

県内唯一！健康増進施設・指定運動療法施設

# ひめぶん

2023年  
7~9月

089-941-3301

松山市永木町2丁目1-48

■受付/平日9:00~20:00日曜9:00~16:30 ■休み/一部祝日

## えひめを元気にするカルチャー

ひめぶんは厚生労働大臣認定の指定運動療法施設として運動講座や地元えひめに根付いた文化講座を提供しています。  
あなたの「学びたい」「仲間がいて楽しい」という気持ちを大切に、笑顔溢れる毎日を応援しています！



約70台分の  
駐車場完備！



# This Summer Move your body!!

QRコードから詳細ページが見られるよ！

## パーソナルトレーニング

有資格トレーナーによる個別レッスン！  
ダイエットや筋力アップ、運動習慣を付けたい方…  
まずはご相談ください！



パーソナルトレーニング、  
筋トレ講座の費用が  
医療費控除対象  
になります

## 筋トレ&ダイエット

ひめぶん一番人気のマシントレーニング講座！  
あなたの筋力に適したプログラムを作成いたします。

■体験：1,100円(1回のみ)

詳しい曜日や時間・受講料はQRコードから、またはお問合せください！



## 栄養投資でカラダが変わる！

健康第一  
ダイエット



栄養8割、運動2割のダイエット講座！  
自身に適した栄養プログラムを作成して健康的なダイエット方法を学びましょう！  
■29,800円(9回)  
+低GIプロテイン・サプリ代

【体験測定会】  
まずは今の体の状態を知りましょう！  
体組成計測定で体の内側を徹底分析！  
7/3(月)12:00~13:15  
■参加費1,000円

## Kid's training

### ジュニアアスリート向けライバルと差をつけるトレーニング

【対象】中・高生  
プロスポーツ選手が行っているエクササイズやトレーニングを現役プロスポーツトレーナーが紹介！  
■7/1(土) 11:00~12:00  
■1,650円  
■日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー 石上 圭佑



### 0歳からはじめる運動教室

【対象】3か月以上〜一人歩きがまだのお子様  
看護師と助産師による早期から始める運動教室！  
一緒にストレッチや手足の運動をして、体を動かす感覚を養いましょう！  
■6/29(木)、7/12(水)、8/10(木)、9/5(火) 各10:00~11:00  
■各2,200円  
■スポーツナース資格取得 Bloomアカデミー主宰 越智 莉恵 小林 麻須美  
1回ずつの参加もできるよ！



### どっちが強い!? 親子体力測定

【対象】小学生のお子様と保護者  
大人も子どもも体力は大事！親子で測定をして、結果を比べて楽しみましょう！  
結果が気になった親御様には運動アドバイスいたします☆  
■8/13(日) 13:00~14:30  
■親子1組 1,500円  
■専属トレーナー



### 夏休み! こども体育

8/11(金)~15(火)

前回り、逆上がり、前跳びができなくても大丈夫！  
お子さま一人ひとりに丁寧にアドバイスします！  
できるようになったら次のステップへ！  
【対象】幼稚園(年中)~小学生

