2023/4月開講　3/7(火)申込受付スタート

Well ウエル・カルチャースクール

2023年4月～7月

受講生募集

✓県内最大300クラス以上！
✓優秀な講師陣200名以上在籍
✓駐車場完備200台以上

受講料 県内最安値　4ヵ月で受講料 9,900円～

TEL. 098-832-5588

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

Interview with the instructor 第4弾

ウエル・カルチャースクール新企画

講師に聞く！

ウエル・カルチャースクール企画【講師に聞く!vol.4】
第4弾は、「英会話DOJO」講座の講師を務めるErisa先生にインタビュー。



Erisa　（NPO法人国際言語センター理事長）

Profile

本名 翁長えりさ。1960年生まれ。サンフランシスコ州立大学卒業。
那覇市教育委員会英語指導員として勤務。デューキッズインターナショナルアカデミーではスクールディレクターとして、保育士と外国人教師のパイプ役を務める。NPO法人国際言語センターの立ち上げメンバーでもあり、豊見城市立小学校にてNPOから派遣講師として英会話の指導に当たる。また日経ビジネス工学院非常勤の英語講師、カルチャースクール英会話講師、個人英会話スクール運営など英会話を通して幅広く活動。
現在も子供から高齢者まで幅広い世代を対象に英会話の指導に当たっている。
資格：文部科学省認定　実用英語検定準一級取得
　　TOEIC公開テスト　スコア915点取得

ロールプレイ英会話　月 14:30～16:00

英会話DOJO
月 12:00～14:00
木 12:00～14:00
木 14:30～16:00

「アメリカに住む！」

── Erisa先生と英語の出会いを教えてください。
アメリカンスクールですね。父が「家族でアメリカに住む！」と言い出し、小学校2年生の頃、読み書きもできない状態でアメリカンスクールに通うことになりました。
アメリカンスクールでは、外国人の先生に鏡を持たされ「R（ア～ル）」「L（エ～ル）」と発音の練習をしたことを覚えています。…結局、両親はアメリカには行かず、ずっと沖縄で暮らしてるんですよね（笑）。

── 沖縄でずっと英語を学んでいたのですか？
いえ、高校卒業後、アメリカの大学に進学しました。アメリカには約10年住んでいました。アメリカでの暮らしはストレスなく、特にカルチャーショックの様なものは感じませんでした。しかし、千葉県の浦安市に引越して、そこで、アメリカと日本の違いを強く感じることになりました。
子供の小学校の卒業式で、赤いスーツを着て行ったら、他の親御さんたちはみんな黒のスーツだったのでびっくりしました…（笑）。



── 英語講師を始めるきっかけは何でしたか？
千葉から沖縄に戻った頃…息子の同級生のお母親から英語の指導員という仕事があることを知り、英語指導員になるために、英検準1級、TOEIC915点を取得。那覇市の小学校で英語指導員を始めたのが、私の英語講師としてのキャリアのスタートですね。

── 英語講師としてこれまでのキャリアを教えてください。
那覇市の小学校で英語指導員として5年間勤めました。指導員の次はバイリンガルの保育園でスクールディレクターとして保育士と外国人の先生とのパイプ役などを担い、その後、専門学校で英語講師の職に就きました。しばらくして、ウエル・カルチャースクールから講師依頼があり現在に至っています。

── 広い年代の方に英語を教えてきたんですね。
「保育園から墓場まで」って言われてますよ（笑）。カルチャーでは一番高齢で88歳。「たくさん先生はいるけど、生徒がいないと、先生にはなれない…」と常に思うので、受講生の皆さんには常に感謝です。10年以上も一緒に学んで頂いているんです！

── 英会話を教えるにあたり心掛けていることはありますか？
生徒さんによってヤル気であったり、学ぶ姿勢、吸収する速さも全然違うので、個々に合わせるという事を心がけています。…カルチャーで学んだことかもしれないです。
講座1回1回を大切にし、「Teaching is Learning.（教える事は学ぶ事）」。

── Erisa先生の英会話クラスの特徴はありますか
うちのクラスは…トライリンガルなんですよ。クラスで飛び交う言語が…英語、日本語、うちなーぐち（笑）。
あと、誰が言い出したかわかりませんが認知症予防や脳トレになると言ってますね。私のクラス、難しい英単語が苦手な人多いんですけど、「Dementia（認知症）」って単語は全員分かりますよ（笑）。

