

見つけよう、楽しい仲間 カルチャータウン



https://www.seiha.com/culturetown/
カルチャータウン大和郡山 検索
※月謝・教材費・体験費・入会費等は全て税込表記となります。詳しくはお問い合わせください。

イオンモール大和郡山校 3Fフードコート横

お申込み・お問合せは **TEL(080) 3578-9930**

キャンペーン期間:2026年3/14(土)~5/20(水)まで
受付時間 月~土10:00~20:00 / 日10:00~17:00
〒639-1101 奈良県大和郡山市下三橋町741イオンモール大和郡山3F

駐車場無料
駐輪場無料

【入会と受講のご案内】

●新規受講生は、入会金5,500円(税込)が必要です。但しキャンペーン期間中はその内容に則ります。●カルチャータウンの会員資格に有効期限はございません。●月謝・受講料とは別に、教材費等が必要な講座がございます。●月謝・受講料とは別に、運営維持費として1講座につき毎月550円(税込)を申し受けます。●月額のお支払いは、口座振替による 毎月1日の引落としになります。●定員に達しない場合やその他の事情により開講できない場合がございます。●講座によっては満員で受講していただけない場合がございます。●表記している価格には消費税が含まれています。●当チラシは2026年3月14日から有効です。内容は予告なく変更することがありますのでご了承ください。

運動・健康

1 顔にふれない小顔セルフリンパマッサージ

第3木曜日(月1回) 14:00~15:00
月謝/2,200円
体験教材費 700円
教材費/500円
講師/川口麻都香
“継続は小顔なり”自分で自分を小顔に出来る方法を教えます。メイクしたまま気軽に受講OK。いい顔で生きていきましょう。



2 ★姿勢改善 健康美容体幹トレーニング★

第3水曜日(月1回) 10:30~11:30
月謝/2,530円 | 講師/sachi
健康にならない綺麗ななりたい!当日にお悩みなども聞かせていただき、なりたいイメージに向かって解剖学や姿勢学も取り入れて日頃行えるケアやトレーニング、ストレッチをしていきます。運動初心者さんでも楽しみながら体を動かしていきましょう!



3 タイ式ヨガ・ルーシーダットン

第2・4木曜日(月2回) 10:30~11:30
月謝/3,600円 | 講師/Fumi
独自の呼吸法(鼻から吸って口から吐いて)から吐いて力を緩め、代謝をアップさせていきます。一般的なヨガより簡単に身体に無理のないものが多いので、体力に自信のない方やシニアの方にもお勧めです。



4 からだスッキリピラティス

第2・4火曜日(月2回) 10:30~11:30
月謝/4,070円
講師/岡谷順子
身体ストレッチ、筋力強化、バランスの強化を目的としているエクササイズです。ピラティスが初めての方も、お気軽にご参加ください。



5 朝ヨガ

第1・2・3・4火曜日(月4回) 10:30~11:30
月謝/5,940円
講師/RIKACO
ウォーミングアップから始まり、正しい姿勢とリフォーカスすることによりフォーカス基礎的なアーサーナ(ポーズ)や正しい呼吸法(ブレイザーマ)を1つ1つ丁寧に紹介していきます。



6 合気道(学生・一般・シルバー)

第1・2・3・4火曜日(月4回) 18:30~19:20 ②18:30~20:20
月謝/①6,600円 ②9,900円
初回教材費/道着代
講師/窪田有見(五段 奈良合気会指導員)
時代が求める現代武道…基礎体力・バランス力はもちろん、姿勢や心の鍛錬、呼吸力を身につけます。幼児から高齢者まで、経験豊富な講師が、年齢・体力に応じて、楽しく適切な指導を行いますので、安心してご参加ください。



7 大人からの太極拳①② 20歳以上

第1・3木曜日(月2回) 14:00~15:30
②第2・4木曜日(月2回) 10:30~12:00
月謝/3,960円
講師/長島和美
(日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員)
ストレッチ運動から始まり24式太極拳でゆっくり身体を動かしていきます。新陳代謝を良くし、体内バランスを保ちます。初めての方も楽しく参加頂けます。



8 楽しい Belly Dance(振付)

