

見つけよう、楽しい仲間 カルチャータウン

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

フジグラン
高陽校
2025
Autumn

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

2025年12月末まで新規ご入会で
入会金 通常 3,300円を

1,100円!



キッズ習い事講座

NEW

子ども大人も♪ 毛筆・硬筆 書道教室

体験費 **1,000円**

第1・3火曜日 17:00～19:00(内60分)
月謝 * 4,000円
教材費+検定料 * 3,500円(3ヵ月に1回予定)
講師 * 足利 華峰
(東京文化書道学会高等師範)

幼児～大人まで、親子での参加も大歓迎!!
正しい文字、美しい文字を楽しく学びましょう!!
硬筆のみ、毛筆のみ、両方の3パターンからお選びいただけます。
※検定制度あり



HIPHOP & JAZZ

体験費 キッズクラス: **550円** 他クラス: **1,100円**

毎週水曜日【キッズクラス】16:00～16:30 NEW!!
【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 * 【キッズクラス】2,800円
【入門クラス・初級クラス・中級クラス】各5,600円
講師 * 島原 結 (STEPS専属講師)

はじめはダンスを楽しむ事を第一に、楽しくレッスン!! ダイナミックなカッコいいダンス、スマートでキレイのあるダンス...色々な事に挑戦しながら、「魅せる」ダンスを目指そう!



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
(幼児は19:00まで)
【土曜日】10:30～12:00
(幼児は11:30まで)
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。
※体験は火曜のみ



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
【幼児・低学年】第1・3火曜日16:30～17:30
【高学年】第2・4火曜日16:30～18:00
月謝 * 【幼児・低学年】4,970円
【高学年】7,150円
※教材費・カワイ運営費込
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
を育んでいきます。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 3回チャレンジ **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)
月謝 * レベル毎に変動あり
※詳細は受付にお問い合わせください
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
的感情的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。



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「フラワーボックス」代表)
仲間と一緒にミュージカルの舞台
に立ってみませんか?
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!! お待ちしています♪



エンジェル・バレエ/フェアリー・バレエ

体験費 **660円**

毎週月+水曜日
【エンジェル・バレエ】18:00～18:50
【フェアリー・バレエ】18:00～19:30
月謝 * 【エンジェル・バレエ】週1回 6,300円、週2回 9,680円
【フェアリー・バレエ】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)
情操教育の一環としてもバレエは最適です。日々の鍛錬で美し
い姿勢を身につけ、豊かな感性と心を学びましょう。
※靴・レオタードのレンタル有(要予約) ※体験は水曜日のみ



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
(タッピン広島 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。



キッズダンス

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)
講師 * 西原 和也 (スタジオBHM主宰)
皆さん初めてのスタートです。2028年から国民スポーツ大会(国
体)にダンススポーツが新種目として登場!! ロラテン・ソロスタン
グード、いよいよ、いま大注目のダンスがスタートします。楽しく踊っ
ていたら広島県代表になるかも! 広島県スポーツ協会認定で唯一の
国スポダンス公認コーチが直接指導。姿勢改善、リズム感向上、身体
機能向上、初心者大歓迎。楽しく踊りながら仲間を増やしましょう!



おと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 (タッピン広島 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)



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
(エンジェル新体操クラブ)
バレエの要素も取り入れたレッスンで、楽しみながら基礎を身に
つけ、手具を使って可愛くリズムカルに踊ろう!



セルフケアで美しい心身を 健康&美容講座

明るく楽しく 健康気功

体験費 **550円**

毎週火+金曜日
【火曜・午前の部】10:30～12:00
【火曜・午後の部】13:00～14:30
【金曜・午前の部】10:30～12:00
【金曜・午後の部】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「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ていきますよ。
※同月のレッスン開催日であれば、違う曜日、時間に振替可です。

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。



姿勢改善ヨガ ベーシック リラックス

体験費 **1,300円**

第2・4水+土曜日
【ベーシック・水曜】10:30～11:30
【リラックス・土曜】18:30～19:30
月謝 * 【ベーシック・リラックス】
各3,500円

講師 * kiyomi (骨盤yoga認定講師)

【ベーシック】身体のをである骨盤まわ
りをほぐし引き締め姿勢を整えていきま
す。ポーズをとりながら呼吸の心地良さを感じてくださいね♪
【リラックス】アロマの香りの中ゆったりとした動きで心身をほぐ
し身体をの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。



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!