── 受講生の皆さんは、何を楽しみに受講していると思いますか？
「仲間」だと思います。クラスの仲間に会う事を楽しんでるように思えます。英語を使ってクラスの仲間とコミュニケーションしたり、みんなでカラオケ行ったりもしてますよ。

── 英会話講師をして、受講生から言われた嬉しかったことはありますか？
昔、英語の先生が苦手で英語の勉強をあまりしなかったという受講生から「I'm your fan!!（私はあなたのファンです）」と言われたことです。ドキっとしました（笑）。
また、プライベートで外国人の方と交流した受講生が「私の英語が通じたよ～」と喜んでいたのも嬉しかったですね～。

── 英会話DOJOクラスを今後どうしていきたいですか？
受講生の皆さんとの時間を大切にしていきたいと思っています。言語習得だけでは無く、コミュニケーションとして相手と向き合い、理解し合うこと、異文化を理解すること…それぞれの人生観など…沢山の学びと喜びがあります。Teaching is Learning. Thank you for Teaching!



026 ロールプレイ英会話講座の詳細は P2 へ➡
034 英会話DOJO講座の詳細は P3 へ➡

Erisa先生へのインタビュー記事の全編はウエル・カルチャースクールのホームページで3/7(火)より公開！新着情報からご確認ください。

2023年度 第1期(4月～7月)　講座受講者限定

特別講座 受講料→無料

■2023年度第1期(4月～7月)の講座を既にお申込みした方に限ります。
■あらかじめ窓口またはお電話での予約が必要です。

5/22(月) 10:00～11:30 定員30名

「家族信託」の利・活用

現受講生は 受講料：無料



講師 司法書士 **金城 嘉明**

認知症など自身で財産を管理できなくなった時の備えに役立つ家族信託制度を司法書士が分かりやすく解説します。

準備 筆記用具

6/5(月) 10:00～11:30 定員30名

(一級建築士による)わかりやすい家づくり

現受講生は 受講料：無料



講師 一級建築士 カメアトリエ代表 **亀崎 義仁**

分かりやすい・作りやすい・使いやすい・過ごしやすい・買いやすい。そんな家づくりについてお話いたします。

準備 筆記用具







申込のご注意

■講座のお申込みは、ウエル・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。講座の曜日・時間等を募集パンフレット・領収書等でご確認の上ご来所ください。尚、応募少数のため閉講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡をいたします。

新型コロナウイルス感染予防のため
感染防止対策実施中
ソーシャルディスタンス
ご理解ご協力の程、よろしくお願いします。

消毒液の設置　定期的な換気　館内清掃・消毒強化　従業員:マスク着用義務 受講生:マスク着用(運動時以外)のお願い　調子がすぐれない場合の利用自粛のお願い　適度な距離の確保のお願い

2023 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/27月曜日まで ☎.098-832-5588

生きがいづくり クッキング



001 新設 フライパン1つで簡単おかず 定員20名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



発酵麹調味料料理研究家
山城 みな子

水 10:00～12:00

フライパン1つでメインのおかずと副菜1つを同時に時短·簡単·手軽に作れるメニュー!材料を1～2回に分けて使い切るので、捨てるものはありません。

準備 エプロン、筆記用具、材料費8,800円(テキスト代込)
※長い髪の方はまとめられるようにしてください。

002 新設 簡単クイックパン 定員10名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



楽ラク愛情キッチン GureenBreeze主宰
山城 貴子

金 10:00～12:00

食べたい時にすぐ作れる手ごねパン。お家にある材料で、気軽にパン作りを楽しみましょう。焼きたての香りに癒されます。

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9,600円(テキスト代込)

003 短期 おいしいお茶の入れ方 定員10名

10,400円→9,900円/8回(②④週)



日本茶インストラクター
中国茶芸師　茶房 一葉主宰
上原 美智代

火 14:00～15:30

日本茶、中国茶、台湾茶、紅茶のおいしい入れ方のコツと、お茶の味わいをお菓子とともにお茶会スタイルで楽しく学びます。

準備 筆記用具、ノート、材料費17,000円(茶葉·お茶請け·資料代込)

