

Well ウェル・カルチャースクール

2023年12月～2024年3月



TEL. 098-832-5588

受講生募集

営業時間 月～金曜日/9:00～21:30 土曜日/9:00～17:30 日曜日/9:00～16:30

申込のしるし

- 講座のお申込みは、ウェル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順(受講料前納)となります。
- 定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。
- お申込みは高校生以上からとなります(対象年齢が指定されている講座を除く)。
- 開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料、7日前からは有料となります。
- 見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に窓口までお申し出ください。教室外からの見学になる講座があります。体験時に事前連絡・材料費が必要になる講座があります。
- 講座のお申込みをされた方への開講通知はいたしません。講座の曜・時間帯を募集パンフレット・領収書等で確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため開講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。



Interview with the instructor

講師に聞く!



三線 講師
仲本 亜寿香

Profile

沖縄県那覇市出身。1972年7月16日生まれ。
国指定重要無形文化財「琉球舞踊」伝承者
県指定重要無形文化財「琉球歌劇」伝承者
県指定重要無形文化財「沖縄伝統野村流」伝承者
琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
琉球新報芸能コンクール(最高賞)
琉球民謡音楽協会コンクール(グランプリ)

初心者のためのやさしい三線

火 19:30～21:00

やさしい三線

月 14:00～15:30
月 19:30～21:00
土 10:00～11:30
土 12:00～13:30

偉大な祖父を持つ専業主婦が…

— 仲本亜寿香先生と三線の出会いを教えてください。
きっかけは子供たちですね。子供たちが三線を習うようになり、仲宗根盛次先生の教室に入門して通い始めたんですね。私は、子供たちを三線教室に送り迎えするだけの専業主婦だったんです。

— 子供たちの送迎で三線教室に通うようになったんですか？
そうですね。ある日、子供たちを教室に送って、終わるまでちょっと座って待っていたんですね。そしたら、仲宗根先生が来て、「こんな座って座っているより、三線弾いておいて」とデジダミ(盛次)された三線を渡されて、やらねえといけないうつらな気持ちで、「いつの間にか三線を始めてました。」

— お祖父さんが有名な方とお聞きしました。
実は…そうみたいです。宮城輝忠(みやぎこうちゅう)と言って、有名な方らしいんですよ。でも、私の印象では、よく家で三線を弾いている、「普通のおじい」でした。

— お祖父さんの影響で三線を始めたわけじゃないんですか？
宮城輝忠の孫なので、その環境で三線を始めたこととみんな思っているらしいのですが、そういうのは全然なくて。後々、師匠である仲宗根先生や上江洲由孝先生たちから「お前の祖父さんは凄い方なんだよ。」と教えていただきました。

— もともと何か音楽はされていたのですか？
全然。私、とってもあがり症で、人前で何かやるのが苦手なんです。三線を始めて、コンクール受けたら、人前で演奏するように、だんだん度胸づけてきた感じですね。…カラオケは今も苦手ですが(笑)

— 仲宗根先生に促される形で始めた三線ですが、講師になるまで続けた理由は？
自分が演奏で失敗した時は一緒に悔しがったり、上手く弾けたときは一緒に喜んでくれて「仲宗」を感じます。きっと仲宗根先生の情がそういう環境を作っているのだと思います。この環境が大好きで、ずっと続けました。

— 講師を始めたきっかけは？
ウェル・カルチャースクールなんです。ウェルから仲宗根先生に「女性の三線講師を紹介して欲しい」と依頼があったようなんです。私は、当時、三線教師免許は持っていたので、仲宗根先生のアシスタント(補佐)や代理講師として講座に関わっていました。そしたら、仲宗根先生が「仕事なら～さんよ。」と言って、「仕事をやっといううちに学んでいく、それが雲に活かされるよ」とアドバイスをうけ、講師をさせてもらうことになりました。最初は正直「私で大丈夫かな～」と不安でした(笑)

— 講師として意識していることはありますか？
受講生それぞれ、早く覚える人もいれば、ゆっくり上達する人もいる。始めた時期も違うので、どうしても個人差が生じます。参加した受講生全員が何か1つでも分かって帰っていただけたらいいなと、日々勉

強しながら教えています。まだ手探り状態で、受講生と一緒に勉強中です(笑)

— 亜寿香先生の三線クラスに外国人の受講生もいましたよね？
オーストラリアやイギリス、シンガポール出身の受講者がいました。最初は単語を調べながら必死に伝えましたよ。スマホをフル活用してやり取りしました。「小指」を調べて「リトルフィンガー」って言ったり(笑)。最終的に、民謡や古典の新人賞を取りましたよ!

— 凄いですね。今でも交流はあるんですか？
ありますよ。帰国した後も続けていて、LINEやZOOMを使って三線のレッスンをしたりアドバイスしていますよ。

亜寿香:でも私、普通に「アイシーコウ」とか教えてますよ。
記 者:IC校(インターナショナルカレッジ)?
亜寿香:違います!合(アイ)・四(シー)・工(コウ)。
記 者:あ、工四四(クンクンシー)のこと!
亜寿香:そうです。ハハハ。ドレミで教えようかとも思ったんですけど、工四四が読めた方がいいかなと思って。

— 受講生は何を楽しみに三線教室に通われていると思いますか？
クラスに通ってみんなと集まることを楽しみにしている感じがします。私も仲宗根先生の元、そういう環境で育ってきたので、意識的に自分のクラスもそういう環境にしたいとは思っています。先生と生徒というよりは、フレンドリーな関係が築けるクラス作り…といった感じです。

— 受講生の皆さんは、三線をひくにあたり、どのあたりで苦労されていますか？
工四四(クンクンシー)を覚えるまではとても苦しかったです。また、ある程度弾ける受講生の中に初心者が入る事も大変で、とても不安です。

ただ、他の受講生の皆さんも最初が不安で気持ちには分るので、初心者には温かく声をかけてくれて、助けてます。私自身が不安いっぱい初心者だったので、初めての方の気持ちを常に振り返る様にして、指導するよう心掛けてますね。

— 「ナークニー」への思いは？
やっぱり祖父が得意だった「ナークニー」は上手になりたいですね。本当は人前で歌いたくない曲ではあるんですが、宮城輝忠の孫と聞くとみんな「ナークニー」を期待するので、避けては通れない曲だろうということはいつかは挑みたいとは思っています。…実は人に見られないように隠れて練習しています(笑)

— 今後の目標を教えてください。
先人達が残してくれた曲の数々を一曲でも多く習得して後輩に伝えていければと思います。仲宗根盛次ファミリーとして、これからどんどん仲間を増やしていきたいですね。県外にも、世界中にも。

※宮城輝忠(みやぎ こうちゅう)
1904-2007年。仲本亜寿香講師の祖父で、三線歌師。歌詞や節回し、演奏方法が数代異なる「ナークニー」の名人として有名。宮城輝忠のナークニーは「輝忠ナークニー」と呼ばれ、今でも多くのファンを魅了し続けている。

037 初心者のためのやさしい三線

050 やさしい三線 P3へ➡

仲本亜寿香先生へのインタビュー記事の全編はウェル・カルチャースクールのホームページで12/7(金)より公開!おすめ情報からご確認ください。



気になる講座が無料で「見」学できる!「体」験できる!

見学・体験 実施中



見…無料で見学ができます
体…無料で体験ができます
※別途教材費が必要な講座がございます

講座の見学・体験は
全て受講料無料です。

お電話または窓口でご予約できます。

実際にやっている講座を見学・体験して、講師・講座を確認できます。

- ✓ 1講座につきいずれか1回限り。
- ✓ 開講の連絡はいたしません。
- ✓ 見学・体験日の15分前を目安にお越しください。
- ✓ 定員満了講座の講座は見学・体験できません。
- ✓ 見学・体験に時間制限を設けている講座がございます。
- ✓ 料理やお花のクラスの体験は材料の準備のため事前に予約が必要です。



見体 は、お電話または窓口でご予約できます。TEL.098-832-5588

受講料1,850円

※受講料は全て税込価格です。
※別途材料費が必要な講座がございます。

■講座のお申込みは、ウェル・カルチャースクール窓口にて、窓口先着順（受講料前納）となります。■定員満了になり次第受付終了となり、キャンセル待ちのご案内となります。■お申込みは高校生以上からとなります（対象年齢が指定されている講座を除く）。■前納8日前までの講座変更・キャンセルは無料、7日前からは有料となります。手数料550円を引いた金額のご返金となります。■当日キャンセルはできません。■料理講座に関しては材料の準備がございまして、キャンセルは講座2日前までにご連絡ください。2日を過ぎても材料費のキャンセル返金はできません。

12月

236 オシャレなプレゼントボックスを作ろう！

8日 金 10:00~11:30
日常の贈り物を和紙を使って作るおしゃれなプレゼントボックスに入れて贈ってみませんか？
日本和紙協会認定講師 古堅 幸江
[準備] 材料費500円、室内スリッパ

237 何でも食べくなるサムゲタン&ナムル

9日 土 10:00~12:00
手羽元を使って簡単に、何でも食べくなるサムゲタンとナムルを作ります。
漢方医 漢膳師 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

238 シュトーレンを焼きましょう

11日 月 10:00~12:00
伝統的なドイツのクリスマスパン「シュトーレン」を作ります！
全国料理学校協会 教員 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,800円

239 ローストチキンを作ろう！

16日 土 10:00~12:00
年末年始のおもてなしに、かんたん！おいしいローストチキンを並べましょう！1羽お持ち帰り頂けます。
調理師専門学校教師 仲村 公子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,500円

240 シュトーレンを焼きましょう

17日 日 10:00~12:00
伝統的なドイツのクリスマスパン「シュトーレン」を作ります！
全国料理学校協会 教員 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,800円

241 ネクタイで作る帽子

22日 金 10:00~11:30
お家で眠るネクタイを組み合わせて、オシャレな帽子を作ってみませんか？
全技連マイスター 島袋 つる子
[準備] ネクタイ(3本)、縫製セット(縫い針、マチ針、糸)

242 残業したくない人のためのExcel時短テクニック

13日 土 12:00~13:30
あなたの普段のExcel業務、ひょっとしたら時短できるかもしれません。ちょっとしたテクニックで業務を時短しませんか？
PC講師 島袋 善徳
[準備] 筆記用具、ノートパソコン(持込可)

243 きらめきプラス大人のスカーフ術

20日 土 13:00~14:30
普段のコーデに1つプラスするだけで明るく華やかに見えるスカフの遊び方、結び方、オシャレな結び方をお伝えします。
ファッションコンサルタント 岩間 理恵
[準備] スカフ、筆記用具

244 何が変わる!?新NISA

20日 土 14:00~15:30
2024年から大幅に制度改正されたNISA制度、小さな視点から大きな視点まで、全力で分かりやすく解説します。
一般FP技術士 CFP® 福田 昌也
[準備] 電卓、筆記用具

1月

245 生七味の温かうどんと恵方巻き♪

21日 日 10:00~12:00
出来たての生七味を温かいうどんにつけて恵方巻きと一緒にいただきます。体はホカホカが気持ちいい恵方巻きを召喚しましょう！
漢方医 漢膳師 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

246 誰でもできるレイキヒーリング

21日 日 12:00~13:30
人には自らが治る力が備わっています。その治癒力を身につけよう！誰でも使える不思議なパワー「レイキ」。
レイキマスター 沖繩大学客員教授 緒方 修
[準備] 筆記用具、フェイスタオル1枚

247 沖縄のフンシー(風水)を学びましょう！

22日 月 12:00~13:30
沖縄の風水(フンシー)は自分だけでなく家族や周りの人を幸せにする知恵の結晶です。沖縄フンシーを詳しく説明します。
風水アドバイザー 比嘉 淳子
[準備] 筆記用具、教材費2,000円程度(テキスト代)

248 スマホでかんたん動画編集

27日 土 12:00~13:30
スマホに撮っている思い出の写真や動画を映像として残してみませんか？SNSやお祝い記録用としても活用できます。
寄り添いSNSサポート 瑞慶覧 あやの
[準備] スマホ(使用したい写真・動画が保存されていること)、筆記用具、教材費500円

249 コメ粉で3色の薬膳水餃子とフォー!!

