腰痛・姿勢改善 バランスボール健康講座

体験費 **1,100円**

第2・4木曜日
11:00～12:00
月謝*3,300円

講師*トニー前川 (日本スポーツクラブ協会 公認トレーナー)

支える・弾む・転がるの3大特徴があるボールを使い筋肉と神経を刺激、「使える身体」に。お腹周り(体幹)・背中・太もも等も引き締められ、腰痛・肩凝り・歪み・姿勢等の改善にも効果あり。簡単、楽しい!

カラダ喜ぶ、免疫力アップ 次世代ストレッチ+講座

体験費 **1,100円**

第2・4木曜日
13:00～14:00
月謝*2,200円

講師*トニー前川 (日本スポーツクラブ協会 インストラクター)

ただ伸ばすだけの「守りのストレッチ」から疲れにくくケガの予防にボール・チューブ等を使う「攻めのストレッチ」へ。習慣化して免疫力を上げていきましょう!

セルフまつげエクステ

第2水曜日
10:30～12:00
受講料*3,300円 ※1回完結

教材費*4,400円 (まつエク付け放題込み)

講師*中山 広美 (一般社団法人 一般まつげ協会 インストラクター)

サロンに通わずカントンにキープできるまつエクに挑戦してみませんか? 日々のメイクと同じ様に、ご自分で簡単にまつげエクステがつけられるようになります。講座で使うまつエクは付け放題、何度でも練習OKです! スターターキット購入は講師に事前予約。

リズム運動(シニア限定)

体験費 **600円**

第2・4火曜日
15:30～16:30
月謝*2,860円

講師*西原 和也 (デザインダンス スタジオBHM 主宰)

スポーツ整体セラピストによるリズム運動。音感がなくて大丈夫!音楽にあわせて身体を動かそう、日常の動作だけでは身体は硬くなりやすい身体を使い方で可動域を広げて健康を動かし、音楽にあわせて認知症予防にもなります。

初心者歓迎♪ ダンス講座

優しいフラ

体験費 **1,100円**

毎週水曜日
【第1・3水曜日 or 第2・4水曜日】
10:30～11:30
月謝*①7,260円
②4,400円

講師*大濱 めぐみ (中四国ハワイアン協会 所属)

体力に自信のない方も、最近運動不足の方も。癒しの音楽に合わせて無理なく身体を動かし、体の内側から健康的になっていきませんか? 初めてさんも大歓迎です!一緒にフラを楽しみましょう。

フレッシュ・フラ

体験費 **1,300円**

毎週土曜日
13:30～14:30
月謝*月4回6,000円
月2回4,400円

講師*榎原 久美代 (Hula-la インストラクター)

休日の午後は、ゆったりとしたハワイアン調の優雅なフラのリズムを楽しみ、一緒に和気藹々と過ごしましょう。

誰でも踊れる! フラメンコ

体験費 **550円**

第1・3水曜日
13:30～14:30
月謝*3,300円

講師*秋友 ともみ 田中 志朋 (スペイン舞踏スタジオ「秋」-Aqui-)

初心者・シニア大歓迎、まずは踊りを楽しもう! 姿勢矯正からフラメンコの基本ステップへ、丁寧に指導します。背筋がピン!足腰も鍛えられます。是非一緒に、情熱のステップに挑戦してみよう!

～心も身体も美しく～ 大人からのバレエ

体験費 **1,100円**

毎週水曜日
【第1・3水曜】
11:00～12:30
【第2・4水曜】
12:15～13:45
月謝*月4回7,480円、月2回4,400円

講師*古藤 舞 (元東京シティバレエ団ソリストダンサー)

プランクがあっても、一度もバレエをした事がなくても大丈夫。みんなゼロからのスタートです。音楽に合わせて無理なく、心地よく身体を動かし、理想の美しい身体・姿勢づくりを目指していきましょう。

新・社交ダンス

体験費 **550円**

毎週火曜日
【90分】16:30～18:00
【60分】17:00～18:00
月謝*【90分】13,200円
【60分】8,800円

講師*西原 和也 (デザインダンススタジオBHM 主宰)

ブギウギ、パチャータ、スイング流行りのダンスを取り入れて世界共通に踊れる形にしてきたものが「社交ダンス」です。2013年に新しく発売された指導用教科書には身体に合った運動方式となる様々な変更点が盛り込まれました。それは「ケガをしにくい社交ダンス理論」の実践です。新しい社交ダンスで故障なく楽しく、「今風」に踊ってませんか? 初心者さん大歓迎です!

