見つけよう、楽しい仲間

カルチャータウン

2020autumn pickup版

フジグラン高陽校

☎070−1443−3396
mail:culture_kouyou@seiha.com
〒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 ＊無料駐車場あり＊

open 10:00〜20:00
（日・祝休）

※講座日程が急遽変更になる場合もございますので、事前に必ずご予約の上ご来校ください。
※施設内はマスクをしてご利用頂き、また受講前後の手指消毒にご協力をお願いします。
※クラフト講座は作品お持ち帰り用のエコバッグを、また体調管理の一環としてお茶などの飲み物を各自ご持参ください。
※講座入替の時間に換気と除菌清掃を行うため、入室までに少々お時間を頂く事がございます。あらかじめご了承くださいませ。

掲載講座のほかにも、様々な講座をご案内中！
詳細は公式サイトをご覧ください♪

★人気の座学講座★

「文学の秋」にピッタリの文化教養講座。学びは心の栄養補給◎

『源氏物語』を原文で読む

第1 or 第3（月）
10:30〜12:00
月謝：1,100円
体験費：1,100円（教材費込み）
講師：久保田 由香

世界最古の長編小説『源氏物語』を、原文で声に出して読んでみましょう。古文文法が分からなくても、解説を聴きながらなので気楽に物語の世界に触れて頂けます。

詩文暗誦（しぶんあんしょう）講座

第3（火） ※2回完結
10:30〜12:00
受講料：2,200円（全2回分、教材費込み）
講師：池岡 正康（元教諭）

日本人が長く親しんで来た詩や文章を、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、びっくりするほど面白く、深く心に沁みます。

朗読・読みきかせ講座

第1（水） ※1回完結
11:00〜12:00
受講料：2,200円
講師：荒木 なおみ（広島話し方協会 講師）

絵本や紙芝居の読みきかせから、感情を込めて読み上げる朗読まで、「声に出して読むこと」を楽しみたい方に。聞き取りやすい声・表現力を磨き上げましょう。

おロと頭のストレッチ

第3（水） ※1回完結
11:00〜12:00
受講料：2,200円
講師：荒木 なおみ（広島話し方協会 講師）

呼吸でメンタル調整をしたり、滑舌や早口言葉でおロと頭のストレッチ！体力に自信がない方も、これならずっと続けられる、簡単で楽しい健康増進法をご紹介します。

ルネーション占星術【プチ鑑定】

第1（火） ※1回完結
14:00〜15:30
受講料：2,200円（鑑定シート代込み）
講師：itchy
（開運未来流ルネーション占星術セラピスト）

月のリズムや周期を人生の流れとリンクさせ、心と運命を読み解けば、意外な個性が見えるかも…ワークショップ形式でアートの様な鑑定用紙を完成させましょう。

星読みセラピー【ワークショップ】

第2（火） ※1回完結
14:00〜15:30
受講料：3,300円（鑑定シート代込み）
講師：itchy
（開運未来流星読みセラピスト）

一般的に知られている「太陽星座」から一歩踏み込み、ホロスコープに基く星読みプチ鑑定をそれぞれ書き込みながら、アートの様な鑑定用紙を完成させましょう。

「アマビエ」チャレンジ！

コロナ退散の願いを込めて、開講中のアート講座で作成された作品をご紹介！
受付前スペースに常設展示していますので、ぜひ実物を見に来てください♪
（体験教材はアマビエ以外にもございます。随時お問い合わせくださいませ）