28日 日 10:00~12:00
鶏肉を使ってヘルシーでカラフルなグルテンフリーの水餃子作り。コメ粉の麺スープも作ります。
漢方医 漢膳師 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

250 メルカリ出品!初めてレッスン

31日 水 10:00~12:00
捨てるのはもったいない、使っていない、不用品はメルカリで賢くお金に変えましょう！
フリマアプリ販売の専門家 金城 祐子
[準備] 筆記用具、スマホ又はタブレット(ガラケー→らくらくフォン不可)、教材費200円※会員登録まで済ませておいて下さい。

251 旧正月に手作りナントゥーンズ

3日 土 10:00~12:00
味噌の香り薫るやわらかくて美味い！手作りのナントゥーンズを教えます。
沖縄琉球料理研究家 仲村 公子
[準備] エプロン、お手持、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

252 熱うま!肉まんあんまん

4日 日 10:00~12:00
寒い日にはたまらない熱々中華まんを楽しみ手作りしましょう。
全国料理学校協会 教員 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,200円

253 墓じまいと永代供養

6日 火 14:00~16:00
時代とともにお墓やお仏壇の供養事情も変化しています。今、そしてこれからのご供養のあり方を事例と体験談を交えてわかりやすく解説。
公営供養施設 東恩納 寛寿
[準備] 筆記用具

254 わかれば簡単!個人の確定申告

10日 土 14:00~15:30
IDeoやふるさと納税、医療費控除や配偶者控除など前倒しされている方も多く見られます。まずは流れをつんで、源泉徴収票の見方も学びます！
一般FP技術士 CFP® 福田 昌也
[準備] 電卓、筆記用具、(お持ちの方は)源泉徴収票

255 バターとスパイス薫る本格バターチキンカレー

12日 月 10:00~12:00
バターの風味とトマトの酸味、スパイスが一体となった人気の本格バターチキンカレーを作ります！
日本ホテル・レストラン協会 シニアレベルシニアシニア 永山 千穂
[準備] エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費1,600円

256 学ぼう!沖縄の屋敷御願とその意味

12日 月 12:00~13:30
知っているけどやり方がわからない沖縄のしきたり。その意味ややり方を詳しく説明します。
比嘉 淳子
[準備] 筆記用具、教材費2,000円程度(テキスト代)

257 グルテンフリー!米粉で作るティラミス

17日 土 10:00~12:00
米粉で作るグルテンフリーのティラミスを作ります。
美穂米工業主宰 グルテンフリー食学認定 ミュキ
[準備] ハンドミキサー、ボール2個、スチュー2個、ホイッパー、エプロン、頭巾、布巾2枚、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費3,500円

258 離祭りをひなちらし寿司でお祝い!

18日 日 10:00~12:00
女の子の節句ひなまつりをちらし寿司のアレンジ料理で、可愛らしく美味しくお祝いしましょう！
漢方医 漢膳師 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

259 沖縄の三板を楽しむ

20日 火 14:30~16:00
沖縄民謡だけでなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。
沖縄三板協会 富岡 清子
[準備] 三板(レンタル無料)※希望者は講師より購入可(2,000円)

260 上手に生きるための終活

5日 火 14:00~16:00
終活とは今をよりよく生きるための前向きな活動の事です。一緒に楽しく終活をスタートしましょう！
公営供養施設 東恩納 寛寿
[準備] 筆記用具

261 安心マジズム対策!沖縄おまじない

11日 月 12:00~13:30
沖縄には魔除けがたくさん!マジズム対策を学び、一緒にマジイを授けましょう。
比嘉 淳子
[準備] 筆記用具、教材費2,000円程度(テキスト代)

262 簡単・激うま塩麹チキン!!

17日 日 10:00~12:00
塩麹を使った付け焼酎簡単、ついつい手が出る激うまチキン。美味しく仕上がるコツをお教えます。
漢方医 漢膳師 西野 貴子
[準備] エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

263 便利でオシャレ!スカート風パンツ

18日 月 10:00~12:00
プレゼントやお出かけに最適!オシャレな動きやすいスカート風パンツを作ります。
全技連マイスター 島袋 つる子
[準備] 洋裁用具、ミシン糸、ウエストゴム(2.5~3cm幅)、布(90~110cm)(丈+10cmの2倍)

264 スマホでかんたんLINEスタンプ

23日 土 12:00~13:30
写真やオリジナルイラストを使った簡単LINEスタンプを作ってみませんか？
寄り添いSNSサポート 瑞慶覧 あやの
[準備] スマホ(使用したい写真を8枚以上保存していること)、筆記用具

265 米粉・グルテンフリーのパウンドケーキ

30日 土 10:00~12:00
米粉・グルテンフリーの生地、バナナとバターで2種類のパウンドケーキを作ります。
美穂米工業主宰 グルテンフリー食学認定 ミュキ
[準備] ゴムベラ、ボール、ホイッパー、エプロン、頭巾、布巾2枚、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費3,500円

3月

266 遺言書を書いてみませんか?

1月30日 火 12:00~14:00
後悔しないための遺言書の基礎知識作成手順や費用など、司法書士が事例を交えて解説します。
司法書士 金城 嘉明
[準備] 筆記用具

267 大規模災害にどう備えますか?

2月27日 火 14:00~15:30
大規模な台風や地震、津波が発生した場合の防災意識を高めよう！
災害対策アドバイザー 福垣 暁
[準備] 筆記用具

268 阿麻利利が見た琉球史

3月12日 火 14:00~16:00
阿麻利利は英雄か?奸雄か?琉球王府と薩摩との関係から導き出す阿麻利利の姿を徹底解説!
琉球大学非常勤講師 阿麻利利研究家 賀数 仁然
[準備] 筆記用具

特別講座
受講料は
無料
※あらかじめお申込みは必須です。
※定員満了になり次第、キャンセル待ちのご案内となります。

生きがいづくり

クッキング



001 新設 世界のおごはん 定員15名 見 体

6,400円→6,000円/4回(④週)

家庭料理研究家
世界の家庭料理及び
日本の地方料理研究家
崎浜 千香
金 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,500円(テキスト代込)

002 新設 楽しいハーブ&スパイス料理 定員15名 見 体

6,400円→6,000円/4回(②週)

日本メディカルハーブ協会
シニアハーブセラピスト
永山 千穂
日 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,000円

003 新設 米粉パン&スイーツ 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

美濃木工房主宰
グルテンフリー食学認定
ミユキ
土 10:00~12:00

【準備】ハンドミキサー、ゴムベラ、ボール、エプロン、頭巾、布巾2枚、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費22,400円

004 新設 カラダにやさしい生麹料理 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

漢方医
薬膳師
講師
永野 貴子
水 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

005 新設 薬膳料理で健康維持!! 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

漢方医
薬膳師
講師
永野 貴子
金 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)

006 短期 おいしいお茶の入れ方 定員10名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

日本茶インストラクター
中国茶芸術 茶屋 一葉主宰
上原 美智代
月 10:00~11:30

【準備】筆記用具、ノート、材料費13,600円(茶葉・お茶請け・資料代込)

007 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

よんねーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子
水 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)

008 愛情料理 定員20名 見 体

21,000円→19,700円/14回

がき料理教室長
我喜屋 香
木 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

009 男の健康料理 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

CHANA塾(料理)主宰
食生活改善推進協議会会員
新垣 佳代子
火 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、三角巾、室内スリッパ、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)

010 琉球料理のいろは 定員20名 見 体

6,400円→6,000円/4回(③週)

沖縄県琉球料理伝承人
専門調理師
調理師専門学校教師
仲村 公子
火 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,000円(テキスト代込)

011 新設 暮らしを彩るお片付け術 定員20名 見 体

6,400円→6,000円/4回(③週)

心と暮らしを整えるお片付けコーチ
大平 ひとみ
水 14:00~15:30

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円

012 新設 人間関係が楽になる話し方 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

コミュニケーション講師
メンタルアワード受賞認定コーチ
乾 朱里
火 19:30~21:00

【準備】筆記用具、教材費1,500円

013 新設 簿記中級(工業簿記) 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

公益財団法人実務技能検定1級検定士
職業簿記指導員(事務・流通・観光・ビジネス)
喜会場 京子
木 19:30~21:30

【準備】筆記用具(鉛筆・シャープペンシル・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,500円程度

014 新設 お金の達人に聞くお金塾 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

一般ファイナンシャル
プランニング技術士 CFP®
福田 昌也
火 10:00~11:30

【準備】筆記用具、電卓、教材費500円

015 新設 生活に活かす科学 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回

農学修士(応用微生物学)
新城 秀樹
水 13:00~14:00

【準備】筆記用具、ハサミ、カッター、カッターマット、直定規(30cm)、フラットファイル(A4横)、図形のり、教材費700円程度

016 短期 心が楽になる心理学 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

NLP実践心理学講師
珍田 隆子
土 14:00~15:30

【準備】筆記用具、教材費500円

017 やさしい中医学 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

漢方師
備瀬 紀子
月 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費1,500円

018 琉球・沖縄の歴史～琉球王国1～ 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

大学非常勤講師
山城 彰子
土 10:00~11:30

【準備】「琉球・沖縄を知る図鑑」、筆記用具、資料をつづるファイル、室内スリッパ、教材費500円

019 わかりやすい琉球史 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

中央大学客員研究員
外間 哲弘(敬称略)
月 10:00~11:30

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費500円程度

020 自分史・エッセイ・小説の書き方 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

作家
高橋 フミアキ
日 14:00~15:30

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

021 楽しい朗読 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※要領日が5週目の日あり

沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子
火 14:00~15:30

【準備】筆記用具、教材費200円

022 初心者簿記 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

公益財団法人実務技能検定1級検定士
職業簿記指導員(事務・流通・観光・ビジネス)
喜会場 京子
金 19:30~21:30

【準備】筆記用具(鉛筆・シャープペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

023 初めてのインテリアコーディネート 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

空間心理コンサルタント
一級建築士
まへうみ さきこ
金 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

024 手相・人相・家相 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

高島易習会認定鑑定士
五郎 圭斎
水 14:30~16:00

【準備】筆記用具、教材費1,000円

025 話してみよう英会話入門 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

英会話・英検講師
加勢 美智子
金 14:00~15:30 ①~④

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

026 マイペース英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

英会話・英検講師
加勢 美智子
日 10:00~11:30 ①
日 12:00~13:30 ②

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

027 話してみよう英会話入門 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

英会話・英検講師
加勢 美智子
日 10:00~11:30 ①
日 12:00~13:30 ②

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

028 マイペース英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

英会話・英検講師
加勢 美智子
日 10:00~11:30 ①
日 12:00~13:30 ②

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

027 英会話DOJO 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

NPO法人国際言語センター講師
Erisa
英会話に触れる、慣れる、
楽しむ! Practice makes
perfect!

月 12:00~14:00 ①
木 12:00~14:00 ②
木 14:30~16:00 ③

準備 筆記用具、教材費500円

028 日常で使える英語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

英会話講師
Carlo (カルロ)
ネイティブが教えるすぐに使
えるシンプルな日常英会話。
楽しく英語を話すトレーニング
をします。

土 12:00~13:30

準備 筆記用具、教材費500円

029 トラベル英会話 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

NPO国際言語センター講師
Erisa
初心者でも大丈夫!旅行先で
使える英会話や地元で観光客
へのおもてなし英会話を学び
ます。みんなで一緒に繰り返し
練習しましょう!

月 10:00~11:30

準備 筆記用具、教材費500円

030 韓国語入門 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

韓国語講師
朴 銀子 (パク ウンジャ)
韓国語をシミュレーション、ク
イズ、歌、グループ活動、絵な
どの用具を使って日常会話が
出来るように重点的に学びます。

月 12:15~13:45

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

031 話せる韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

韓国語講師
朴 銀子 (パク ウンジャ)
韓国語をシミュレーショ
ン、クイズ、歌、グループ活
動、絵などの用具を使って
日常会話ができるように
重点的に学びます。

月 14:00~15:30 ①~③
月 20:00~21:30 ①
火 20:00~21:30 ②
水 20:00~21:30 ③

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

032 韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

韓国語講師
ヤン・ジンスク
正確な発音での読み書き、文
法、ヒヤリングを楽しみなが
らマスター!

