

見つけよう、楽しい仲間

カルチャータウン

2022年春夏号 フジグラン広島校

高齢者いきいき活動ポイント事業活動団体

お申し込み・お問い合わせは **TEL (090) 2820-0740**

受付時間 月～土 / 10:00～20:00 ※日・祝日休み
 メール culture_hiroshima@seiha.com
<https://www.seiha.com/culturetown/> カルチャータウン フジグラン広島 検索

先着30名様
 (通常)3,300円が
入会金0円
 2022年5月末まで



当教室では、新型コロナウイルス感染症の感染対策に取り組んでおります。

- 消毒液の設置
- マスクの着用
- 除菌清掃
- 定期的な換気
- 密を避ける

*除菌清掃の為に入室をお待ちいただくことがございます。ご了承ください

美容・健康講座

Kyonsun Ballet 体験費用 550円
 初心者も楽しめる大人バレエ

初心者の方でも安心していただけるゆっくりなペースでレッスンをいたします。基礎を中心に綺麗な音楽を聴きながらレッスンをしてみませんか？

第②③④(月)15:00～16:10
 ■月謝:5,445円
 ■講師:朴 慶順

簡単、楽しい、腰痛、姿勢改善
バランスボール講座 体験費用 1,100円

「支える・弾む・転がる」の3大特徴のBボールを使い、筋肉と神経を刺激し使える体にお腹周り(体幹)背中、太もも等引き締められ、腰痛・肩こり・歪み・姿勢等の改善にも効果! 飽きない方法ご指導します。

第②④(水)18:30～20:00
 ■月謝:3,960円
 ■講師:トニー前川
 (日本スポーツクラブ協会公認 スーパーマスタートレーナー)

太極拳でカッコよく!! 体験費用 550円

初心者歓迎!! 初めの方には基礎から、資格を取りたい方どなたでも丁寧に学べます。

第①③(木)13:00～14:30
 ■月謝:3,960円
 ■教材費:1,000円(年会費)
 ■講師:青木康子
 (広島県安芸郡太極拳協会教育部長MaMa Studio主宰)

楽しく本格的
殺陣アクション講座 体験費用 550円

楽しく殺陣やアクションを体験しながら、演技の勉強や体力・集中力の向上で心も体も健康になりましょう!

第①③(水)19:00～20:30
 ■月謝:3,872円
 ■講師:大義サトシ
 (俳優・サムライユニット大義殺陣指導)

楽しい骨盤体操
 (猫背・反り腰など) 体験費用 550円 体験教材費 250円

きれいな姿勢でウキウキ生活を! 骨盤を中心に骨格ケア。あなたと一緒にシェイプアップ☆

第②④(木)19:00～20:00
 ■月謝:3,300円
 ■教材費:別途
 ■講師:平田睦(カイロプラクター、美骨パーソナルトレーナー)

資格取得もサポート
セルフジェルネイル講座 体験費用 550円 体験教材費 500円

現役ネイリストが**ジェルネイルのコツ**を教えます。

第④(木)13:00～15:00
 ■月謝:3,850円
 ■教材費:ジェルネイルキット 15,000円～
 ■講師:小松えり
 (JNECネイリスト技能検定1級プリジェルエデュケーター)

バレーパーで筋コンディショニング&リラックスヨガ 体験費用 1,100円

バレーパーを使用し、バレーの動きを基にした素足のエクササイズと体幹トレーニングで身体を引き締め、使った筋肉をほぐすヨガとストレッチの混合クラスです。バレー経験、ヨガ経験が無くても大丈夫です!

第②④(水)15:30～16:30
 ■月謝:3,300円
 ■講師:武内右子(BarreWRX(バーワークス)インストラクター)

バレーパーで筋コンディショニング&リラックスヨガ 体験費用 1,100円

バレーパーを使用し、バレーの動きを基にした素足のエクササイズと体幹トレーニングで身体を引き締め、使った筋肉をほぐすヨガとストレッチの混合クラスです。バレー経験、ヨガ経験が無くても大丈夫です!

第②④(水)15:30～16:30
 ■月謝:3,300円
 ■講師:武内右子(BarreWRX(バーワークス)インストラクター)

語学講座

使える楽しい
韓国語講座(中級) 体験費用 1,100円

文法を学びながら**日常会話**や**旅行**で役立つ会話を楽しく学んでいきましょう!