【なわとび】9:00~9:45  
【鉄棒】10:00~10:45  
■各6,875円  
■単発受講 1,870円  
■専属トレーナー



## 運動講座一覧

エクササイズ・スポーツ	曜日・時間	回	受講料	リラクゼーション・武道	曜日・時間	回	受講料	ダンス・舞踏	曜日・時間	回	受講料
スポーティング・ジャギー (体操&リズムダンス)	月 18:30 ~ 20:00	11	14,520	ダイエットヨガ	水 18:30 ~ 20:00	11	14,520	フォークダンス	月 9:30 ~ 11:00	10	13,200
さわやか体操 ※60歳以上	木 9:30 ~ 11:00	12	15,840	部屋着でOK♪おやすみYoga	木 19:00 ~ 20:00	9	11,880	社交ダンス【長井クラス】	火 11:15 ~ 12:45	12	15,840
骨盤を整えよう!! ひめトレ&体幹トレーニング	月金 13:30 ~ 14:30	23	15,180	えひめ愛ヨガ	水 11:15 ~ 12:45	11	14,520	社交ダンス【原野クラス】	土 11:20 ~ 12:50	12	15,840
ボディバランストレーニング	水 13:30 ~ 15:00	12	13,200	太極拳	金 11:15 ~ 12:45	11	14,520	社交ダンス【俊野クラス】	木 11:15 ~ 12:45	9	11,880
ピラティス	火 13:30 ~ 14:30	12	15,840	伝統楊式太極拳	土 18:30 ~ 20:00	11	14,520	ハワイアン・フラ【ロケ・ナニクラス】	土 13:20 ~ 14:50	8	10,560
トランポ・サイズ	火 9:30 ~ 11:00	9	11,880	呉式太極拳	日 9:30 ~ 11:00	9	11,880	Aloha♪ハワイアンフラ【白石クラス】	金 15:50 ~ 17:20	9	11,880
ランニング&マラソン上達教室	日 10:00 ~ 11:30	10	13,200	気功法	水 9:30 ~ 11:00	11	14,520	癒しのフラダンス【坂本クラス】	水 15:50 ~ 17:20	9	11,880
転倒予防体操	金 18:45 ~ 20:15	10	13,200	日本空手入門	金 19:00 ~ 20:15	6	8,580	大人のクラシックバレエ	土 19:00 ~ 20:30	9	11,880
はじめよう!! 筋活	月 11:30 ~ 13:00	12	15,840	腰痛・膝痛の人のためのストレッチ	火 11:50 ~ 13:20	11	14,520	ベリーダンスエクササイズ	火 18:30 ~ 19:30	10	13,200
ゴルフ(第一ゴルフパーク)	土 9:30 ~ 11:00	3	9,900	おうちでカンタン健康体操【オンライン】	木 14:30 ~ 16:00	11	14,520	座って♪Tapダンス	月 13:00 ~ 14:00	11	14,520
ボウリング(イヨテツボウリングセンター)	金 15:30 ~ 16:30	12	13,200	ストレッチポールで!姿勢改善教室	日 9:00 ~ 9:30	12	3,000	基礎からはじめるサルサダンス	金 10:00 ~ 11:00	6	9,900
卓球	土 13:00 ~ 14:00	12	13,200		月 15:15 ~ 16:00	3	3,300		木 15:30 ~ 17:00	12	15,840
	日 11:00 ~ 12:00	12	13,200						水 19:30 ~ 20:30	6	7,920

■受講料は7~9月の3カ月分の料金(税込価格)です。■途中入会も可能です。■見学・体験OK!(一部講座除く)ぜひお問合せください。

## Newclass & Pickup

- 表記金額は7~9月の3カ月分の税込金額です。
- 途中月からの入会も可能です。
- 申込状況、感染状況によって講座を延期または中止する場合がございます。
- 体験会をご希望の方は先着順で受付けておりますので、お早めにお申込ください。

### 部屋着でOK♪ おやすみYoga

おやすみ前にのんびりヨガを楽しみませんか?  
部屋着、すっぴん大歓迎!心も身体も超リラックスで参加ください。  
■(木)19:00~20:00  
■11,880円(9回)  
■単発 1,650円  
■ヨガインストラクター 原 鈴美



1,100円体験会  
7/13、20、27

### 癒しのハーブ【入門】

紀元前から存在する伝統楽器・ハーブ。その音色は人々をリラックスさせる癒しの効果があるといわれています。小型のハーブで、ゆたわりと素敵な曲を奏でていきましょう!  
■(水)18:45~20:15  
■8,800円(4回)  
■初回 8/9  
■ハーブ奏者 岩田 みちこ



1,100円体験会  
7/19

昼クラスご希望の方はお問合せください

### マンツーマンで歌声レベルアップ (児玉クラス)

歌唱力をアップさせたい・ボイストレーニングで喉を鍛えたい方、個別レッスンでしっかりアドバイスいたします☆  
■(火)9:30~11:45 ※1人30分  
■9,900円(5回)  
■初回 7/18  
■ピアニスト・ミュージシャン 児玉 真由子