日 09:45~11:15 ①

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

033 韓ドラで覚える韓国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

韓国語講師
ヤン・ジンスク
韓流ドラマをリスニング
してみましょう。内容に伴
い文法や発音について丁
寧に解説します。

日 11:30~13:00 ②

準備 筆記用具、ノート

034 中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

中国語講師
柯 彬 (カ・ビン)
はじめて中国語を学ぶ方に、発
音の仕方、日常会話、応用会
話、よく使う基本的な単語を正
しく、やさしく教えます。実践に
強い中国語の指導をします。

土 15:30~17:30

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

035 しっかり基礎中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

中国語講師
仲村 えん
発音から構文までしっかり学
べます。会話から中国語の文
化を理解します。

金 19:30~21:00 ①

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

036 音読・会話中国語 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

中国語講師
仲村 えん
故事成語、エッセー、いろい
ろな題材を音読を通して、発
音、文法、文化の理解を深め
ます。おもてなし会話で実践
力を磨きます!

土 12:00~13:30 ②

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

芸能・楽器



037 新設 初心者のためのやさしい三線 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※練習日が5週目の日あり

琉球民謡音楽協会館長
野村流包結音楽協会館長
仲本 亜寿香
初心者の方でも大丈夫。琉球
民謡、古典音楽、ポップスまで
皆で楽しく三線を弾きましょ
う。

火 19:30~21:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

038 新設 和太鼓エクササイズ(入門編) 定員10名 見 体

18,200円→16,900円/14回

和太鼓講師
狩俣 恵美里
和太鼓を使った頭と体の運動
です。初めての方でも安心な
基礎を大切に入門コース
です。

和太鼓講師
島袋 恵子

木 15:15~16:15

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

039 新設 アンサンブル大正琴 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

琴城流大正琴新導者
中村 尚子
音色の違う大正琴を使い、
ジャンルにこだわらずアンサ
ンブル演奏で楽しみます。

木 14:00~16:00 ②

準備 筆記用具、大正琴(講師より購入可)、室内スリッパ、教材費500円程度

040 新設 琉球笛 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

琉球古典音楽野村流包結音楽協会館長
中野 夢
琉球笛の音の出し方から丁寧
に学んでいきます。初めてで
も大丈夫です!耳馴染みのある
童謡から古典音楽まで心地
よい音色を奏でましょう。

水 12:45~14:15

準備 琉球笛(C調子)(講師より購入可※要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円

041 新設 初めての楽しいピアノ 定員10名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

ピアノ講師
エレクトーン講師
中谷 啓子
今からでは遅いと諦めていま
せんか?いろいろなジャンルの
簡単な曲をゆっくり楽しく
マスターしましょう。

水 12:30~13:30

準備 筆記用具、教材費1,000円程度

042 新設 はじめてさんの大人のピアノ 定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回

ピアノ講師
福山 里香
ピアノが全く初めての方対象
のやさしいクラスです。楽譜
のコツからリズムの取り方な
ど、基本をしっかり学びます。
ゆったり音楽のある暮らしを
楽しめましょう。

土 15:45~16:45

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

043 新設 超初心者向けギターレッスン 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ミュージシャン
玉橋 勇希
ギターを始めたい方、挫折し
た方に向けて、「楽しく弾ける
ようになる」をテーマにし、基
本的な事から皆さんに分かり
やすくアドバイス致します。

土 10:00~11:30

準備 ギター、チューナー(スマホアプリ可)、(お持ちの方は)カポタスト、教材費500円

044 新設 ハワイアンウクレレ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ウクレレ講師
本村 隆
ハワイアンソングからポップ
スナンバーまで楽しく弾き語
りましょう。

月 14:00~15:30

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

045 わかりやすく歌三線 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

アーティスト・歌手
松田 しのぶ
①は、工四を理解し、歌三線
の初歩レベルのクラスです。
②は、基本ができてくるクラス
です。曲の背景や歌詞の世界
を解釈しながら練習します。

月 12:30~14:00 ②

金 12:00~13:30 ①

準備 三線、つめ、ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

046 イチから始める三線 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※練習日が5週目の日あり

琉球民謡協会館長
石川 陽子
三線をはじめたい方に、分
かりやすく丁寧に教えます。
まずは気軽にチャレンジ
してみましょう。

水 19:30~21:00 ①~③

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

047 三線ウチナー島唄 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

由緒会二代目会長
上江洲 静香
民謡から舞踊曲まで、初心者
の方でもやさしく指導します。

月 12:00~13:30

木 10:30~12:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

048 初心者の三線 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

琉球古典音楽
安富和治琉声会館長
上原 睦三
沖縄民謡から琉球古典音楽ま
で幅広く学べます。一緒に三
線をじっくり楽しみましょう。

火 12:00~14:00 ①

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

049 楽しい三線 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

琉球古典音楽
安富和治琉声会館長
上原 睦三
沖縄民謡から琉球古典音楽ま
で幅広く学べます。一緒に三
線をじっくり楽しみましょう。

木 12:00~14:00 ②

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

050 やさしい三線 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

琉球民謡音楽協会館長
野村流包結音楽協会館長
仲本 亜寿香
初心者の方でも大丈夫。琉球
民謡、古典音楽、ポップスま
で皆で楽しく三線を弾きま
しょう。

月 14:00~15:30

月 19:30~21:00

土 10:00~11:30

土 12:00~13:30

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

051 琉球民謡 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

由緒会会長
上江洲 由孝
琉球民謡音楽協会館長
源古 尚子
昭和のしま歌おぼ、し
まくとぅばの勉強をしま
しょう。

水 12:00~14:00 ①~③

木 12:00~14:00 ④~⑥

木 14:30~16:30 ①~③

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

052 琉球民謡 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

野村流包結音楽協会館長
琉球民謡音楽協会館長
奥田定琉球民謡保持者(三線)
奥田定野村流保持者
仲宗根 盛次
琉球民謡を楽しく弾きましょ!

金 14:30~16:00

金 17:00~18:30

日 09:30~11:00

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

053 琉球民謡・舞踊曲 定員20~25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

琉球民謡協会館長
野村流包結音楽協会館長
奥田定琉球民謡保持者(三線)
奥田定野村流保持者
宮城 武碩
楽しい民謡から祝いの座で歌
うかぎや風節、舞踊曲まで
三線と唄を楽しみましょう!

火 10:00~11:30 ③

土 10:00~11:30 ③

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

054 初めての琉球古典音楽 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回
野村流伝音楽協会顧問
県指定有形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次
日 12:00~13:30

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

055 琉球古典音楽 定員20~25名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球古典音楽野村流
音楽協会顧問
與那嶺 靖
琉球古典音楽
野村流保存会顧問
玉城 智恵美
火 14:30~16:30 與那嶺 靖
水 17:00~19:00 仲宗根 盛次
木 14:30~16:30 玉城 智恵美
木 09:30~11:30 與那嶺 靖

三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
【玉城クラス】野村流保存会工四、教材費(必要時)

056 琉球古典音楽演奏 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球古典音楽野村流
音楽協会顧問
與那嶺 靖
火 09:30~11:30 ①~③

お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

057 野村流古典音楽及び舞踊地謡 定員20名 見 体

16,800円→15,750円/12回
野村流活動部顧問(地謡地謡)保持者
県指定有形文化財野村流保持者
前川 朝文
水 18:00~20:00

三線、つめ、(野村流伝音楽協会工四上巻)2,500円、(講師著作)野村流教習曲教本1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

058 琉球三線 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球古典音楽、琉球民謡など
受講生からのリクエスト曲を
中心にみんなで繰り返し練習
いたします。
琉球古典音楽
県指定有形文化財野村流保持者
新垣 安弘
土 12:00~14:00 ①

三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

059 三線早弾きコース 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球音楽協会顧問
琉球民謡協会田流弘毅会教師
玉城 さゆり
木 14:30~16:00 ③~⑦

三線、つめ、教材費200円程度

060 三線・三板 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球音楽協会顧問
琉球民謡協会田流弘毅会教師
沖繩三板協会顧問
當間 清子
木 12:00~14:00

三線、つめ、教本、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可

061 太鼓 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回
沖繩の伝統古典音楽・舞踊曲
に合わせて楽しく太鼓を打っ
てみませんか。初心者でも一
緒に楽しく打てます。
乾流太鼓の会顧問
備間 マサエ
水 17:00~19:00

太鼓持参(貸太鼓有)

062 光流太鼓 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回
沖繩の伝統古典音楽・舞踊曲
に合わせて楽しく太鼓を打っ
てみませんか。初心者でも一
緒に楽しく打てます。
光流太鼓保存会顧問
上原 じゅん子
金 19:30~21:30

太鼓持参(貸太鼓有)

063 和太鼓エクササイズ 定員10名 見 体

18,200円→16,900円/14回
和太鼓講師
狩俣 恵美里
和太鼓講師
島袋 恵子
木 14:00~15:00

動きやすい服装、タオル、飲み物

064 たのしい日本箏 定員14名 見 体

19,600円→18,300円/14回
初心者の方でも基礎からゆっ
くり学べます。「さくらさくら」
や「六段の調」と一緒に演奏し
ましょう。お気軽に見学からど
うぞ。
沢井幸治師範
山田 広恵
火 09:30~11:00

お箏、つめ(6,000円)、チューナー(5,000円)、教材費1,500円※お箏の無料レンタル有(要予約)

065 大正琴 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
学校唱歌から民謡までジャン
ルの問わずに楽しめます。初
心者大歓迎です。
琴生流講師
呉志堅 光江
金 09:30~11:30

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

066 楽しい大正琴 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
大正琴の正しい奏法を勉強し
、楽しく弾けるように基礎か
ら丁寧に指導します。
琴生流指導講師
琴和会会長
大城 和枝
水 09:30~11:30 ①~③

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

067 心に和む大正琴 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
大正琴の美しい音色を奏でて
みませんか?基礎からやさし
く指導いたします。
琴生流講師
斎藤 史子
火 09:30~11:30

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

068 初心者も楽しめる大正琴 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)
初心者大歓迎!基礎から指導
します。楽しくやりましょう!
花仙流大正琴講師
神谷 民子
月 14:00~15:30

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)(講師より購入可)、室内スリッパ、教材費800円程度

069 大正琴(琴流) 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
初心者の方から大正琴を極め
たい方まで、色々なジャンルの
曲を琴流アンサンブルで
楽しんでみませんか?まずは
体験から!
琴流大正琴
宮城 君子
金 14:00~16:00

筆記用具、大正琴(無料レンタル有)(講師より購入可)、教材費1,000円程度

070 琉球笛 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回
琉球笛の音の出し方から丁寧に
学んでいきます。耳馴染み
のある童謡から古典音楽まで
心地よい音色を奏でましょう。
琉球古典音楽野村流音楽協会顧問
中野 夢
水 14:30~16:00 ①

琉球笛(C調子)(講師より購入可※要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円



071 初めての大人ピアノ 定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回
憧れのピアノを弾いてみませ
んか?初めての方も年齢も関
係ありません。ゆっくり丁寧に
お教えします。ピアノの音色に
癒され充実した時間を過ごし
ましょう。
中学校音楽教師
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵
月 09:30~10:30
月 10:45~11:45
月 19:30~20:30
火 12:30~13:30

教材費2,000円程度

072 大人のやさしいピアノ 定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回
ピアノ講師
福山 里香
土 12:00~13:00
土 13:15~14:15
土 14:30~15:30

①はやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。②は楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう。

筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

073 初心者も楽しめるピアノ 定員10名 見 体

21,000円→19,700円/14回
両手奏がすぐ弾けるやり方な
ど指導します。
元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子
金 18:15~19:15
金 19:30~20:30

筆記用具(ペン、鉛筆)、教材費800円程度

074 初めての楽しいピアノ 定員10名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)
今からでは遅いと諦めていま
せんか?いろいろなジャンルの
簡単な曲をゆっくり楽しく
マスターしましょう!中級・上級
も対応します。
ピアノ講師
エッセイ講師
中谷 啓子
水 10:00~11:00
水 11:15~12:15

筆記用具、教材費1,000円程度

075 クラシックギター 定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回
クラシックからフォーク、ポ
ピュラーまで楽しく弾けるよ
うになりましょう!簡単な合奏
も、個人指導も行う講座です
ので、それぞれ自分のペース
で進められます。
ギタリスト
佐野 周作
月 10:00~11:30 ①

ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

076 フォークギターで歌おう! 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
ギターの弾き語り大好きな
歌を唄ってみませんか?あな
たがひとり歌えるまで、やさ
しく教えます。Let's Try!
ギター講師
本村 隆
木 19:30~21:00

ギター、教材費500円

077 はじめてのギター 定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回
ギターをはじめたい方向
けの講座です。ギターの
持ち方や弾き方、コード
の押さえ方などを基礎
から教えます。
ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司
火 18:30~19:30 ①~③

ギター、教材費500円

078 やさしいウクレレ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
メロディーや、ソロウクレレを
弾いてみましょう。また、メロ
パートとリズムパートで合奏
を楽しんでいきましょう。TAB
譜を使用しますのでわかりや
すいです。
ウクレレ講師
本村 隆
木 10:00~11:30

筆記用具、ウクレレ、教材費500円

079 ヴァイオリン 定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回
2023年2月に新しく改訂され
た後崎ヴァイオリン教本と、
親しみやすい名曲を合わせ
て、楽しく演奏のレベルアップ
を目指します。
沖繩弦楽指導協会会員
海勢頭 愛
水 12:00~13:30 ①

ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、バックスタンド又は譜面台、室内スリッパ、後崎ヴァイオリン教本1巻(第3版)(2,500円程度)

080 ハーモニカ 定員13名 見 体

19,600円→18,300円/14回
「コンドルが飛んでいる」「バラ
色の人生」など昔懐かしい童
謡・学校唱歌を楽しく演奏し
ます。どなたでも楽しく学べます。
ハーモニカ講師
伊藤 昭洋
木 15:00~16:30

ハーモニカ(お持ちでない場合は初回に説明)※教材費・テキストについては初回に説明します。

081 フルート 定員16名 見 体

16,800円→15,750円/12回
あなたの想いをフルートの音
色に伝えませんか?誰でも上
手になります。
フルーティスト
日本フルート協会会員
宮里 郁子
日 10:00~11:30

筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度

082 初めてのオカリナ 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ライリッシュオカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュオカリナ連盟沖縄県支部支部長
大城 智子
全く初めての方対象のクラスです！オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？

木 10:00~11:30

【準備】オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、室内スリッパ、教材費2,000円程度、ライリッシュオカリナ連盟連盟費750円/1ヵ月

083 オカリナ 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ライリッシュオカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュオカリナ連盟沖縄県支部支部長
大城 智子
オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

木 12:00~13:30 Ⅲ

木 14:00~15:30 Ⅳ~Ⅴ

金 10:00~11:30 Ⅲ

金 12:00~13:30 Ⅳ~Ⅴ

【準備】オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュオカリナ連盟連盟費750円/1ヵ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民謡

084 琉球舞踊 定員20~25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

真南風流美ら会会幹
崎浜 禮子
真南風流美ら会会幹
宮里 美江子
真南風流美ら会会幹
金城 博恵
琉球舞踊振代乃会会幹
伊波真理子
沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切丁寧なわかりやすく指導します。

月 14:00~16:00 伊波
火 09:30~11:30 崎浜
火 19:30~21:30 金城
水 14:00~16:00 崎浜
木 14:30~16:00 瑞慶山
土 16:30~18:30 宮里

【準備】稽古着または動きやすい服装、足袋が靴下を着用、扇子2本(金銀9寸が9寸5分)、飲み物【崎浜クラス】花染又は日本手拭い【伊波クラス】花染又は日本手拭い

085 日本舞踊 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

若柳流若美会会幹
若柳 美之介
端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しめましょう。健康、着付にも役立ちます。

木 14:00~16:00

【準備】浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

086 沖縄・日本民謡 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民謡研究会会長
仲本 興真
健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。

新垣 幸枝
月 14:30~16:30 新垣
木 16:30~18:00 仲本

【準備】パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度

087 沖縄民謡 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民謡研究会会長
仲本 興真
健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

友寄 千代子
水 12:00~14:00 友寄
金 12:00~14:00 仲本

【準備】パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

088 小波流琉球きからじ結 定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回

小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子
女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

火 15:00~16:30

【準備】ウィッグ、クランプ、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

声楽・カラオケ

089 新設 兼嶋子さんのヴォイストレーニング 定員30名 見 体

22,400円→21,100円/14回

声楽家
兼嶋 麗子
歌は短いドラマ。聞き手の心に伝わる決めてとなる発声、歌の表現をヴォイストレーニングで学びます。

木 12:30~14:00

【準備】コピー代1,500円

090 新設 ヴォイストレーニング 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) Ⅲ Ⅳ Ⅴ Ⅵ Ⅶ Ⅷ Ⅸ Ⅹ Ⅺ Ⅻ

声楽家
金城 真希
歌を習ってみたいけれど気後れしてしまう。でも大丈夫です。緊張感や不安感がなくなるような明るい雰囲気の中でレッスンします。声を出す喜びを感じながら、楽しく歌っていきましょう！

月 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費500円

091 新設 英語で歌う名曲 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) Ⅲ Ⅳ Ⅴ Ⅵ Ⅶ Ⅷ Ⅸ Ⅹ Ⅺ Ⅻ

声楽家
前田 進一郎
「あの英語の曲を英語で歌いたい！」英語の読み方、発音そして声の出し方を学び、大好きな歌を楽しく歌いましょう！(希望の曲を歌っていきます)

水 10:00~11:30

【準備】コピー代100円程度。足りない場合は都度徴収。

092 カラオケ 定員25名 見 体

21,000円→19,700円/14回

歌唱指導士講師
野原 智子
腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声法を学び、感情表現などより豊かな歌唱が実感できます。

月 12:00~14:00

月 14:30~16:30

【準備】筆記用具、飲み物、教材費500円

093 カラオケ・昭和歌謡 定員25名 見 体

21,000円→19,700円/14回

メンタル連ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉郎朝 あきお
永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

火 12:00~14:00

水 09:30~11:30

水 12:00~14:00

土 12:00~14:00

【準備】教材費500円

094 三枚でカラオケ 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) Ⅲ Ⅳ Ⅴ Ⅵ Ⅶ Ⅷ Ⅸ Ⅹ Ⅺ Ⅻ

豊料流伝習音楽協会師範
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三枚歌教室主宰
當間 清子
沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。

木 14:30~16:00

【準備】三枚※講師より購入可(2,000円)

095 ヴォイストレーニング 定員15~25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

声楽家
桑江 律子
声楽家
安座間 和美
肩甲骨と股関節ががたくなると老化が進みます。柔軟にして声が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう！

火 10:00~11:30 桑江

水 10:00~11:30 安座間

木 19:30~21:00 宮城

土 15:00~16:30 桑江

【準備】筆記用具、教材費500円程度【安座間クラス】室内スリッパ、A4ファイル

096 ヴォイストレーニング 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週) Ⅲ Ⅳ Ⅴ Ⅵ Ⅶ Ⅷ Ⅸ Ⅹ Ⅺ Ⅻ

声楽家
新垣 真由美
歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか？呼吸法、発声の基礎から丁寧に指導致します。

日 14:00~15:30

【準備】教材費100円程度

097 体温を上げるセラピーヴォイス 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ヴォイストレーナー
吉田 一正
肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌います。体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯！

土 14:30~16:00

【準備】動きやすい服装、教材費700円程度

098 楽しい童謡・ナツメロ 定員12名 見 体

19,600円→18,300円/14回

声楽家
新垣 真由美
子どもの頃に歌った童謡やナツメロを発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。

木 12:00~13:30

【準備】室内スリッパ、教材費200円程度

099 カンツォーネ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

声楽家
桑江 律子
カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか？オーソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。

金 12:00~13:30

【準備】筆記用具、教材費400円程度

100 楽しいコーラス 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

声楽家
安座間 和美
「コーラスは初めて」「楽譜が読めない」という方も大丈夫！発声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しみます♪

水 12:00~13:30 Ⅰ~Ⅲ

【準備】筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

101 楽しい詩吟 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

公益社団法人日本詩吟学院認可
沖縄県立県立芸術館
城間 岳祥
声に自信がなくて人前でアガリ方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。

木 09:30~11:30

金 09:30~11:30

【準備】筆記用具、教材費500円~

102 リラックス詩吟 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

公益社団法人日本詩吟学院認可
おもひ島風会師範
嘉陽 岳光
声を出す素晴らしい実感！無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。

火 12:00~14:00

【準備】筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道

103 新設 はじめての絵画 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

アトリエ工芸子主宰
城間 美智子
絵を描くことが初めての方が、デッサン、色づくり、画材の使い方など基礎からしっかり丁寧に学べる講座です。

金 12:00~13:30

【準備】教材費500円程度

104 新設 デッサンとスケッチ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

沖縄県立芸術館
金城 幸也
デッサンを中心に水彩と油彩の作品を制作します。

日 09:30~11:30

【準備】エンピツ、ケシゴム、画用紙

105 新設 カラフルなクレヨン画の世界 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

クレヨン画作家
瀬田 二夫
誰でも気軽に描けるようになる！学校などで子供たちが使っているクレヨン画材として簡単なイラストから驚くような本格的な描写まで学べます。

月 09:30~11:00

【準備】べんてるクレヨン、エンピツ、ケシゴム、ケント紙

106 新設 基本の水墨画 定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回

水墨画講師
大山 輝子
水墨画を基本から始めてみませんか。

月 10:00~11:30

【準備】筆(大・中・小)、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿(大・中・小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画紙(初日に注文可)、教材費500円、(お持ちでない方)道具代10,000円程度



107 絵画 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
絵画教室アトリ工芸主宰
城間 美智子
金 09:30~11:30
お持ちの画材でスタートできます!水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧に指導致します。
【準備】教材費500円※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

108 絵画 定員12~20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか?
土 09:30~11:30
土 12:00~14:00
【準備】教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

109 水彩画 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。
月 12:00~14:00
【準備】教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

110 水彩画 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
はじめての方でも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。
火 14:30~16:30
【準備】教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

111 和紙ちぎり絵 定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回
和紙を指先でちぎったり、鉄筆などを使いながら糊で貼っていきます。大変分りやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。
木 09:30~11:30
【準備】おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円~、教材費2,000円程度

112 ワンストロークアートペイント 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回
トルペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げる事が出来ます。
木 13:00~14:30
【準備】教材費3,000円程度(新規)

113 やさいいアートペインティング 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回
アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トルペインティング)です。
金 10:00~11:30
【準備】エプロン、ペーパータオル、水入れ、材料費2,000円程度(※初日に説明します)



114 書道 定員14~20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
龍寶書道会講師
日本書道院理事
日原道 就亮 書道委員
城間 紅玉
公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳
月 14:30~16:00 玉城
火 12:00~14:00 森根
火 14:30~16:30 森根
金 19:00~21:00 城間
新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
【森根・城間クラス】龍寶書道法により師範を目指し指導します。
【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。
【準備】硯、墨、墨汁、半紙、筆(中小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

115 実用ペン字 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳
基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。
木 15:00~16:30
木 19:00~20:30
土 14:15~15:45
土 16:00~17:30
【準備】教材費1,400円程度

116 書道・ペン字実用書 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
【書道】線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導致します。進んだ方は和書道誌にて指導、展示出品希望者も指導します(経験者可)
【ペン字実用書】手紙文、ハガキ等が美しく書けるように中心に指導します。
水 10:00~11:30
【準備】【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者)【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

117 書道・ペン字実務 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回
日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。
水 14:30~16:30
【準備】書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーニングペーパー

118 英文字(ボールペン) 定員16名 見 体

19,600円→18,300円/14回
英文字講師
宮本 桂子
金 14:00~15:30
字形を整えて書く英文字のポイント、日常ですぐに役立つボールペンの書き方のコツを教えます。
【準備】ボールペン、下敷き、教材費650円

伝統文化

119 華道(池坊) 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
華道教育生進学習
インストラクター・コーディネーター
宇次郎華道推進委員
富山 春照
華道家元池坊
池坊中央会支部華道講師
又吉 恵美子
水 10:00~11:30 富山
土 14:30~16:30 又吉
池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。
【準備】筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円
【富山クラス】初~中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
【又吉クラス】花代1,100円/1作品