第①②③(木)13:00～14:00
 ■月謝:4,950円
 ■教材費:2,500円(テキスト代)
 ■講師:尹 錫潤(韓国語教師資格認定講師)

韓国語入門コース 体験費用 1,100円

韓国語初心者の方(文字の読めない方～)のための講座です。楽しく始めてみませんか?

第①②③(木)14:10～15:10
 ■月謝:4,950円
 ■教材費:1,700円(テキスト代)
 ■講師:尹 錫潤(韓国語教師資格認定講師)

楽しい韓国語(初級Ⅱ) 体験費用 1,100円

文法を学びながら、会話を繰り返し練習。独学で伸び悩んでいる方も一緒に楽しく学びましょう。

第①③(金)11:30～12:30
 第②④(金)10:30～11:30
 ■月謝:5,500円
 ■教材費:1,500円～
 ■講師:劉 賢経
 (韓国語教師資格認定講師)

楽しい韓国語(入門) 体験費用 1,100円

K-POP・ドラマ・旅行に必要な単語や会話を中心に、楽しみながらレベルアップしていきます!

第①③(金)10:30～11:20
 ■月謝:2,750円
 ■教材費:1,500円
 ■講師:劉 賢経
 (韓国語教師資格認定講師)

日にも限定 1dayレッスン 入会金不要

ペーパーナプキンで
シェルトレイと石鹸を素敵に変身!

ペーパーナプキンを切って、トレイに貼るだけで誰でも簡単に出来ます。一緒に貼ってみませんか?

5/23(月)12:30～14:30
 5/13(月)12:30～14:30
 ■受講料:1,100円
 ■教材費:1,210円
 ■講師:西崎洋子
 (ペーパーナプキンデコ講師)

かわいい♡**アイシングクッキー教室**

お砂糖のクリームでクッキーの上に**デコレーション**♡基礎から学べます。

4/8(金)10:30～12:30
 5/13(金)10:30～12:30
 6/10(金)10:30～12:30
 ■受講料:1,650円
 ■教材費:2,500円
 (内容により変更があります)
 ■講師:伊藤淳子
 (RAINBOW主宰)

アジサイと小さなお花のナチュラルリース

プリザーブドアジサイとドライフラワーを使ってふんわり可愛いリースです。母の日のプレゼントにいかがですか。

4/28(木)10:30～12:45
 ■受講料:550円
 ■教材費:2,000円
 ■講師:岩本弘美
 (日本フラワーデザイナー協会講師)

夢を叶える **点描曼荼羅**

黒い紙にボールペン。そして、やってみたいと思う好奇心。自分自身の中の無意識に語りかけてみませんか?

5/13(金)16:00～18:00
 ■受講料:1,650円
 ■教材費:無料
 ■講師:やまぐちみさを
 (曼荼羅講師)

はじめての**ハワイアンフラ**
 (入門)【女性のみ】

体力向上とリラックス効果のあるハワイアンフラを優雅に踊ってみませんか。ストレッチ、基本フラステップからゆっくり丁寧に一からレッスンいたします。

4/18(月)11:00～12:00
 ■受講料:無料
 ■講師:Mizue
 (ポリネシアダンスチーム Hei Tiare共同代表)

キッズフラ(入門)
 【4歳～小学生までの女の子】

キッズの習い事にオススメ! 明るい楽しい曲でリズム感、姿勢、協調性が身につきます。可愛い衣装などワクワクがいっぱい♡

6/1(水)17:30～18:30 ■受講料:無料
 ■講師:Mizue
 (ポリネシアダンスチーム Hei Tiare共同代表)

ペン習字教室

日々の生活で1番書く機会が多いお名前を、1dayレッスン! みちがえた名前に美しく変身です!

5/20(金)10:30～12:00
 ■受講料:1,650円 ■教材費:無料
 ■講師:池本佳水
 (日本ペン習字研究会 師範、広島ペン習字教育協会 講師)

短期完結講座 入会金不要

歩く姿勢が美くなる講座
 【3回完結】

外出できないお家時間も「**美しい姿勢**」で歩くと、楽しくなる♪そのうえ体も引き締まる。知らなきゃ損です!