1,650円体験会  
7/4

### プロ直伝!基礎から学ぶ歌唱力養成講座

松山で歌唱指導、プロの歌手も育成している講師が、個別にカウンセリングしながら歌唱力をつけていく実践的な講座です。  
■①(土)16:30~20:10 初回 7/29  
■②(日)12:30~16:10 初回 7/23 ※1人40分  
■各13,750円(5回)  
■三好歌謡教室主宰 三好 章



1,650円体験会(30分)  
7/9(日)、7/15(土)

### ハワイアン・フラ

心身ともに美しく、ビューティフル・フラを目指して日々の積み重ねを大切に、元気に楽しくレッスンしましょう!  
■①(水)15:50~17:20  
■②(金)15:50~17:20  
■③(土)19:00~20:30  
■11,880円(9回)  
■ロケナニフラスタジオ 滝口 潤子(ほか)



KIDSクラスは(土)15:30から開講中!

### はじめての俳句【初心者】

季節の説明や俳句のリズムなど、はじめて俳句に触れる方にオススメ!暮らしのなかのつぶやきに季節を添えれば、もう俳句です。今の一瞬一瞬を楽しむ句と一緒に作りましょう。  
■(第1土)9:30~12:30 ※吟行(約1時間)→句会(約2時間)  
■4,950円(3回)  
■俳句結社「櫻(くぬぎ)」編集長 杉山 望



1,100円体験会  
7/1

経験者クラス第3土曜に開講中!

### 香りで心地よい生活を アロマセルフケア

心や体の不調、気分の切り替えに「植物の力」は私たちに助けてくれます。エッセンシャルオイルの特性や効果を知り、天然の香りを生活に取り入れていきましょう。  
■(土)13:00~14:30 ■3,960円(3回)  
■初回 7/22  
■単発 1,650円  
■材料費 500~1,000円/回  
■ウェルネスアロマ協会 代表 吉田 由美



### クラフトテープで作るナチュラルテイストのかごバッグ(全2回)

今年の夏は手作りのかごバッグでお出かけ♪軽くて丈夫なクラフトテープを使ってナチュラルカラーの素敵なバッグを作りましょう!  
■7/6(木)・7/13(木) 各19:00~20:30  
■3,300円(2回)  
■材料費1,800円~  
■クラフトテープ作家 丸本 泰子



サイズ:底面20x10x深さ16cm

### ビーズで編む秋のすてきネックレス(全2回)

お洋服に合わせて、基本のビーズネックレスと一緒に作りましょう!みんなで話ししながらマイペースに進めていきます。初めての方も大歓迎!  
■9/6(水)・9/10(日) 各10:00~12:00  
■3,300円(2回)  
■材料費1,700円  
■ビーズインストラクター つか小町主宰 高橋 姿子  
10月から本格的にビーズアクセサリー教室開講予定!お楽しみに!



大人も子どもも夏を楽しむ!

# 1Day講座

※表記金額はすべて税込です。  
 ※締切(記載のない講座は前日)までにご予約ください。(先着順)  
 ※申込状況、感染状況によって講座を延期または中止する場合がございます。



## ワイン好きのための【対象】20歳以上 初夏に楽しむ日本ワイン

初夏にふさわしいワインの中から急成長を遂げている日本産のワインをピックアップ♪  
 ■7/22(土)17:00~18:30  
 ■2,750円  
 ■材料費2,000円  
 JSA認定シニアソムリエ  
 CPA認定チーフソムリエ  
 ナル 中西 佳子  
 ■締切 1週間前



## 楽に着る! おまつり浴衣

お気に入りだけで綺麗に着られない浴衣のお悩みはありますか? 着付けが難しい・着付けの着付け&帯のアレンジをお伝え!  
 【対象】お子様~大人  
 ■7/22(土) 14:00~16:00  
 ■1,320円  
 ■元着物専門店販売員 清家 紗奈  
 終了後はそのまま土曜夜市へGO!