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 マットピラティス)
インストラクター)

コリ・ハリを解して、心身ともにスッ
キリ! お仕事帰りのリフレッシュ
にも◎
和気藹々と楽しみながら、心も身体もどどんラクになるレッス
ンです♪



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火曜日 13:00～14:20
月謝 * 4,400円
講師 * tomiko (肩甲骨スペシャリスト)

身体をの土台である骨盤の「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、スッキ
リボディを目指しましょう。



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
公認トレーナー)

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・タオル等を使う「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!



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
(公益社会法人
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。

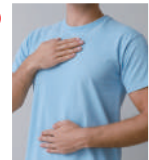


基本の呼吸レッスン

体験費 **1,100円**

第1・3火曜日
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、
体が変り楽に動ける体になります。
あらゆるスポーツ、ダンス、楽器、歌、日常に必要
な動作は呼吸です。



シニアのリズム運動

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。
音感がなくても大丈夫! 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
ます。正しい身体の使い方でも可動域を広げて
健康に身体を動かそう。音楽にあわせる事で
認知症予防にもなります。



創作と学びのひと時 芸術・教養講座

『源氏物語』を原文で読む

体験費 **1,650円**

第1月曜日 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せんか。
古文文法が分からなくても、丁寧な解説を聴きながら気楽に物語
の世界に触れて頂けます。
※2025年6月～(第1章から開講中)
※受講料に当日のレジュメ代を含む。



美文字講座

体験費 **1,750円**

第1・3火曜日
①13:00～14:30 ②15:00～16:30
月謝 * ①月2回3,500円 ②月1回(第1火曜日)1,750円
教材費 * 1,000円～(手本代都度)
講師 * 聖華～seika～ (はなみずき教室 主宰)

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。
クセ字でも、書道をした事がなくても大丈夫!
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!



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。
和気あいあいと、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)



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! から始める英会話。
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。



きもの着付け教室

体験費 **1,100円**

第1・3火曜日 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、ご自分で着付けの喜びを感じ
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)。



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、もつと複雑な作品づくりに
挑戦したい方。
完成まで丁寧にお伝えします♪



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)

桐箱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、可愛い人形です。まずは1回の受講で完成できる小物
(毬やアクロウ)から始めてみましょう。



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

自分の声が好きになる♪ ボイス・トレーニング 個人レッスン・30分

体験費 1,100円

毎週1・3水曜・木曜日 or 2・4水曜日
【第1・3週(水曜日)】14:20～19:10(内30分)
【第2・4週(水曜日)】13:00～16:50(内30分)
【第1・3週(木曜日)】13:50～18:30(内30分)
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、自分の声が大好きになっていく!
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♪



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 主宰)

楽譜が読めなくても、一度もピアノを弾いた事がなくても、
プランクがあってもOK!
ご自分のペースでピアノ演奏を楽しみましょう♪

※定員締切につき、只今キャンセル待ち



はじめての JAZZボーカル グループレッスン

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
(ボーカリスト)

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
みましょう♪



ウクレレ教室

体験費 550円

第2・4金曜日
13:00～14:30
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!!



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 梗山
(公益社団法人 日本尺八連盟大師範)

尺八の奥深い響きに耳と心を傾
け、共に鍛錬していきましょう。
個別指導中心で、じっくりと己の
音に向き合えます。
体験時、尺八の無料レンタルあ
り(要予約)



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)



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、心ゆくまま演奏できる笛です。
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。



歌ってスッカリ! ボイスレッスン グループレッスン

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 (ボーカリスト)

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カリUPします♪



シニアのピアノグループレッスン

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

初心者大歓迎!! 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)



二胡を楽しく 個人・グループ

体験費 550円

第2・4火曜日
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(アンサンブル・グループピアニッシモ)

初心者歓迎!
二胡の優しい音色に、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)



♪初心者歓迎♪ ダンス講座

優しいフラ

体験費 1,100円

①毎週木曜日
②第1・3水曜日 or 第2・4木曜日
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すか? 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
14:30～15:30
月謝 ¥月4回 6,000円
月2回 4,400円
講師* 榊原 久美代
(Hula-la-inストラクター)