おとなもこどもも みんなでタップダンス

体験費 **550円**

毎週土曜日
11:00～12:00
月謝*4,400円

教材費*タップ靴のレンタル・購入は都度相談。

講師*松本 真子 (タップイン広島 専属講師)

靴を楽器の様に鳴らしながら踊り、バランスと体幹力をUP!はじめてさんも自然にリズムが刻めるから、センス・音感・年齢も関係なく楽しめます。おとなもこどもも、ご家族みんなでも! 気軽にタップに挑戦してみませんか? タップ靴レンタルあり(要予約)

「ダンス」パチャータ

体験費 **600円**

第1・3火曜日
18:00～19:00
月謝*2,860円

講師*西原 和也 (デザインダンス スタジオBHM 主宰)

パチャータはドミニカ共和国発祥のダンスと言われています。ラテンダンスの中でも特にスローテンポで初心者でも踊りやすいです。ゆっくりめでロマンチックなダンスになります。楽しく踊って日々の運動不足解消、ストレス発散しませんか?

メンズフラ

体験費 **1,300円**

第1・3土曜日
13:00～14:00
月謝*4,400円

講師*榎原 久美代 (Hula-la インストラクター)

興味のある方、年齢・経験問わず大歓迎!! 新しい趣味や仲間づくり、健康のため、一度体験してみてください。

創作と学びのひと時 芸術・教養講座

～ご縁を繋げる筆文字～ 伝筆【つてふで】

体験費 1,500円
 第2水曜日
 10:30～12:00
 月謝*3,000円
 教材費*1,300円
 講師*柏原 真智子
 (伝筆協会認定講師)



筆ペン1本で、いつでもどこでも、どなたでも、心温まる、なんともムードのある筆文字が描けるようになる講座です。「正しく」にこだわらず、かといって文字を崩し過ぎず、お礼状や季節の挨拶にも最適です。

きもの着付け教室

体験費 1,100円
 第1・3月曜日
 13:00～15:00
 月謝*4,800円
 講師*古野 京子
 (三宅きもの着付け教室) 担当講師



普段着から礼装まで、基本から丁寧にお伝えし、ご自分で着付ける喜びを感じて頂けるレッスンです。体験時、着物・小物のレンタルもごさいます(要予約)。

真多呂人形(木目込み人形)

体験費 1,900円
 第2・4水曜日
 13:00～16:00
 月謝*3,800円
 教材費*1,000円～
 (作品により変動あり)
 講師*原田 真梨秋
 (真多呂人形研究会主任専事)



桐粉で出来た型に筋を彫り、様々な色柄のちりめん布をはめ込んで創る、可愛い人形です。まずは1回の受講で完成できる小物(種やフクロウ)から始めてみましょう。

いきいき水彩画(墨彩画)

体験費 1,300円
 第1・3月曜日
 10:30～12:00
 月謝*4,800円
 教材費*都度相談
 講師*足利 華峰
 (広島県水産作家協会理事
 雪舟国際美術協会審査員)



色彩を楽しみましょう! 体験時道具レンタルあり(要予約)

NEW 歌って使える英会話

体験費 1,650円
 第2・4木曜日
 10:30～11:45
 月謝*3,300円
 講師*村田 順子
 (英会話講師
 広島県公認
 通訳観光ガイド)



英語の歌を中心に簡単な日常会話のフレーズを学びます。

きまみハウスのパステル・アート

体験費 1,500円
 第2水曜日
 13:00～15:00
 月謝*3,000円
 教材費*1,300円
 講師*柏原 真智子
 (きまみハウス
 パステルアート認定講師)



パステルを削り、型を使って色付けをしていけば、初心者さんでも簡単にふんわり優しい雰囲気のあるパステル画を完成させる事ができます。教材費にステンシル型・用紙の代金と道具レンタル代を含む

～紙のスタンドグラス～ ローズウィンドウ

体験費 2,200円
 第4月曜日
 13:00～15:30
 月謝*2,200円
 教材費*1,000円～
 (作品により変動あり)
 講師*中本 美保
 (日本ローズウィンドウ
 協会認定講師)



何色も薄紙を重ね合わせ、教会のステンドグラスのような色と光を生み出していけるアートです。ご自分の手で、魅惑の色合いを作り出してみませんか。

たのしい折り紙教室

体験費 1,650円
 第1金曜日
 13:00～15:00
 月謝*1,650円
 教材費*折り紙代実費
 講師*宮岡 ひとみ
 (日本折紙協会所属)



