

おとな版
2022
WINTER
1/4(火)～3/31(木)
※掲載価格は全て総額表示

IKOMA
SPORTS & CULTURE



ダンス



フィットネス



日本舞踊

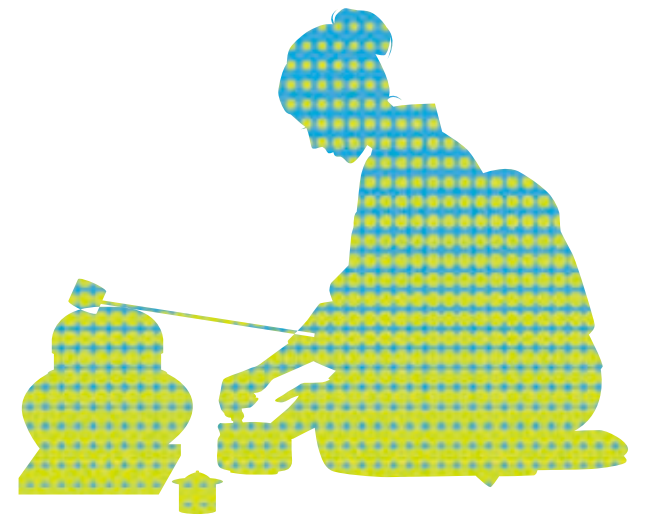
やりたいが見つかる。



絵画



カラオケ



茶道



有酸素運動
心肺機能を高める効果のある有酸素運動。
楽しみながら飽きずに脂肪燃焼!



フリーウェイト
バーベルやダンベルを無理なく、
筋力強化が行えます。



筋力トレーニング
引き締めたい・鍛えたい部位を
集中的に効率よくトレーニング。



経験・知識豊富なスタッフが会
員様のさまざまな目的(シェイ
プアップ・筋力アップ・スポーツ
選手の補強・リハビリ)達成の為
にアドバイスさせて頂きます。



新規カルチャー

〈弊社発祥のプールでのニュースポーツ〉
アクアバレー
商標登録第5884229号
木 13:45～14:30 (45分)
1ヶ月4,400円(月4回)

柔らかいビーチバレーボールを使いプールで行う運動です。足腰の負担も少なく運動初心者にもおすすめ。肩こりや運動不足解消に効果的です。
※カルチャー講座です。定員3名～
※申込人数が少ない場合は開講できない場合があります。

30名様限定募集!

寅年は生駒で寅(トラ)イ!

※但し、2か月以上のご継続が必要です。
お電話でお気軽にお問い合わせください TEL(0743)73-1234

初月 2,022 円

入会特典 2022.2.28(月)まで

初期登録料 5,500円	0 円	事務手数料 3,300円	0 円	カルチャー教室 トライアル4回チケット プレゼント!	オリジナル ボトル プレゼント!
-----------------	-----	-----------------	-----	----------------------------------	------------------------

フィットネスクラブ会員のご案内 学生割引 10%OFF			ジム	
いつでもジム会員 マシンジムだけ使いたい方 6,930円/月	プールフリー会員 プールだけを使いたい方 5,500円/月	いつでも会員 プールとジムを使いたい方 9,900円/月	月～土/10:00～21:00 日・祝/10:00～17:00	15mプール 月・火・木 /11:15～13:45 火・水・金・土 /18:00～20:30 土曜日 /10:30～12:30 日曜日 /12:00～17:00
成人スイミング会員のご案内				
1レッスン週1回(月4回) 7,700円 2レッスン週2回(月8回) 10,010円 以降+2,310円で1レッスンチョイス!				
レディースビューティースイミング 月・木10:00～11:00 初心者OK!レベルに応じた指導で基本4泳法取得を目指す。 水・金12:45～13:45	リフレッシュスイミング 月12:45～13:45 19:00～20:00 木11:15～12:15 19:00～20:00 土13:30～14:30 日頃のストレスや運動不足の解消を目的に楽しく泳ぎましょう。	水中ウォーキング 月・水・金 11:15～12:15 音楽に合わせて水中を歩きます。腰や膝に負担がからずとても安心。	腰痛・肩こり予防スイミング 月14:00～15:00 腰痛・肩こりのストレッチをしてから、クロール・水泳で全身運動を行います。	
ナイスミドルスイミング 金14:00～15:00 50才以上の方が対象。ゆっくりに楽しく体力作りに励みましょう。	シェイプアップスイミング 金10:00～11:00 水中歩行と水泳で楽しくシェイプアップしましょう。	初心者スイミング 火14:00～15:00 水10:00～11:00 泳げない、水が苦手な方を対象に、一から丁寧に指導します。目指すクロール水泳!	ミラクルアクアスブラッシュ 木12:30～13:20 音楽にあわせて体を動かし水の抵抗で効果的な筋力アップと脂肪燃焼を促進します。	

●表示価格は全て税込です。

POOL

15mプール利用時間拡大

アクアプログラムの利用が可能になりました!

