

## ○月曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
102	心の解放・感動を伝える朗読講座	川治 由実	13:30～15:00	3月2日	3月30日	
183	初心者のためのパソコン教室	加藤 賀唯	13:00～15:00	3月2日	3月23日	
202	奥深い水墨画の世界	内藤 華岳	13:30～15:30	3月9日	3月30日	
320	50歳からのやさしい朝ヨガ	梶川 衣代	09:30～10:30	3月2日 3月9日	3月30日 4月6日	
324	美スタイルピラティス	梶川 衣代	10:45～11:45	3月2日 3月9日	3月30日 4月6日	
330	カラダを整える 月曜日の夜ヨガ	山本 道代	19:00～20:15	3月2日 3月9日	3月23日 3月30日	
346	サカイダコージのやさしいタップダンス	サカイダコージ	11:30～12:30	3月2日	未定	
370	トランポリンエクササイズ	あみ	10:00～11:00	3月2日	休講	
665	愛犬のための犬服教室	石川 和美	10:00～12:00	3月9日	6月15日	
740	楽しい韓国語・初級	申 美京	13:00～14:30	3月9日	休講	
741	基礎から始める韓国語	申 美京	15:00～16:30	3月9日	休講	
835	フラフープで運動！キッズ HIPHOP	MARI	16:00～16:45	3月2日 3月9日	3月30日 4月6日	
836	フラフープで運動！ジュニア HIPHOP	MARI	17:00～18:00	3月2日 3月9日	3月30日 4月6日	
919	得する年金のもらい方	相馬 美保子 他	10:30～12:00	3月2日	4月6日	

## ○火曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
101	声に出して読む音読講座	川治 由実	10:30～12:00	3月10日	3月31日	
152	美肌メイク セミプライベート	Ymi Suganoya	13:30～15:30	3月10日	3月24日	
172	幸せを呼ぶスピリチュアルトレーニング	田川 深稀	10:30～12:00	3月3日	4月14日	
272	古文書入門	萩原 淳也	13:30～15:30	3月10日	休講	
303	夜の太極拳	澤田 純子	19:45～21:15	3月10日	休講	
321	美スタイルヨガ	梶川 衣代	10:00～11:15	3月3日 3月10日	3月31日 6月9日	
342	フラフープで運動！大人のHIPHOP	MARI	12:00～13:00	3月3日 3月10日	3月31日 4月7日	
344	はじめてのフラメンコ	三田 清恵、永島 佳江	13:30～14:30	3月3日 3月10日	3月24日 3月31日	
362	第一印象がかわるウォーキング講座	hiromi	20:00～21:00	3月3日	4月7日	
371	夜のトランポリンエクササイズ	Yuki	19:10～20:10	3月3日	3月24日	
377	エクササイズボクシング	鈴木 理映子	14:00～15:00	3月10日	休講	
389	筋膜リリースで腰痛&肩こり解消！	二村 真由美	15:00～16:00	3月3日	3月24日	15:30～16:30に変更
403	津軽三味線を楽しむ	渡辺 傳次郎 他	10:00～12:00	3月3日	休講	
410	沖縄音楽「三線と島唄」を楽しむ	港川 繁、尾関由記子	13:30～15:00	3月3日	3月31日	
423	誰でも弾けるかんたんウクレレ午前	清水 邦浩	10:30～12:00	3月10日	3月31日	
424	誰でも弾けるかんたんウクレレ午後	清水 邦浩	13:00～14:30	3月10日	3月31日	
470	着付けと礼法	木村 恭子	10:00～12:00	3月3日	3月31日	
508	薬膳カフェ教室 はじめの一步：陰陽五行について	宮島 幸江	13:30～15:00	3月3日	3月31日	
618	トンボ玉とガラスで作るアクセサリ	梅村 千絵	10:30～12:00	3月10日	3月31日	
628	手縫いで作ろう 革雑貨教室	内藤 由希子	13:30～15:30	3月10日	3月31日	
640	はじめての大人ビーズアクセサリ	山根 依栄	10:00～12:00	3月10日	3月17日	
645	伝統文化 水引にふれよう～彩美～	石原 郁子	10:00～12:30	3月10日	休講	
680	暮らしを彩るフラワーアレンジメント	中川 理恵子	13:30～15:30	3月10日	3月31日	
681	フラワーアレンジメント3級資格検定コース	中川 理恵子	13:30～15:30	3月10日	3月31日	
682	フラワーアレンジメント2級資格検定コース	中川 理恵子	13:30～15:30	3月10日	3月31日	
721	中学英語を使って話すときの一言	高田 奈緒子	10:30～12:00	3月3日	3月31日	
736	初心者でもすぐに使える英語を学ぼう	John	19:00～20:30	3月3日 3月10日	3月31日 休講	
760	実践！応用中国語初級	鄧 宝慧	19:00～20:30	3月3日 3月10日	3月24日 3月31日	
830	年長からの空手道教室（年長～高校生）	古家 秀文	18:00～19:15	3月3日 3月10日	3月24日 3月31日	
833	子ども体育教室 幼児クラス	野口 真実	16:50～17:40	3月3日 3月10日	3月24日 3月31日	
834	子ども体育教室 児童クラス	野口 真実	17:45～18:35	3月3日 3月10日	3月24日 3月31日	
976	ウッドスライスコーンのお花飾り	近藤 あや	10:00～12:00	3月3日	3月24日	