120 着付けと帯結び 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回
きもの美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか?
土 10:00~11:30
土 12:30~14:00
【準備】着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌着、帯あけ、帯枕、腰紐3~4本、帯芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2~3枚、帯板、足袋、小物一式、着物のレンタル有500円/1回

121 着物を楽しむ着付け 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回
一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。
月 12:00~14:00
月 14:00~16:00
【準備】着物、帯、長襦袢、肌着、帯あけ、帯枕、腰紐3~4本、帯芯、伊達メ、コーリンベルト、タオル2~3枚、帯板、足袋、小物一式、着物のレンタル有500円/1回

122 茶道(裏千家) 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回
茶道裏千家 淡文会 参事補
沖縄支部 兼任参与
花城 宗貞
茶道裏千家 淡文会
沖縄支部 専任(教役)
山田 宗民
月 09:30~11:30 仲地
木 12:00~14:00 山田
金 09:30~11:30 仲村
楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中で取捨がしやすい程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。
【準備】小扇子(茶道具)、帛紗、古帛紗、帛紗はさみ、懐紙、菓子簍子、洋紙で参加される方は白シタスとなるべくスカート(スラックス不可)、水履代5,000円

123 新設 草木染 定員10名 見 体

6,400円→6,000円/4回(③週)
染色家
島袋 領子
日 14:00~16:00
沖縄の豊かな自然から得られる植物染料で草木染めを楽しみましょう。
【準備】エプロン、ゴム手袋、材料費3,500円/1作品

124 新設 水引結びことはじめ 定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回
水引作家
國吉 茜
木 10:00~11:30
日本伝統工芸の一つ「水引」の世界へいざないます。基本の結びをじっくり丁寧に伝授。結びことは折ること。水引を通して有意義な良い時間を創りましょう。
【準備】ハサミ、ニッパー、目打ち、ボンダ、材料費3,000円程度

125 フラワーデザイン&生け花 定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回
レディーススタジオ明香主宰
田港 朝子
月 19:30~21:00
西洋の花「フラワーデザイン」日本伝統「いけばな(小原流)」両方の技法を同時に学んでみませんか?希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。
【準備】花バサミ、材料費(いけば花)1,000円/1作品、(アレンジメントブーケ)2,000円/1作品

126 フラワー&ラッピング 定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回
レディーススタジオ明香主宰
田港 朝子
火 19:30~21:00
アレンジブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶喜、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか?希望者はお花のみも可。
【準備】花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、(ラッピング)500円~1作品

127 初めてのフラワーアレンジ 定員16名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)
Life's Flower フルフル花飾
GFAインストラクター
なかま ひろこ
金 14:00~15:30
季節のお花に癒されながら、コーディネーターの基礎を気軽に楽しんでみませんか?
【準備】筆記用具、花バサミ、材料費2,000円~1作品

128 フラワーアレンジ・プリザーブド 定員13名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③週)
FD A認定校主宰
石原 里美
水 12:00~13:30
プリザーブドフラワーや生花アレンジメントを季節の花で楽しく作りませんか?初めての方でも安心して参加下さい。
【準備】筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円~1作品



129 洋裁とリメイク 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
全技能マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子
金 12:00~14:00
金 14:30~16:30
タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。
【準備】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

130 洋裁 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回
全技能マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子
月 14:30~16:30
金 17:45~19:45
自分だけの作品を作りませんか?基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。
【準備】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

131 簡単ソーイング 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

全技連マスター
生活学習インストラクター1級技士
島袋 つる子

月 12:00~14:00

普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、バッグや帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか?
※見学は15分程度となります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

132 手編み 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本染物文化協会講師
富山 和枝

火 15:00~16:30

手編みの基礎から、簡単できれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。

準備 ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

133 楽しい編物 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

編物教室主宰
西原 まちこ

水 14:30~16:00

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう。

準備 カギ針(100均のものは不可)、材料費1,500円~/1作品

134 木目込・押絵・衣裳人形 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回

あかね会会長
松本 時子

水 09:30~11:30

木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形また五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。

準備 ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円~(講座初日に注文受付)

135 卓上織り機ではたおり 定員10名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

染織家
島袋 領子

木 14:30~16:00

軽くて持ち運び可能な「卓上織り機」を使って織物を基本から学べます。糸から布になっていく過程を一緒に楽しみましょう。

準備 室内スリッパ、はさみ、ものさし、レンタル機代5,000円/4ヶ月、材料費7,000円※それ以降は都度徴収

136 折り紙で脳トレ 定員20名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

日本折紙協会認定講師
古堅 幸江

土 14:30~16:30

1枚の紙から無限に広がる「おりがみ」「考える!楽しめる!遊べる!」指先と脳を使って脳トレを始めませんか?

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

137 伝統工芸琉球びんがた 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本伝統工芸士
屋富祖 幸子

金 09:30~11:30
金 12:00~14:00

古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。

準備 エプロン、手拭き、雑巾、古新聞2~3枚、下敷(フェルト又は/ビスタール)、材料費10,840円

138 紅型(草木染) 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回

県伝統工芸師
伊佐 幸

日 09:30~11:30

身近な草木で誰でも簡単に染められます。スカーフ、ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。

準備 腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞2~3枚、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担

139 簾かご 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

簾かご教室hi!Rattan主宰
平田 亜紀子

火 10:00~12:00

自然素材の簾(ラタン)を使い手で編んでいます。初心者の方からベテランさんまでそれぞれのペースで、バック、カゴ、トレイなどお好みの物を編むことができます。

準備 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費2,000円~

140 ステンドグラス 定員12名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本ステンドグラス協会認定講師
日本ステンドグラス協会認定講師
鮫島 清美

木 10:00~11:30 ①~⑤

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?ウクウク、楽しく、丁寧に、小物から大物までお好きなものを製作いただけます。

準備 材料費1,500円~/1作品、工具代15,000円~(レンタル有200円/1回)、室内スリッパ、※必要な道具は講座初日に説明します。

141 簡単クラフト紙バンド 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

クラフト紙バンドインストラクター
新城 美津枝

水 14:00~15:30

クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします。初心者の方のクラスです。

準備 はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ10個、室内スリッパ、材料費1,000円~/1回

パソコン

PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます

142 新設 初めてのiPhone 定員18名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

金 10:00~11:30

iPhoneの基本的な使い方(電話番号・文字入力など)や、今まで意味が分からなかった事など、みんなで共有して学んでいきましょう。

準備 筆記用具、ノート、iPhone(背面にリンゴのマーク)、教材費1,500円

143 新設 絶対に怒らない!スマホ教室 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④⑥)

スマホマスター
島袋 真五

火 10:00~11:30

スマートフォンで出来ること【出来たら良いな】をモットーに、基本的なスマートフォンの操作方法から困りごとを解決へ導きます。

準備 スマホ、充電器、必要な方は老眼鏡

144 新設 ゼロから楽しくLINEとスマホのきほん 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④⑥)

寄り添いSNSサポート
瑞穂 寛 あやの

水 10:00~11:30

みんなが使っているLINE。電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール!まだ活用できない機能もあるのでは!?スマホの基本とあわせてお伝えします。

準備 スマホ、筆記用具、教材費1,000円

145 初めてのiPhone 定員18名 見 体

19,600円→18,300円/14回

PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 10:00~11:30

iPhoneの基本的な使い方(電話番号・文字入力など)や、今まで意味が分からなかった事など、みんなで共有して学んでいきましょう。

準備 筆記用具、ノート、iPhone(背面にリンゴのマーク)、教材費1,500円

146 絶対に怒らない!スマホ教室(LINE編) 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

スマホマスター
島袋 真五

火 10:00~11:30

LINEの基本操作を楽しく解説。トークでのメッセージのやり取りや、スタンプで楽しく気持ちを伝える方法、写真の撮影や編集、無料スタンプ、ブロック、keepなど知っているのと便利な操作を紹介します。

準備 スマホ、充電器、(必要な方は)老眼鏡

147 パソコン基礎知識 定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100円/14回

パソコンインストラクター
東里 善幸

日 12:00~13:30
日 14:00~15:30

Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。

準備 Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

148 パソコンの基礎あれこれ 定員18名 PC 見 体

22,400円→21,100円/14回

PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 12:00~13:30 ①~⑤

パソコンの基本的な操作や受講生がやりたい事を中心に学ぶことが出来ます。(例:スマホからパソコンに写真を取り込むなど)

準備 筆記用具、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度

園芸

149 やってみよう!自然栽培 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ハルサー
トッデラサカタ 理加

火 10:00~11:30

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか?

準備 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所 西原町字津波

美容

150 短期 楽しくセルフジェルネイル 定員10名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④⑥)

JINECネイリスト技能検定1級
JNAジェルネイル技能検定上級
yako

土 10:00~11:30

初心者の方に安心してジェルネイルを楽しんでいただけるように基本やコツをマスターできるカリキュラムになっています。学ぶ楽しさや成長する喜びと一緒に実感しましょう。

準備 ノート、筆記用具、エプロン、教材費18,000円程度(ライトを含む材料一式)

趣味

151 新設 はじめてのお灸塾 定員12名 見 体

6,400円→6,000円/4回(③⑤)

鍼灸師
比嘉 美奈子

水 14:00~15:30

お家で自分のできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。道具を使ったりいろいろなお灸を体験して楽しみましょう!

準備 筆記用具、灰皿、ライター、手肘が出来る服装、教材費2,500円程度

152 新設 楽しくひねろう!バルーンアート 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

クラウン(通称ハッパフォーマー)
クラウンコト

水 19:30~21:00

バルーンを楽しくひねって、季節に合わせた色んな作品を作っていきます。

準備 バン(初回に使用します)、はさみ、作品を入れる袋(大きめのゴミ袋が良い)、初回にバルーン(100本)とポンプのセット1,500円を購入。他、消耗品であるバルーンは必要時に購入(1,000円~)

153 デジカメde写そう! 写真 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

月 09:30~11:30
土 09:30~11:30
日 09:30~11:30

美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。

準備 デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円

154 デジカメ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

写真家
はてるま ころ

火 09:30~11:30

見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。

準備 デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度

155 囲碁 定員20名 見 体

21,000円→19,650円/15回

囲碁インストラクター
広松 三男

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。

準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

156 大人の天文・星空(初級) 定員16名 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③⑤) ※講座日が5週目の日あり

天体観測サポーター
星あつちや

水 19:30~21:00

季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編と一緒に学びましょう。

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

健康づくり ダンス

157 新設 社交ダンス 定員20名 女見体

12,000円→11,300円/8回(①③週) ※講座日が
5曜日のみあり
タマハダンススタジオ経営指導
玉那覇 強
ダンスの楽しい踊り方を学びま
す。年齢を問わず楽しみながら
健康増進をはかります。ペー
シックから丁寧に指導します。

水 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

158 新設 初めてのタヒチアンダンス 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回
HERENUI ORI TAHITI 主宰
Herenui(ヘレヌイ)
南国タヒチの音楽に合わせて
身体を動かしストレス発散♪自
分の身体に「クセ」に気づく事
で自然と姿勢もよくなります。

月 20:15~21:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、必要に応じてバレオ

159 新設 ベリーダンス基礎 オリエンタルフォーク 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回
Bellydancer
Bellydanceinstructor
Aki
アラブ諸国を発祥としその奥深
い歴史やエキゾチックな音楽で
人々を魅了してきたベリーダン
スを基礎から正しくしっかり学べ
ます。骨盤を中心に動かし、女性
の心身のケアにも最適。

水 19:30~21:00

【準備】動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

160 新設 トライバルベリーダンス(即興) 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回
トライバルフュージョンベリーダンス
パフォーマンスインストラクター
Erina
女性の力強さを強調したアメリカ
生まれのグルーヴ即興ベリーダン
ス。基礎のステップ、そしてルールや合図を
学んで、仲間と即興で会話をするよ
うに踊る楽しいスタイルです。

土 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、飲み物、タオル、ヒップスカーフ(希望者のみ)、フィンガーシンバル(希望者のみ)、ノートと筆記用具

161 新設 楽しくバレエ 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回
クラシックバレエ講師
小林 成子
生理解剖学に基づき、身体に優
しい初心者向けのクラスで
す。毎回レッスンの最後にはヨ
ガで身体と心を整えて終わら
します。

水 15:00~16:30

【準備】動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物

162 新設 大人のバレリーナ 定員15名 女見体

19,600円→18,300円/14回
バレエ講師
SAYUKA
大人から始められるバレエクラ
ス。ゆっくりとストレッチか
ら始めて、音楽に合わせて体
を動かしてみよう!非日常
感を味わえ、心も体もリフレ
ッシュ英語対応可。

木 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、バレエシューズまたは靴下、タオル、飲み物

163 社交ダンス 定員20~25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

タマハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強
テンダンススタジオ代表
泉川 宏剛

タイランドダンス教室勤務
連天 潮香
アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝

A-Kダンス
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子

火 12:00~14:00 泉川 ①~②
火 14:30~16:30 泉川 ③
火 16:00~17:30 新垣 ④
木 19:30~21:30 玉那覇 ⑤~⑥
土 10:00~11:30 連天 ⑦
土 12:00~14:00 連天 ⑧
土 16:30~18:30 赤嶺 ⑨
日 12:00~14:00 玉那覇 ⑩~⑪
日 14:30~16:30 玉那覇 ⑫~⑬

【準備】動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

164 社交ダンス〜ラテンスタンダード〜 定員25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

ラテンダンスを主に練習しま
す。スタンダードも練習しま
す。初心者でも安心!