基本の用語や折り方をマスターし、もっと複雑な作品づくりにも挑戦したい方。完成まで丁寧にお伝えします♪

いきいき水彩画

体験費 1,300円
 第2・4土曜日
 10:30～12:00
 月謝*4,800円
 教材費*都度相談
 講師*足利 華峰
 (芸術学会会員)



彩色と鉛筆の幅広い描き方、描く楽しみ、和気あいあい、それぞれに充実の創作時間を過ごしましょう。体験時道具レンタルあり(要予約)

快適スマホ教室

体験費 2,200円
 第1・3木曜日
 13:30～15:00
 月謝*4,400円
 講師*榎本 優子
 山本 真由美
 (Web-SNSアドバイザー)



初心者向けスマホの使い方教室。各アプリの使い方やスマホの基本操作を中心に楽しくスマホの使い方を学びます。Androidスマホ・iPhoneどちらでもOK。みんなで1つのテーマのレッスンが30～45分、残り時間は個別に質問に答えられます。

『源氏物語』を原文で読む

体験費 1,650円
 ④第1・3月曜日コース
 ⑥第2金曜日コース
 10:30～12:00
 月謝*1,650円
 講師*久保田 由香
 (明治大学大学院文学研究科博士
 前期課程修了、文学修士)



世界最古の長編小説『源氏物語』を原文のまま読み、ストーリーと共に平安時代の美しい言葉遣いの魅力に触れてみましょう。古文文法が分からなくても、丁寧な解説を聞きながら気軽に物語の世界に触れて頂けます。
 ※第2金曜コースは2022年3月～(第1章から開講中)
 ※受講料に当日のレジュメ代を含む。

ソーパ&フルーツ カービング

体験費 1,100円
 第3火曜日
 13:00～16:00
 月謝*3,300円
 教材費*550円(ソーパ1個)
 講師*堀中 政代
 (Holy Rose Innホリソ主事)



ナイフ1本で石鹸で彫刻するソーパカービングは、回数を重ねる度にアレンジの幅も広がります。部屋に飾れば石鹸の良い香りに癒され、プレゼントにも最適です。体験時道具レンタルあり(要予約)

美文字講座

体験費 1,750円
 第1・3火曜日
 ④13:00～14:30
 ⑥15:00～16:30
 月謝*(A)2回3,500円
 (B)1回(第1火曜日)1,750円
 教材費*1,000円～(手本代実費)
 講師*聖華～seika～
 (はなみずき教室 主事)



日常使う字を自分らしく、かつ美しく書くコツを学びましょう。ケセ字でも、書道をした事が無くても大丈夫♪自分の書く字の個性を活かし、「美しく魅せる文字」になります!

エンジョイ/英会話

体験費 1,750円
 第1・3火曜日
 10:30～12:00
 月謝*3,500円
 講師*村田 順子
 (英会話講師
 広島県公認通訳観光ガイド)



Hello!で始まる英会話。中学校で習った英語で、大人の日常会話を楽しみましょう。

NEW 簿記3級講座

体験費 1,100円
 毎週土曜日
 16:00～18:00
 月謝*5,500円
 教材費*2,200円
 講師*綾野 浩司

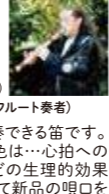


就転職に有利な簿記の知識を学んでみませんか。学び方によっては簿記3級検定も受験できます。帳簿の付け方から貸借対照表や損益計算書の読み方まで、経理職や管理職に必須の知識です。年齢不問で初心者を対象としたクラスです。

♪これから始める♪音楽講座

体験会 インディアン・フルート

第2火曜日
 12:00～12:45
 月謝*3,500円 ※1回完結
 教材費*1,000円
 (楽器レンタル代、吸口代込み)
 講師*Danny-J (インディアンフルート奏者)



誰にでも簡単に、心ゆくまで演奏できる笛です。自然と調和するその素材の音色は…心拍へのプラス効果やストレス解消などの生理的効果をもたらします。衛生対策として新品の吸口を差し込み演奏します。