## ○水曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
112	楽しく、脳トレ「健康マージャン」	金平 裕樹	10:00～12:00	3月11日	休講	
135	東洋医学 あなたのためのやさしい養生～お灸～	紫倉 実和	10:00～12:00	3月11日	3月25日	
207	パステル和アートで絵手紙をかく	成瀬 ゆうみ	14:00～16:00	3月11日	3月25日	
335	自律神経も整える 骨盤均整ヨーガ	野々山 ひとみ	10:30～12:00	3月4日	休講	
341	大人のためのクラシックバレエ入門	三輪 桂子 他	14:00～15:15	3月4日	3月25日	
				3月11日	休講	
360	きれいな姿勢をつくる体幹ストレッチ	中川 ゆり子	19:00～20:00	3月4日	3月25日	
				3月11日	4月22日	
429	フルーツを始めよう	平田 万喜	11:30～12:00	3月4日	3月25日	
				3月11日	休講	
445	楽しいカラオケ教室	中並 房子	14:00～16:00	3月4日	休講	
450	やさしいボイストレーニング	畝部 理佐	19:00～20:00	3月4日	3月18日	
462	煎茶道 売茶流 ～季節のおもてなし～	高取 友仙窟	13:00～15:00	3月11日	休講	
480	南京玉すだれで脳トレ	大須 くるみ	14:00～15:30	3月11日	休講	
601	飾り結びと組ひも	西村 十八子	13:30～15:30	3月11日	3月18日	
602	金継ぎ～大切な器を蘇らせる～	福井 貴子	10:00～13:00	3月11日	休講	
603	蒔絵の新しい世界	福井 貴子	14:00～17:00	3月11日	休講	
610	癒しの糸かけ曼荼羅	市石 真奈美	13:00～15:00	3月11日	3月25日	
612	楽しい和裁教室	林 佐千代	18:30～20:30	3月4日	3月25日	
613	着物からサルエルパンツセットを作ろう	林 佐千代	13:30～15:30	3月4日	3月25日	
629	紙バンドで作る 暮らしのかごと雑貨	齋藤 里奈	09:30～12:00	3月11日	3月25日	
648	日本伝統の刺し子をはじめよう	伊藤 恵梨	10:00～12:00	3月4日	3月25日	
675	かぎ針で作る 編み小物	なりた よしこ	13:30～15:30	3月11日	3月18日	
720	初心者のための即効！海外旅行英会話	木山 千尋	10:00～11:00	3月4日	3月18日	
				3月11日	3月25日	
735	楽しく学ぶ 夜の英会話レッスン 初級	O'Halloran Kevin	19:30～20:50	3月4日	3月25日	
				3月11日	4月22日	
838	子どもバレエ キッズ(3才～小2)	三輪 桂子 他	16:00～17:00	3月4日	3月25日	
				3月11日	休講	
865	音楽教室 親子リトミック(1.5～3歳)	鈴木 香代	10:00～10:45	3月11日	3月18日	
880	キッズイングリッシュ 中級	O'Halloran Kevin	18:30～19:20	3月4日	3月25日	
				3月11日	4月22日	