第1・3土曜日(月2回) 14:00~15:00
月謝/4,400円
講師/Sonia
エジプトの音楽で楽しく踊りながら腰 腰 股関節を守って鍛えましょう。



9 シニアからのBelly Dance(基礎)

第1・3土曜日(月2回) 15:10~16:10
月謝/4,400円
講師/Sonia
基礎の動きを使って腰、膝、股関節を予防し鍛えましょう。



10 ゆるく 楽しむ HIPHOP

第1月曜日(月1回) 11:00~12:00
月謝/1,870円
講師/Mayumi
今、話題のシニアHIPHOP!リズムに乗ったり 外れたりしながら、ダンスを楽しむ、筋トレ・脳トレにつなげて、生き生きと過ごしましょう。



11 腰掛タップダンス 6名から開講

第2・4土曜日(月2回) 15:00~16:00
月謝/7,000円 | 初回教材費/1,500円
講師/安達幸恵
(公式インストラクター/元OSK日本歌劇団)
椅子に腰掛けたままのタップダンス。無理な下半身全体の筋肉を鍛えることが出来ます。認知症予防レイル予防に効果的。



12 はじめてのフラメンコ(昼)(夜)

(昼)第1・3金曜日(月2回) 10:30~11:30
(夜)第2・4火曜日(月2回) 19:00~20:00
月謝/4,840円
講師/川口麻都香
(フランクフルト国際バレエ・ダンスアカデミー)
情熱の国スペインの踊り、フラメンコ。お祭りやパーティーなどで若者男女が楽しく踊る曲、セビジャーナスを踊ってみませんか?



13 フリースタイルダンス(経験者)

第1・2・3・4木曜日(月4回) 19:10~20:10
月謝/6,600円
講師/吉田ケイ
ヒップホップを中心にジャズ、ガールズヒップホップ等、音楽に合わせて様々な振り付けを楽しむクラスです。



14 古典フラ(アラカヒコ)とハワイ文化を学ぶ

第1・2・3火曜日(月3回) 12:30~14:00
月謝/4,950円
講師/TOMOKO
フラのカヒコ(古典)に触れてみませんか?イブケのビートに合わせて体を動かし、大地、自然と繋がりを実感して心身ともにリラックスしましょう。



15 はじめてのフラ

第1・2・4火曜日(月3回) 18:30~20:00
月謝/7,095円
教材費/新曲毎「歌詞カード」200円
講師/久野博美(Ne Lei Hulu Nanihula Studio 主宰)
「フラを踊ってみたい」という気持ちがあれば是非体験を。ハワイアンミュージックに癒やされるが、素敵な仲間と一緒に楽しみたい。以前に習っていた方、と一緒に踊りましょう。



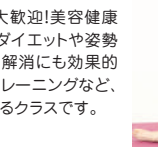
16 フラダンス ステップアップ クラス

第1・2・3金曜日(月3回) 18:30~20:00
月謝/7,095円
2講座受講の場合は13,200円
教材費/新曲毎「歌詞カード」200円
講師/久野博美(Ne Lei Hulu Nanihula Studio 主宰)
フラ初級・中級者向けクラスです。ベシクが一通り終わる方対象です。もう一度楽しくフラを踊りたい、以前に習っていた方、と一緒に踊りましょう。



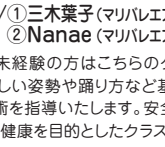
17 はじめてでも無理なくできる 簡単バレエエクササイズ

第1・2・3・4水曜日(月4回) 18:30~19:30
月謝/7,260円
講師/三木葉子(マリバリエアカデミー講師)
運動をしたことが無い方大歓迎!美容健康を目的としたクラスです。ダイエットや姿勢改善、肩こり解消・ストレス解消にも効果的です。ストレッチから体幹トレーニングなど、無理なく楽しく続けているクラスです。



18 マリバリエ/大人から始めるやさしいバレエ

①第1・2・3・4水曜日(月4回) 19:30~20:30
②第1・2・3・4金曜日(月4回) 15:00~16:00
月謝/①②7,260円 W受講の場合14,500円
講師/①三木葉子(マリバリエアカデミー講師) ②Nanae(マリバリエアカデミー講師)
バレエ未経験の方はこちらのクラスがオススメ!正しい姿勢や踊り方など基本となる正しい技術を指導いたします。安全に楽しく踊り、美容健康を目的としたクラスです。