日本刺繍

第2・4（火）
13:00〜16:00
月謝：4,400円
体験費：2,200円
教材費：1,000円〜（作品により変動あり）
講師：西田 創春（着物職人）

広島在住の着物職人が伝える伝統工芸の京繍【きょうぬい】を、ワンポイントから始めてみませんか。

美文字講座

第1・3（火）
13:00〜14:30
月謝：3,300円
体験費：1,650円
教材費：1,000円（手本代等・都度）
講師：聖華〜seika〜

日常使いから筆文字アートまで、自分らしく、かつ美しく！クセ字でも、書道経験ナシでも大丈夫♪

いきいき墨彩画

第1・3（月）
10:30〜12:00
月謝：4,400円
体験費：1,100円
教材費：都度相談
講師：足利 華嶂（広島県水墨作家協会理事）

墨の力強さに絵の具の彩色を添える、華やかな描画表現。初心者の方も大歓迎、描く楽しさを体験しましょう。

ロゼットづくり

第4（火） ※1回完結
14:00〜15:30
受講料：各1,650円
教材費：500円（ロゼット1個分）
講師：itchy（UN-DECORロゼット講師）

大人気の可愛いロゼット型バッジが、自分で作れる！キーホルダーやオーナメントにしても素敵、贈り物にも◎

親子で♪手形アート

第4(金) ※1回完結
11:00〜12:30
受講料：1,100円
教材費：2,200円（A4額+A5額の2点分）
講師：うまやはら しほ（アトリエcarini 主宰）

0歳でもできる“ママやパパとの共同作業”お子様との大切な『今』を、おしゃれにカタチに残しましょう♪

真多呂人形

第2・4（水）
13:00〜16:00
月謝：3,300円
体験費：1,650円
教材費：3,500円（アマビエもしくは干支人形1体分）
講師：原田 真梨秋

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、可愛い木目込み人形です。

トールペイント

第4（水）
13:00〜15:00
月謝：2,200円
体験費：1,100円
教材費：880円〜（作品により変動あり）
講師：山本 一子

アクリル絵の具を使って季節の小物から日常使いの道具まで、世界に1つだけの作品づくり。初めてでも大丈夫♪

ときわ絵画教室

第2・4（木）
10:30〜12:30
月謝：4,400円
体験費：1,100円
教材費：都度相談
講師：松尾 英司

ジャンルを超え色々な描写、描く事を楽しみたい方。表現したい物を効果的に描くためのコツをお伝えします。

楽しい折り紙

第1（金）
13:00〜15:00
受講料：1,650円
教材費：折紙代実費（作品により変動あり）
講師：宮岡 ひとみ

鶴ややっこさんからステップアップ、複雑に見えるパーツも、コツを掴めばどなたでも必ず完成できますよ。

ペーパーフラワー

第1（水） ※1回完結
10:30〜12:00
受講料：2,200円
教材費：1,000円〜（作品により変動あり）
講師：土居 あきよ
（一般社団法人日本ペーパーアート協会®所属）

様々な色や質感の紙を使って「おとなかわいい」お花を作り、デコレーションやアレンジを幅広く楽しみましょう。

キットパス・アート

第2or4（土） ※1回完結
13:00〜14:00
受講料：1,650円
教材費：500円〜（作品により変動あり、キットパス購入別途相談）
講師：CHORO（キットパスアートインストラクター）

大人も子供も楽しめる安心素材の水性チョーク“キットパス”を使った様々なアートに挑戦してみましょう！
※不定期開講につき、日程詳細はお問い合わせください。

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

SEIHA 35th Anniversary

2020autumn pickup版

open 10:00~20:00(日・祝休)

☎070-1443-3396

mail:culture_kouyou@seiha.com

〒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 ＊無料駐車場あり＊

●健康！運動！ダンス！秋の特別体験●

全3回 ￥3,300

期間中（9月~12月）日程から計3回のレッスンを選んで体験受講して頂きます。
更に… 体験後1ヶ月以内にご入会で、入会金（通常￥3,300）ジャスト￥500！

※講座日程が急遽変更になる場合もございますので、受講をご希望の際は事前に必ずご予約の上ご来校くださいませ。
※ソーシャルディスタンス確保の為、受講人数に制限を設けさせて頂きますので、事前のお問い合わせをお願いします。
※講座入替の時間に換気と除菌清掃を行うため、入室までに少々お時間を頂く事がございます。あらかじめご了承くださいませ。

やさしいヨーガ

※10月開講

毎(月)
10:30~12:00
月謝:5,720円
通常1回体験費:1,430円
講師:tomiko (yoga指導者)

ゆっくりとポーズに入り、呼吸を見守る…カみや肉体のこわばりを取る、ひとつひとつのプロセスを大切に。瞑想も取り入れ、からだの内側からじっくりと健康を感じていきましょう。

明るく楽しく 健康気功

第1・2・3(金)
午前…10:30~12:00
午後…13:00~14:30
月謝:月2回=2,200円
月3回=3,300円
通常1回体験費:550円
講師:下反 霧子

気功の「気」は気持ちの「気」。ご自分のペースで、ゆったりと気持ち良く身体を動かして、自然に気血の流れを整えましょう。月内振替OKだから、無理なく楽しく通って頂けます。

JAZZボーカル・レッスン

第1・3(金)
14:00~15:00
月謝:4,400円
通常1回体験費:550円
講師:久保 直子
(ボーカリスト)

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、憧れのジャズナンバーを歌ってみませんか♫

ガンバルーン& バランスボール

第2・4(水)
11:00~12:00
月謝:3,960円
体験費:1,100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)

バランスボールとミニボール「ガンバルーン」を組合せた運動で無理なくコアを鍛え、シャキッと姿勢美人を目指しましょう!

