

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
ス親 ボ子 ー向 ッけ	J401	親子体操	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(2022年4月2日～2024年4月1日)と保護者1名	様々な器具や道具を使用して親子で楽しく体を動かします。	いつでもOK
	J402			2・3歳児(2021年4月2日～2023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	体操全般	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 (2019年4月2日～2021年4月1日生まれ)	【キッズ体操】 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			年少～年長 (2019年4月2日～2022年4月1日生まれ)		
	J410					
	J406					
	J408			小学1～3年生	【ジュニア体操Ⅰ-基礎】 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
	J411					
	J409					
	J412	小学3～6年生	【ジュニア体操Ⅱ-スキルアップ】 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		
	J413	ビーコルバスケ全般	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 (2019年4月2日～2021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	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。 また、一人の社会人として実社会で活躍できる人材を育てていきます。 バスケットボールを通して、人生の航海に出发しよう！	いつでもOK
	J415			小学4～6年生の初心者・初級		
	J416			中学生・高校生の初心者・初級		
	J417	ビーコルクリニック全般	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	ビーコルチア全般	着替え・室内シューズ・飲み物 ・タオル・くつ袋	年少・年中・年長(2019年4月2日～2022年4月1日生まれ)	スポーツを応援するチアリーダーは、チアスピリットを大切にします。 横浜ビー・コルセアーズチアリー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ック指導で、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、チアの素晴らしい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アリーディング協会 ※別途ボン代(2,200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	サッカー全般	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 (2019年4月2日～2021年4月1日生まれ) 初心者向け	かんたんなボール遊びや、追いかけて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～経験者向け	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 (2019年4月2日～2021年4月1日生まれ) 初心者向け	かんたんなボール遊びや、追いかけて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 初心者～経験者向け	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。	
	J427			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。	
	J428	キッズバレーボール	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	小学1～3年生(初心者～経験者)	元日本代表・元Vリーグ選手によるバレーボール教室です。 パス・スパイク・サーブなどのバレーボールの基本スキルはもちろん、ボールに慣れるところからスタートし、ボールを扱うことの楽しさや仲間と身体を動かすことの楽しさを学べます。バレーボールが初めての子も経験者も大歓迎！！新しいお友達と楽しくバレーボールをはじめてみませんか。	

	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リーグ選手による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元日本代表・元Vリーグ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ット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	元全日本・Vリーグ選手が、楽しく丁寧な指導を行います。 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全般	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！ ※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。	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ますが)
	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～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	バレエ全般	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。)なければ身体のアラインがわかる動きやすい服装・服につける名札・靴下・飲み物・タオル・くつ袋 ※髪は必ずまとめてください。	年中・年長 (2019年4月2日～2021年4月1日生まれ)	バレエの動きに慣れる為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や健やかな成長を促します。保護者見学可。	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。保護者見学可	
	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(2021年4月2日～2022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(レンタルはありません)・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きます。 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。 ♪ドンドコドンドン…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	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	心とからだの不調は不適切な呼吸と姿勢にあるといえます。 適切な呼吸法と姿勢改善を学ぶ教室です。 内田式風船エクササイズを基礎として、使える呼吸法を楽しく身につけましょう！！ 講師は神奈川県衛生学園専門学校 東洋医療総合学科教員であり、横浜国際プールはりきゅうマッサージ室室長の内田先生です。	いつでもOK
	S412	バドミントン	バドミントンラケット(レンタルはありません)・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。	3回目までOK
	S413	かんたん筋トレ力づくり	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しょう。 身体を動かしても楽しくなり、出来ないと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オススメ！ 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 (18歳以上の高校生可)	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き、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しよう！	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ますが)
	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 (靴下にて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。初回のみレンタル可)・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	初心者から参加でき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。	24式全て出来なくてもよろしいのなら途中参加OK
	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 (靴下にてレッスンを行います)	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