第②(火)13:30～15:30
 ■受講料:16,500円<3回分>
 ■講師:松川園
 (一般社団法人ボスチャーウォーキング協会認定講師)

立つ姿勢が美くなる講座【1回完結】

「立ち方を変えるだけ」なのに、お尻が上がつて心も明るく前向きに♪「**私って素敵だったんだ!**」と気付ける講座です。

第③(金)15:00～16:00
 ■受講料:2,750円
 ■講師:松川園
 (一般社団法人ボスチャーウォーキング協会認定講師)

赤ちゃんと一緒に♪産後ダイエットウォーキング【1回完結】

産後のお尻が**みるみる上がる**、ママが主役のウォーキング講座♪赤ちゃんと一緒に受講できます。

第②(火)12:00～13:00
 ■受講料:2,750円
 ■講師:松川園
 (一般社団法人ボスチャーウォーキング協会認定講師)

歩く姿勢が美くなる講座
 【3回完結】

外出できないお家時間も「**美しい姿勢**」で歩くと、楽しくなる♪そのうえ体も引き締まる。知らなきゃ損です!

第②(火)13:30～15:30
 ■受講料:16,500円<3回分>
 ■講師:松川園
 (一般社団法人ボスチャーウォーキング協会認定講師)

にしべみかのエレガント講座
 【2回完結】【3名以上で開講】

プロの簡単な裏ワザを気軽に習える楽しい講座です。プロのカメラマンによる**撮影体験**あり。

第④(水)13:00～15:00
 ■受講料:8,800円<2回分>
 ■教材費:1,500円(1回のみ撮影代)
 ■講師:にしべみか(広島タレント・元モデル)

未来をつくる生前整理
 【3回完結】【3名以上で開講】

ワークブックを用いて、月1回の講座を通し、物・心・情報を一緒に整えて行きましょう!

第①(水)10:30～12:30
 ■受講料:8,250円<3回分>
 ■教材費:2,200円
 ■講師:沖田有紀子
 ((一社)生前整理普及協会 生前整理アドバイザー認定指導員)

アイシングクッキー教室【1回完結】

お砂糖のクリームでクッキーの上に**デコレーション**♡基礎から学べます。

第②(金)10:30～12:30
 ■受講料:1,650円
 ■教材費:2,500円
 ■講師:伊藤淳子(RAINBOW主宰)

楽しく薬膳【1回完結】【3名以上で開講】

体質や病気の改善、アンチエイジングや美肌などに役立つ「**食養生**」と一緒に学びましょう。

①午前コース/第②(木)10:30～12:00
 ②午後コース/第④(月)19:00～20:00
 ■受講料:①2,200円 ②1,100円
 ■教材費:①1,000円程度 ②800円程度
 ■講師:岡田貴子(中医薬膳指導士)

楽しく学ぼう手相入門
 【6回完結】【3名以上で開講】

手相を勉強すれば**あなたの長所**がわかります。強みに生きましょう。

第②(月)10:30～12:00
 ■受講料:13,200円<6回分>
 ■教材費:3,000円
 ■講師:吉谷久美子(東明学院専任講師)

夢をかなえる! 筆跡開運講座
 【3回完結】【3名以上で開講】

「筆跡改善」で**理想とする自分**を手に入れる方法を学びませんか。

第③(木)18:30～20:00
 ■受講料:9,900円<3回分>
 ■教材費:1,100円(初回のみ)
 ■講師:佐竹洋子(筆跡心理学認定講師)

自分を知る数秘学【3回完結】

数秘を暮らしに活かしながら**幸せに生きるヒント**を探しましょう。

第①(金)12:30～14:00
 ■受講料:9,900円<3回分>
 ■教材費:900円<3回分>
 ■講師:西崎洋子(数秘ティーチャー)

受講日は 駐車料金3時間サービス

入会と受講のご案内

- キャンペーン期間外の新規ご入会金は3,300円となります。(複数講座を受講可能)※【1dayレッスン】【短期完結講座】のみご受講の場合は入会金不要です。
- 初回ご入金の際は、入会金2ヶ月分のお月謝を現金にて前納頂きます。(3ヶ月目より月謝の口座引落が可能です)
- 最低開講人数に達しない場合は、講座を中止または延期とすることがございます。 ●別途、教材費等が必要となる講座もございます。講座内容は事前にお問合せください。
- 体験・入会をご希望の方は事前にご予約の上ご来校ください。