のびのび!からだほぐし講座

第1・3(木)
19:00~20:00
月謝:3,300円
通常1回体験費:1,100円
講師:北村 恵
(FTPマットピラティスインストラクター)

コリ・ハリを解し、心身ともにスッキリ!お仕事帰りのリフレッシュにも◎ 和気藹々楽しみながら、心も身体もどんどんラクに♪

肩凝り・腰痛・股関節に効く! ストレッチ教室

第2・4(木)
13:00~14:00
月謝:2,200円
通常1回体験費:1,100円
講師:高田 豊 (パーソナル・トレーナー)

プロ・トレーナーの指導のもと、簡単かつ効果的に筋肉を伸ばしていく事で、根本的に身体を治していきましょう!

社交ダンス

NEW!

① ファースト・ステップ クラス
毎(火) 16:00~17:00
月謝:6,600円
② ベーシック・ロジカル クラス
毎(火) 17:00~18:00
月謝:8,800円
③ キッズダンス・スポーツ
毎(火) 18:00~19:00
月謝:6,600円

通常1回体験費:550円
講師:西原 和也
(国家公安委員会承認ダンスインストラクター)

初心者歓迎、踊った事が一度もなくても大丈夫!音楽に乗ってバランスを取りながら楽しく身体を動かす事で筋肉が鍛えられ、姿勢も良くなり健康増進にも絶大な効果があります。スポーツ整体インストラクターの資格を持つ講師が、解剖学・運動学に沿って丁寧にステップをご指導致します。皆で踊って、身も心も健康になりましょう♪
※①②は大人向け、③はこども向けクラスです。詳細はお問い合わせください。

～心も身体も美しく～ 大人からのバレエ

① 第1・3(木)
11:00~12:30
② 第2・4(木)
12:15~13:45
月謝:
月4回 = 7,040円
月2回 = 3,960円
通常1回体験費:1,100円
講師:古藤 舞 (元 東京シティバレエ団 ソリストダンサー)

ブランクがあっても、これまで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。

誰でも踊れる! フラメンコ

第1・3(水)
13:30~14:30
月謝:3,300円
体験費:550円
講師:秋友 ともみ
田中 志朋 (スペイン舞踊スタジオ「秋」~Aqui~)

初心者・シニア大歓迎、まずは踊りを楽しむ事!!
レッスン内容は姿勢矯正から、ゆっくりとフラメンコの基本ステップへと発展していきます。丁寧にご指導しますので、ダンス未経験者も必ず踊れるようになり、背筋がピン!と、足腰が鍛えられます。是非ご一緒に、情熱のステップに挑戦してみましょう♫

女子力アップ! タヒチアンダンス&フラ

第2・4(金)
19:00~20:00
月謝:3,300円
通常1回体験費:1,100円
講師:Mako (HeiTiareグループ共同代表)

南国のリズムに乗って、体幹を鍛える身体作りやステップを楽しみ、無理せず自然にシェイプアップ効果!

フレッシュ・フラ

毎(土) 14:30~15:30
月謝:月4回=5,720円
月2回=3,960円
通常1回体験費:1,100円
講師:榊原 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の調べにのって、優雅なフラをご一緒に楽しみましょう。

楽しいフラ

第2・4(金)
10:30~12:00
月謝:4,400円
通常1回体験費:550円
講師:味呑 マルラニ 三由紀
(『Na Hoa Hula 'o Hiroshima』主宰)

malulani【天国のような、平和な、神に守られている】の心をもって、本場直伝のフラをお伝えします!

優しいフラ

第2・4(木)
10:30~11:30
月謝:3,300円
通常1回体験費:1,100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、最近 運動不足の方も、みんなでフラを楽しみながら健康になりましょう♫