## ○木曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
110	わくわく バルーンアート教室	ひねり組 ゆっきー&こう	14:00～15:30	3月5日	3月26日	
117	官足法セルフ足もみレッスン	後藤 絵未	10:00～12:00	3月12日	3月19日	
133	整膚入門～実践！肌つまみ健康法～	川北 美枝子	13:30～15:00	3月12日	3月19日	
137	姿勢調整～腰痛・肩こりの予防法は姿勢にあった～	玉置 寛美	13:30～15:00	3月12日	休講	
201	やさしく描ける 日本画入門	白井 治	13:30～15:30	3月5日	休講	
203	誰にでも描ける水彩画	三沢 名保美	13:30～15:30	3月12日	4月30日	
242	山本祐司の書道レッスン	山本 祐司	10:30～12:00	3月5日	休講	
244	暮らしに役立つ ペン習字・夜クラス	石川 恵湖	18:30～20:30	3月12日	3月19日	
271	やさしい川柳教室	瀧村 小奈生	13:00～14:30	3月12日	3月19日	
301	自彊術～奇跡の健康体操～	柘植 八重子	10:00～11:30	3月5日	休講	
				3月12日	休講	
332	男性のためのヨガレッスン	RISACO	20:00～21:00	3月12日	休講	
336	からだメンテナンス ひめトレ	水野 奈都希	12:15～13:15	3月12日	4月30日	
337	ゆったりポーズのスローストリー	水野 奈都希	13:30～14:30	3月12日	4月30日	
338	おやすみ前のリラックスヨガ	TORI	20:00～21:00	3月5日	3月26日	
				3月12日	5月28日	
339	大人がはじめるジャズダンス	TORI	18:30～19:45	3月5日	3月26日	
				3月12日	5月28日	
372	トリニティピラティス	Yuki	18:10～19:10	3月5日	3月26日	
420	楽しいオカリナ	堀江 和子	10:00～12:00	3月5日	3月26日	
425	懐かしの音色 複音ハーモニカ	松山 俊江	10:30～12:30	3月5日	休講	
430	癒しの音色 二胡	中村 ゆみこ	10:00～11:30	3月12日	4月30日	
431	アコースティックギターを弾こう	磯村 幸平	19:00～20:30	3月12日	3月19日	
441	歌って元気に！ゴスペルレッスン	LOVEHIM	13:00～14:30	3月5日	休講	
621	日常にポーセラーツを	天野 康子	09:30～12:00	3月12日	休講	
626	北欧テイストの布で作る布雑貨	上中 まや	10:00～12:00	3月12日	休講	

646	テディベアメイキング	太田 美智代	10:00～12:00	3月5日	3月26日	
750	初心者のための韓国語講座	鄭賢姓	10:00～11:30	3月5日 3月12日	3月26日 4月30日	
815	子ども書道教室（年中～小学6年生）	竹内 紫燕	16:00～17:00	3月5日 3月12日	休講 休講	

