

教室:持ち物／対象／教室内容

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	途中参加 可・不可
親 ポ ン ト 向 ッ ケ	J401	親子体操1・2歳児 親子体操2・3歳児	運動着(前後名前入り)・飲み物・タオル ・必要であれば着替え・くつ袋 ※保護者の方は室内シューズを履いていただくか、 裸足でのご参加となります。	1・2歳児(2021年4月2日～2023年4月1日)と 保護者1名	跳び箱、鉄棒といった体育器具の月齢に合った使い方、補助の仕方を学んでいきます。 お子様が苦手意識を持つことなく、3か月を通して体を動かす喜びを体得していただけるようになっています。 また、出席カードで継続して参加する達成感を味わうことができ、最終回にはお楽しみメダルのお渡しもあります！	いつでもOK
	J402			2・3歳児(2020年4月2日～2022年4月1日)と 保護者1名		
	J403			1・2歳児(2021年4月2日～2023年4月1日)と 保護者1名		
	J404			2・3歳児(2020年4月2日～2022年4月1日)と 保護者1名		
教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	途中参加 可・不可
子 ど も 向 け ス ポ ー ツ	J405	キッズ体操 ジュニア体操	運動着(前後名前入り)・飲み物・タオル ・くつ袋 ※室内シューズ不要	年中・年長 (2018年4月2日～2020年4月1日生まれ)	【キッズ体操】 J405・J407・J410 マット・とび箱・鉄棒等の器具を使用した様々な運動を通して、心・技・体、3つの要素をバランスよく指導します。 また、ボール運動やゲーム等のレクリエーションにより、友達との協調性や社会性を育てます。	いつでもOK
	J407					
	J410					
	J406			小学1～3年生	【ジュニア体操Ⅰ-基礎】 J406・J408・J411 様々な運動を楽しみながら挑戦し、出来た時の達成感を知り、集団での社会性も身につけます。 また、ボール運動やゲーム等のレクリエーションにより、友達との協調性や社会性を育てます	いつでもOK
	J408					
	J411					
	J409			小学3～6年生	【ジュニア体操Ⅱ-スキルアップ】 J409・J412 運動が出来るレベルから、学校体育の授業で他生徒の見本となるような、正確かつ美しい技の習得を目指します。 また、ボール運動やゲーム等のレクリエーションにより、友達との協調性や社会性を育てます。	いつでもOK
	J412					
	J413	ビーコルバスケ	バスケットボール(小学生:5号 中学生以上:女子6号、男子7号) ・動きやすい服装・室内シューズ・飲み物 ・タオル・くつ袋 ※幼児クラスはボールは必要ありません。	年中・年長 (2018年4月2日～2020年4月1日生まれ)	幼児期の子どもたちにバスケットボールを使って体を動かすこと、スポーツへの積極性を育むことを目指しています。 手でボールを扱うバスケットボールは、幼児の子供たちでも扱いやすく、最初におこなうスポーツとして最適です。	いつでもOK
	J414			小学1～3年生の初心者・初級		いつでもOK
	J415			小学4～6年生の初心者・初級	初心者から経験者までそれぞれのレベルにあった活動ができるよう、トレーニングやドリブル、シュートを指導します。 身に付けた技術を活かしてゲームを楽しみましょう。バスケットボールを通して、人生の航海に出発しよう！	
	J416			中学生・高校生の初心者・初級		
	J417	ビーコルクリニック	バスケットボール(小学生:5号) ・動きやすい服装・室内シューズ ・飲み物・タオル・くつ袋	小学1～3年生のバスケットボール経験者	シュート、ドリブル等技術を磨くスキルアップクラスです。 バスケットボール経験者が、更なる上達を目指して、バスケットボールスキルを上げよう！	いつでもOK
	J418			小学4～6年生のバスケットボール経験者		
	J419	ビーコルチア	着替え・室内シューズ・飲み物 ・タオル・くつ袋	年少・年中・年長(2018年4月2日～2021年4月1日 生まれ)	スポーツを応援するチャリティーダーは、チアスピリットを大切にします。 横浜ビー・コルセアーズチャリディングスクールでは、チアの真髄であるチアスピリット(人を励まし、お互いを尊敬する 協調性、前向きな気持ち)に重きを置きながら、 しっかりとしたテクニク指導で、心身ともに健やかに育つプログラムをご提供いたします。 また、ホームゲームにて横浜ビー・コルセアーズを応援し、日頃の成果であるパフォーマンスを披露し、 チアの素晴らしさを体感することによって、人生へ大きな成長と自信、輝きを与えます。 そして、リトルクラスからのプログラム過程をとおして、地域のロールモデル(見本)となる教育を目指します。 総合プロデュース:一般社団法人プロフェッショナルチャリディング協会 ※別途ポンポン代(1,500円程度)が必要となります。初回時に担当講師より説明があります。	いつでもOK