19 マリバリエ/ジュニア~大人

①小16から大人 ②バリエーション
第1・2・3・4金曜日(月4回) ①19:00~20:10 ②20:10~20:40
月謝/①7,500円 ②3,500円
講師/Nanae(マリバリエアカデミー講師)
①バレエ基礎を楽しく学びます。経験者はトシューズへのチャレンジも可能です。②バレエの熟練度は問わず、ソロの踊りにチャレンジしたい方のクラスです。技術と表現力向上を目指します。



おすすめ新規講座

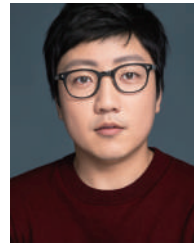
NEW 1 大人のダンス教室 笑顔たっぷりダンス教室

①第1・3日曜日(月2回) 15:00~16:00
②第1木曜日(月1回) 11:00~12:00
月謝/①4,950円 ②2,420円
講師/Lisa
「大人が楽しむなら、ダンスでしょ?!」明るく元気に表現力もUP!!未経験、シニア大歓迎!笑顔たっぷり、きゅんきゅんももももリフレッシュ★



NEW 2 まほろば韓国語 韓国ドラマ

第1・3土曜日(月2回) 13:20~14:20
受講料/6,600円
講師/キム・ボン
韓国ドラマを使った勉強をやってみませんか。韓国ドラマが大好きな方にオススメ!「梨泰院クラス」「私の夫と結婚して」など好きな韓国ドラマと共に勉強しましょう!



NEW 3 シニア やり直し英語

第1・3水曜日(月2回) 10:30~11:30
受講料/5,500円
初回教材費/500円
毎月教材費/100円
講師/Kiyoko
中学英語で嫌いなまま過ごし、やり直したと思ってる方。再度チャレンジしてみませんか。「目からウロコ」の説明で、英語を楽しみましょう。



キッズ

1 キッズステージダンス

第1・3日曜日(月2回)
①11:00~11:50 ②12:00~12:50
③13:00~13:40
月謝/①②4,510円 ③2,970円
講師/Lisa
ダンスが楽しい!!と思ってもらえるように1人1人のペースに合わせてゆっくり細かくレッスンしていきます。柔軟性や表現力など身につけてダンスを楽しみながらレベルアップしていきましょう!!



2 キッズダンス

第1・2・3・4木曜日(月4回)
①17:00~18:00 ②18:05~19:05
月謝/6,600円
W受講の場合12,000円(フリースタイルダンス(経験者)をきむ)
講師/吉田ケイ
ヒップホップを中心にダンスの基礎をしっかりと身に付けてながら、かっこいいかわい振り付けを楽しむクラス。初めてのダンスから、ステップアップクラスへの移行も目指しましょう!!



3 ベビーリトミック

第1水曜日(月1回) 11:30~12:00
月謝/1,870円
教材費/0円
講師/入部まこと(びーちゃんクラブ主宰)
ベビークラスでは赤ちゃんの五感に働きかける音楽遊びをします。音に集中したり、リズムを感じて音楽の基礎を養います。赤ちゃん楽しい時間を過ごすにしてください。



4 幼児リトミック

第1・3水曜日(月2回) 10:30~11:10
月謝/4,400円
教材費/200円程度
講師/入部まこと(びーちゃんクラブ主宰)
大好きなお母さんと一緒に歌ったり踊ったり、楽器遊びで音楽の楽しさや基礎を遊びながら身につけます。脳の働きを活発にする為の指先を使った制作も行います。



5 気ままに楽しむこども絵画教室

第2・4金曜日(月2回) 17:00~18:30
月謝/6,930円(教材費込)
講師/赤松絵里子
(日本美術家連盟会員 関西画壇芸術協会会員)
お子様の描きたい意欲に寄り添いながら、同時にのめり、感心、感動など、絵画の基本を学んでいきます。



6 LOICXチアダンス

第1・2・3・4土曜日(年間40回)
①10:10~11:00 ②11:10~12:00
月謝/6,000円
初回金/9,000円~
講師/LOICX GIRLS☆公認チアディレクター
日本全国に展開している本場アメリカ直輸入のチアダンススクールです。「笑顔・元気・勇気・素直・感謝・絆・夢」の7項目のちアライフを大切に日々活動しています!