004 はじめてさんのおうちパン 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

水 10:00～12:00

はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さぁ!一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。

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7,500円(テキスト代込)

005 手ごね時短パン 定員10名 見 体

10,400円→9,900円/8回



fuwamochiパン教室主宰
1時間パンマスター
池 保子

月 10:00～12:00 (②④週)
木 19:00～21:00 (①③週) ※講座日が5週目の日あり

しっかり捏ねて焼きまで約1時間でパンを作る製法をお伝えします。時短でふわふわのおいしいパンを作りましょう。

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12,000円(テキスト代込)

006 愛情料理 定員18名 見 体

18,200円→17,300円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

木 10:00～12:00

季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えします。楽しいひとときを過ごしませんか?

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10,000円(テキスト代込)

007 今日のおうちごはん 定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

火 10:00～12:00

お料理の基礎とコツを学びながら、美味しくをモットーに和·洋·中の定番料理から人気メニューまで幅広くご指導致します。

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9,000円(テキスト代込)

008 琉球料理と沖縄の行事食 定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



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

金 10:00～12:00

年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。



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10,000円(テキスト代込)

009 男の健康料理 定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



OHANA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

身近な食材でヘルシーでボリュームのある家庭料理をお教えします。栄養素を解説しながら、あなたの健康と元気のお手伝いを一緒に考えます。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、三角巾、筆記用具、材料費8,000円(テキスト代込)

教養

010 新設 ゆいレールで旅する琉球史 定員12名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



沖縄ウェブマガジン
オキナワンダラー代表
ボス·イケムラ

水 10:00～11:30

琉球·沖縄の歴史は知れば知るほど面白い。ゆいレール各駅付近にも歴史の宝が数多く潜んでいる。史跡をヒントに知られざる琉球史を紐解いていこう!

準備 筆記用具、教材費200円

011 新設 沖縄の野草探索 定員12名

10,400円→9,900円/8回(②④週)



健康管理士上級指導員
新垣 行康

金 14:00～16:00

実際に外での野草探索をし、身近な野草について学びます。教室での座学や野草てんぷら、本当の健康を目指しましょう!

準備 筆記用具、室内スリッパ、動きやすい服装(長袖·長ズボン·帽子·靴)、教材費500円

012 新設 カラーコーディネート(色彩検定3級対策) 定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



カラーアナリスト
外間 恵

金 12:00～13:30

ファッションやメイク、ネイル、ブライダルなど様々な分野で活かされるカラーコーディネート。色の持つ力、第一印象の重要性を知り、自分らしさを探してみませんか。

準備 筆記用具、はさみ、のり、教材費2,200円、配色カード1,000円程度

013 新設 人生を楽しむ部屋づくり 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



空間心理コンサルタント
一級建築士
まえうみ さきこ

金 10:00～11:30

心理学で部屋づくり♪人生がうまくいく人はみんな「気持ちのいい部屋」にいます!人生がハッピーになる部屋の活かし方を学べます。

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

014 新設 音読と話し方 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



フリーアナウンサー
(元NHK/RBCニュースキャスター)
島袋 彩子

水 14:00～15:30

発音や発生、わかりやすい話し方の基本を実践形式で学びます。音読で声を磨きながら話すことへの苦手意識をなくしていきましょう。

準備 筆記用具、スマホなど(録音·録画できるもの)、教材費200円

015 短期 苦手意識を克服する話し方 定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



株式会社Life is Love代表取締役
日本コミュニケーション能力認定協会
本部トレーナー/上級トレーナー
比嘉 華奈江

木 19:30～21:00

コミュニケーションが苦手!を克服したい方。コミュニケーションの基本を学び、自分らしく周りの人と会話が出来る事を目指す講座です。

準備 筆記用具、教材費500円

016 短期 やさしい中医学 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



薬剤師
備瀬 紀子

月 10:00～11:30

中医学(中国伝統医学)の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理に活かせます。オリジナルの漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。

準備 筆記用具、教材費1,500円

017 琉球·沖縄の歴史～信仰文化編～ 定員15名 見

10,400円→9,900円/8回(②④週)