	J420			小学1～4年生※小学3・4年生で初めて参加される方は、初中級クラスから受講してください。 継続者の方でも初中級のクラスを受講できます。		
	J421			小学3年生～中学生※小学3・4年生で初めて参加される方は、初中級クラスから受講してください。 継続者の方でも初中級のクラスを受講できます。		
	J422	サッカー	すねあて・サッカーボール(小学生用4号ボール)・室内シューズ・着替え・飲み物 ・タオル・くつ袋 ※年中・年長クラスの方は、すねあてとサッカーボールは必要ありません。	年中・年長 (2018年4月2日～2020年4月1日生まれ) 初心者向け	簡単なボール遊びや、追いかけてこで楽しく遊んでいるうちに自然とサッカーが好きになるクラス！	いつでもOK
	J423			小学1～3年生 初心者向け	はじめてサッカーをする子でも安心してご参加いただけます。楽しくサッカーの技術を学んでいきましょう。 かんたんなボール遊びや追いかけてこで楽しく遊んでいるうちに自然にサッカーが好きになります。	
	J424			小学4～6年生 初心者～経験者向け	はじめてサッカーをする子もサッカーにまだまだ自信のない子もサッカーの技術を学ぼう！ ドリブル・ボールコントロール・キックの技術を磨き、フェイントを身に付けましょう。	
	J425			年中・年長 (2018年4月2日～2020年4月1日生まれ) 初心者向け	簡単なボール遊びや、追いかけてこで楽しく遊んでいるうちに自然とサッカーが好きになるクラス！	
	J426			小学1～3年生 経験者向け	サッカーの基本である「キック(蹴る)・ドリブル(運ぶ)・トラップ(止める)」の技術を身につけるクラスです。 ドリブル・ボールコントロール・キックの技術を磨き、フェイントを身に付けましょう。	
	J427			小学4～6年生 サッカー経験者、上級者	サッカー経験者、上級者 技術を活かして、得意なプレーを見つけよう！ゲーム中心に、試合運びの上手な選手になろう！！	

	J428	ボールでチャレンジ	動きやすい服装(名前入り) ・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	年長(2018年4月2日～2019年4月1日生まれ) ～小学2年生	元日本代表バスケットボール選手や元日本代表バレーボール選手による、仲間と楽しみながらいろいろな動きにチャレンジし、子どもの運動能力を開発するボール運動プログラムです。成長期に必要な「コーディネーショントレーニング」を取り入れ、「投げる」とる、「つく・蹴る」などボールを使った様々な動きを通じ、身体能力を向上させます。また、仲間と一緒に行動することで、集団行動も学べます。	
	J429	ジュニアバレーボール	サポーター(肘・膝)・体育着(フルネーム入り)・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	小学3～6年生(初心者～経験者)	元日本代表・元Vリーグ選手が指導するジュニアバレーボール教室です。 バレーボールの動きに繋がるボール遊びを交えながら、ボールを扱うことの楽しさなど、初めての方でも楽しめる教室になっています。 経験者の方は、この機会に技術や気持ちの持ち方など、日頃疑問に思っていることを日本代表・Vリーグを経験したコーチ(元選手)に聞いてみてはいかがでしょうか。 それらを反映させた練習やフンポイントアドバイスなど、一人ひとりにあった方法をお伝えしていきます。	いつでもOK
	J430	レベルアップバレーボール	サポーター(肘・膝)・動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル・くつ袋	中学生以上の女性と男子中学生(初心者～経験者)	元日本代表・Vリーグ選手が、楽しく丁寧な指導を行います。中学生以上の女性と男子中学生対象の教室です。 基本技術の改善やレベルアップ、実践的なポイントアドバイスなど、ご要望を聞きながらレッスンします。 このチャンスにチームメイトに差をつけよう！ ※経験者向けのクラスになりますが、初心者の方もご参加いただけます。	
	J431	HIPHOP	動きやすい服装・スニーカー(室内用) ・飲み物・タオル・くつ袋	小学1・2年生	初めてのお子様でも大丈夫です。仲間と一緒にリズムに合わせて楽しく身体を動かしましょう！ ※春の教室最終日は、ミニ発表会を行います。	本人さえよければいつでもOK (ダンス振付が回を追うことに進んでしまいが)
	J432			小学3～5年生 ※小学5年生の方で、初めてご参加される方は、小学3～5年生クラスにお申込みください。		
	J433			小学5年生～中学生 ※小学5年生の方で、初めてご参加される方は、小学3～5年生クラスにお申込みください。		