7 絵画造形教室TOCAこどもアート

第2・4日曜日(月2回) 10:30~12:30
月謝/4,840円
教材費/600円
講師/上田寛子
一人ひとりの個性を大切にしながら絵画と造形の創作活動をおこないます。こども達の五感を刺激する様々なカリキュラムで、「作ること」を通して新しいことを知り、面白い体験をいっぱいしましょう!



8 学研・城戸真由子アートスクール

第2・4土曜日(月2回) ①10:30~12:00 ②13:00~14:30
月謝/8,800円(教材費2,200円込)
講師/落合典子 専任講師
絵画や工作をバランスよく取り入れた独自のカリキュラムで、園や学校よりも一歩踏み込んだアート作品を制作します。個性を尊重した指導で色々な作家の表現も学びながら、感性を養います。



9 楽しくケイキフラ

第1・2・4火曜日(月3回)
①16:00~16:45 ②17:00~17:45
月謝/①②3,960円 ③5,500円
講師/久野博美(Ne Lei Hulu Nanihula Studio 主宰)
フラの手の動きには歌詞の意味が込められています。豊かな感情や表現力、体力が身につきます。皆で楽しく踊り、優しい心を養いましょう。男の子も大歓迎。



10 こどもそろばん教室

第1・2・3・4水曜日(月3回~4回)
①16:30~17:15 ②17:20~18:05
③18:10~18:55
第1・2・3・4金曜日(月3回~4回)
④16:30~19:00(フリー45分)
月謝/5,995円(教材費等1,595円込)
講師/新珠連専任講師
努力すれば、必ず出来るようになるのがそろばんです!目・指先を使って計算することで脳を活性化させ、集中力や記憶力を鍛えていきましょう!(年間42回講座)



13 法村友井バレエ

第1・2・3・4土曜日(月4回)
①13:30~14:30 ②14:30~15:30
月謝/6,928円
講師/中辻里佳子
年齢に合わせて、仲良しレッスンからストレッチからバレエレッスンまでゆっくりと進めていき、基礎からしっかり指導します。



14 マリバリエアカデミー

第1・2・3・4金曜日(月4回)
①16:30~17:20 ②17:25~18:25 ③18:25~18:50
月謝/①②7,260円 ③3,300円
講師/Nanae(マリバリエアカデミー講師)
対象年齢/①幼児から小1 ②小2から小5 ③小2から小5
①②バレエのストレッチや基本のポジションから覚え、音感・リズム感・表現力を磨き、踊ることの楽しさを知っていきます。姿勢や内股の改善にも効果的です。③バリエーションのクラシックソロセットで受講可能 ソロの踊り等にチャレンジしたい方のクラスです。



15 こどもかきかた・毛筆教室

第(1・3)(2・4)木曜日、第1・3金曜日(月2回)
第1・2・3・4木曜日(月4回)
①16:30~18:00 ②18:00~19:30
月謝/月2回3,300円/月4回6,100円(曜日組合せ可)
教材費/テキスト(月刊誌)500円、硬筆用紙80円
講師/梅木香華(由源社教師範書道研究一輪 書道教授)
文字を正しく美しく書けるように、鉛筆や筆の持ち方、線の引き方など基本から学び、年齢・学年に応じた課題を練習します。級・段の取得も可能です。



音楽

1 ピアノ30分個人レッスン

①第1・3火曜日(月2回)16:00~20:00
②第2・4水曜日(月2回)10:30~12:30
③第1・3土曜日(月2回)10:30~17:00
月謝/5,940円 講師/坂裕美
教材費/実費(テキスト代、お持ちであれば不要)

体験教材費
コピー代
(テキストお持ちの方は不要)



