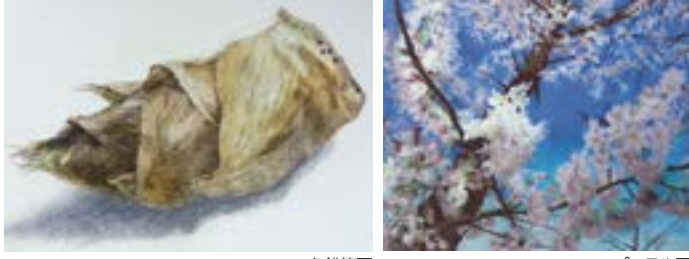


# 春からはじまる定期講座 体験できます。(1講座につき1回限り)

## 色鉛筆&パステル画教室 富士見

色を楽しみながら、形や質感を学んでいきます。初心者からベテランまで個性を生かして適切に指導をしていきます。体験では描きたい物をご用意ください。何を描いたらいいかわからないという方は、こちらで用意も可能です。

- 第1・3木曜日/5回 13:00~15:00
- 12,100円
- 水野 陽子
- 体験 4/7回 2,420円 材料代200円



色鉛筆画 パステル画

## はじめての着物リフォーム 大宮

タンスの中で眠っている着物や帯を活用して、洋服や小物を作りませんか。型紙は講師が作成します。好きな物をお作りいただけます。

- 第2・4木曜日/5回 13:00~15:00
- 8,635円
- 伊草 晴美
- 体験 4/14回 1,727円 材料代1,100円



## 楽しいパッチワーク・ハワイアンキルト 大宮

講座ではパッチワークかハワイアンキルトを選んで受講することができます。体験はハワイアンキルトで作るかわいいコースターです。



- 第1・3水曜日/4回 13:30~15:30
- 6,908円
- 主藤 恵子
- 体験 4/20回 1,727円 材料代600円(2枚)

## キッズ空手 3歳~小学生 浦和

大きな声で元気よく挨拶、返事ができるようになり、大切な礼儀礼節を身に付けられます。楽しい時やうれしい時の笑顔はもちろん、辛さ、悔しさを乗り越え、成長し輝く笑顔になれるよう指導します。

- 第1~4日曜日/12回 16:00~18:00
- 16,500円
- 剛柔流空手道東亜連盟 指導員
- 体験 3/13回 3/27回 16:00~17:00 1,375円



## ハタヨガベーシック 春日部

呼吸を大切にしながら、無理なく心地よい基本的なポーズを中心に行います。初めての方、体が硬いと感じている方にも安心してご参加いただける講座です。

- 第1~3土曜日/9回 10:30~11:30
- 15,543円
- 星野 美和
- 体験 4/9回 1,727円

## からだの硬い人のためのゆる体操 春日部

体の硬さを改善しましょう。肩こり腰痛にならないためのストレッチをします。

- 第1・3木曜日/4回 11:55~12:40
- 5,328円
- MIKA
- 体験 4/21回 1,332円

## リフレッシュヨガ 北本

呼吸に意識を向け、基本的なポーズをベースにゆとり動きます。心と身体をリフレッシュしましょう。

- 第1・3月曜日/5回 14:30~15:30
- 8,635円
- Yukiko
- 体験 4/4回 1,727円



## やさしい草木染め講座 川越

月1回全10回の初心者向けの講座です。季節の植物を使った草木染めで、10色染めします。体験では桜染めをします。

- 第4火曜日/1回 10:00~13:00
- 2,305円
- 小池 啓子
- 体験 4/26回 2,305円 材料代2,000円程度



## 女性 いきいき自彊術 富士見

自彊術の体操は、全身をくまなく動かして、自分で自分の体に行う整体です。続けることで血圧が安定したり、肩こりなどが楽になります。医師に運動を勧められている方にぴったりの体操です。