テンダンススタジオ代表
泉川 明美
月 10:00~11:30 ①~③

【準備】動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

165 楽しいフラダンス 定員20~25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

ハラウカラオケオカイロニ
フラインストラクター
我那覇 光
ファイオレイナニ
フラインストラクター
金城 三枝子

ハラウカラオケオカイロニ
フラインストラクター
安里 敏江
ナマモオレイナアラ
フラインストラクター
下地 啓子

火 12:00~13:30 新垣 ①~②
水 10:00~11:30 安里 ③~④
水 14:30~16:00 下地 ⑤~⑥
土 10:00~11:30 我那覇 ⑦~⑧
日 10:00~11:30 金城 ⑨~⑩

【準備】Tシャツ、フラスカート又はパウ、タオル、飲み物

166 大人のやさしいバレエ 定員20名 女見体

12,000円→11,300円/8回 ※専用スケジュールあり

バレエアーティスト
緑岡 玲貴
バレリーナ
前田 奈美南
体が硬い方や中高年の方で
も安心して始められます。指
導経験豊富な講師が全身を
使うクラシックバレエの基礎
を丁寧に指導致します。

土 14:15~15:45 ①~⑧

【準備】動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下) ※講座初日に注文可、タオル、飲み物

167 みんなの基礎バレエ 定員12名 女見体

16,800円→15,750円/12回

クラシックバレエ講師
コンチンポラリーダンス講師
TONY (トニー)
イギリス人講師から本場のク
ラシックバレエを学べます。通
訳のパートナーも居るので、分
からないところ等確認できま
す。初心者向けのクラスです。

日 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物

168 踊ってみよう! ジャズダンス 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回

ジャズダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO
初心者でも大丈夫。ストレッチ
とバレエの基礎でしなやかな
身体をつくり、ジャズダンスの
要素を取り入れ表現力を身に
つけ楽しく踊ってみよう!

金 19:30~21:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

169 カントリーラインダンス 定員15名 女見体

19,600円→18,300円/14回

ステップカントリーライン
ダンスインストラクター
SHIN(シン)
17世紀のヨーロッパ民族舞踊
がルーツです。懐かしいオー
ルディーズミュージックで5,000
~6,000歩の有酸素運動を楽し
みましょう!男性の方も歓迎!

水 14:30~16:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み物

170 HipHopダンス 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回

Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE
大人のためのクラスです。基
本のステップから練習し、み
んなで楽しく踊りましょう!

月 20:00~21:30 ①~③

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

171 K-POPダンス 定員10名 女見体

16,800円→15,750円/12回

ダンス講師
MAYO
K-POPの振り付けをコピーし
て、楽しくダンス♪

土 12:00~13:30 ①

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

172 新設 ZUMBA 定員24名 女見体

18,200円→16,900円/14回

ZUMBA®インストラクター
大城 日和
ラテンを始め、世界中の音楽
に合わせてエクササイズ!
パーティー気分がZUMBAの
世界に浸っているうちにシェ
イプアップ・ストレス解消!初め
ての方も大歓迎。

火 15:00~16:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

173 Kick Boxing 定員25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美
音楽に合わせながらパンチや
キックを繰り出しストレスを解
消し美しいボディを作ります。

木 20:00~21:30 ①

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

174 キックボクシング&ヨガ 定員25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美
前半は音楽に合わせてパンチ
やキックを繰り出しストレスを
解消し美しいボディを作ります。
後半にはヨガで体幹の強化
を行った後、ストレッチで疲
れた身体をほぐしていきます。

水 20:00~21:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 体幹トレーニング&ミット打ち 定員20名 女見体

18,200円→16,900円/14回

日本ボクシング協会公認
フィットネスインストラクター
金城 元気
ストレッチからはじめます。体
幹トレーニングとミット打ちで
楽しくエクササイズ!

木 19:00~20:00 ①

【準備】動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

176 ZUMBA fitness 定員20名 女見体

18,200円→16,900円/14回

ZUMBA®インストラクター
takumi
ラテン系の音楽によってダン
ス!初めての人でもOK!きれ
いなウエストラインを手に入れ
ます。エキサイティングなラ
テンの世界に身を任せて、パ
ーティーを楽しんでください。

火 20:00~21:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

177 ZUMBAでストレス発散! 定員24名 女見体

15,600円→14,550円/12回

ZUMBAインストラクター
MAYO
ラテンの音楽で楽しく体を引
き締めて、ストレスも発散し
ましょう!

土 16:30~17:30 ①~④

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

178 enjoyエクササイズ 定員15名 女見体

18,200円→16,900円/14回

JMF-Aインストラクター
JWインストラクター
池原 さえこ
シンプルで大きな動きのenjoy
エクササイズと、振付が多く、
バリエーションが楽しめる
DISCO WORLDを60分ノン
ストップでHIT洋楽に合わせて
楽しくしっかり動いていきま
す!

木 14:30~15:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

179 DiscoDanceフィットネス 定員24名 女見体

11,200円→10,500円/8回(①③週) ※講座日が
5曜日のみあり

JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey
70~90年代のディスコ定番
ステップをフィットネス風にア
レンジした、誰でも簡単にでき
る楽しいダンス・エクササイズ
です!

金 20:00~21:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

180 シニアダンスでシェイプup 定員25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

ダンスインストラクター
具志 則子
いろんなジャンルのダンスを
広く楽しみながら、筋力・体幹
トレーニングもバッチリします!

水 10:00~11:30 ①~④

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

181 ひきしめボディ 定員25名 女見体

19,600円→18,300円/14回

健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
眞志取 美加
気になるお腹・二の腕・お尻な
どをリズムに合わせて楽し
みながら引き締めます。理想
のボディを目指して...

日 10:00~11:30 ①

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

182 楽しく筋エクササイズ 定員20名 女見体

19,600円→18,300円/14回

健康運動指導士
沖縄県地域福祉推進員指導士
高原 早陽香
全身ストレッチでしっかりほぐし音
楽に合わせて身体を動かしてい
きます。気になる部位の引き締め
や膝痛・腰痛などリハビリ豊富
です。一緒に筋運動しましょう!

金 19:00~20:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ

183 新設 体スクリットピラティス 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回



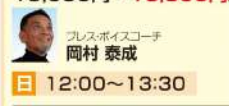
自分の筋肉や骨、呼吸に少し意識を向けながら動いていき、体を整えていきます。一日の終わりにピラティスをとり入れて、体も気分もスッキリ♪英語対応可。

火 19:30~20:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

184 新設 自分を取り戻す! プレス・ボイトレーニング 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



骨格矯正と正しい呼吸法で、日々のプレッシャーから来るストレスで忘れてしまった“本当の声”を発見し、明るい未来と健康を掴みましょう!

日 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、メモ帳と筆記用具、教材費110円

185 新設 ストレッチ&瞑想 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回



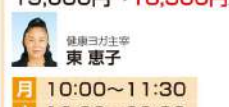
正しいストレッチと呼吸法で思考をゼロにし、身体と脳をリフレッシュ。良質な睡眠へ誘います。

月 12:00~13:00

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

186 健康ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。

月 10:00~11:30

火 19:00~20:30

木 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

187 ヨガ 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



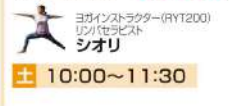
各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。

水 12:30~14:00

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

188 リンパ&代謝アップヨガ 定員16名 女 体

19,600円→18,300円/14回



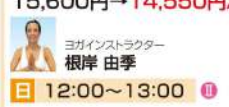
テニスボールでリンパを凝っているところをほぐした後、ストレッチをいれ、ヨガでより血流やリンパの流れを促して、筋力アップ、代謝アップを目指していきます!

土 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

189 リフレッシュヨガ 定員20名 女 体

15,600円→14,550円/12回



ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていきます。流れるように動き、体の緊張をほぐし気持ちリフレッシュ初めての方でも安心して受けられます。

日 12:00~13:00

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

190 リラクゼーション・YOGA 定員20名 女 体

19,600円→18,300円/14回



夜ヨガは、ゆったりしたペースで。体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。

水 19:00~20:30

【準備】動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、飲み物、ヨガストラップ(講師より購入可1,800円)

191 骨ヨガ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



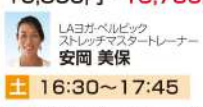
ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも!

火 19:00~20:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

192 男性のためのヨガ&歪み調整 定員20名 体

16,800円→15,750円/12回



ヨガの動きで身体をしっかりとほぐし、ストレッチの要素をいれて歪みを整えていきます。初回と最終月に写真を撮り身体の変化も確認して頂けます。

土 16:30~17:45

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

193 マットピラティス 定員25名 見 体

18,200円→16,900円/14回



身体を中心(コア)体幹を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

日 12:00~13:00

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

194 マットピラティス 定員18名 女 体

18,200円→16,900円/14回



「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスルを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

月 10:00~11:00

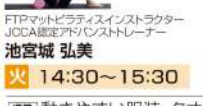
土 14:20~15:20

土 15:30~16:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

195 リセットピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



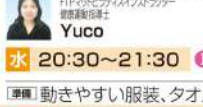
ほぐす・伸ばす・鍛えて姿勢美人に!柔軟性を取り戻しインナーマッスルを鍛えて、不調の改善と代謝アップ! ※妊婦、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

火 14:30~15:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

196 ピラティス&ストレッチ 定員23名 女 体

18,200円→16,900円/14回



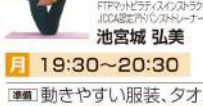
呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体をのびのびと太りづい体質をつくりましょう。

水 20:30~21:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

197 機能改善ピラティス 定員20名 体

18,200円→16,900円/14回



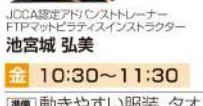
骨格の歪み、アンバランスな筋肉、姿勢の崩れから起こる様々な不調を改善して、しなやかに動ける身体に身体には柔軟性と安定性が大切!!

月 19:30~20:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

198 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 定員20名 女 体

18,200円→16,900円/14回



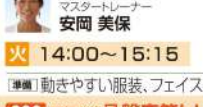
ストレッチポールを使って身体をのびのびと伸ばし、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化!! ※妊婦の方は受講をお控え下さい。

金 10:30~11:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

199 骨盤調整ストレッチ 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



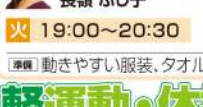
骨盤周りを中心に身体をのびのびと伸ばし、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化!! ※妊婦の方は受講をお控え下さい。

火 14:00~15:15

【準備】動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

200 医療監修骨盤底筋トレーニング 定員13名 女 見 体

12,000円→11,300円/8回(①③④週)※講座日のみ



医療従事者による骨盤底筋トレーニング(腔内)が受けられる講座です。骨盤底筋を鍛える女性にはメリットがたくさん。ぜひご参加を。

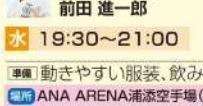
火 19:00~20:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

軽運動・体操

201 新設 心と体を整える空手 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



剛柔流伝統空手を通して心と体を整え、護身術も学んでいきます。小学生から高齢者の方まで楽しくお稽古いたします。

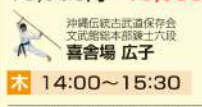
水 19:30~21:00

【準備】動きやすい服装、飲み物、タオル

【備考】ANA ARENA浦添空手場(体育館1F右奥) 浦添市仲間1-13-1

202 新設 沖縄伝統古武道 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



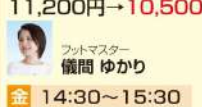
棒やヌンチャク、サイヤトンファ一等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!