大学非常勤講師
山城 彰子

土 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

『琉球·沖縄を知る図鑑』(平凡社2022年)をテキストに琉球·沖縄の歴史について学びます。今期は琉球·沖縄の信仰文化について学びます。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費3,500円程度

018 わかりやすい琉球史 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



中央大学客員研究員
外間 哲弘(峻岩)

月 10:00～11:30

琉球の歴史についてわかりやすく解説します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円程度

019 楽しい朗読 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が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

声に出して文学作品を楽しみませんか?黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読·朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。

準備 筆記用具、教材費200円

020 初心者の簿記 定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



公益財団法人実務技能検定1級技能士
職業訓練指導員(事務·流通·観光ビジネス)
喜舎場 京子

金 19:30～21:30

簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか?検定試験のポイントを押さえた講座です。

準備 筆記用具(鉛筆·シャーペン·消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円

021 じっくり勉強!3級FP技能士 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



一級ファイナンシャル·プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

木 19:00～20:30

一人で勉強してもわからない事、すべて解決します!他と差をつけ資格取得を目指しましょう!家計管理·お金の基礎知識を学びたい方も大歓迎!

準備 筆記用具、電卓、教材費2,500円程度

022 資産運用基礎知識 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



一級ファイナンシャル·プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

火 10:00～11:30

お金の知識を身につけ、自身の資産を運用·管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資など運用法のメリット·デメリットを分かりやすく解説していきます。

準備 筆記用具、教材費500円

023 カラーコーディネート(色彩検定2級対策) 定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



カラーアナリスト
外間 恵

金 10:00～11:30

ファッションやメイク、ネイル、ブライダルなど様々な分野で活かされるカラーコーディネート。色の持つ力、第一印象の重要性を知り、自分らしさを探してみませんか。

準備 筆記用具、はさみ、のり、教材費2,200円、配色カード1,000円程度

占い

024 短期 数秘術&セルフヒーリング 定員12名 見

10,400円→9,900円/8回(②④週)



私知楽～Anj～あんじぇい～主宰
数秘術講師
ナチュラルケアセラピスト
大田 順子

水 19:30～21:00

数秘にて私(自分)を知り、ワークショップも織り交ぜながら、自分で自分を癒し整え、喜ばせ、磨き、より楽に楽しく、唯一無二の光り輝く自分に出会いましょう。

準備 筆記用具、電卓、教材費3,300円

025 三命開運法(四柱推命·気学·カバラ数) 定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

水 14:30～16:00

自分の特性や欠点を知り(四柱推命)、方位や運勢の吉凶によって行動し(気学)、資金の活用はカバラ数を用いて実践する手法です。今回はユダヤ商法の原点であるカバラ数を中心に解説します。

準備 筆記用具、2023年度の運勢暦(百均で購入可)、教材費1,000円程度

語学

026 新設 ロールプレイ英会話 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

月 14:30～16:00

場面に合わせて「聞く·真似る·演じる」。英語の読み書きができなくてOK!

準備 筆記用具、教材費500円

027 新設 韓国語 定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



韓国語講師
ヤン·ジンスク

土 14:30～16:00

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!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度(各自購入)※講座初回に説明します。

受講料は全て税込価格です。　全講座窓口先着順(受講料前納)となります。　定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。　お申込みはお早めに!

028 新設 始めよう中国語
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



中国語講師
仲村 そえん

土 10:00～11:30

発音声調から単語、ワンフレーズ、短い会話へ無理なく学べる初心者向けの中国語入門講座です。

準備 筆記用具、教材費3,000円程度

029 ウチナーグチで喋ってみた
定員12名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



沖縄芝居役者
当銘 由亮

水 12:00～13:30

日常会話からテレビやラジオにSNS、流行りのポップスなど身の回りの言葉や会話を参考に、ウチナーグチを実際に声に出してみましょう。

準備 筆記用具、教材費500円程度

030 話してみよう英会話入門
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

金 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ

まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

031 マイペース英会話
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

日 10:00～11:30 Ⅱ
日 12:00～13:30 Ⅰ

外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイペースにPractice and Practice!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

032 英会話初級
定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

水 14:00～15:30 Ⅱ

日本人女性講師が指導します。英語を始めたい方、ゆっくり学習したい方をお待ちしております。

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

033 あなたを表現する英会話
定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

水 12:00～13:30 Ⅲ

日本人女性講師が指導します。継続的に英語を習得したい方を対象に、日常の今を英語で表現しませんか?