## ○金曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
125	塾の先生が教える「やる気を引き出すコーチング」	松山 恵	10:30～12:00	3月13日	休講	
170	アドラー心理学 勇気づけ	津村 美紀	13:30～15:00	3月13日	3月27日	
176	心身のバランスを整える キネシオロジー	池内 ひろ美	10:30～12:00	3月6日	3月27日	
180	タロットリーディング初中級	松尾 碧	19:00～20:30	3月6日	3月27日	
206	色彩を楽しむ淡彩画	近藤 義行	13:00～15:00	3月13日	3月20日	
240	趣味で楽しむデザイン書道	鈴木 愛	18:30～20:30	3月13日	3月20日	
243	暮らしに役立つ ペン習字・昼クラス	石川 恵湖	10:00～12:00	3月6日	休講	
280	銘酒と学ぶ愛知の城と戦国武将のエピソード	七種 英康	19:00～20:30	3月6日	3月20日	
305	笑いヨガと脳トレ	山森 みさこ	10:00～11:30	3月6日	休講	
306	癒しの太極拳	松下 千恵	10:00～11:30	3月13日	休講	
350	セルフ美容整体 リンパドレナージュ	SHINO	19:00～20:00	3月13日	休講	
351	今から始めるやさしい社交ダンス・中級	田川 貴一	10:30～11:30	3月6日 3月13日	3月20日 5月1日	
352	今から始めるやさしい社交ダンス・初級	田川 貴一	11:45～12:45	3月6日 3月13日	3月20日 5月1日	
353	ひとりで踊る社交ダンス ハートフルエクササイズ	安東 ニシャ	13:30～14:30	3月6日	3月20日	
361	ゆっくり柔軟性を高める B-ストレッチ	田川 深稀	13:00～14:00	3月13日	5月29日	
363	美尻トレーニング	高橋 勇斗	14:30～15:30	3月13日	3月20日	
376	ZUMBA	本多 貴恵	13:00～14:00	3月13日	休講	
426	はじめてのヴァイオリン プライベート①	鈴木 麻由子	19:00～19:30	3月6日	休講	
453	基礎から学ぶ ヴォイストレーニング	安藤 恭子	14:00～14:50	3月6日	休講	
455	懐かしの歌 童謡・唱歌を歌いましょう	安藤 恭子	13:00～13:50	3月6日	休講	
461	はじめての表千家茶道②	植村 教子	10:00～12:00	3月13日	3月27日	
660	基礎から学べる洋裁教室・午前	前沢 栄子	10:00～12:00	3月6日	3月27日	
661	基礎から学べる洋裁教室・午後	前沢 栄子	13:00～15:00	3月6日	3月27日	
670	おしゃれな手づくりニット教室	足立 美枝子	13:30～15:30	3月6日	3月27日	
700	シニアの為の英会話	Vitalucci Daniele	09:30～10:20	3月6日 3月13日	休講 休講	
701	やさしく学べる英会話	Vitalucci Daniele	10:30～12:00	3月6日 3月13日	休講 休講	
702	Helloから始める英会話	Vitalucci Daniele	13:30～15:00	3月6日 3月13日	休講 休講	
840	子ども新体操 キッズ（3才～小1）	鈴木 万由美	16:30～17:15	3月6日	3月20日	
841	子ども新体操 ジュニア（小2～小6）	鈴木 万由美	17:30～18:30	3月6日	3月20日	
920	目からウロコの浮世絵ばなし	神谷 浩	10:00～11:30	3月6日	5月15日	

## ○土曜日の講座

講座番号	講座名	講師	時間	休講日	補講日	備考
105	デジタル一眼カメラ入門	井貝 隆史	10:00～12:00	3月14日	3月21日	
119	学校では学ばない 楽しい数学史	板倉 修	10:00～12:00	3月7日	3月28日	
302	心地よい気が巡る太極拳	澤田 純子	10:00～11:30	3月7日	3月28日	13:30～15:00に変更
325	キレイが目覚める週末の朝ヨガ	山本 道代	11:00～12:00	3月14日	休講	
364	肩こり・腰痛に効く ヤマナボールストレッチ	池内 ひろ美	10:30～11:45	3月7日 3月14日	休講 休講	
375	ろっ骨エクササイズ ～カキラで健康寿命を延ばそう～	kyo-co	12:30～13:30	3月14日	休講	
460	はじめての表千家茶道①	植村 教子	13:00～15:00	3月14日	3月28日	
465	池坊 いけばな教室	植村 教子	10:00～12:00	3月14日	3月28日	
703	初歩から始める土曜日の英会話	Vitalucci Daniele	10:00～11:30	3月7日 3月14日	休講 休講	
801	子ども茶道 表千家（小学生）	植村 教子	15:15～16:15	3月14日	3月28日	
802	子ども将棋（小学生）	山中 利夫 他	13:00～14:30	3月14日	3月21日	