ダンス講座

K-POP 一般

体験費用
550円

K-POP好きの方、ダンス初心者の方大歓迎です。
K-POPの曲で楽しく踊りましょう!!
第②④(水)18:30~19:30
■月謝:3,300円
■講師:RENA(タッピン広島)

K-POP レギュラー

体験費用
550円

K-POPが大好きな方、完コピを
やってみたい方楽しく踊ってみせ
んか?
第②④(水)19:30~20:30
■月謝:3,300円
■講師:RENA(タッピン広島)



はじめてのハワイアンフラ(入門)【女性のみ】

体験費用
550円

体力向上とリラックス効果のあるハワイアンフラを優雅に踊ってみませんか。
ストレッチ、基本フラステップからゆっくり丁寧にレッスンいたします。
第①③(月)11:00~12:00 ■月謝:3,740円
■講師:Mizue(ポリネシアダンスチーム Hei Tiare共同代表)



0から始める優しいフラ

体験費用
1,100円

癒しの効果がある酸素運動で健康
に!初めての方にも安心してどうぞ。
第②④(火)10:30~11:30
■月謝:3,300円
■講師:大濱めぐみ
(中四国ハワイアン協会インストラクター)



初心者のためのフラメンコ

体験費用
550円

まずは姿勢矯正。ゆっくりとフラメンコの
ステップへ発展します。初心者対象の楽し
いレッスンです。
第①③(月)19:30~20:30
■月謝:3,300円
■講師:秋友ともみ/田中志朋(スペイン舞踊スタジオ秋~Aqui)



~音楽にのって~初めてでも大丈夫 ハワイアンフラ

体験費用
550円

ストレッチで体をほぐし、基本ステッ
プを練習。楽しんで踊れるよう、体を
動かしていきます。
第①③(金)18:30~19:30
■月謝:3,300円
■講師:渡部礼(Hula-la専任講師/広島市いきいきポイント活動団体)



JAZZ BASIC

体験費用
550円

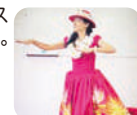
全身のストレッチ、美しいシルエットとリ
ズム感を融合したレッスンをを行います。
第①③(水)19:00~20:00
■月謝:3,300円
■講師:NAOMI(WORKOUT STUDIO)



健康フラ

体験費用
550円

ハワイアンリズムに合わせて、右に左にス
テップしつつ笑顔で踊ることを目指します。
心も身体も健康で過ごしていきますよ。
第①③(土)12:30~13:30
■月謝:3,300円 ■講師:ヒロ村井



キッズ講座

Kyonsun Ballet 体験費用550円

楽しくリズムカルに【幼児クラス】

音楽を聞きながら楽しいステップや柔軟性を
育てていきます。まずは楽しむ気持ちを大切
に、レッスンを始めてみませんか?
第②③④(月)16:30~17:15
■月謝:5,445円 ■講師:朴慶順

Kyonsun Ballet 体験費用550円

楽しくのびのびと学べる【小学生クラス】

音楽性やリズム感を養い、バレエの基礎を
中心に行います。しなやかな動きをバレエ
で学びましょう。
第②③④(月)17:30~18:15
■月謝:5,445円 ■講師:朴慶順



楽しい新体操

体験費用
1,100円

音楽に合わせて手具を使って楽しく、美しく踊ります。
A第②④(火)17:00~18:00
B第②③④(火)17:00~18:30
■月謝:A2,200円 B4,950円
■講師:播本美和
(新体操審判1種、C級コーチ指導員)

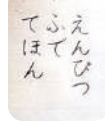


習字教室【年長~中学生】

体験費用
1,540円

硬筆、毛筆共に一点一画に至るまで丁寧に書き方を指導します。
毎月の課題に取り組み、それぞれ段級位が認定されます。

A第②③④(木)16:00~19:00(内60分)
B第①②③④(木)16:00~19:00(内60分)
C第②④(土)13:00~15:30(内60分)
■月謝:A4,620円 B6,160円 C3,080円
■教材費:別途
■講師:加川智恵美(日本習字耀華教室)