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

034 英会話DOJO
定員15～18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



NPO法人国際言語センター講師
Erisa

月 12:00～14:00 Ⅲ
木 12:00～14:00
木 14:30～16:00

英会話に触れる、慣れる、楽しむ!Practice makes perfect!

準備 筆記用具、教材費500円

035 日常で使える英語
定員16名 見

16,800円→15,900円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 12:00～13:30

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。

準備 筆記用具、教材費500円

036 話せる韓国語
定員12～16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



韓国語講師
朴 銀子(パク・ウンジャ)

月 14:00～15:30 Ⅰ～Ⅱ
月 20:00～21:30 Ⅰ
火 20:00～21:30 Ⅱ
水 20:00～21:30 Ⅲ

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。

準備 筆記用具、教材費3,500円程度

037 韓国語
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 09:45～11:15 Ⅲ

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!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

038 韓ドラで覚える韓国語
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



韓国語講師
ヤン・ジンスク

日 11:30～13:00 Ⅳ～Ⅵ

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。

準備 筆記用具、ノート

039 中国語
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



中国語講師
柯 彬(カ・ヒン)



中国語講師
梁 運飛(リョウ・ウンヒ)

土 15:30～17:30

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。

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

040 しっかり基礎中国語
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



中国語講師
仲村 そえん

金 19:30～21:00 Ⅰ

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。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

041 音読・会話中国語
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



中国語講師
仲村 そえん

土 12:00～13:30 Ⅱ

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!

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

芸能・楽器



042 新設 はじめてみよう!琉球民謡・初級
定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



琉球音楽協会師範
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

火 19:30～21:00

三線の持ち方、構え方などの基礎から丁寧に教えます。7月の終了時には何曲か弾けて歌えるようになります。

準備 三線、つめ、教材費200円程度/1ヶ月、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

043 新設 初めての楽しいピアノ
定員10名 見 体

10,400円→9,900円/8回(②④週)



ピアノ講師
エレクトーン講師
中谷 啓子

水 10:00～11:00

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!

準備 筆記用具、教材費500円程度

044 新設 ハーモニカ
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ハーモニカ講師
伊禮 昭洋

木 15:00～16:30

「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。

準備 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。

045 わかりやすく歌三線
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



アーティスト 歌手
松田流松絃会師範二代目家元
松田 しのぶ

月 12:30～14:00 Ⅲ
金 12:00～13:30 Ⅱ

Ⅱは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。Ⅲは、基本ができているクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。

準備 三線、つめ、A4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18名 見

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



琉球民謡協会教師
石川 陽子

水 19:30～21:00 Ⅰ～Ⅱ

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。

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 三線で楽しく歌おう
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



由弦會二代目会主
上江洲 静香

月 12:00～13:30
木 10:30～12:00

民謡・舞踊曲からポップスまで。初心者でもやさしく指導いたします。

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18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

火 12:00～14:00 Ⅰ

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。

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18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
上原 睦三

木 12:00～14:00 Ⅲ

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。

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18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

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

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。

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20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



由絃會名誉会主
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

水 12:00～14:00 Ⅱ～Ⅲ
木 12:00～14:00 Ⅳ～Ⅵ
木 14:30～16:30 Ⅰ～Ⅱ

昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。

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20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



野村流伝統音楽協会師範
琉球民謡音楽協会師範
県指定琉球歌劇保持者(三線)
県指定野村流保持者
仲宗根 盛次

金 14:30～16:00
金 17:00～18:30
日 09:30～11:00

琉球民謡を楽しく弾きましょう!

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15～20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



琉球民謡協会最高師範
宮城 武碩

火 10:00～11:30 Ⅲ
土 10:00～11:30 Ⅲ

楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!

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20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次

日 12:00～13:30

初心者でも大丈夫!楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう!