け ス ポ ー ツ	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「こころとからだ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」の要素をバランス良く取り入れた、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！ジンプリ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	女性のためのピラティス	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も繋がります。 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	身体メンテナンスヨガ	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	肩甲骨、背骨、骨盤(股関節)を各部位毎にほぐし、動かし、ヨガの要素も取り入れつつ快適な身体へと導いていくクラスです	いつでもOK
	Y401	関節ととのえ塾	運動の出来る服装、飲み物 ※室内シューズは不要です。	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。動画をし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組みましょう。指導者もエクササイズの選び方をアドバイス致します。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。	
	Y402					
	Y403					
	Y404					
	Y405					

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	大人基礎テニス (月・火・水・金曜日)	テニスラケット(レンタルはありません) ・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、サーブ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 経験者はいつでもOK
	TS403					
	TS405					
	TS409					
	TS402	大人応用テニス (月・火・水・木・金曜日)	テニスラケット(レンタルはありません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	中級・中上級	「多少スピードがあるボールが来てても打ち返せる方」「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ックの向上を目指しましょう。	初心者 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(レンタルはありません) ・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、サーブ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 経験者はいつでもOK
	TJ401	ジュニアテニス小学1～3年生 (月火水曜日)	テニスラケット(レンタルはありません) ・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 経験者はいつでもOK
	TJ403					
	TJ405					
	TJ402	ジュニアテニス小学4年生～中学生 (月火水木曜日)	テニスラケット(レンタルはありません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	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 経験者はいつでもOK
	TJ404					
	TJ406					
	TJ407					

	TS411	大人基礎応用テニス (月・火・水・木曜日)	テニスラケット(レンタルはありません) ・シューズ・動きやすい服装 ・飲み物・タオル	初心者～中上級	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ック向上を目指しましょう。 「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
	TS412					
	TS413					
	TS414					
	TS415	テニステーマ別クリニック	テニスラケット(レンタルはありません) ・シューズ・動きやすい服装・ 飲み物・タオル	一般男女(高校生以上)	技術を磨く、学ぶクラスです。月ごとのテーマに沿って、テニススキルを強化していきましょう。 (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・裁断はさみ 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	『ブアケニケニ(ハワイの花)のパターン』(出来上がり寸法:45cm×45cm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5,500円」購入とハガキに記載してください。ハサミ・しつけ糸・まち針をご持参ください。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(5,500円)、道具等の購入は講師に直接ご相談ください。	途中参加・見学連絡必要 
	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	『スズランのタペストリー』5月の誕生花スズラン。ハワイのキルト作家がデザインしたパターンを3色使いのキルトに仕上げます。 ※初めて参加される方は、「ビギナー縫い針セット550円」「教材6:500円」購入とハガキに記載してください。ハサミ・しつけ糸・まち針をご持参ください。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(6,500円)、道具等の購入は講師に直接ご相談ください。	途中参加・見学連絡必要 
	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:イタリアック体 中級:イタリア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けます。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』(2,900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・見学連絡必要 
	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ア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・とじ針 ・段数メーカー・目数メーカー ・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 棒針編みは初めてという方向けに、針と糸の持ち方から始めます。 最初に練習用のコースターを編んだ後に、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。 【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。 初回は色々な技法を使ったスワッチを編みます。 春から初夏に着られるウエア、ショール等を編みます。	途中参加・ 見学連絡必要 
	KA402	棒針編み(経験者)	【経験者向けクラス】 持ち物:棒針(号数は作品による)・ハサミ・とじ針・段数メーカー・目数メーカー・ 筆記用具・飲み物	18歳以上 経験者	～共通事項～ 道具セット:1500円・・・編み針(棒針もしくは輪針)、とじ針、段数メーカー、目数メーカー ※編み針等の買い足しは、講習時に講師にご相談下さい。 ※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。 ※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・ 見学連絡必要 
	KK401	韓国語全般	筆記用具・飲み物	18歳以上	【入門門】・・・全く初めての方向けのクラスです。期毎に繰り返し初めから学ぶクラスです。 【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) 【初級】・・・ハングルが少し読めるレベルの方対象。 【初中級】・・・入門からステップアップ！色々な表現を学ぼう。	途中参加可
	KK402					途中参加可
	KK403					途中参加可
	KK404					途中参加可