	J434	キッズバレエ ジュニアバレエ	レオタード・タイツ・バレエシューズ(できればバレエシューズは試履してから購入してください。チャコットやシルビア等で揃えられます)もしくは身体のラインがわかる動きやすい服装・服につける名札・飲み物・タオル・くつ袋	年中・年長 (2018年4月2日～2020年4月1日生まれ)	バレエの動きに慣れるためのプレバレエクラス。筋肉と関節の使い方、基本的なバレエのポジションの習得を目指します。 綺麗な姿勢と綺麗な脚で健やかな成長を促します。	いつでもOK
	J435			小学生	成長過程で出てくる姿勢や筋肉の癖を矯正しながらバレエの基礎の習得を目指すクラス。経験不問。	
	J436	こども空手道	動きやすい服装・飲み物・タオル ・くつ袋 ※室内シューズ不要	年少 (2020年4月2日～2021年4月1日生まれ) ～小学生	日本発祥の武道であり、日本の文化・スポーツとして発展してきた空手道。 「礼に始まり 礼に終わる」にあるように、礼節道徳を重んじています。 空手の練習を通した仲間との交流から礼儀を身につけ、協調性を養い、教育にも効果的です。 空手は全身を利用し、理法に基づく合理的な修練により、運動能力を高めバランスの取れた身体の発育も促します。 みんなと一緒に、楽しみながら成長していきましょう。	いつでもOK
	J437	こども卓球	卓球ラケット(レンタルはいたしません) ・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	小学生	初心者から経験者まで、どなたでもご参加いただけます！！ 初めての方はボールに慣れることから始め、ラリーができるように基本的な技術を学んでいます。 個人のレベルに合わせて、ドライブ・スマッシュ等の練習も行います。	いつでもOK
	J438	こども太鼓	動きやすい服装・飲み物・タオル ・くつ袋・室内シューズまたは足袋	小学生	全身を使ってたく太鼓は、全身の運動効果・リズム感の習得、そしてあいさつの礼儀作法・文化の継承も身につきます。 ♪ドンドコドコドン…太鼓のリズム、音を楽しみながら、皆と協力しあって思いやりを経験し、道徳を育みましょう。	教室2回目までOK

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	
大人向けスポーツ	S411	心体義塾	動きやすい服装・飲み物 ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	不適切な呼吸と姿勢は万病の元と言えます。そして健康法・養生法として多くの呼吸法がありますが、実際にやってみると難しいのも呼吸法といえます。そんな呼吸法を「風船♥」を使って楽しくエクササイズしていく教室です。 腰痛や肩こりは勿論不定愁訴や自律神経失調症といわれる「スッキリしない心と身体の悩み」を「風船♥」を使った呼吸エクササイズで悩みを解消しませんか？	いつでもOK
	S412	バドミントン	バドミントンラケット(レンタルはいたしません)・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	18歳以上	バドミントンを始めたい方、運動不足を解消したいという方にオススメの初心者クラスです。 バドミントンは年代を問わず生涯スポーツとして世代を超えて楽しめるスポーツです。 ぜひこの機会にバドミントンに触れてみてください。	いつでもOK
	S413	シニア心身向上	動きやすい服装・飲み物・タオル(フェイスタオル・長さ85cm以上)・くつ袋 ※室内シューズ不要	18歳以上	加齢に伴う身体低下防止を目的としています。楽しく体力づくりを行います。 身体を動かして心も楽しくなり、出来ないと思っていたことができたりすると自信にもつながります。 さらに身体能力も上がっていくことづくし。初めて身体を動かす方、高齢の方でも安心してご参加ください。	いつでもOK
	S414	大人のための代謝アップ運動	動きやすい服装・飲み物・タオル くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	最近何だか代謝が悪い、体重が増えて戻りにくい、痩せにくくなったとお悩みの方におすすめ！ 基礎代謝は年齢を重ねるとともに低下する傾向があります。代謝アップにつながる筋トレや有酸素運動、ストレッチなどの運動を定期的に行い、代謝を上げる取り組みを生活に取り込んでみませんか？	いつでもOK
	S415	DANCE	室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	18歳以上	ダンスの基礎を習いたい、ダンスを始めたいけど種類が多くてわからない、楽しくリズムに乗ってエクササイズをしたい方におすすめ！ HIPHOP、JAZZ要素を取り入れたこの教室は、ストレッチ、アイソレーション、筋力トレーニング、振付を教わり、続けていくことで、様々なダンスに活かせる基礎が身につく、動ける体に変化していきます。 ダイエット効果も抜群！ダンススタジオよりも入りやすく、初めてでも安心して通っていただけます。皆で踊って、心も身体もリフレッシュ！ダンスパフォーマンスを楽しもう！	本人さえよければいつでもOK (ダンス振付が回を追うことに進んでしまいが)