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)

055 琉球古典音楽
定員15～20名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖


野村流伝統音楽協会師範 県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次


琉球古典音楽 野村流保存会師範
玉城 智恵美

火 14:30~16:30 與那嶺 Ⅲ～Ⅳ
火 17:00~19:00 仲宗根
水 14:30~16:30 玉　城 Ⅲ
木 09:30~11:30 與那嶺 Ⅲ

結婚式やトゥシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。

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)
【玉城クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

056 琉球古典音楽斉奏
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

火 09:30～11:30 Ⅱ～Ⅲ

沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。

準備 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16名 見 体

14,400円→13,650円/12回


野村流師範国指定「組踊地謡」保持者 県指定野村流保持者
前川 朝文

水 18:00～20:00

講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球民謡等、受講者に応じて個人指導します。

準備 三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)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20名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琉球古典音楽 安冨祖流絃声会師範
新垣 安弘

土 12:00～14:00 Ⅱ

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。

準備 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18名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琉球音楽協会師範 琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

木 14:30～16:00 Ⅲ～Ⅵ

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

準備 三線、つめ、教材費200円程度

060 三線·三板
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回


野村流伝統音楽協会教師 琉球民謡音楽協会教師 沖縄三板協会講師
當間 清子

木 12:00～14:00

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

準備 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

16,800円→15,900円/14回


乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

水 17:00～19:00

沖縄の伝統古典音楽·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。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

062 光史流太鼓
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回


光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

金 19:30～21:30

沖縄の伝統古典音楽·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。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

063 和太鼓エクササイズ
定員9名 見 体

15,400円→14,500円/14回


和太鼓講師
狩俣 恵美里


和太鼓講師
島袋 恵子

木 15:00～16:00

和太鼓を使った頭と体の運動で、初心者でも楽しめる曲演奏です。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

064 たのしい日本箏
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回


沢井箏曲院教師
山田 広恵

火 09:30～11:30

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」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。

準備 お箏、つめ(5,000円程度でネット又は講師より購入可)、チューナー、教材費500円～※お箏の無料レンタル有(要予約)

065 大正琴
定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琴生流准師範補
具志堅 光江

金 09:30～11:30

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

準備 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16名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琴生流指導師範 琴和会会主
大城 和枝

水 09:30～11:30 Ⅰ～Ⅱ

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。

準備 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18名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琴生流師範
斉藤 史子

火 09:30～11:30

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。

準備 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12名 見 体

16,800円→15,900円/14回


花仙流大正琴講師
神谷 民子

月 14:00～15:30

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

準備 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(琴伝流)
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回


琴伝流大師範
宮城 君子

金 14:00～16:00

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伝流アンサンブルで楽しんでみませんか?まずは体験から!

準備 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

16,800円→15,900円/14回


琉球古典音楽野村流音楽協会師範
中野 夢

水 14:30～16:00 Ⅱ

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。

準備 琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(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

18,200円→17,300円/14回


中学校音楽教諭 リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

月 09:30～10:30 Ⅱ
月 10:45～11:45
月 19:30～20:30 Ⅱ
火 12:30～13:30 Ⅱ

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♪

準備 教材費2,000円程度

072 大人のやさしいピアノ
定員10名 見

18,200円→17,300円/14回


ピアノ講師
福山 里香

土 12:00～13:00 Ⅰ
土 13:15～14:15 Ⅲ
土 14:30～15:30 Ⅱ

Ⅰは全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。Ⅱ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。Ⅲ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♪

準備 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

18,200円→17,300円/14回


元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

金 18:15～19:15
金 19:30～20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン·鉛筆)、教材費800円程度

074 クラシックギター
定員14名 見 体

16,800円→15,900円/14回


ギタリスト
佐野 周作

月 10:00～11:30 Ⅱ

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。

準備 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

075 フォークギターで歌おう♪
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回


ギター講師
本村 隆

木 19:30～21:00

ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか?あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪

準備 ギター、教材費500円

076 はじめてのギター
定員18名 見 体

15,400円→14,500円/14回


ミュージシャン ギタリスト
三浦 慎司

火 18:30～19:30 Ⅰ～Ⅱ

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。

準備 ギター、教材費500円

077 やさしいウクレレ
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回


ウクレレ講師
本村 隆

木 10:00～11:30

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。

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

078 ウクレレでハワイアンソング
定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり


ミュージシャン
マーシー

月 14:30～16:00

ハワイアンソングの弾き語りをレッスン致します。最初は初心者向けに簡単な曲から始め、慣れてきたら有名な曲にも挑戦していきます。

準備 ウクレレ、筆記用具、教材費500円

079 ヴァイオリン
定員10名 見 体

16,800円→15,900円/14回


沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

水 12:00～13:30

初めての方、大歓迎です。優美なヴァイオリンの音色を体感し、憧れのメロディを一緒に奏でてみませんか?