4 津軽三味線

①第2・4火曜日(月2回)17:00~20:00
②第2・4土曜日(月2回)15:00~20:00
月謝/6,600円
講師/原田まの



2 初心者のためのいきいきシニアピアノ

第2・4火曜日、第2・4金曜日(月2回)
(火)10:30~15:00、(金)10:30~15:00
月謝/5,940円
初回教材費/テキスト購入の場合1,320円
講師/伊雅ひろ美



3 中高年から始めるらくらくピアノ

第1・3木曜日(月2回)10:30~17:00
月謝/5,500円
初回教材費/1,890円(テキスト代)
講師/北側久美子



6回/12回完結講座

6回分前納、各講座2名以上で開講

1 楽しく学ぶ陰陽五行(4回完結)

第4金曜日(月1回)13:00~14:00
月謝/3,300円
講師/代表講師 山腰敬哉、講師 陽月



【陰陽五行を使って、日常のお悩みを解消】陰陽五行とは、東洋古来の基です。日常生活での困ったことを解決するヒントにしてみませんか?仕事での人間関係・家庭問題・異性関係・今晚の献立など。陰陽五行を基礎から学んで、誰でも幸せ気質にしていきたいです。

4 暮らしを開運する九星気学(6回完結)

第3火曜日(月1回)13:00~14:30 月謝/3,630円
初回教材費/8,000円
講師/高石莉奈(関西推命学院講師)



暮らしに大切な住まいですが、開運できるかどうかは家相の吉凶によって変わります。家相を知ることで、楽しく運気アップの方法を学んでいきます。基本がわかる6回コースです。

3 生年月日から見る四柱推命(12回完結)

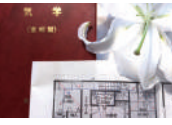
第1火曜日(月1回)13:00~14:30
月謝/3,630円(月謝 前期・後期前納制)
初回教材費/13,200円
講師/高石莉奈(関西推命学院講師)



生年月日から自分の性格や人との相性、運勢を知ることで、人間関係や人生の色々な選択の場面で役立てることが出来ます。初心者でも基礎からわかる一年12回コースです。

5 開運家相学(6回完結)

第3火曜日(月1回)14:45~16:15 月謝/3,630円
初回教材費/8,000円 講師/高石莉奈(関西推命学院講師)



暮らしに大切な住まいですが、開運できるかどうかは家相の吉凶によって変わります。家相を知ることで、楽しく運気アップの方法を学んでいきます。基本がわかる6回コースです。

生活・趣味

1 フラワーアレンジメント

第2火曜日(月1回)14:00~16:00
月謝/2,200円 教材費/2,500円~3,000円
初回教材費/5,000円
講師/河西靖子(NFD奈良県支部長、フラワー装飾1級技術士)



2 プリザーブドフラワー

①第2木曜日(月1回)13:30~15:30
②第3金曜日(月1回)13:30~15:30
月謝/2,200円 教材費/3,000円~3,500円
初回教材費/5,000円
講師/河西靖子(NFD奈良県支部長、フラワー装飾1級技術士)



3 NFDプリザーブドフラワー資格(12回)

第3金曜日(月1回)10:30~12:30
月謝/3,300円 教材費/2,500円~9,000円
初回教材費/7,000円
講師/河西靖子(NFD奈良県支部長、フラワー装飾1級技術士)



4 南京玉すだれ

第3金曜日(月1回)10:10~12:10
月謝/3,080円
初回教材費/8,000円
講師/八房美都香



5 着付け 後ろ結び・前結び

第1月曜日(月1回)10:30~12:00
月謝/4,400円
初回教材費/500円
講師/宇井信子



6 いけばな 大和末生流

第1月曜日(月1回)13:00~14:30
月謝/2,750円 教材費/1,500円~
講師/宇井洗香(奈良県で創流100有余年の生け花の流派です。四季の移ろいを感じ、生活を豊かに送るために花を生けます。)



7 テーブルで点てる簡単な茶道

第1月曜日(月1回)15:00~16:30
月謝/3,520円 教材費/800円
講師/宇井宗信(裏千家)



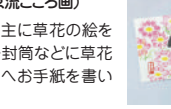
8 大人の塗り絵

第3月曜日(月1回)10:30~12:30
月謝/2,860円 講師/松山朋子
教材費/講師画材を使用時のみ200円~



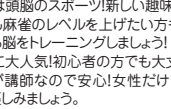
9 心をつなぐ絵手紙

第3月曜日(月1回)14:00~15:30
月謝/1,870円 教材費/1,000円
初回教材費/顔彩・筆を購入の場合は別途5,950円
講師/服部勝心(心流こころ画)