	S421	大人のバレエ(初級)	動きやすい服装・飲み物・タオル・くつ袋 ※室内シューズ不要 (靴下にレッスンを行います)	18歳以上(初級)	基礎が徐々に身に付いてきた初心者の方、基礎を行いつつ入門クラスよりも少しだけレベルアップした内容で進めます。 バレエの基礎で身体を整えつつ、更に鍛え上げたい方、大歓迎です！！	いつでもOK
	S422	大人卓球	卓球ラケット(初心者やこれから購入を予定する方は講師に相談してから購入してください。初回のみレンタルします。) ・室内シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル・くつ袋	18歳以上 初心者～経験者	初心者から参加出来る卓球教室になります。みんなで楽しく、レベルアップしていきましょう。 基本的な技術から、個別に技の習得にも挑戦できます。	経験者はいつでもOK 初心者は教室3回目までOK
	S431	楊名時八段錦太極拳	動きやすい服装・タオル・飲み物 ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	ゆっくりとした動きで精神を安定させ、ストレスを解消しながら心身のバランスを整えます。さらに、脳の活性化にも効果的です。 ※教室 開始20分前から自主練習を行っています。お時間のある方はご参加下さい。	24式まで出来なくても大丈夫なら途中参加OK

ッ	S432	大人のバレエ(初中級)	動きやすい服装・飲み物・タオル・くつ袋 ※室内シューズ不要 (靴下にレッスンをを行います)	18歳以上(初中級)	アダジオからアレグロまで、センターレッスンにおける体の使い方にフォーカスします。 振付を覚えたい方、テクニクを身に付けたい方大歓迎！！ レッスンでどんどん動けるようになる気持ちよさをぜひ体感してください。	いつでもOK
	S451	リフレッシュ健康	動きやすい服装・飲み物 ・室内シューズ・くつ袋	18歳以上	日々の活動量の低下などにより、体を動かす大切さを実感している方も多いのではないのでしょうか。 楽しく動きましょう！さまざまな動き・・・ストレッチング、リズム体操、筋力トレーニング、用具・手具を使うことも。 脳トレ、気のバランス調整など☆ 笑顔で、マイペースで動きましょう！テーマは「ここところからの調和とリフレッシュ」。初心者、男女問わず大歓迎です。	新規の方はNG 継続者は要相談
	S452	フラダンス	動きやすい服装・飲み物 ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	ハワイアン曲に合わせてストレッチ、基本ステップを練習し各期で1曲踊れるようにレッスンします。 初心者の方、大歓迎です♪	いつでもOK
	S453	バレトン	動きやすい服装・飲み物・タオル ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	バレトンとは、ニューヨーク発祥！バレエダンサーによって考案されたプログラムです。「バレエ＋フィットネス＋ヨガ」の要素をバランスよく取り入れた、有酸素運動です。裸足で行うことで足裏の安定性を高め、姿勢を整え、全身の筋力バランスを整え、柔軟性やバランス感覚・心肺機能の向上、さらに体幹強化、脂肪燃焼効果も期待できます！シンプルな動きをゆっくりとした音楽に合わせて行うので運動が苦手な方や初心者の方でも無理なくご参加いただけます。	いつでもOK
	S454	女性のための体幹エクササイズ	動きやすい服装・飲み物・タオル ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上女性	コア(体幹)エクササイズで基礎代謝をアップしましょう。 筋力の増加や、コア(体幹)を鍛え、よりしなやかな美しい身体づくりに繋がります。 全身のストレッチからトレーニング、そしてコア(体幹)を鍛える動きをしましょう。 習慣づけると、身体が変わってきます！継続して体幹を意識しながら運動しましょう。	いつでもOK
	S455	日常生活が楽になる！ ワンステップ体操	動きやすい服装・飲み物・タオル ・くつ袋※室内シューズ不要	18歳以上	運動不足や加齢によって硬くなった「筋・関節」を動かし、弱くなった「筋」を鍛えます。ヨガとピラティスの動きを取り入れたオリジナルエクササイズです。ボール、ゴムバンドなどを使い刺激を入れます。 ※テーマ【4月】猫背、【5月】肩こり、【6月】腰痛、【7月】股関節	いつでもOK
	Y401～ Y410	関節ととのえ塾	運動の出来る服装、飲み物・タオル ・くつ袋※室内シューズは不要	18歳以上	年間のべ約5万人のスポーツ・運動器疾患の治療を行う、横浜市スポーツ医科学センターの理学療法士が考案した運動プログラムの教室です。動画を見ながら関節機能の改善エクササイズのやり方を一緒に確認します。評価結果とエクササイズの資料はご自宅へお持ち帰り頂けます。評価に合わせてご自身で改善エクササイズを選び取り組みましょう。指導者もエクササイズの運び方をアドバース致します。気になる関節以外にも、苦手な動きや体の使い方のクセなど新たな発見があるかもしれません。＊現在治療中の疾患がある方は、医師の同意を得たうえでご参加ください。	いつでもOK