腰痛・肩こり予防スイミング 月14:00～15:00 腰痛・肩こりのストレッチをしてから、クロール水泳で全身運動を行います。	ミラクルアクアスブラッシュ 木12:30～13:20 音楽にあわせて体を動かし水の抵抗で効果的な筋力アップと脂肪燃焼を促進します。
--	---

※いつでもジム会員1回770円で利用可能 ※アクアプログラムは25mプールを利用します。

TEL(0743)73-1234
〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8
営業時間 平日 9:30～20:00(受付)
日・祝 9:00～16:00(受付)

生駒スポーツ&カルチャー 検索
http://www.kikoh-sports.com

無料駐車場 80台 完備

2月
新規開講

うるおい

バレエエクササイズ

講師 LAURA

日程 木曜日 / 10:00~10:45 (45分)

受講料 3ヶ月(11回)6,413円 / 月
●最低遂行人数:3名~

体験会

1/20(木)、27(木) 10:00~10:45
申込締切:2日前迄

バレエの動きに加えてフィットネスとヨガの要素を取り入れ、姿勢改善、骨盤の歪みを矯正、適度な下半身運動を取り入れることで美しくびれ作りにも効果があります。初心者からでも安心して参加いただけるコースです。

室内は
ぽかぽか
あったか

ナノフィールで、
ナノフィール3つの特徴

ナチュラルクラスタイオンで、お部屋の空気をきれいにしながら、お肌にとっぶりの潤いを。

✓髪もお肌も潤いがUP

✓お肌が柔らかくキメ細かに

✓お肌のハリの実感が得られる

誰でも参加できます!

カンタンな動きで

ハンドメイド

手編み
講師：日本編物文化協会 師範 淡輪 千鶴子
(毎月)第1・3火曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(6回)3,388円 / 月
■材料費(3ヵ月分) / 2,000円~

特徴のある編み方やオリジナル作品作りをしてみませんか?初心者の方にも個人指導で基礎からしっかりお伝えいたします。

カラオケ
講師：日本歌謡芸術研究師範 河本 綾子
ピアノ / 河本 綾子
A(毎週)火曜日 / 13:30~15:30
B(毎週)木曜日 / 10:00~12:00
C(毎週)木曜日 / 13:00~15:00
■受講料 3ヶ月(9回) 6,600円 / 月
■教材費3ヶ月分 2,200円

人前で声を出し歌うことでストレスを発散。丁寧な指導で、正確な歌い方をマスターしましょう。

絵画を楽しむ

絵手紙
講師：日本絵手紙協会公認講師 島本 克子
初級(毎月)第4火曜日 / 13:00~15:00
■受講料6ヶ月(6回)1,694円 / 月
■モチーフ費(3ヶ月ごと) / 1,500円程度

四季折々のところを描きおとしてみませんか?

クレヨン
講師：クレヨンインストラクター TOMOYA
A(毎月)第1・3 水曜日 / 18:00~19:30
B(毎月)第1・3 水曜日 / 19:40~21:10
■受講料 6ヶ月(12回)3,388円 / 月

小さな楽器で、ほんわかこころをほぐしましょう。弾き語りや、アンサンブル、ソロ演奏などさまざまな形態で練習します。

やさしいヨガうるおいプラス

うるおいヨガ
講師：ヨーガインストラクター FTPバディインストラクター 健康運動指導士 KEI
(毎週)水曜日 / 10:00~10:45
■受講料1ヶ月(4回)6,776円 / 月

身体を芯から指先まで温め、ほぐし、「補湿&保湿」をしながら歪みを整えていきます。

やさしいヨガうるおいプラス
講師：ヨーガ・ピラティスインストラクター パーソナルトレーニング&ヨガ studio HANA主宰 近藤 奈津美
(毎週)月曜日 / 10:00~10:45
■受講料1ヶ月(4回)6,776円 / 月

体幹を強くすることを意識しながらポーズをとっていくことでバランスの取れた身体と心を目指していきます。

トルペイント

トルペイント
講師：日本デコラティブペインティング協会 日本手芸普及協会講師 谷山 貞子
A(毎月)第1・3 火曜日 / 10:00~12:00
■受講料 6ヶ月(12回)3,388円/月
■道具代 初回1,000円程度
※2日前までに申し込みのご連絡が必要です

