

# 1回ずつ レッスン参加できる!! フリーエアロビクス

都合が合うときだけ参加したい!!  
気が向いたときに気軽に運動したい!!  
...そんなあなたにオススメ★  
当日の申込みで、どなたでもエアロビクスに参加できます!!



料 金:1,500円/回

対象講座: ★ 印のついている講座

かしこくお得に  
利用しよう!!

# レッスン回数券(チケット制レッスン)

手軽に!!シェイプアップ!!...自分に合ったスケジュールで!!お友達やご家族でのシェアもできる。  
事前のチケット購入で、対象講座内のどのレッスンにも参加できます。

料 金:10枚綴り 12,000円/5枚綴り 6,250円 有効期限:初回使用日より2ヶ月間

対象講座: ★ 印のついている講座

対象者:中学生以上

スールウォーキング系講座・ダイエットヨガ・中国気功・太極舞・スタイルアスリフレッシュ  
大人のクラシックバレエ初級・エアロヨガピラティス・エアロダンス・ジャズダンスヒップホップ・ズンバ

## 外国語

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】 4~9月回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月回数 7~9月回数					
楽しい英会話(アダルト編)	入門	50-1	金	11:00 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	各15	入門:初めて英会話を始められる方の講座です。 初級:簡単な日常英会話 中級:日常の英会話 上級:フリートークで、ご自分の英語力のブラッシュアップを。	国際英語教育サービス 専任講師
	入門(夜)	50-2	金	19:35 ~ 20:35	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	初級	51-1	木	10:30 ~ 11:30	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)			
	中級	52-1	金	18:30 ~ 19:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	上級	53-1	火	14:00 ~ 15:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)			
実用会話中国語	初級~中級	55-1	土	18:40 ~ 19:40	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	各15	「中国の歴史や文化、日常生活を知りたい」「楽しい旅行、仕事で中国へ行く方」に。わかりやすく、すぐに使える会話を勉強しましょう。	畢 麗君
	入門~初級	56-1	土	17:30 ~ 18:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
楽しい韓国語	入門	57-1	月	10:30 ~ 12:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	各15	韓国語の指導はもちろん、移動教室で韓国料理の作り方のレクチャーも! 字幕なしで、ドラマや音楽を楽しめるようになります。	小野寺 優
	中級	57-2	月	18:30 ~ 20:00	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)			
	初級	57-3	木	18:30 ~ 20:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)			

## 舞踊・茶道・華道

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】 4~9月回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月回数 7~9月回数				
新舞踊東扇流	64-1	月	13:15 ~ 14:45	21,850(23)	12,350(13)	9,500(10)	各15	演歌や民謡など、楽しくお稽古しています。日頃の運動不足を解消しながら気分をリフレッシュしてみませんか。初めての方もお気軽にどうぞ!!	東扇流筆頭師範/日本民謡舞踊連盟師範 東扇 和香栄
	64-2	金	10:00 ~ 11:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
	64-3	金	11:45 ~ 13:15	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)			
日本舞踊菊川流	65-1	火	13:30 ~ 15:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	15	古典舞踊の良さを、わかりやすく教えます。又、その他、小品集や童謡、民謡等、楽しい演目も指導します。まず体験してみましょう!	菊川流理事師範 菊川 喜三則
新舞踊千羽磨流	67-1	金	11:45 ~ 13:15	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	各10	現代にマッチした演歌舞踊から、古典・民謡と内容多彩。親切指導、気軽にお稽古なさってみませんか。	正派若柳流師範/千羽磨流家元 千羽磨 岬和
	67-2	木	10:30 ~ 12:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)			
櫻川流 江戸芸かっぽれ(第1・3月曜日)	76-1	1・3月	13:00 ~ 15:00	11,400(12)	-	-	10	踊って楽しい・見て楽しい、粋でいせな櫻川流江戸芸かっぽれ。心と心をかよわせて、日本の伝統芸にあなたもチャレンジしてみませんか!	櫻川流江戸芸かっぽれ師範 櫻川 梅博
華道(池坊)	70-1	水	10:00 ~ 12:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	各20	池坊いけばなは大きく分けて立花、生花、自由花の様式があります。伝統を継承しつつ時代に即応した生け花を格調高くいけてみませんか。	華道家元池坊華道教授 総華督 平塚 華照
	70-2	木	18:00 ~ 20:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)			
華道(草月流)	71-1	水	12:15 ~ 13:15	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	各20	草月流のいけばなは、「いつでも、どこでも、だれにでも」いけられる事をモットーにしています。基本花型から応用、自由花、アレンジと、心の思うまま自由に表現してください。	草月流師範 黒須 沙苑
	71-2	水	18:00 ~ 20:00	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)			
華道(小原流)	72-1	金	18:00 ~ 20:00	20,900(22)	10,450(11)	10,450(11)	20	伝統のないいけばなから、個性を生かしたアレンジまで、いろいろな表現方法でおけいこします。だれにでもいけられますので、気軽にお越しください。	小原流家元教授 小西 一枝
華道(龍生派)(第1・3水曜日)	73-1	1・3水	10:30 ~ 12:30	11,400(12)	-	-	20	自由にいけられる自由花から古典の生花まで、幅広い学習ができます。また、アレンジメントのお花も勉強します。	龍生派 家元監事教授 小畑 広彰
茶道(裏千家)	69-2	金	13:00 ~ 15:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	10	茶道の点前礼儀作法の一つ一つには、深い意味があり、解りやすく指導致します。伝統文化の茶の湯を通し、豊かで真の教養を身につけてみませんか。 日本の代名詞的伝統文化の一つ、茶の湯の世界を分かり易く楽しく指導させて頂きます。季節の菓子、茶花も同時に体験でき、有意義な時を過ごせます。	茶道裏千家 名譽師範 正教授 及川 宗智
	69-3	金	18:00 ~ 20:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	10		
	69-4	2・4火	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	10		
	69-5	1・3水	10:00 ~ 12:00	11,400(12)	-	-	10		
	69-6	木	10:00 ~ 12:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)	10		
三彩流 煎茶(第1・3木曜日)	200-1	1・3木	13:00 ~ 15:00	12,350(13)	-	-	10	お煎茶は日本人の生活に切り離せません。合理的ないれ方、最もおいしいいれ方、心なごむお茶のいれ方を、多くの人に広め、みなさまとの和を深めてまいります。	三彩煎茶家元師範 田中 松陽