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	
テニ ス 教 室	TS401	モーニングテニスⅠ (月・火・水・金曜日)	テニスラケット(レンタルいたしません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	初心者・初級	グリップの握り方から始まり、グラウンドストローク、ボレー、サービスなどの基本技術を身に付けましょう。「テニスが初めての方」から「ゆるいボール・短い距離でなら数往復のラリーができる方」が対象です。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TS403					
	TS405					
	TS409					
	TS402	モーニングテニスⅡ (月～金曜日)		経験者・中級 ～3年以上テニス経験のある方～	「多少スピードがあるボールが来てでも打ち返せる方」「動きながらのショットでもボールのコースコントロールができる方」が対象となります。各種ショットを使い、ゲームにおけるテクニクの向上を目指しましょう。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TS404					
	TS406					
	TS408					
	TS410					
	TS407	レディーステニス(木曜日)	テニスラケット(レンタルいたしません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	初心者・初級	女性限定のお教室のため、全く初めての方も始めやすい教室です。 グリップの握り方から始まり、グラウンドストローク、ボレー、サービスなどの基本技術を身に付けましょう。 「テニスが初めての方」から「ゆるいボール・短い距離でなら数往復のラリーができる方」が対象です。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TJ401	ジュニアテニスⅠ(月・火・水曜日)	テニスラケット(レンタルいたしません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	小学1～3年生(未経験者～経験者)	飛んでくるボールに対する反応や感覚を身につけながら、練習・プレーをするうえでのマナーを学びましょう。硬式ボールより柔らかいボールを主に使用します。 楽しく気軽に参加できる教室です。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TJ403					
	TJ405					
	TJ402	ジュニアテニスⅡ(月・火・水曜日)		小学4～6年生、中学生(未経験者～経験者)	飛んでくるボールに対する反応や感覚を身につけながら、練習・プレーをするうえでのマナーを学びましょう。 楽しく気軽に参加できるクラスです。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TJ404					
	TJ406					
	TS411	ナイトテニス (月・火・水・木曜日)	テニスラケット(レンタルいたしません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	初心者～中上級	テニスの基本技術から中級者向けの技術の指導を行います。ゲームにおけるテクニク向上を目指します。 「テニスが初めての方」から「ゆるいボール・短い距離でなら数往復のラリーができる方」が対象です。	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
	TS412					
	TS413					
	TS414					

	TS415	テニステーマ別クリニック	テニスラケット(レンタルいたしません) ・シューズ・動きやすい服装・飲み物・タオル	経験者・初中級 ～3年以上テニス経験のある方～	テニスのゲームをするうえで必要な個々の技術(グラウンドストローク・ボレー&スマッシュ・サーブ&レシーブ)の向上とその技術を使ってコートでの動き、配球等ゲームで使われるパターン練習を指導します。 (予備日のレッスン内容は、コーチの判断で決定いたします。)	初心者は教室3回目までは受入OK 経験者はいつでもOK
--	-------	--------------	----------------------------------------------	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	備考