木・ブリキ・ガラス・陶器・布などあらゆる素材に絵を描き作品を作ります。

スキルアップ

初級イタリア語

初級イタリア語
講師：LAURA
(毎週)水曜日 / 11:00~12:00
■受講料1ヶ月(4回)6,776円/月

イタリア語の基礎から簡単な文法を学び、挨拶からシンプルなお茶会話を学習します。

英語話

英会話
講師：ECC専任講師
(毎週)木曜日10:00~11:30
■受講料3ヶ月(11回)7,986円 / 月
■教材費(3ヶ月分) / 3,000円~4,500円程度

日本語を使わず基本的な日常会話ができるレベルで言いたいことを伝えたり質問したりフリーでの会話をします。

センスアップ

パッチワークキルト
講師：日本手芸普及協会 パッチワークキルト指導員 山下 優子
(毎月)第1・3火曜日 / 13:30~15:30
■受講料3ヶ月(6回)3,630円 / 月
■材料費(3ヶ月分) / 2,500円程度

個性が光るコツをつかんで楽しくスキルアップ!体験は随時 受付致します。2日前までにご予約下さい。

フラワーデザイン

フラワーデザイン
講師：国際フラワーアレンジメント協会 公認講師 フラワーサロンpure 谷山 純子
(毎月)第3水曜日 / 13:00~15:00
■受講料1ヶ月(1回)1,694円 / 月
■材料費(1ヶ月分) / 2,500円
※2日前までに申し込みのご連絡が必要です

生花、アーティフィシャルフラワー、プリザーブドフラワー、ドライフラワーのアレンジやハーバリウムなど数多くのお花に触れ合い楽しみながら技術とセンスを学びます。

ドライ&プリザーブド

ドライ&プリザーブドフラワーアレンジメント
講師：アトリエ華夢主宰 平川 輝子
(毎月)第3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(6回)1,694円 / 月
■材料費(3ヶ月分) / 7,500円程度
※前週の水曜日まで申し込みのご連絡が必要です

ドライフラワーや木の実、プリザーブドフラワーなどを使って、リースやバスケットアレンジなどを楽しみながら作ってみませんか。

茶道(裏千家)

茶道(裏千家)
講師：茶道裏千家淡交会 元常任理事 池田 宗弘
A(毎週)水曜日 / 13:30~15:30
B(毎週)木曜日 / 10:00~12:00
C(毎週)木曜日 / 17:30~19:30
D(毎週)金曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(11回)6,292円 / 月
■消耗品費(3ヶ月分) / 4,500円

椅子に座ったまま量の上で本来のお手前が出来ます。お茶会の指導も行います。

楽しい寄せ植えレッスン

楽しい寄せ植えレッスン
講師：madams garden (マダムズ・ガーデン) 広田 祐子
(毎月)第1水曜日 / 9:45~11:15
■受講料3ヶ月(3回)3,388円 / 月
■材料費(1回分) / 3,000円程度
※10日前までに申し込みのご連絡が必要です

おしゃれガーデニング!四季それぞれの植物を色とりどり用いて楽しみましょう。

水彩画&スケッチ

水彩画
講師：NPO法人アジア文化芸術連盟講師 高瀬 留美子
(毎月)第2・4火曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円 / 月
■教材費等(3ヶ月ごと) / 1,000円程度

濃淡の使い分けで出来るすばらしい作品作りを。墨や筆の使い方や、着眼点など、基礎から学びましょう

透明水彩画 絵画教室

透明水彩画 絵画教室
講師：絵画教室主宰 鈴木 和美
(毎月)第1・3水曜日 / 13:30~15:30
■受講料6ヶ月(12回)3,388円 / 月
■教材費等(3ヶ月ごと) / 1,000円程度

パース・色彩の基礎から学びましょう。1テーマごとに鉛筆画と水彩画を完成します。

ちよっとオシャレな水彩画

ちよっとオシャレな水彩画
講師：水彩画家 平野 游
(毎月)第2水曜日 / 13:00~15:00
■受講料3ヶ月(3回)3,146円 / 月
■教材費(3ヶ月) / 500円

日常の風景や身近なもの、4つの手順さえ踏めば、必ず誰でもオシャレな作品を描くことが出来ます。水彩画の面白さをきっと感じられますよ。

元気な体づくり

ZUMBA
講師：オフィシャルStrong by ZUMBA インストラクターライセンス LAURA
(毎週)水曜日 / 12:30~13:15
■受講料1ヶ月(4回)6,776円/月