## 夏の思い出に★アイシングクッキー

■7/23(日)  
 ①10:00~12:00  
 ②14:00~16:00  
 ■2,750円  
 ■材料費1,200円  
 ■JSAアイシングクッキー認定講師 富田 芙美  
 ■締切 3日前



## 夏休み自由研究 椿のヒミツ

~種子から椿油を取り出そう~  
 松山市の花・椿の種子から椿油を取り出そう! 叩いて潰して炒って...自由研究に役立てよう!  
 【対象】小学生(低・中学年は保護者同伴)  
 ■7/23(日) 10:00~12:00  
 ■1,100円  
 ■森の案内人 曾根 知行



## オトナのお手入れ習慣 靴磨き講座

靴の手入れの基礎を学び、大切な靴をケアしませんか? 男性も女性も大歓迎です♪  
 ■①7/24(月) ②7/31(月)  
 各10:00~11:30  
 ■各1,650円  
 ■材料費500円  
 ■(有)アオキ靴店 店長 青木 陽忠



## 夏休みの宿題解決!! ポスターと貯金箱作り

【対象】小学生  
 ■7/25(火)・8/1(火) 各10:30~12:00  
 ■各2,750円(2日分)  
 ■材料費1,200円  
 ■あそびとアートの教室 asobino 立花よしこ/土山あやか



## シニア犬のケアと介護【ホリスティックケア】

愛犬の介護期のケアと介護方法を学び、互いに喜びを感じる時間を大切にしましょう。現在シニア犬でなくても事前の勉強としての受講も可能です。  
 ■7/29(土) 10:30~11:30  
 ■3,300円  
 ■ホリスティックケア カウンセラー 凜香



## 夏休みの自由研究 【対象】小・中学生 こどもいけばな 草月流

■①7/29(土) 13:00~14:00  
 ②7/30(日) 10:00~11:00 13:00~14:00  
 ■各1,650円  
 ■材料費1,100円  
 ■草月会一級師範(理事) 嶋直香  
 ■締切 1週間前



## 親子で学ぼう! スパイスで自由研究

スパイスのひみつを教えます☆スパイスパズルを使ったスパイスミックスや、スリランカの名物料理「パティス」を作ろう!  
 ■7/30(日) 10:00~12:00  
 ■親子1組2,420円  
 ■材料費1,000円  
 ■スパイス料理研究家吉井 知世  
 ■締切 1週間前



## 自分で書ける! 【対象】小学生 読書感想文じゅんぴ講座

「この本はどんな本だろう?」自分と本のつながりを探るうちに、読書感想文が自然に書きたくなる! 本は持つてくるだけでOK!  
 ■7/30(日) 13:30~14:30  
 ■1,320円  
 ■明星書店元社長 小島 俊一



## おやこでつくる☆ 米粉スノーボール

卵、小麦粉不使用☆こねたり丸めたりして、美味しい米粉スノーボールをおやこで作ります♪  
 ■8/1(火)①10:30~12:00 ②13:00~14:30  
 ■親子1組2,750円  
 ■材料費1,200円  
 ■手作りママとベビーのお教室 hug 土居 美幸  
 ■締切 3日前



## リコーダーor鍵盤ハーモニカ 夏休み特訓 【対象】小・中学生

音楽課題を2日間で集中特訓! 一人ひとりのレベルに合わせて楽しく丁寧に指導します♪  
 ■8/1(火)、8/6(日) 各13:00~15:25  
 ※1人25分の個人レッスン  
 ■3,300円(2日分)  
 ■元小学校音楽教師、サックス講師 合田 桜花



## クリームでおめかし♪ 食品サンプルでパンケーキ

デコレーションで可愛く仕上げたパンケーキは、貯金箱や小物入れに大変身☆  
 ■8/6(日)10:00~12:00  
 ■2,200円  
 ■材料費1,000円  
 ■日本食品サンプルアート協会認定インストラクター りんちゃん  
 ■締切 1週間前



## 地球の上に生きる ウクライナの子どもの笑顔のために

今年の2月、ウクライナの子ども達へ玩具を届けるために隣国ポーランドに旅立った講師。避難した子ども達の現状、そこに生きる人々についてお話しします。  
 ■8/6(日) 13:00~14:30  
 ■大人1,100円  
 高校生まで550円  
 ■国際理解コーディネーター 中矢 匡



## 自分だけの特別な消しゴムはんこ作り

Instagramフォロワー9千人越えの人気作家の消しゴムはんこ講座! カタカナやアルファベットなどで自分の名前をはんこにしましょう!  
 ■8/13(日) 10:00~12:00  
 ■1,650円  
 ■材料費 500円  
 ■消しゴムはんこ作家 riostamp  
 ■締切 1週間前