	KH401	ハワイアンキルトビギナーズ	ビギナーぬい針セット (キルト針、まつり用針、しつけ針) ・パッチワーク用まち針・しつけ糸 ・針さし・糸切りばさみ・鉛筆(HB)・飲み物	18歳以上 初心者の方、もう一度基礎を学びたい方	『イルカのボーチ』(出来上がり寸法:10cm×10cm位)糸無し ※初めて参加される方は、「ビギナー縫い針セット550円」「教材5,000円」購入とハガキに記載してください。その他追加での道具購入は、直接講師にご相談ください。 申込番号KH401-①でお申込み下さい。 ※継続者の方は、参加料金のみでお申込み下さい。 申込番号KH401-②でお申込み下さい。 教材(5,000円)、道具等の購入は講師に直接ご相談ください。	 見学可(お電話にて受付いたします)
	KH402	ハワイアンキルトベーシック	ぬい針・しつけ針 ・パッチワーク用まち針・裁断ばさみ・しつけ糸 ・飲み物	18歳以上 ビギナーズクラス経験者	『サンブラーキルト(タペストリー)』糸無し 1月～6月までアップリケ(28cm×28cm)6枚作り、7月にはぎ合わせをし、キルティング仕上げをします。年間通して作成する予定です。 ※初めて参加される方は、「ビギナー縫い針セット550円」「教材7,000円」購入とハガキに記載してください。その他追加での道具購入は、直接講師にご相談ください。 申込番号KH402-①でお申込み下さい。 ※継続者の方は、参加料金のみでお申込み下さい。 申込番号KH402-②でお申込み下さい。 教材(7,000円)、道具等の購入は講師に直接ご相談ください。	 見学不可
	KC401	カリグラフィー初級～中級	鉛筆・消しゴム・20cm定規・パレット ・絵の具用溶き筆・筆洗い用水入れ ・キッチンペーパー ・飲み物・ラップ ・チャック付きビニール袋 ・継続者は初回道具セット	18歳以上 初級～中級	初級:イタリック体 中級:イタリック体を終了したゴシック体以上の方 毎回小さな作品作りをお楽しみいただきます。課題によっては季節のお花や模様など、文字以外の技術も併せて習得していただきます。 ※新規の方で道具をお持ちでない方は、必ず『初回道具セット』(2,400円)とハガキにご記入の上お申し込みください。 申込番号KC401-①でお申込み下さい。 ※継続の方は、 申込番号KC401-②でお申込み下さい。	途中参加は講師に確認が必要です 見学可(お電話にて受付いたします)
	KC402	カリグラフィー中級～上級		18歳以上 中級～上級	中級～上級の方を対象としたクラスです。 ゴシック体・カッパープレート体・アンシャル体・フラクチャー体・ゴシサイズドイタリック体などの書体を習得していただきます。	
	KA401	棒針編み(初心者)	【初心者向けクラス】 棒針(8～10号)・ハサミ・とし針・段数マーカー・目数マーカー・筆記用具・飲み物	18歳以上 初心者	 【はじめての棒針編み】初心者 棒針編みを始めてという方向けに、針と糸の持ち方から始めます。 春から初夏に使えるヘアバンド、ミニマフラー等を編みます。 ※継続の方は、個々に編みたい作品を編んでいただくお手伝いをいたします。	～共通事項～ 道具セット:1500円・・・編み針(棒針もしくは輪針)、とし針、段数マーカー、目数マーカー ※編み針等の買い足しは、講習時に講師にご相談下さい。 ※新規の方で道具をお持ちでない方は、必ず『道具セット必要』とハガキにご記入の上お申込み下さい。 ※途中参加可、見学可(お電話にて受付いたします)。
	KA402	棒針編み(経験者)	【経験者向けクラス】 棒針(号数は作品による)・ハサミ・とし針・段数マーカー・目数マーカー・筆記用具・飲み物	18歳以上 経験者	 【棒針編みを楽しむ】経験者 棒針編みの基本的なメリヤス編み程度ができる、以前経験はあるが再開したいという方向けです。 春から初夏に着られるウエア、ショール等を編みます。 ※継続の方は、個々に編みたい作品を編んでいただくお手伝いをいたします。	
	KA403	ドックニット棒針編み(経験者) ※NEW	【ドックニット経験者向けクラス】 棒針(10号)・ハサミ・とし針・段数マーカー・目数マーカー・筆記用具・飲み物・初回作りたいサイズのドッグウエア	18歳以上 経験者	 【ドッグニット棒針編み】経験者※NEW 棒針編みの基本的なメリヤス編み程度ができる、以前経験はあるが再開したいという方向けです。 冬に向けて基本のドッグセーター(キット)を編みます。 ※小型犬(胴囲39cm以下)限定 ※初回に編みたいサイズのドッグウエアをお持ちください。 ※初回に3色からお好みのカラーを選んで頂きます。 ※初心者の方はまずは棒針編み(初心者)クラスをご希望ください。 ※初めて参加でハガキ申込の方は、「道具セット1,500円」購入を記載してください。ネット申込の方は、KA403-1を選んで下さい。 ※教材は、初回に3色からお好みのカラーを選んでから、講師と直接相談となります。	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	KK401	韓国語全般	筆記用具・飲み物	18歳以上	【入門】・・・ハングルの読み書き、簡単な自己紹介、あいさつ、会話を目指します。 基礎からやさしく、楽しく、繰り返し練習していき、話せるようになります。 (ハングルが少し読めるレベルの方対象)	途中参加、見学可 (お電話にて受付いたします)