ラテン、POP、ディスコミュージックに合わせてながら、楽しく踊るZUMBAコースです。陽気なイタリア人インストラクターと一緒に楽しく汗をかきましょう。

美しいウォーキング

美しいウォーキング
講師：Studio Mariko ウォーキング インストラクター 橋本 まり子
(毎月)第2金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(12回)3,205円 / 月

女性ならどなたでも、正しい姿勢と歩き方を学べます。体を使う部分が変わり、ダイエットやストレス解消にも効果的。

中国健康医療体操

中国健康医療体操
講師：中国健康医療体操指導者 鍼灸師 中北 暁子
(毎週)水曜日 / 15:00~16:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

硬くなった筋肉や関節をほぐす方法を学びましょう。寝る姿勢がほとんどのラクチン経絡体操です。

美メイクヨガコンディショニング

美メイクヨガコンディショニング
講師：ヨーガインストラクター FTPバディインストラクター 健康運動指導士 KEI
(毎週)金曜日 / 11:20~12:05
■受講料1ヶ月(4回)6,688円 / 月

深い深呼吸で脂肪を燃焼させ、骨盤や肩甲骨を動かし体幹をつけながら自律神経や身体のバランスを整えていきます。

音楽に親しむ

ギター&ベース教室 初心者~上級者
講師：稲垣 好輝
A(毎月)第1・3火曜日 / 19:00~21:00
■受講料 3ヶ月(6回)6,388円 / 月
■対象：小学1年生~OK!
※30分間の個人レッスンになります。

エレキもアコースティックもベースも!初心者から上級者まで!好評につきキャンセル待ちとなっております。楽しみましょう。詳しくはお問い合わせください。ジャンル、ロック、ポップス、ジャズ、クラシック

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

囲碁

囲碁
講師：関西棋院(プロ8段) 小田 浩光
A(経験) (毎週) 金曜日/15:00~17:00
B(入門) (毎週) 金曜日/12:30~14:30
■受講料3ヶ月(11回)7,139円 / 月

定石から、神の一手まで、さまざまな手をよみ新たな一手を打ちましょう。内容は実践指導を行います。解説、間違いやすい手、悪い癖などを手直しします。

気功太極拳

気功太極拳
講師：日本健康太極拳 師範 向井 敏宏
A(毎週)水曜日 / 13:15~14:45
C(毎週)月曜日 / 19:00~20:30
E(毎週)水曜日 / 19:00~20:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

太極拳はゆっくり、力まず、やわらかく動きます。続けることで呼吸が深くなり、足腰や体幹が強くなり心身ともに若返ります。

疲労解消!体幹リフレッシュ

疲労解消!体幹リフレッシュ
講師：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー (財)日本コアコンディショニング協会 B級講師 鍼灸師 久保 太吾
(毎週)水曜日 / 19:30~20:45
■受講料3ヶ月(12回)5,808円 / 月

人間の軸となる体幹(コア)をストレッチボールを用いて整えていきます。リラックス効果が抜群で、疲れが溜まりやすい方や、なかなか寝付けない方に最適!

エアロ&健康体操

エアロ&健康体操
講師：健康体操連盟 専任 好評につきキャンセル待ちとなっております。詳しくはお問い合わせください。
(毎週)金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

音楽と一緒に体を動かし、健康づくりを目指します。グループからスタートし、J-POPなどの楽しいリズムにのって踊ります。

社交ダンス

社交ダンス
講師：(財)日本ボールルームダンス連盟 奈良県プロダンスインストラクター協会 常任理事 福島 清子 会員 福島清亮 / 松江 優子
A(中級)毎週水曜日 9:40~11:10 G(初級)毎週木曜日 11:30~13:00
B(上級)毎週火曜日19:00~20:30 I(中級以上)毎週金曜日11:45~13:15
F(上級)毎週金曜日11:30~13:00
■受講料3ヶ月(11回)6,292円 / 月

音楽に合わせて体を動かして脚力&リズム感アップ、色々なステップを覚えることで記憶力の向上につながり、アンチエイジングに最適です。

健康ウォーキング

健康ウォーキング
講師：元健康運動指導士 俵元 啓子
(毎週)月曜日 / 17:00~18:15
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