自分の声が好きになる♪ ボイストレーニング 30分

体験費 1,100円
 第1・3水曜日 or 第2・4水曜・木曜日
 【第1・3週(水曜日)】16:00～19:30
 【第2・4週(水曜日)】13:00～16:50
 月謝*4,820円
 講師*Aki(ボイス・トレーナー)
 レッスンする度、歌う度、自分の声が好きになっていけ!正しい発声法を身に付け、のびのび自分らしく歌いましょう♪



歌ってスッキリ! ボイストレーニング

体験費 550円
 第1・3金曜日
 13:00～14:00
 月謝*5,060円
 講師*久保 直子
 (ボークリット)
 コーラス好きもカラオケ対策にも◎
 歌に自信のない方にこそオススメ!お腹の底から声を出せば気持ちもスッキリUPします♪



二胡を楽しむ 個人・グループ

第2・4月曜日
 10:30～14:00
 (内30分)グループは内60分
 月謝*個人 7,000円
 グループ 6,000円
 講師*平中 恵子
 (アンプラグドグループ
 ピアニック)



初心者歓迎!二胡の優しい音色に、ご一緒に心癒されてみませんか。体験時、二胡の無料レンタルあり(要予約)

自分の声が好きになる♪ グループレッスン 50分

体験費 1,100円
 第1・3木曜日
 14:00～14:50
 月謝*月2回 4,820円
 月1回 2,410円
 講師*Aki(ボイス・トレーナー)
 グループレッスン再開しました!
 基本の発声法を学びながら気持ち良く歌いましょう。みんなで楽しく声を出したい方におススメです。



はじめての JAZZボーカル

体験費 550円
 第1・3金曜日
 14:00～15:00
 月謝*5,060円
 講師*久保 直子
 (ボークリット)
 少人数制でじっくりレッスン。腹式呼吸で体幹を整え、英語発音に必要な舌や表情筋を鍛えながら、一緒に憧れのジャズナンバーを歌っていきましょう♪



和の音「篠笛」を奏でる

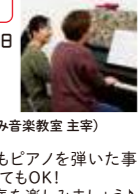
体験費 1,300円
 第2・4火曜日
 10:15～11:45
 (体験は10:15～11:00まで)
 月謝*4,800円
 講師*鼓谷 義之 (和楽器奏者)



はじめてでも大丈夫。伝統の音に親しみ、幅広いアレンジで和楽を楽しみましょう。体験時、篠笛のレンタルあり(要予約、レンタル代300円)

大人のピアノ 個人・30分

体験費 1,400円
 第1・3水曜日 or 第2・4金曜日
 10:30～12:30(内30分)
 月謝*5,800円
 教材費*都度相談
 講師*藤村 ひとみ (ひとみ音楽教室 主事)



シニアのための脳トレピアノ

体験費 1,300円
 第2・4火曜日
 10:30～11:30
 月謝*4,800円
 教材費*1ヶ月150円
 講師*布野 裕世
 (脳トレピアノ®ゆうゆう塾エグゼクティブ認定講師)
 初心者指1本でもOK!楽譜が読めなくても大丈夫。脳を活性化させるゲームをキーボードで楽しみながらグループでアンサンブルをする曲と、ご自身の弾きたい曲の2本立て。



癒しのオカリナ C管

体験費 1,000円
 第1・3水曜日
 13:00～14:00
 月謝*4,000円
 講師*荒木 なおみ
 (オカリナ奏者)



まずはオカリナの音色を楽しむことから。のんびりと練習していきましょう。体験時、オカリナの無料レンタルあり(要予約)

尺八で歌おう 初級・中級

体験費 1,100円
 第1・3金曜日
 13:00～15:30
 月謝*4,400円
 講師*河野 榎山
 (公益社団法人
 日本尺八連盟大師範)



ウクレレ教室

体験費 550円
 第2・4金曜日
 10:30～14:30
 月謝*4,400円
 講師*佐々木 伸也
 (広島ハワイアン協会)



楽譜が読めない方でも大丈夫♪優しい音色のウクレレで楽しく合奏してみませんか。初心者大歓迎!!