	KK402				【初級】・・・入門からステップアップして自然な会話ができるように、色々な表現を学習していきます。 発話する機会をできるだけたくさん持ち、ゆっくり学んでいきます。	
	KK403				【超入門】・・・全くのはじめての方を対象としたクラスになります。	

大人向けカルチャー	KE401	英会話	筆記用具・飲み物	18歳以上【旅を楽しむ英会話】★★	ツアーでは体験出来ないあなただけの旅、そんな思い出に残る旅が出来ると最高ですね。 テーブル予約・買い物・公共の交通機関の利用等、旅先で役立つ英会話を学びます。 地域の食文化や習慣も紹介します。旅の準備をしましょう。海外旅行を目的とされない方でも楽しんで頂ける講座です。	15分見学可能 (お電話にて受付いたします)
	KE402			18歳以上【おもてなしの基礎英会話】★	おもてなしに役立つ簡単なフリーズをわかりやすく解説します。	
	KE403			18歳以上【日常英会話】★★	日常で使える英会話や正しい発音を身につけましょう。	
	※NEW KE404			※NEW 18歳以上【中高年の脳トレための英会話】★★	若さを保つために英語学習は効果的です。脳の活性化ができ、認知症予防に繋がります。昔習った語彙や文法を復習しながら、語学を学ぶ楽しさを実感してみませんか？気の合う仲間作りにも最適です。	
	KE405			18歳以上【Let's Talk English初級編】★～★★	中学レベルの英語を使って簡単な会話を学べるクラスになります。	
	KE406			18歳以上【チャレンジ英会話】★★★★	役立つビジネス英会話を学ぶクラスです。	
	KE407			18歳以上【大人の使える英会話】★★ ※NEW	スムーズにコミュニケーションを取りたい、ビジネスの現場でも役立たせたいと考えている方にお勧めの講座です。会話スキルの向上を目指して『大人が使う英会話』を学びましょう。	
	KE408			18歳以上【初級英会話】★	簡単な自己紹介から始め、少しずつレベルアップを目指します。 中学レベルの英文法を復習しながら、簡単な会話をマスターしましょう。 初心者向けの向けの新規のクラスです。	
	KR401	楽々サクソ 初級・中級	サクソ (ソプラノ、アルト、テナー問わず) ・マウスピース・リード・リガチャー ・キャップ・室内履き・くつ袋・飲み物	中学生以上 初心者及び1年程度の経験者	今注目のサクソを始めませんか？ 音が出やすく、指使いも覚えやすいサクソは、初心者の方でも始めやすい楽器です。 音で演奏を楽しみましょう！ ※楽器をお持ちでない方…ヤマハ楽器レンタル「音レント」(有料)でレンタルが可能です (例:4ヶ月レンタルの場合、1ヶ月のレンタル料金は4,700円程度～)。 ご自身でお問い合わせをして、契約をしていただきます。 ※リードを購入希望の方は教室初回に購入することができます(1箱10枚入り3,500円程度)。 購入希望の方は応募はかきに「リード購入希望(アルトかテナー)」と記入してください。 ※お申込みの際、はがきに受講楽器を明記してください(ソプラノ、アルト、テナー)。	※お申込みの際、ハガキに受講楽器を明記してください(ソプラノ、アルト、テナー)。 途中参加可、見学可(お電話にて受付いたします)。
	KR402	楽々サクソ 中級		中学生以上 2年以上の経験者		
	KS401	声楽・ボイストレーニング・コーラス全般	筆記用具・ノート・飲み物 火曜日会議室1のお教室では室内履き・くつ袋	18歳以上		途中参加可、15分見学可能 (お電話にて受付いたします)
	KS402					
	KS403				【声楽Ⅰ・Ⅱ】 歌うことが好きな方、大きな声を出したい方、運動は苦手だけど健康のために何かを始めたい方など、歌いながら正しい呼吸法を取り入れ、健康な身体を手に入れましょう！ 楽譜が読めなくても大丈夫、一緒に日本や外国の名歌を歌いましょう。 ※声楽Ⅱ・アンサンブルは輪唱や重唱も取り入れます。	
	KS404				【ボイストレーニング】 最近声が出にくいよね、合唱団入っているけど私の声大丈夫かしら…と声に悩んでいる方、また歌に自信がない方、家では大きな声を出せない方、そしてさらに自分の歌声を伸ばしたい方。 講師が時間をかけてご指導いたします。 (使用テキスト、曲集は初回レッスン時にご提案いたします。)	
	KS405				【外国の曲を歌おう】 新しいクラスです。外国の曲を主に歌います。 【アフタヌーン・コーラス】 初心者大歓迎です!!バラエティに富んだ曲を元気に楽しくコーラスしましょう!!	
	KS406				【ナイトコーラス】 仕事帰り・勉強帰りにストレス発散しませんか!?音楽の話はもちろん、実際に歌って体を動かして、身体に良い呼吸法を身につけましょう！ きっとスッキリした気持ちで金曜日を迎えられると思います。音楽は好きだけだとなかなか勇気の出ない方大歓迎。	
	KS407				【月1コーラス】 月に1度だけ、思いっきり声を出して、コーラスを楽しみませんか?毎回1回で完結!日々のストレスを吹き飛ばそう!	