## 親子でグルテンフリー料理教室

~美味しく食べて、元気に過ごそう!~  
 “グルテンフリーで腸活!” “グルテンフリーパスタとハーブスープと一緒に作りましょう!”  
 【対象】小学生以上のお子様と保護者  
 ■8/20(日) 10:00~12:30  
 ■2,200円  
 ■材料費 1,300円  
 ■MIYASHITA salon 料理教室 主宰 橋 真美  
 ■締切 3日前



## 癒しのインテリア 苔テラリウム

手軽に作れて室内のインテリアとしても大人気の苔テラリウム。ガラスの器の中にあなたの考える小さな苔の世界を作り上げましょう。  
 ■8/27(日) 10:30~11:30  
 ■1,870円  
 ■材料費 1,200円  
 ■Art Lab  
 ■締切 1週間前



## 食べさせたいくなる! 本格おうちパン【ベーグル】

ヘルシーパンとして人気のベーグルをマスターしましょう!  
 ■9/3(日) 10:00~12:30  
 ■2,200円  
 ■材料費 1,200円  
 ■パン一級製造技能士(国家検定) 鎌田 淳子  
 ■締切 3日前



# 講座一覧

■受講料は7~9月の3ヵ月分の料金(税込価格)です。  
 ■途中入会も可能です。  
 ■見学・体験OK!(一部講座除く) ぜひお問合せください。

友だち登録でいち早く最新情報GET!