木 14:00~15:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、ヌンチャク代1,000円程度、六尺棒(貸出可200円/1回)(六尺棒は講師より購入可)

203 新設 1日300歩!健康になる歩き方 定員20名 見 体

11,200円→10,500円/8回(②④週)



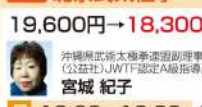
1日300歩!健康になる歩き方、基本の立ち方、呼吸を意識して歩く実践!正しい姿勢で歩きましょう!

金 14:30~15:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ 保険加入500円

204 北京式太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。

月 12:00~13:30

火 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)

205 太極拳 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋力の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。

木 10:00~11:30

木 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

206 太極棒気功で免疫力アップ 定員10名 見 体

19,600円→18,300円/14回



免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につないでいく太極拳、風邪の予防にもつながります。

月 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出(初回)

207 沖縄伝統古武道 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



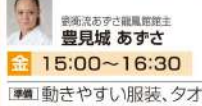
棒やヌンチャク、サイヤトンファ一等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか?基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎!

火 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイヤトンファ等講師より購入可

208 豊見城あすのレディース空手 定員25名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回



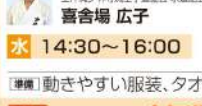
沖縄の伝統である空手を心身の鍛錬・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか?

金 15:00~16:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

209 健康空手 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回



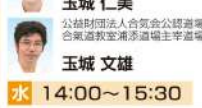
全沖縄空手連盟 全沖縄空手連盟空手道部 求道館 玉城 仁美 玉城 文雄

水 14:30~16:00

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

210 誰でも身につく合気道 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回



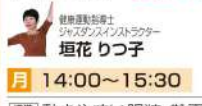
合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思いついたら始めてみましょう。

水 14:00~15:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

211 ぶからず健康体操 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回



ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫!脳トレの指体操もやってみよう!

月 14:00~15:30

【準備】動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

212 エンジョイ健康体操 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

健康体操インストラクター
仲根 智恵子

土 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

213 背骨コンディショニング体操 定員15名 見 体

19,600円→18,300円/14回

背骨コンディショニング協会
パーソナルトレーナー
介護福祉士
水口 幸子

金 14:00~15:30
日 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円

214 自強術 定員20~25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

奥信指導者 東 安子
公認社団法人
自強術普及中伝 我喜屋 静子

火 12:30~14:00 我喜屋
水 10:00~11:30 東
金 12:30~14:00 東

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、初めての方は教材費1,050円

215 エンジョイ3B体操 定員20名 女 見 体

19,600円→18,300円/14回

(公認)日本3B体操協会
公認指導者 諸見里 旬子

火 10:00~11:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

216 ひざ痛改善体操 定員25名 見 体

19,600円→18,300円/14回

ヒザケア改善運動指導
翁長 邦子

月 12:00~13:30

【準備】動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

217 自力整体 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

火 14:30~16:00

【準備】動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスクーフ、ヨガマット(お持ちの方)

スポーツ

218 新設 健康卓球 定員15名 見 体

21,000円→19,650円/15回

卓球インストラクター
宮城 正一

金 14:30~16:30

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)

219 楽しい卓球 定員16名 見 体

21,000円→19,650円/15回

卓球インストラクター
宮城 正一
卓球指導者
濱 成陽

卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。※濱クラスは入門か中級のクラスです。

月 19:00~21:00 宮城
水 16:30~18:30 濱
木 12:00~14:00 川上

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物
【宮城/川上クラス】教材費1,000円(ボール代)
【濱クラス】教材費700円/月(ボール代)

220 楽しい卓球 定員14~17名 見 体

21,000円→19,650円/15回

卓球上級指導員
西里 有沙

金 10:00~12:00
土 12:00~14:00
土 14:10~16:10

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)

221 ボウリング 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

日本プロボウリング協会
インストラクター 時本 ユキ子
日本体育協会公認
ボウリング指導員 具志 則子

木 13:30~15:30 時本
金 10:00~12:00 具志
土 13:30~15:30 時本

【準備】ゲーム代800円程度(3ゲーム)
【費用】サラダボウル 那覇市辻3-4-1

222 ゴルフ 定員20名 体

19,600円→18,300円/14回

JITGA認定
プロフットボールA級
石垣 信博
K.A.M.I.F.U. Golf Range

水 13:00~15:00 基本
土 13:00~15:00 基本
土 13:00~15:00 基本

【準備】【K.A.M.I.F.U. Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
【費用】K.A.M.I.F.U. Golf Range 南城市大里福徳1978

223 ゴルフ実践 定員20名 見 体

19,600円→18,300円/14回

JITGA認定
プロフットボールA級
石垣 信博
那覇ゴルフ倶楽部ショートコース

土 08:30~10:30 実践

【準備】【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途
【費用】我那覇ゴルフ倶楽部ショートコース 八重瀬町字富盛2270番地

224 スイミング 定員20名 見 体

22,400円→21,100円/14回

寿スイミングスクール
インストラクター
シオリ

水 14:00~15:00

【準備】水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル※講座初日、健康診断書を講師へ提出
【費用】寿スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

ママ・ベビー

225 新設 赤ちゃんと一緒にママヨガ 定員15名 見 体

12,000円→11,300円/8回(②④週)

ヨガインストラクター(RYT200)
シオリ

金 10:00~11:30 (2ヶ月~1歳半)

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、おくるみ

キッズ

226 新設 こどもの絵・アート 定員15名 見 体

11,200円→10,500円/8回(②④週)

絵の具、クレヨン、色鉛筆などを
使って、想像力、認識力、集中力、
表現力などを身につけます。

日 10:00~11:00 (5歳~小学生)

【準備】汚れてもいい服装、筆記用具、材料費1,000円

227 新設 キッズK-POPダンス 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回

ダンスインストラクター
yui

日 14:00~15:00 (小学生~中学生)

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

228 新設 キッズタヒチアンダンス 定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回

HERENUI ORI TAHITI 主宰
Herenui(ヘレヌイ)

月 19:00~20:00 (5歳~小学6年生)

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、必要に応じてパレオ

229 えいごdeあそぼう 定員15名 見 体

18,200円→16,900円/14回

英語インストラクター
新崎 百葉

日 10:00~11:00 (2歳~未就学児)

【準備】飲み物、教材費500円

230 子どもの楽しいパレエ 定員25名 見 体

11,200円→10,500円/8回 ※専用スケジュールあり

パレエアーティスト
緑岡 玲貴
パレエリーナ
前田 奈美甫

土 13:00~14:00 ① (3歳~10歳)
土 16:00~17:00 ② (5歳~10歳)

【準備】レオタード、タイツ、パレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物※パレエ用品は講師より購入可

231 子供のパレエ 定員20名 見 体

15,600円→14,550円/12回

パレエ講師
照屋 舞生好

日 14:00~15:00 (4歳~小学2年生)

【準備】レオタード、タイツ、パレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物

232 パレエ&テマパークダンス 定員00名 見 体

15,600円→14,550円/12回

パレエ講師
照屋 舞生好

日 15:15~16:15 (小学生)

【準備】レオタード、タイツ、パレエシューズ(又は動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物

233 楽しくキッズダンス 定員20~23名 見 体

16,800円→15,750円/12回

ダンス講師
MAYO

土 10:00~11:30 (3歳~12歳)
土 14:30~16:00 (3歳~12歳)

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

234 キッズダンス(フリースタイル) 定員20名 見 体

18,200円→16,900円/14回

ダンサー
エンターティナー
Ayane
ダンサー
エンターティナー
Iroha

日 10:00~11:00 (3歳~小学生)

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

235 チアダンス 定員25名 見 体

11,200円→10,500円/8回(①③週) ※観望日が6週の日あり

CherryBlossom
インストラクター

日 13:30~14:30 (幼児~小学2年生)
日 14:45~15:45 (小学3年生~中学生)