そろばん

【年長~小・中学生】

体験費用
550円

体験教材費
300円~

「暗算力は一生の宝物」集中力・
忍耐力・思考力など様々な能力
が養われます。
第①②③④(土)10:15~12:00
(内60分)
■月謝:4,400円 ■教材費:別途
■講師:山本恵子(日珠連・全珠連正会員指導教室)、山口久枝(日珠連)



キッズフラ(入門)

【4歳~小学生までの女の子】

体験費用
550円

キッズの習い事にオススメ!明るい楽しい曲で
リズム感、姿勢、協調性が身につきます。可愛い
衣装などワクワクがいっぱい♡

第①(水)17:30~18:30
■月謝:1,980円
■講師:Mizue
(ポリネシアダンスチーム
Hei Tiare共同代表)



キッズHIPHOP【小学生】

体験費用
550円

基礎をわかりやすく指導します。
みんなで元気に踊りましょう!!

第②④(火)17:30~18:30
■月謝:3,300円
■講師:RENA(タッピン広島)



クラシックバレエ

Aプレキッズ1(未就学児)
Bプレキッズ2(小学校低学年~)
Cキッズ(小・中学生)

体験費用
550円

音に合わせて身体を動かす事踊ることの楽しさを身に
つけていきます。

A第①②③④(土)16:30~17:15
B第①②③④(土)17:30~18:30
C第①②③④(土)18:30~19:50
■月謝:A6,072円 B6,600円
■講師:落藤祐美
(井上ともかバレエスクール所属講師)



教養講座

お仕事帰りの書

~プライムレッスン~

体験費用
1,925円

美しく文字をならべて
書くレッスン!

第②(木)
19:00~20:00
■月謝:3,850円
■講師:加川智恵美
(日本習字耀華教室)



『源氏物語』を 原文で読む

体験費用
1,100円

世界最古の長編小説である『源氏物語』を一帖す
つ順に読んでいきます。古典文法が分からない方
でも大丈夫!分かりやすく、楽しく解説します。

第①(木)10:30~12:00
■月謝:1,100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)



ペン習字教室

体験費用
1,650円

ボールペンや筆ペンを使い、きれいな文字の書き方
を学びながら、手紙やハガキ、のしの書き方など、暮
らしに役立つペン習字教室です。

第①③(金)10:30~12:00
■月謝:3,300円
■教材費:月900円(月刊誌)
■講師:池本桂水
(日本ペン習字研究会師範、広島ペン習字教育協会 講師)



フラワーデザイン生花& プリザーブド・寄せ植え

体験費用
1,100円

季節に合わせて提案させていただいて
います。お花に触れて心豊かに生活して
みませんか?

第②(水)10:30~12:45
■月謝:2,200円
■教材費:2,000円~
3,000円
■講師:岩本弘美(日本フラワーデザイン協会講師)



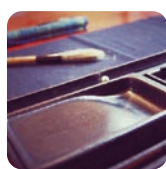
書~美しい文字の書き方~【高校生~成人】

①月3回コース ②月4回コース ③月2回コース

体験費用
1,540円

ペン・筆ペン・毛筆、ご希望とレベルに合わせて指導します。
美しく整った文字の書き方を学びましょう。

A月3回コース/第②③④(木)16:00~19:00(内60分)
B月4回コース/第①②③④(木)16:00~19:00(内60分)
C月2回コース/第②④(土)13:00~15:30(内60分)
■月謝:A4,620円 B6,160円 C3,080円
■講師:加川智恵美(日本習字耀華教室)



ご縁を繋げる筆文字伝筆(つてふで)

体験費用
1,100円

筆ペン1本で、いつでも、どこでも、誰にでも描ける筆文字です。
文字を書くことが苦手な方でも心温まる、なんとなくムード
のある筆文字がかけられるようになります。

第④(火)13:00~14:30
■月謝:2,750円
■教材費:初回2,750円、以降毎月1,100円
■講師:柏原真智子(一般社団法人伝筆協会認定講師)



アート・クラフト講座

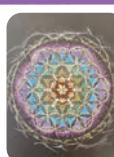
夢を叶える 点描曼荼羅

体験費用
550円

体験教材費
無料

黒い紙にボールペン。そして、やってみた
いと思う好奇心。自分自身の中の無意識
に語りかけてみませんか?