10 やさしい女性麻雀

第2・4木曜日(月2回)①13:30~15:30 ②16:00~18:00
月謝/5,280円
講師/横山毅(八段)(日本プロ麻雀連盟理事 関西本部長)



11 楽しい将棋

第2・4月曜日(月2回)10:30~12:00
月謝/5,500円
講師/増田裕司(日本将棋連盟 七段(棋士))



1日講座

一日講座の入会金は不要 体験受講はございません

1 整えるパレトン

第3木曜日10:30~11:30
受講料/2,200円
講師/HINAYO



2 グラスアート or タイルクラフト

第3土曜日12:00~14:30
受講料/2,000円
教材費/600円~2,000円(作品による)
講師/山本良子(ガラスアート・タイルクラフト)



3 植物療法で心と体をセルフケア

第1火曜日10:30~12:00
受講料/1,800円 教材費/1,700円
講師/野林多美子(AEJ認定アロマセラピスト、インストラクター、JAMHA認定ハーバルプラクティショナー、日本アロマセラピスト協会認定アロマセラピスト(植物療法士))



4 「私に似合う」を見つけよう!

第2木曜日10:30~12:00 受講料/5,500円
講師/二宮恵理子監修 宮本紗希(一社)国際カラープロフェッショナル協会認定講師



5 戸塚刺しゅう

第1月曜日、第3月曜日10:30~12:30
受講料/2,200円
教材費/作品に応じる(1,000円程度)
講師/井山壽美(戸塚刺しゅう師範)



手芸・工芸

1 戸塚刺しゅう 1日講座もごさいます。

第2・4月曜日(月2回)10:30~12:30
月謝/4,400円
講師/井山壽美(戸塚刺しゅう師範)



2 韓国の針仕事(ボジャキ)

第1金曜日(月1回)10:30~13:00
月謝/2,750円
教材費/初回3,680円(ボジャキ経験者応相談) 毎月4,000円~(作品ごと)
講師/田中淳子(からむし工房講師)



3 カルトナージュ

第1金曜日(月1回)13:00~15:00
月謝/2,750円
教材費/1,500円~
講師/尾川香陽子(ariana主宰)



4 つまみ細工

第2土曜日(月1回)10:30~12:30
月謝/2,750円 教材費/500円~
講師/愛凛(まりん)(つゆき上級認定講師)



5 グラスアート 1日講座もごさいます。

第2日曜日(月1回)13:00~15:00
月謝/2,000円 教材費/1,000円~(作品による)
講師/山本良子(ガラスアートインストラクター)



6 タイルクラフト 1日講座もごさいます。

第4日曜日(月1回)13:00~15:00
月謝/2,000円
教材費/初回1000円、毎月1,000円~
講師/山本良子(タイルクラフトインストラクター)



7 作って楽しい紙バンド①②

第4金曜日(月1回)①10:30~12:30 ②13:30~15:30
月謝/2,750円 教材費/500円~2,000円(作品による)
講師/御内久美子(日本紙バンドクラフト協会トリウムメソッド認定講師)



美術・書道

1 大人の書道

第2・4水曜日(月2回)
①13:30~15:30 ②18:00~19:30(おためり欄にピッタリです)
月謝/①4,400円 ②4,000円
教材費/月刊誌 900円+紙・墨330円
講師/勝野春雪(読書法会理事新書派協会常務理事・師範)



2 筆ペン・ボールペン①②③

①第1・3火曜日(月2回)10:15~11:45
②第1・3火曜日(月2回)12:30~14:00
③第1・3水曜日(月2回)10:15~11:45
月謝/3,740円
教材費/800円(テキスト代)+指定用紙代
講師/安井桜琴(読書法学院講師)



3 気ままな大人の絵画教室

第2・4水曜日(月2回)13:30~15:30
月謝/5,060円
教材費/300円
講師/赤松絵里子(日本美術家連盟会員 関西原画芸術協会)