チラシに載っていない1Day講座や新講座情報も配信!  
 友だち登録お待ちしております♡



書道・ペン字	曜日・時間	回	受講料	囲碁・将棋	曜日・時間	回	受講料	音楽・楽器	曜日・時間	回	受講料	趣味・教養	曜日・時間	回	受講料		
書道【松長クラス】	水 9:00 ~ 10:40	11	14,520	初級者	月 13:00 ~ 15:00	12	15,840	サックス【田中クラス】	火 9:45 ~ 11:15	6	7,920	はじめての俳句	初心者	第1土	9:30 ~ 12:30	3	4,950
	金 13:00 ~ 14:40	11	14,520	初級者	火 13:00 ~ 15:00	12	15,840		日 9:00 ~ 10:00	6	7,920		経験者	第3土			
書道条幅【松長クラス】	金 15:00 ~ 16:40	3	6,600	中・上級	水 13:00 ~ 15:00	12	15,840	サックス【合田クラス】	水 10:00 ~ 12:00	6	7,920	万葉集の世界	土	10:30 ~ 12:00	3	4,950	
書道【松本クラス】	水 11:00 ~ 12:40	11	14,520	実戦囲碁-経験者-	月 9:45 ~ 11:45	12	15,840		木 18:30 ~ 20:00	9	11,880	お肌とメイクのキレイ習慣	木	10:00 ~ 11:30	3	4,950	
	金 18:20 ~ 20:00	11	14,520	将棋	土 13:30 ~ 15:30	14	18,480	サックス(アンサンブル)	土 17:00 ~ 18:30	6	7,920	現役看護師から学ぶ メイクケアセラピー	金	19:00 ~ 20:00	3	3,960	
書道条幅【松本クラス】	水 15:30 ~ 17:10	3	6,600	はじめての将棋~女性限定~	木 19:00 ~ 20:30	6	9,900		土 18:45 ~ 19:45	6	7,920	純粋なアロマでセルフケア【オンライン】	日	20:00 ~ 21:00	3	4,950	
	火 10:15 ~ 12:15	11	14,520	楽しく将棋教室	水 10:00 ~ 11:30	6	8,250	元氣deオカリナ!	火 19:00 ~ 20:20	6	7,920	香り心地よい生活を アロマセルフケア	土	13:00 ~ 14:30	3	3,960	
	火 12:15 ~ 14:15	8	10,560	音楽・楽器	曜日・時間	回	受講料	オカリナ・カンターピレ【初心者】				心を読み解くタロット占い	水	19:00 ~ 20:30	6	7,920	
	木 10:15 ~ 12:15	11	14,520	マンツーマンd/e歌声レベルアップ【密下クラス】	土 13:25 ~ 15:40	4	7,920		土 13:25 ~ 15:40	4	7,920	暮らしの中の科学	金	15:30 ~ 17:00	3	3,960	
	木 12:45 ~ 14:45	8	10,560	マンツーマンd/e歌声レベルアップ【見玉クラス】	火 9:30 ~ 11:45	5	9,900	楽しく歌って健康ボイス~懐メロで喉から健康に~	火 9:30 ~ 11:45	5	9,900	ペットフォト教室	土	10:30 ~ 11:30	6	13,200	
	火 17:45 ~ 19:45	6	7,920	誰かが知っている懐メロを唄いながら楽しくボイストレーニング!	木 13:00 ~ 14:30	6	8,580		木 13:00 ~ 14:30	6	8,580	キッズ・ファミリー	曜日・時間	回	受講料		
	土 10:15 ~ 12:15	6	7,920	童謡とやさしい歌曲	木 13:00 ~ 14:30	6	8,580	オカリナ・カンターピレ	木 13:00 ~ 14:30	6	8,580	にこにこベビーマッサージ	火	10:00 ~ 11:00	6	6,600	
ペン習字	火 18:30 ~ 20:00	6	7,920	歌謡曲とやさしいゴスペル	木 11:00 ~ 12:30	9	11,880	初級	水 14:45 ~ 16:05	9	11,880	わくわくベビーヨガ&知育レク	金	10:00 ~ 11:00	6	7,920	
いけばな(池坊)	火 18:30 ~ 20:00	6	7,920	みんなで歌おう♪懐かしの歌	金 11:00 ~ 12:30	9	11,880	初級・経験者	水 10:30 ~ 11:50	9	11,880	日本空手入門(こども)	日	14:30 ~ 16:00	6	6,600	
いけばな(小原流)				女声コーラス	火 10:00 ~ 11:30	9	14,850	経験者	水 13:00 ~ 14:20	9	11,880	親子でhulahula	土	15:30 ~ 16:30	9	14,850	
いけばな(嵯峨流)【中矢クラス】	月 10:00 ~ 11:30	6	7,920	はじめてのシャンソン	木 13:15 ~ 14:45	6	13,728	経験者	日 10:30 ~ 11:50	6	7,920	ケイキフラ	火	17:15 ~ 18:15	10	11,000	
いけばな(嵯峨流)【高橋クラス】	月 18:00 ~ 19:30	6	7,920	ギター	土 13:30 ~ 15:00	9	11,880	はじめての英語	金 13:00 ~ 14:30	6	9,900	こどもクラシックバレエ	土	10:00 ~ 10:50	7	7,700	
いけばな(草月流)	火 18:30 ~ 20:30	6	7,920	初級~上級	土 15:15 ~ 16:45	9	11,880	楽しい英会話	火 10:20 ~ 11:50	12	15,840	わくわくベビーヨガ&知育レク	金	10:00 ~ 11:00	6	7,920	