- 第1・3水曜日/5回 14:00~15:30
- 6,720円
- 結城 献子
- 体験 4/6回 1,344円



## ピラティス 月1回クラス 富士見

無理のない動きで全身をほぐしながら、理想の身体作りをしていきましょう。

- 第2火曜日/2回 11:00~12:00
- 3,454円
- 石崎 公美
- 体験 4/12回 1,727円

## ハワイアンフラ 大宮

心地よいハワイアン音楽に合わせてフラダンスを踊りましょう。初めての方でも無理なく楽しく踊れます。

- 第2・4火曜日/5回 14:30~16:00
- 8,635円
- 小林 り子
- 体験 4/12回 1,727円

## 女性 REE JAM<sub>®</sub> (リージャム) 深谷

エアロビクスと1990年代のヒップホップの動きをまぜたレッスンです。はじめての方も楽しく踊ることができます。

- 第2・4水曜日/6回 10:30~11:30
- 10,362円
- JUNKO
- 体験 3/23回 1,727円

## 女性 ポル・ド・ブラ 深谷

ピラティスとバレエの動きをまぜたレッスンです。体のバランスを整え、体幹トレーニングにもなります。

- 第1・3木曜日/6回 13:30~14:30
- 10,362円
- JUNKO
- 体験 3/17回 1,727円

## やさしい健康バレエ 富士見

バレエの基本やストレッチは、健康で美しい身体作りに大いに役立ちます。生活の中に生かしていただけるようやさしく丁寧に指導いたします。



- 第1~3月曜日/8回 13:20~14:50
- 13,816円
- 鬼 知恵
- 体験 4/4回 1,727円

## 赤ちゃんと一緒 ママヨガ 富士見

育児を頑張っているママの心と体を癒すクラスです。お子様と一緒になので安心して参加いただけます。2カ月~1歳

- 第1~3火曜日/8回 11:15~12:00
- 9,216円
- 谷脇 昭子
- 体験 4/5回 1,152円



## こどもバレエ 4歳~ 富士見

バレエレッスンとセンターレッスンで体の柔軟性とリズム感を養います。初めてのお子様も楽しみながらレッスンできます。



- 第1~4月曜日/11回 15:10~16:00
- 15,191円
- 和泉 伽甫留 他
- 体験 4/4回 1,381円

## こどもバレエ プレクラス 4歳~ 大宮

バレエレッスンとセンターレッスンで体の柔軟性とリズム感を養います。初めてのお子様も楽しみながらレッスンできます。



- 第1~4土曜日/11回 12:45~13:35
- 16,885円
- 和泉 伽甫留 他
- 体験 4/2回 1,535円

## 子どもモダンバレエ&ダンス 3歳~ 深谷

バレエを基本に自由な表現を取り入れた新しいタイプのダンスです。



- 第1~3土曜日/9回 9:45~10:45
- 13,815円
- 永井 啓子
- 体験 3/19回 1,535円

## チアダンス&バトン 3歳~ 深谷

幼児期に楽しく音楽によって身体を動かすことにより、リズム感を養い、表現力・感性を高めていきます。



- 第2・4土曜日/6回 10:00~11:00
- 10,362円
- 山田 恵子
- 体験 3/26回 1,727円

## ゼロからスタートするハングル 所沢 川越

どなたでもお気軽に始められるハングルの基礎講座です。ゼロからスタートする方、以前習ったことがある方、脳トレのために勉強したい方々にオススメの講座です。

- 13,816円
- 全文 姫

- 所沢
- 第1~3火曜日/8回 13:00~14:00
- 4/5回 1,727円 教材費別途

- 川越
- 第1~3木曜日/8回 11:10~12:10
- 4/7回 1,727円 教材費別途



## 月1回からはじめる韓国語 所沢

興味のあることを話題にして楽しく韓国語を学びましょう。とても気楽に始められる講座です。

- 第3水曜日/2回 12:20~13:20
- 3,454円
- 全文 姫
- 体験 4/20回 1,727円 教材費別途

## やりなおしの英会話 越谷

簡単な挨拶とおして英会話の雰囲気慣れ親しみながら、丁寧にレッスンをすすめます。

- 第1~4水曜日/10回 13:00~14:00
- 16,800円
- pera'英会話外国人講師
- 体験 4/6回 1,680円

## 大人のはじめて書道 川越

漢字の基本を中心に筆の使い方、美しい線の書き方を学んでいきましょう。御祝儀袋の書き方や、級、段位の取得にも対応いたします。

- 第1・3土曜日/5回 13:00~15:00
- 8,635円
- 春日 まさ子
- 体験 4/2回 1,727円

## 「描く」を楽しむ己書(おのれしよ) 越谷

読んで字のごとく、自分だけの書という意味です。思うがままに、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書!

- 第3月曜日/3回 10:00~11:30
- 7,260円
- 青木 美恵
- 体験 3/28回 2,420円 材料代1,100円



## イチから刺しゅう・ニードルワーク 深谷

簡単な刺しゅうで、服にワンポイントをつけたり、目印をつけたりできます。体験では刺しゅう糸の使い方、基本の刺しゅう方を練習して、すぐに使えるお花のブローチを作ります。直径約4cm

- 第2・4金曜日/4回 10:00~12:00
- 6,908円
- makani
- 体験 4/22回 1,727円 材料代1,100円



## 脳トレ・マージャン 深谷

- 10,362円
- 中澤 昇
- 第1・3土曜日/6回 10:00~12:30
- 体験 3/19回 1,727円

## 女性 脳トレ・マージャン入門 深谷

- 10,362円
- 中澤 昇
- 第1・3木曜日/6回 13:30~16:00
- 体験 3/17回 1,727円

指や頭を使うことで脳を刺激し、集中力を養うことができる大人の知的ゲームです。はじめての方にも丁寧にお教えします。