休日の午後は、ゆったりとしたハワ
イアの調べにのって、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!!
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)

種目間の特徴を知っていますか? 例えばワルツは、ローアとライズ
はなぜあるか? なぜ、シャッセで足を揃えるか? ルンバでは、なぜ
床から足を離さずにウォークしないといけないか? すべて理由が
あります。エビデンスを知って反復練習するのと理由を知らずに
なんとなくするより、理論、理屈を知って更に効率よく上達しよう。



NEW 70代初心者の為の「社交ダンス」

体験費 550円

毎週水曜日 10:30～11:30
月謝 ¥8,800円
講師* 西原 和也
(デザインダンス
スタジオ BHM主宰)

70代身長伸びたと喜びの声が♪膝が上がりずにはしゃつとした経験
はありませんか? 柔軟性や筋力の低下は怪我のリスクを高めます。
社交ダンスを楽しむことで、体幹や足運びを鍛え、健康を維持
しながら怪我や認知症の予防にもつながります。



「ダンス」バチャータ

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)

バ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。
楽しく踊って日頃の運動不足解消、ストレス発散しませんか?



入会金不要 1DAYレッスン

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)



平安時代の文化・風俗や、『源氏物語』以外の平安文学を取り上
げ、解説します。

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
(デザインダンス
スタジオ BHM主宰)



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
になってみたい方、またアプリのアプリで趣味やペット、ご自慢の
品を紹介したい方におススメの講座です。

10月…LINEの使い方/11月…AIを学ぼう! 便利で生活が楽に/
12月…イン스타그램/1月…ティックトーク/2月…メルカリで
個人販売してみよう/3月…キャッシュレス決済してみよう

ヨガ数秘学

受講料 3,800円

月曜日 13:00～15:00 ※不定期開講
講師* tomiko(yoga指導者)

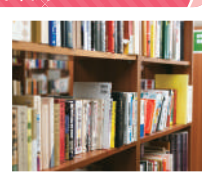


生年月日から導き出す9つの数字は誰もが知れないあなたの人生
の航海図、人生における課題、人生の目的、あなたの本質、あ
なたに与えられた才能、人から見るあなたの印象を示していま
す。自分らしく前向きに生きるための道を数字から読み解きましょ
う。ワークショップでは一緒にあなたのチャートを作りあなたが
持つ数字の意味を説明します。ドキドキわくわく楽しみましょ!!
※不定期開催につき、日程詳細はお問い合わせください。

詩文暗誦「しぶんあんしょう」

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、びくびくするほど面白く、しみじみと心癒さ
れます。※受講料に資料代を含みます。

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、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!
しっかり口を動かせば健康増進にもピッタリです♪

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水で
簡単に落とせます。季節の絵を窓に飾りましょう♪

筆文字アート

受講料 1,750円

火曜日 ※不定期開講
10:30～12:00
講師* 聖華～seika～
(はなみずき教室 主宰)



クセ字でも、書道をした事が無く
ても大丈夫♪
個性を活かして美しく魅せる
「筆文字アート」が書ける様になります。
※不定期開催につき、日程詳細はお問い合わせください。

基本の麹調味料講座～今日からはじめる腸活健康法～

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
入れて腸を整えましょう!
酵素量が一般の物の5倍も含む麹を
使います。幻の麹と言われる「黒麹」も
体験できる盛りだくさんの内容です。

朗読・読みきかせ講座

受講料 2,500円

第3水曜日
11:00～12:00
講師* 荒木 なおみ
(朗読・読みきかせ講師)



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。
聞き取り易い声と表現力を磨き上げましょう。

フットセラピー講座

受講料 3,800円

月曜日 ※不定期開講
13:00～15:00
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。

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
(肩甲骨スペシャリスト)



痛い外反母趾、あきらめていませんか?
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。

NEW ワイヤーで作るマスクチャーム

受講料 1,100円

11月12日(水)
11:00～12:30
教材費 ¥1,500円
講師* yutsuko



オリジナルの作品が作れます。
時間がある方は2個作って頂け
ます。持って帰って作られても
良いです。

受講案内

- 表記価格は全て税込み表示となっております。
- 月謝の他に運営維持費550円を毎月講座ごとにお支払いいただきます。
- 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様お願い致します。