フラワーアレンジ 暮らしの花暦	火 18:30 ~ 20:00	6	7,920	やさしいマンドリン	水 13:30 ~ 15:00	12	15,840	はじめてよう! ゆっくり英会話	金 13:20 ~ 14:50	12	15,840	日本空手入門(こども)	日	14:30 ~ 16:00	6	6,600	
美術・工芸・アート	曜日・時間	回	受講料	はじめてのウクレレ	金 19:00 ~ 20:00	6	13,200	はじめてのトータルイングリッシュ	木 10:00 ~ 12:00	11	14,520	親子でhulahula	土	15:30 ~ 16:30	9	14,850	
水墨画【永山クラス】	月 13:30 ~ 15:30	10	13,200	バイオリン	月 18:30 ~ 20:00	9	11,880	フリートークで学ぶ	月 13:00 ~ 15:00	10	13,200	ケイキフラ	火	17:15 ~ 18:15	10	11,000	
水墨画【紅谷クラス】	水 18:00 ~ 20:00	9	11,880	大正琴 三味線	木 19:00 ~ 20:00	6	13,200	トータルイングリッシュ	月 18:30 ~ 20:00	10	13,200	こどもクラシックバレエ	土	11:00 ~ 11:50	7	7,700	
楽しく描こう♪油絵				津軽三味線入門	火 13:00 ~ 14:30	12	15,840	少し話せる人のデイルイングリッシュ	火 18:30 ~ 20:00	11	14,520	キッズミュージカル	土	11:00 ~ 12:00	3	6,600	
基礎からのデッサン・クロッキー	月 13:00 ~ 15:00	13	17,160	はじめての大正琴	木 9:30 ~ 10:30	11	14,520	お仕事帰りの英会話	火 18:30 ~ 20:00	11	14,520	親子リトミックritoplus					
大人の絵画造形教室	土 13:00 ~ 15:00	12	15,840	大正琴 アンサンブル	木 10:30 ~ 12:10	11	14,520	入門	日 9:20 ~ 10:50	10	13,200	【対象】10ヵ月~3歳					
楽しい美術のアトリエ	火 13:00 ~ 15:00	6	7,920	日本を奏でる箏の調べ	木 13:30 ~ 15:10	11	14,520	入門Ⅱ	土 15:15 ~ 16:15	10	13,200	楽しい親子リトミックで心にあそびの栄養を!					
和紙ちぎり絵	金 10:00 ~ 12:00	6	7,920	癒しのハーブ【入門】	木 17:00 ~ 18:00	6	9,900	基礎Ⅰ	日 11:00 ~ 12:30	10	13,200	音楽×運動で【リズム感・集中力・社会性】を育みます。「ママも楽しい!」と大好評!					
心を贈る絵手紙	土 10:00 ~ 11:30	6	7,920	大人のさわやかキーボード・アンサンブル	木 18:00 ~ 19:00	6	9,900	基礎Ⅱ	日 14:45 ~ 16:15	10	13,200	【(火)9:45~10:25 ■7,700円(5回)】					
篆刻	木 15:20 ~ 17:20	6	7,920	音の広場~キーボード~	木 10:30 ~ 12:30	10	13,200	基礎Ⅲ	土 13:30 ~ 15:00	10	13,200	こどもペン字教室	金	17:00 ~ 18:00	9	9,900	
木彫り	月 13:00 ~ 15:00	6	7,920	おしやれな大人の鍵盤ハーモニカ	木 14:00 ~ 16:00	10	13,200	中級	日 13:00 ~ 14:30	10	13,200	こども将棋	土	16:00 ~ 17:30	14	15,400	
木工工芸	土 15:30 ~ 17:30	14	18,480	楽しく弾けるピアノ・キーボード	月 10:00 ~ 11:30	6	7,920	フランス語 入門	水 18:30 ~ 20:00	11	14,520	こども競技かるた	日	13:30 ~ 15:30	6	7,920	
一閑張	火 10:00 ~ 12:00	6	7,920	らくらくピアノ ~個人レッスン~	第1.3 月 12:30 ~ 16:00	6	14,850	料理・食	曜日・時間	回	受講料	Kid's English	低学年	金	18:20 ~ 19:20	11	12,100
クラフトテープ	月 10:00 ~ 12:00	6	7,920	らくらくピアノ ~グループレッスン~	第2.4 月 13:00 ~ 16:00	5	12,375	はじめてのお料理 女性限定	日 10:20 ~ 11:50	12	15,840	高学年	金	19:30 ~ 20:30	11	12,100	
スタンドグラス	第1.3 木 10:00 ~ 12:00	6	8,580	ピアノ個人レッスン	月 10:00 ~ 12:00	5	8,250	男の料理~いろいろは『い』から~	月 14:30 ~ 17:00	6	8,580	手作りパンでhugくむ☆	日	10:30 ~ 12:00	3	7,590	
レザークラフト	第2.4 木 10:00 ~ 12:00	6	8,580	松葉クラス	木 13:00 ~ 14:30	6	9,900	やのくにこの彩り野菜のバスタ&ランチ	金 10:00 ~ 12:00	3	4,290	おやこ時間	日	13:00 ~ 14:30	3	7,590	
手織り&草木染	水 13:00 ~ 15:00	11	14,520	田中クラス	金 10:00 ~ 11:30	6	7,920	生地の美味しい鎌田淳子のパン作り	月 10:00 ~ 12:00	6	9,900						