大人向けカルチャー	KE401	【大人の学び直し英会話】	筆記用具・飲み物 木曜日会議室1のお教室では室内履き・くつ袋	18歳以上、初級から初中級	簡単な英語フレーズを使って、日常で使える英語表現を学びましょう。中学レベルの文法を復習しながら、少しずつ会話にもチャレンジしてみます。	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE402	【大人のスマート英会話】		18歳以上、初中級から中級	シンプルな英語表現を使って会話力アップを目指します。こちらは英語で会話を楽しむクラスです	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE403	【ステップアップ英会話】		18歳以上、初中級	海外旅行や様々なシチュエーションで使える英会話を学ぶクラスです。海外に長期滞在される方にもお勧めです	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE404	【日常英会話】		18歳以上、初中級	日常で使える英会話や正しい発音を身につけましょう	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE405	【大人のスキルアップ英会話 】		18歳以上、初級から初中級	脳の活性化を目指して英語を楽しみながら学びましょう。役立つ英語フレーズや正しい発音も身に付きます	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE406	【Let's talk English】		18歳以上、初中級	話すことにポイントをおきながら、役立つ英会話を学ぶクラスです。簡単な表現を使って英語を話してみよう。	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE407	【チャレンジ英会話】		18歳以上、中級	ビジネスに役立つ英会話を学ぶクラスです。	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KE408	【初級英会話】		18歳以上、初級	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。 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。初級者向けのクラスです。	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KU401	ウクレレ	お持ちのウクレレ ※初回は無料レンタルいたします。講師と相談の上、ご購入お願いいたします。	18歳以上	本場ハワイのスタイルが学べます♪全く初心者の方も、経験者の方も一緒にウクレレを楽しみましょう。心も体もハワイアンスピリッツで！	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KR401	楽々サックス 初級・中級	サックス (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	今注目のサックスを始めませんか？ 音が出しやすく、指使いも覚えやすいサックスは、初心者の方でも始めやすい楽器です。 皆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～)。 ※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がきに「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（連絡必要）
	KR402	楽々サックス 中級		中学生以上 2年以上の経験者		
	KS401	声楽Ⅰ	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	【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。 【ボイストレーニング】 最近声が出しにくいのよね、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。) 【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!! パラエディに奮んだ曲を元気に楽しくコーラスしましょう!! 【ボイストレーニング】 最近声が出しにくいのよね、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。(全音出版社のコンコーネ50番中声用の楽譜をご用意ください。) 【ナイトコーラス】 こお仕事の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。音楽は好きだけどなかなか勇気の出ない方大歓迎。 【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!	途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS402	声楽Ⅱ				途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS403	ボイストレーニング①(火)				途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS404	ボイストレーニング②(火)				途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS405	アフタヌーン・コーラス(木)				途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS406	ボイストレーニング(木)				途中参加可・見学可（連絡必要）
	KS407	ナイトコーラス(木)				途中参加可・見学可（連絡必要）

	KS408	月1大人コーラス(土)				途中参加可・見学可(連絡必要)
	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。 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日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縮本制作、季節を感じられる難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。	※「はじめての日本画」が「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・見学連絡必要
	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。 本番に弱い人と本番に強い人の違いは？ 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ひとの違いは？ 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(連絡必要)

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	飲み物	年少～年長	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よ！ 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(連絡必要)
	CE402			小学1,2年生		途中参加可・見学可(連絡必要)
	CE403			小学3,4年生		途中参加可・見学可(連絡必要)
	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～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！ 礼儀や駒の動かしかたなどをしっかり学んでいきましょう。	途中参加可・見学可(連絡必要)
	CS402	こども将棋 中級・上級		年長～小学生 駒の動き方も理解していて、対局経験もあり、もっと強くなりたい方	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。 晋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(連絡必要)
	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(楽譜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(連絡必要)
	CK401	絵画造形	エプロンまたは汚れてもよい服装・飲み物	小学1～3年生	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。	見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)
	CK402			小学4～6年生		見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)
	CK403			4・5歳児		見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)
	CK404			小学1～3年生		見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)
	CK405			小学6年～中学生		見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)
	CK406			小学1～6年生		見学不可(道具など使用中に、お子様の集中が切れ危険な為)

※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。