第①③(金)14:00~16:00
■月謝:3,300円 ■教材費:別途
■講師:やまぐちみさを(曼荼羅講師)



~おりがみっていいな~ 楽しい折り紙教室

体験費用
550円

体験教材費
100円~

季節の折り紙、使える小物、可愛い
キャラクターなど、楽しく折り
ましょう!

第③(水)13:00~15:00
■月謝:1,650円
■教材費:100円~1,000円程度
■講師:宮岡ひとみ(日本折紙協会)



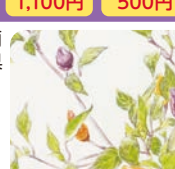
ときわ絵画教室

体験費用
1,100円

体験教材費
500円

描くことが初めてでも大丈夫。画
用紙の上に広がる景色を絵の具
で表現してみましょう。

第①③(木)16:00~18:00
■月謝:4,400円
■講師:松尾英司



パッチワーク Needle Club

体験費用
550円

体験教材費
1,500円

布の好きな方、いろんな布を使って
楽しい組み合わせでキルトを作りま
せんか。

第①③(水)13:00~15:00
■月謝:3,872円
■教材費:別途(応相談)
■講師:榎野悦子(Needle Club 主宰)



タイ・カービング ①月1回コース ②月2回コース

体験費用
2,200円

体験教材費
500円

小さなナイフで、ソーブ・野菜・果物に美しく彫刻
していきます。

A月1回コース/第③(火)14:30~16:30
B月2回コース/第②④(木)15:30~17:30
■月謝:A2,200円 B4,400円
■教材費:別途 ■講師:川内信枝



▲石蔵の作品

▲スイカの作品

初めての ジャズボーカル

体験費用
550円

憧れのジャズナンバーを歌って
みたいあなたに。英語が苦手な
方、楽譜が読めない方も歓迎。
第②④(金)12:30~13:30
■月謝:4,400円
■講師:久保直子



英語で歌う シネマソング

体験費用
550円

60年代・70年代を中心にヒットしたボ
ビュラーソングなど、英語や楽譜が苦
手な方も、安心してご参加ください。

第①③(金)17:00~18:00
■月謝:4,400円
■講師:久保直子

二胡を楽しく入門・初級 ①個人 ②グループ

体験費用
550円

楽譜が読めない方でも大丈夫! まずは二胡の楽しさにふれま
しょう。

第②④(水)13:00~16:00
■月謝:A個人8,800円(40分) Bグループ5,500円(60分)
■教材費:別途
■講師:平中恵子(ピアノ・二胡専任講師)



わくわく楽しいフルート 【個人45分】

体験費用
1,100円

基礎から応用まで丁寧に楽しくレッ
スンいたします。
第①③(水)10:15~12:30
■月謝:8,800円
■教材費:1,000円~
2,000円程度
■講師:本廣芳美



ウクレレ教室

体験費用
550円

楽譜が読めない方も、ギ
ターで挫折した方もウクレ
レなら大丈夫!一緒に癒
されてみませんか。
第②④(金)13:30~15:00
■月謝:4,400円 ■講師:寺本隆



歌ってスッキリ! カラオケ上達レッスン

体験費用
550円

カッコよく歌えるようになる
コツを、一緒に歌いながら分
かりやすく楽しくレッスン!
第①③(金)18:00~19:00
■月謝:4,400円
■講師:久保直子



あなたの声も変わる! ボイスレッスン

体験費用
550円

発声の基礎や、歌うためのテクニク
を、わかりやすく楽しくレッスンして
いきます。
第①③(金)19:00~20:00
■月謝:4,400円
■講師:久保直子



楽しいキーボード演奏【個人30分】

①火コース ②水コース ③金コース

体験費用
550円

キーボードで大好きな曲を奏でる楽しさを実感しませんか? 初心者大歓迎!!

A火コース/第①③(火)10:30~12:30
B水コース/第①③(水)15:30~18:30
C金コース/第②④(金)14:00~16:30
■月謝:A B C3,300円 ■教材費:1,980円(教本代)
■講師:菅知子(カシオミュージックサークル認定講師)



シニアのための脳トレピアノ®

体験費用
1,100円

音楽を楽しむうちにピアノが弾けるようになることを目指しま
す。初心者の方は一本指からでも大丈夫。
脳トレしながらゲーム感覚で楽しめる笑顔あふれる講座です。
第④(月)10:30~12:00
■月謝:2,200円
■講師:宮庄美香