生涯困ることのない現役で過ごしたい。歩く為の姿勢をとり、効率のよい歩き方、筋力向上、体力向上を目指します。

気功太極拳

気功太極拳
講師：日本健康太極拳 師範 向井 敏宏
A(毎週)水曜日 / 13:15~14:45
C(毎週)月曜日 / 19:00~20:30
E(毎週)水曜日 / 19:00~20:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

太極拳はゆっくり、力まず、やわらかく動きます。続けることで呼吸が深くなり、足腰や体幹が強くなり心身ともに若返ります。

ちよっとオシャレな水彩画

ちよっとオシャレな水彩画
講師：水彩画家 平野 游
(毎月)第2水曜日 / 13:00~15:00
■受講料3ヶ月(3回)3,146円 / 月
■教材費(3ヶ月) / 500円

日常の風景や身近なもの、4つの手順さえ踏めば、必ず誰でもオシャレな作品を描くことが出来ます。水彩画の面白さをきっと感じられますよ。

透明水彩画 絵画教室

透明水彩画 絵画教室
講師：絵画教室主宰 鈴木 和美
(毎月)第1・3水曜日 / 13:30~15:30
■受講料6ヶ月(12回)3,388円 / 月
■教材費等(3ヶ月ごと) / 1,000円程度

パース・色彩の基礎から学びましょう。1テーマごとに鉛筆画と水彩画を完成します。

大正琴(琴城流)

大正琴(琴城流)
講師：琴城流教授 鈴木 琴修華
(毎月)第2・4 金曜日 / 13:00~15:00
■受講料 6ヶ月(12回)3,388円 / 月

字譜に書かれた数字のキーを押しながら弾くだけで、メロディーになる簡単な楽器です。邦楽・洋楽・歌謡曲・演歌など幅広い音楽を楽しめることができます。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

子どもの頃に覚えた、心の中にある宝物「唱歌」

唱歌・童謡(なじみのある歌)
講師：大阪音楽大学声楽専攻 元中学校音楽教師(合唱部指導) 声楽家 浦郷城 利明
A(毎月)第2・4 水曜日 / 13:00~14:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,356円 / 月
■教材費(3ヶ月分)1,000円程度

現在歌っている歌に赤とんぼ、こきょうの人々、もみじ、鶯告春などがあります。今後歌う予定の歌に冬げしき、たき火、お正月などがあります。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

気功太極拳

気功太極拳
講師：日本健康太極拳 師範 向井 敏宏
A(毎週)水曜日 / 13:15~14:45
C(毎週)月曜日 / 19:00~20:30
E(毎週)水曜日 / 19:00~20:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円 / 月

太極拳はゆっくり、力まず、やわらかく動きます。続けることで呼吸が深くなり、足腰や体幹が強くなり心身ともに若返ります。

疲労解消!体幹リフレッシュ

疲労解消!体幹リフレッシュ
講師：日本スポーツ協会アスレティックトレーナー (財)日本コアコンディショニング協会 B級講師 鍼灸師 久保 太吾
(毎週)水曜日 / 19:30~20:45
■受講料3ヶ月(12回)5,808円 / 月

人間の軸となる体幹(コア)をストレッチボールを用いて整えていきます。リラックス効果が抜群で、疲れが溜まりやすい方や、なかなか寝付けない方に最適!

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 18:30~20:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りケーナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのケーナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で楽しい教室に参加しましょう。

趣味・特技を磨く

南京玉すだれ(八房流)
講師：日本南京玉すだれ協会 認定講師 八房 呼都笑
(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円 / 月
■教材費18,150円

人を楽しませるための芸を身につけ、みんなの前で披露すれば人気者に!ギネスブック2014に掲載されました。人気のある講座です。

手作りオカリナ&オカリナ教室

手作りオカリナ&オカリナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サンボニヤ オカリナ・モクリナ 演奏・制作 井上 暁
(毎月)第2・4 金曜日 / 15:30~17:00
■受講料 3ヶ月(6回)4,840円 / 月
※手作りオカリナ作成日程はお問い合わせください。5,000円程度(材料費、チューニング込み)

手作りのオカリナで自分だけの音を作りましょう。愛着のある楽器で好きな曲を譜面を見ないで吹けるようになります。

現代マナー(やさしい日常作法)

現代マナー(やさしい日常作法)
講師：全日本作法会 家督 ビジスマナーインストラクター 植田 美千代
第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月

お茶の入れ方や、ご挨拶の仕方、季節によってのお作法など、凛とした立ち振る舞い出来るようお作法を学びましょう。

手作りケーナ&ケーナ教室

手作りケーナ&ケーナ教室
講師：Grupo TANTANAKUY ケーナ・サン