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可

2023年度 第3期(12月～3月) 時間割表

曜日	時間	1F				2F					3F					別館	スクール外	
		料理	第5	第6	PC	多目的ホール				E	第9	第4	第1	第2	第3			和室
						F	A	B	C	D								
月曜日	09:30 ～ 12:00	おいしいお茶の入れ方 (8回)	基本の水曜画 10:00～11:30	やさしい中医学 10:00～11:30 (8回)	デジタルme写真1写真 (8回)	健康ヨガ 10:00～11:30	社交ダンス ～ラテン・タンゴ～ (I～III) 10:00～11:30			マットピラティス 10:00～11:00	太極拳気功で 気功アップ 10:00～11:30	わかりやすい琉球史 10:00～11:30 (8回)	トラベル英会話 10:00～11:30	初めての大人ピアノ(II) 10:00～11:30 初めての大人ピアノ (10:45～11:45)	クラシックギター(II) 10:00～11:30	ヴォイストレーニング (8回)	茶道(真千載) 9:30～11:30	カラフルなクリスマス 9:30～11:00
	12:00 ～ 14:00		水彩画 12:00～14:00	韓国語入門 12:15～13:45	英会話DOJO(III) 12:00～14:00	ひびき改善体操 12:00～13:30	北京式太極拳 (II～III) 12:00～13:30	ストレッチ&瞑想 12:00～13:00				三線ウチナー島唄 12:00～13:30	わかりやすく歌三線(III) 12:30～14:00	踊甲ソーイング 12:00～14:00	カラオケ 12:00～14:00	着物を楽しみ着付け 12:00～14:00		
	14:00 ～ 17:00		書道 14:30～16:00			ぶかばか健康体操 14:00～15:30	沖縄・日本民謡 (I～II) 14:30～16:30	琉球舞踊 14:00～16:00		初心者も楽しめる大正琴 14:00～15:30	話せる韓国語(1～II) 14:00～15:30		洋服 14:30～16:30	やさしい三線 14:00～15:30	カラオケ 14:30～16:30	着物を楽しみ着付け 14:00～16:00	ハワイアンウクレレ 14:00～15:30	
	17:00 ～ 21:30		フラワーデザイン ＆生け花 19:30～21:00			HipHopダンス (I～II) 20:00～21:30	楽しい卓球 19:00～21:00 (15回)	機能改善ピラティス 19:30～20:30			話せる韓国語(1) 20:00～21:30	初めての大人ピアノ(II) 19:30～20:30		やさしい三線 19:30～21:00			わが家のアロマ 19:00～20:00 初めてのアロマ 20:15～21:30	
火曜日	09:30 ～ 12:00	琉球民謡・舞踊曲(III) 10:00～11:30 (4回)	華道(池坊) 10:00～11:30	お金の達人に聞くお金塾 10:00～11:30	新おしおにアロマ 10:00～10:50 おしおのアロマ 10:50～11:30 (8回)	琉球舞踊 9:30～11:30	北京式太極拳(1～II) 10:00～11:30	エンジョイ!3日体験 10:00～11:30		藤かご 10:00～12:00	たのしい日本書 9:30～11:00	やってみよう!自然栽培 10:00～11:30 (8回・雨天)	デジタル 9:30～11:30	心に和む大正琴 9:30～11:30	ヴォイストレーニング 10:00～11:30	琉球古典音楽演奏 (II～III) 9:30～11:30	やってみよう!自然栽培 10:00～11:30	
	12:00 ～ 14:00		初心者の三線(I) 12:00～14:00			沖縄伝統古武道 12:00～13:30	社交ダンス(1～II) 12:00～14:00	楽しいフラダンス(II～III) 12:00～13:30			書道 12:00～14:00	初めての大人ピアノ(II) 12:30～13:30	リラックス読書 12:00～14:00	カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00	自習室 12:30～14:00			
	14:00 ～ 17:00		水彩画 14:30～16:30	手縫み 15:00～16:30		骨盤調整ストレッチ 14:00～15:15	社交ダンス(III) 14:30～16:30	リセットピラティス 14:30～15:30	小波速球 15:00～16:30	書道 14:30～16:30	楽しい読書 14:00～15:30 (8回)	琉球古典音楽(III～IV) 14:30～16:30			自力整体 14:30～16:00	ZEMBA® 15:00～16:00		
	17:00 ～ 21:30		フラワー＆ラッピング 19:30～21:00	話せる韓国語(II) 20:00～21:30		社交ダンス(II) 16:00～17:30 骨ヨガ 19:00～20:30	健康ヨガ 19:00～20:30	英語習得練習会 19:00～20:30 (8回)	ZUMBA Fitness 20:00～21:00	人間関係が楽になる話付け 19:30～21:00 (8回)	琉球古典音楽 17:00～19:30 琉球民謡(III) 19:30～21:00 (8回)	はじめてのギター(1～II) 18:30～19:30			琉球舞踊 19:30～21:30	体スキリピラティス 19:30～20:30		
水曜日	09:30 ～ 12:00	お茶の入れ方 10:00～12:00 (8回)	華道(池坊) 10:00～11:30		おしおのAroma 10:00～10:50 おしおのAroma 10:50～11:30 (8回)	シニアダンスでシェイプアップ (1～II) 10:00～11:30	自習室 10:00～11:30	楽しいフラダンス(1～II) 10:00～11:30		ヴォイストレーニング 10:00～11:30	楽しい大正琴(1～II) 10:00～11:30	英語で読むおしおのAroma 11:00～11:30 (8回)	木目・骨・大正琴 9:30～11:30	書道・ペン字実用書 10:00～11:30	カラオケ・昭和歌謡 9:30～11:30	社交ダンス 10:00～11:30 (8回)		
	12:00 ～ 14:00		フラワーアレンジ・ブーケ 12:00～13:30 (8回)			ヨガ 12:30～14:00	沖縄民謡 12:00～14:00		ヴァイオリン(II) 12:00～13:30	楽しいコース(1～II) 12:00～13:30	生活に活かす料理 13:00～14:00 おしおのAroma 12:30～13:30 (8回)	琉球民謡(II～III) 12:00～14:00	琉球舞踊 12:45～14:15	カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00		ゴルフ基本 (KAMIFU Golf Range) 13:00～15:00		
	14:00 ～ 17:00	手縫み 14:30～16:00 (8回)	簡単クラフト紙バンド 14:00～15:30 (8回)			カンツリーラインダンス 14:30～16:00	私ワガワガ(II～III) 14:30～16:00	健康空手 14:30～16:00	楽らくバレエ 15:00～16:30	暮らしを彩るお片付け術 14:00～15:30 (4回)	楽しい雑学 14:30～16:00	琉球古典音楽(III) 14:30～16:30	書道・ペン字実務 14:30～16:30	琉球舞踊(II) 14:30～16:00	琉球舞踊 14:00～16:00	誰でも身につく舌巻道 14:00～15:30	スミミング (ササガワ川) 14:00～15:00	
	17:00 ～ 21:30		楽しくひらくる!パルンアート 19:30～21:00 (8回)			キックボクシング 20:00～21:30	ピラティス&ストレッチ 20:30～21:30	リラクゼーションYOGA 19:00～20:30		話せる韓国語(II) 20:00～21:30	野村浩吉音楽家及び舞踊教室 18:00～20:00 (12回)	大人の天文・星空(初級) 19:30～21:00 (8回)	イチから始める三線(1～II) 19:30～21:00 (8回)	太鼓 17:00～19:00	ペリーダンス 19:30～21:00	心と体を繋げる空手 (ANA ARENA) 19:30～21:00		
木曜日	09:30 ～ 12:00	家族料理 10:00～12:00	スタンダードコース(1～VI) 10:00～11:30	三線ウチナー島唄 10:30～12:00	初めてのiPhone 10:00～11:30	太極拳(II) 10:00～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30	大人のバレリーナ 10:00～11:30		初めてのオカリナ 10:00～11:30	水引結び 10:00～11:30	楽しい読書 9:30～11:30	やさしいウクレレ 10:00～11:30	和紙ちぎり 9:30～11:30	琉球古典音楽(III) 9:30～11:30			
	12:00 ～ 14:00		楽しい三線(III) 12:00～14:00	ウツタローク・トルバエント 13:00～14:30	パソコンの基礎あれこれ(II～III) 12:00～13:30	太極拳(1) 12:00～13:30	楽しい卓球(12:00～14:00) (15回)			楽しい読書・ナツメ 12:00～13:30	三線・三振 12:00～14:00	オカリナ(III) 12:00～13:30	琉球民謡(IV～VI) 12:00～14:00	英会話DOJO 12:00～14:00	三線・ウツタローク 12:30～14:00	茶道(真千載) 12:00～14:00	和太鼓エクササイズ 14:00～15:00	ボウリング (ササガワ川) 13:30～15:30
	14:00 ～ 17:00		三線早弾きコース(III～VI) 14:30～16:00	ハーモニカ 15:00～16:30	沖縄伝統古武道 14:00～15:30	琉球舞踊 14:30～16:00	enjoyエクササイズ 14:30～15:30	日本舞踊 14:00～16:00		お楽しみ 14:30～16:00 (8回)	実用ペン字 15:00～16:30	オカリナ(IV～VI) 14:00～15:30	琉球民謡(1～II) 14:30～16:30	英会話DOJO 14:30～16:00	三振でカラオケ 14:30～16:00 (15回)	和太鼓エクササイズ入門編 15:15～16:15		
	17:00 ～ 21:30		簿記中級(工業簿記) 19:30～21:30 (8回)			Kick Boxing(III) 20:00～21:30	沖縄・日本民謡(IV～VI) 16:30～18:00 社交ダンス(II～III) 19:30～21:30	発祥トレーニング(1～II) 19:00～20:00				フォークギターで歌おう 19:30～21:00	実用ペン字 19:00～21:00	ヴォイストレーニング 19:30～21:00				
金曜日	09:30 ～ 12:00	家族料理 10:00～12:00	絵画 9:30～11:30	絵画 10:00～11:30	初めてのiPhone 10:00～11:30	太極拳(II) 10:00～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30	大人のバレリーナ 10:00～11:30		初めてのオカリナ 10:00～11:30	水引結び 10:00～11:30	楽しい読書 9:30～11:30	やさしいウクレレ 10:00～11:30	和紙ちぎり 9:30～11:30	琉球古典音楽(III) 9:30～11:30			
	12:00 ～ 14:00		初めての読書 12:00～13:30			太極拳(1) 12:00～13:30	楽しい卓球(12:00～14:00) (15回)			楽しい読書・ナツメ 12:00～13:30	三線・三振 12:00～14:00	オカリナ(III) 12:00～13:30	琉球民謡(IV～VI) 12:00～14:00	英会話DOJO 12:00～14:00	三線・ウツタローク 12:30～14:00	茶道(真千載) 12:00～14:00	和太鼓エクササイズ 14:00～15:00	ボウリング (ササガワ川) 13:30～15:30
	14:00 ～ 17:00		初めての読書 14:00～15:30 (8回)	話してみよう英会話入門(1～II) 14:00～15:30	英語習得練習会 15:00～16:30	琉球舞踊 14:30～16:00	健康卓球(1～II) 14:30～16:30 (15回)	1日300歩!健康になる歩き方 15:30～16:30 (8回)		美文字(ボレーペン) 14:00～15:30	洋裁 14:30～16:30	琉球民謡(1～II) 14:30～16:30	英会話DOJO 14:30～16:00	三振でカラオケ 14:30～16:00 (15回)	和太鼓エクササイズ入門編 15:15～16:15			
	17:00 ～ 21:30		初心者の簿記 19:30～21:30			Kick Boxing(II～III) 20:00～21:30	沖縄・日本民謡(IV～VI) 16:30～18:00 社交ダンス(II～III) 19:30～21:30	発祥トレーニング(1～II) 19:00～20:00				フォークギターで歌おう 19:30～21:00	実用ペン字 19:00～21:00	ヴォイストレーニング 19:30～21:00				
土曜日	09:30 ～ 12:00	米飯・パン・スイーツ 10:00～12:00 (8回)	絵画 9:30～11:30	絵画 10:00～11:30	初めてのiPhone 10:00～11:30	太極拳(II) 10:00～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30	大人のバレリーナ 10:00～11:30		初めてのオカリナ 10:00～11:30	水引結び 10:00～11:30	楽しい読書 9:30～11:30	やさしいウクレレ 10:00～11:30	和紙ちぎり 9:30～11:30	琉球古典音楽(III) 9:30～11:30			
	12:00 ～ 14:00		やさしい三線 12:00～13:30	絵画 12:00～14:00		子どもの楽しいパズル(II) (3歳～10歳) 13:30～14:00 (8回)	楽しい卓球(12:00～14:00) (15回)		【昼食】トライアルパーティー 12:00～13:30	K-POPダンス(1) 12:00～13:30 (12回)	大人で使える英語 12:00～13:30	やさしいピアノ(II) 12:00～13:00	琉球三線(II) 12:00～14:00	音楽・英会話中級者(II) 12:00～13:30	カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00	着付けと帯結び 12:30～14:00	社交ダンス(III) 12:00～14:00	ゴルフ基本 (KAMIFU Golf Range) 13:00～15:00
	14:00 ～ 16:30		華道(池坊) 14:30～16:30	中国語 15:30～17:30	心が楽になる心療 14:00～15:30 (8回)	大人のやさしいパズル(II～III) 14:15～15:45 (8回)	楽しい卓球(III～VI) 14:15～16:15 (15回)		マットピラティス 14:20～15:20 マットピラティス 15:30～16:30		実用ペン字 14:15～15:45	やさしいピアノ(II) 14:30～15:30 (12回)	折り紙で新年 14:30～16:30 (8回)	ヴォイストレーニング 15:00～16:30	体温を上げるセラピー 14:30～16:00		キッズダンス(3歳～10歳) 14:30～16:00 (12回)	ボウリング (ササガワ川) 13:30～15:30
	16:30 ～ 18:30					子供の楽しいパズル(II) (5歳～10歳) 16:00～17:00 (8回)	社交ダンス(II) 16:30～18:30	琉球舞踊 16:30～18:30			実用ペン字 16:00～17:30	はじめてさんの大人ピアノ 15:45～16:45			男性のためのヨガ 16:30～17:45 (12回)	ZUMBAでストレス発散! 16:30～17:30 (12回)		
日曜日	09:30 ～ 12:00	楽しいハーフ・スパイス料理 10:00～12:00 (4回)	こどもの絵・アート 10:00～11:00 (8回)	デッサンとスケッチ 9:30～11:30	デジタルme写真1写真 (8回)	エンジョイ!健康体操 10:00～11:30	楽しいフラダンス(1～III) 10:00～11:30	楽しくキッズダンス(3歳～12歳) 10:00～11:30	リンパと代謝アップヨガ 10:00～11:30	琉球・沖縄の歴史～琉球王族(II) 10:00～11:30 (8回)	楽しくセルフジェルネイル 10:00～11:30 (8回)	琉球民謡・舞踊曲(III) 10:00～11:30	やさしい三線 10:00～11:30			着付けと帯結び 10:00～11:30	社交ダンス(1～II) 10:00～11:30	ゴルフ実用(真千載) 8:30～10:30
	12:00 ～ 14:00																	
	14:00 ～ 16:30																	
日曜日	09:30 ～ 12:00	楽しいハーフ・スパイス料理 10:00～12:00 (4回)	こどもの絵・アート 10:00～11:00 (8回)	デッサンとスケッチ 9:30～11:30	デジタルme写真1写真 (8回)	エンジョイ!健康体操 10:00～11:30	楽しいフラダンス(1～III) 10:00～11:30	楽しくキッズダンス(3歳～12歳) 10:00～11:30	リンパと代謝アップヨガ 10:00～11:30	琉球・沖縄の歴史～琉球王族(II) 10:00～11:30 (8回)	楽しくセルフジェルネイル 10:00～11:30 (8回)	琉球民謡・舞踊曲(III) 10:00～11:30	やさしい三線 10:00～11:30			着付けと帯結び 10:00～11:30	社交ダンス(1～II) 10:00～11:30	ゴルフ実用(真千載) 8:30～10:30
	12:00 ～ 14:00																	
	14:00 ～ 16:30																	