	KS408					

	KN401	はじめての日本画/気ままに楽しむ絵画	日本画: 初回の持ち物はスケッチブックF6 ・鉛筆(HB、2B、4B)・ねり消しゴム ・着彩できるもの(水彩絵具など) ・手拭き用タオル・飲み物 絵画: 初回の持ち物はスケッチブックF4 ・鉛筆(HB、2B、4B)・ねり消しゴム ・お持ちの方は顔彩18色 ・手拭き用タオル・飲み物	18歳以上	「はじめての日本画」と「気ままに楽しむ絵画」を合同で行います。 【はじめての日本画】 日本画を始めようとしている方やすでに作品に取り組まれている方等を対象に、 画材の取り扱いや技法を基礎から学びながら本画制作をしていきます。 カリキュラムには古典作品の模写や絹本制作、季節を感じられる雑絵などの制作も取り入れて いきますので、描くことの喜びや楽しさを体験できる場となるでしょう。 画材はすべて揃えると、25,000円ほどかかります。詳細は初回時にご案内いたします。 【気ままに楽しむ絵画】 四季折々の植物や動物をはがきや色紙、短冊、団扇など様々な素材に描きます。 墨や絵具を使って日本画のエッセンスを楽しく学びながら、1～2回でひとつの作品を仕上げていきます。 モチーフの写生から丁寧に指導いたしますので、初めて絵を描くという方もお気軽に始められる楽しい講座です。 画材の詳細は初回時にご案内いたします。	※「はじめての日本画」か「気ままに楽しむ絵画」、 どちらか習いたい教室名をハガキにご 記入ください。 合同で行います。 途中参加可(お電話にて受付い たします)
	KM401	メンタルトレーニング(ポリヴェーガル理 論から自律神経について学ぶ)	筆記用具・室内履き(スリッパでも可) ・くつ袋・飲み物	18歳以上	人間は感情の動物です。 ストレスフルな現代社会、複雑になる人間関係、メンタルが弱いとはどういうことなのか。 本書に弱い人と本書に強い人の違いは？ 人見知りな人と誰とでもコミュニケーションがとれる人の違いは？ 情緒不安定になりやすい人と、感情に振り回されない人の違いは？ マインドフルネスや自己肯定感の安定など、心とからだの自己調整機能について一緒に学んでいきませんか？	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
教室種類	教室番号	教室名	持ち物	対象	教室内容	備考
子ども向けカルチャー	CE401	キッズえいご(年少・年中)	飲み物	年少・年中 (2019年4月2日～2021年4月1日生まれ)	体を動かすことや歌うことで、英語のリズムが自然と身につきます。 テーマに沿った「単語」や「挨拶」など、歌やゲームで楽しみながら、 「聞く」「話す」「読む」「書く」の基礎を作っていきます！ お子様のみ参加のクラスとなります。最後のレッスンでミニ発表会を行います！	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	CE402	キッズえいご(年長)		年長 (2018年4月2日～2019年4月1日生まれ)		
	CE403	キッズえいご(小学1～2年)		小学1,2年生 (2016年4月2日～2019年4月1日生まれ)		
	CE404	キッズえいご(小学3～4年)※NEW		小学3,4年生 (2014年4月2日～2016年4月1日生まれ)		
	CS401	こども将棋 入門・初級	筆記用具・飲み物・室内履き・くつ袋	年長(2018年4月2日～2019年4月1日生まれ) ～小学生 未経験の方、駒の動き方を知らない方、 ルールは知っているが対局を始めたばかりの方	将棋の遊び方を基本から学び、頭を使いながら楽しく将棋を指しましょう！ 礼儀や駒の動かし方などをしっかり学んでいきましょう。	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	CS402	こども将棋 中・上級		年長(2018年4月2日～2019年4月1日生まれ) ～小学生 対局経験があり、初段以下のレベル	駒の動かし方を知っていて、さらに手筋や定跡(じょうせき)を教わって、強くなりたい方にオススメです！ 生徒同士の実戦対局や、随時、講師との指導対局もあります。 普段経験ができないことが盛り沢山です。ご参加お待ちしております。	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	CC401	こどもコーラス 小学生	色鉛筆・室内履き・飲み物・くつ袋	小学生	ディズニーソングやジブリ、季節の歌や大切にしたい唱歌などをみんなで歌いましょう！ソルフェージュ(楽器の読み方やリズムなど)も楽しみましょう！	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	CC402	ジュニアコーラス※NEW 中高生	色鉛筆・室内履き・飲み物	中高生	学校外でコーラスを楽しみましょう！伴奏をしたい方も大歓迎です！！	途中参加可、見学可 (お電話にて受付いたします)
	CK401 ～ CK406	絵画造形	エプロンまたは汚れてもよい服装 飲み物	年中・年長 (2019年4月2日～2020年4月1日生まれ) ～小学生	絵画・工作を中心にいろいろな制作を通して、「つくる」ことの楽しさや喜びを発見してみましょう。 その中で道具の扱い方や画材について学び、クラスの友達と協力する気持ちや気づかい、 最後まであきらめずに制作へ向かう力を育てていきましょう。	途中参加は、先生に確認。 体験・見学は不可。
※カルチャー単発教室に関しては、各チラシ又はHPをご確認ください。						