NEW

## 書道・絵画

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】 4~9月回数	分割【3ヶ月ずつ】 4~6月回数 7~9月回数					
書道	80-1	火	13:00 ~ 15:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	各20	「生きた証として書をのこす」書道は生涯学習として最適です。太字・かな・実用書まで親切指導。楽しく作品作りができます。初心者大歓迎。	因南書道会成家・師範 千葉 文周(翠周)	
	80-2	木	13:00 ~ 15:00	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)				
暮らしの書道	81-1	火	10:00 ~ 12:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	各15	実用書道です。といっても決して難しいものではありません。日常生活に必要な筆字がいとむやすく上達できます。希望の方は資格が取れます。	因南書道会師範・成家 阿部 やす子(翠蘭)	
ペン字・筆ペン	82-1	火	10:00 ~ 11:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)	25	住所氏名、慶弔の表書き、芳名帳の記入等、実用的な内容から季節の手紙文まで、丁寧に楽しく指導いたします。 (82-3は中高生も受講できます)	辻 秋淵	
	82-3	水	18:40 ~ 20:00	22,800(24)	11,400(12)	11,400(12)	15			
	82-4	木	10:00 ~ 11:30	23,750(25)	11,400(12)	12,350(13)	15			
書・四季のいろいろ「実用かな教室」	212-1	水	13:30 ~ 15:30	17,100(18)	8,550(9)	8,550(9)	15	初めての方でも、基本用筆を学び、日常の筆で書き、実用文、短歌、詩、句が無理なく楽しく自然の美しさを味わう手習い教室です。	全日本書道連盟正会員 三浦 秋鶴	
水彩画	90-1	木	13:00 ~ 15:00	16,150(17)	7,600(8)	8,550(9)	各15	透明水彩の美しさを味わいつつ、個性的な絵画表現を重んじ、認め合いながら、お互いながやかに活動しています。見学、体験希望の方は、いつでもどうぞ。	宮城県芸術協会会員 柏谷 佳代子	
	90-2	金	13:00 ~ 15:00	15,200(16)	7,600(8)	7,600(8)				
	90-3	土	10:00 ~ 12:00	16,150(17)	8,550(9)	7,600(8)				
油絵	橋本教室	91-1	月	13:00 ~ 15:00	20,900(22)	12,350(13)	8,550(9)	15	初心者から、多少の経験者、ベテラン迄、自由に楽しく粘り強く油絵の可能性を追求しましょう。初心者も慣れてきたら石巻市美展などに出品しましょう。	中・高園工・美術賞 橋本 和也
絵画教室	東城教室	91-2	1・3土	15:15 ~ 17:15	13,300(14)	-	-	15	大きさ、題材は自由。下絵にオイルパス、アクリルなども使います。絵画技法の基本と応用油絵の写実的描法を学習します。	宮城県芸術協会会員 東城 照夫
絵手紙(第1・3水曜日)	153-1	1・3水	13:30 ~ 15:30	11,400(12)	-	-	20	身近にある物に心を通わせ、まごころこめた文を添えて…。あなただけの絵手紙を楽しみましょう。	日本絵手紙協会公認講師 阿部 悦子	

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。