入会金不要 1DAYレッスン

スマホなんでも相談室

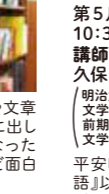
受講料 1,430円
 第1・3火曜日
 15:30～16:30
 講師*西原 和也
 (デザイン担当
 スタジオ BHM主事)



スマホは便利な機能が沢山あり、日常生活にもスマホが必要な場面が増えています。スマホを便利に楽しく、かつ安全に使えるようになりたい方、また流行りのアプリで趣味やペット、ご自分の品を紹介したい方におススメの講座です。

詩文暗誦【ぶんあんしょう】

受講料 1,100円
 第3火曜日
 10:30～12:00
 講師*池岡 正康(元教諭)
 日本人が長く親しんできた詩や文章を、じっくり味わいながら、声に出して読み上げてみる…大人になった今だからこそ、じっくりと向き合えます。
 ※受講料に資料代を含みます。



自分で克服/外反母趾

受講料 3,800円
 月曜日
 ※不定期開講
 13:00～15:00
 教材費*1,595円
 講師*tomiko
 (肩甲骨セラピスト)
 痛い外反母趾、あきらかに足が疲れる?弱った足裏の筋肉を鍛える体操で激痛や曲がった指が改善!! ※日程はお問い合わせ下さい。



話し方・ナレーション講座

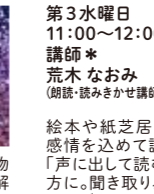
受講料 2,500円
 第1水曜日
 11:00～12:00
 講師*荒木 なおみ
 (司会・話し方講師)



人前で話すのが苦手な人も、呼吸法でメンタル調整、発声や滑舌をトレーニングして「苦手」を「楽しみ」に変えていきます! しっかりお口を動かせば健康増進にもピッタリです!

源氏物語 1DAY

受講料 1,650円
 第5月曜日
 10:30～12:00
 講師*久保田 由香
 (明治大学大学院
 文学研究科博士
 前期課程修了、
 文学修士)



フットセラピー講座

受講料 3,800円
 月曜日
 ※不定期開講
 13:00～14:30
 講師*tomiko
 (健康運動実践指導者)
 むくみ解消、リンパの流れを促進、足の疲れを解消するオイルマッサージ法を覚えよう!
 ※日程はお問い合わせ下さい。



鉄の販路を広げた北前船

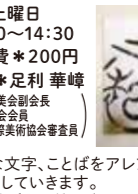
受講料 1,050円
 第3土曜日
 14:00～15:30
 講師*足利 宏二



江戸時代、北前船が果たした役割について考えます。新潟県では能生の廻船問屋伊藤家、五疊神社。島根県では安来港、美保関港。岡山県では下津井港。広島県では御手洗港、竹原港、尾道港などの北前船の寄港地をパワーポイントで紹介いたします。

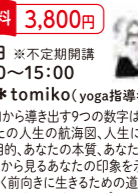
朗読・読みかきせ講座

受講料 2,500円
 第3水曜日
 11:00～12:00
 講師*荒木 なおみ
 (朗読・読みかきせ講師)



インテリア書道(遊書)

受講料 2,200円
 第2土曜日
 13:00～14:30
 教材費*200円
 講師*足利 華峰
 (原書協会副会長
 芸術家協会
 書道国際美術協会審査員)



身近な文字、ことばをアレンジしてデザインしていきます。字の遊びを一緒に楽しみましょう。

ウィンドウペイント講座

受講料 1,650円
 随時開催中
 ※日程についてはお問い合わせ下さい。
 教材費*キットバスレンタル300円
 ※キットバス12色以上ご持参の方は教材費割引あり
 講師*CHORO(キットバスアート本部認定講師)



大きな窓いっぱい絵を描くワクワク体験!安心素材の水性チョーク「キットバス」を使えば描いた絵は簡単に落とせます。季節の絵を窓に飾りましょう!

ハーブ&アロマ講座

受講料 1,650円
 第3木曜日
 10:30～12:30
 教材費*都度実費
 講師*原田 綾子
 (日本ミツバチのミツロウを使って安心安全なハンドクリーム作りをしましょう。)



基本の麹調味料講座

受講料 2,500円
 第2 or 4金曜日
 10:30～11:30
 教材費*1,000円
 講師*松本 ちか
 発酵食品である麹を毎日の食事に取り入れて腸を整えよう!酵素量が一般の物の5倍も含む麹を使い、できる盛りだくさんの内容です。



受講案内

- 表記価格は全て税込み表示となっております。
- 急な日程変更の可能性もございますので、体験受講をご希望の際は事前に開講日をお問い合わせ頂き、ご予約をお願いします。
- 別途、教材費等が必要となる講座もございますので、内容詳細は受付までお問い合わせください。
- お子様の習い事講座を体験受講される際は、保護者の方が受付まで同伴して頂きますようお願い致します。
- 月謝の他に運営維持費220円を毎月講座ごとにお支払いいただきます。