準備 ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンド又は譜面台、室内スリッパ、教材費1,000円程度

080 フルート
定員16名 見 体

14,400円→13,650円/12回


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

あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

準備 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

081 オカリナ
定員15名

16,800円→15,900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那覇支部支部長
大城 智子

木 10:00～11:30 Ⅳ～Ⅵ
木 12:00～13:30 Ⅲ
木 14:00～15:30 Ⅳ～Ⅵ
金 10:00～11:30 Ⅱ
金 12:00～13:30 Ⅳ～Ⅵ

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。

準備 オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ·オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月、室内スリッパ(木曜10:00クラス)

舞踊・民踊

082 日本舞踊
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



若柳流若美会宗家
若柳 美之介

木 14:00～16:00

端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

083 沖縄・日本民踊
定員30名 見 体

16,800円→15,900円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
新垣 幸枝

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。

月 14:30～16:30 新垣 Ⅱ
木 16:30～18:00 仲本 Ⅳ～Ⅵ

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

084 沖縄民踊
定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



沖縄県民踊研究会認定3級指導者
日本フォークダンス連盟公認日本民踊指導者
友寄 千代子

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。

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、民踊手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

085 琉球舞踊
定員15～20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



真南風流美ら会師範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



真南風流美ら萌の会会主
金城 博恵



玉城流翔節瑞祥和の会会主
瑞慶山 和子

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

沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。

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

声楽・カラオケ



086 新設 ビクターカラオケ
定員16名 見 体

18,200円→17,300円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

月 19:00～21:00

ビクター歌謡研究会の教えに従って、カラオケを楽しく歌うコツを一緒にお勉強しましょう♪

準備 筆記用具、教材費2,100円

087 新設 三板でカラオケ
定員20名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



沖縄三板協会理事・講師
キャンパスレコード民謡歌手
當間 清子

木 14:30～16:00

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。

準備 三板※講師より購入可(2,000円)

088 カラオケ
定員16名 見 体

18,200円→17,300円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

月 12:00～14:00
月 14:30～16:30

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

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

089 カラオケ・昭和歌謡
定員20名 見 体

18,200円→17,300円/14回



メンタル心理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
玉那覇 あきお

火 12:00～14:00
水 09:30～11:30
水 12:00～14:00
土 12:00～14:00

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。

準備 教材費500円

090 ビクターカラオケ
定員16名 見 体

18,200円→17,300円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

木 12:00～14:00

ビクター歌謡研究会の教えに従って、カラオケを楽しく歌うコツを一緒にお勉強しましょう♪

準備 筆記用具、教材費2,100円

091 ヴォイストレーニング
定員12～16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



声楽家
桑江 律子



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美



声楽家
宮城 美幸

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

肩甲骨と股関節がか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♪

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

092 ヴォイストレーニング
定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



声楽家
新垣 真由美

日 14:00～15:30

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。

準備 教材費100円程度

093 体温を上げるセラピーヴォイス
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ヴォイストレーナー
吉田 一正

土 14:30～16:00

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!

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

094 楽しい童謡・ナツメロ
定員10名 見 体

16,800円→15,900円/14回



声楽家
新垣 真由美

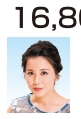
木 12:00～13:30

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。

準備 室内スリッパ、教材費200円程度

095 カンツォーネ
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



声楽家
桑江 律子

金 12:00～13:30

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。

準備 筆記用具、教材費400円程度

096 楽しいコーラス
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美

水 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅲ

「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♪

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

097 英語で歌う名曲
定員17名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



音楽講師
しびり

水 10:00～11:30

聞いた事のある英語の曲の歌詞を理解し、キレイな発音で、ピアノに合わせて歌いましょう。曲は皆さんと決めます♪

準備 筆記用具、辞書、教材費500円程度

098 楽しい詩吟
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会指導部長
城間 岳祥

木 09:30～11:30
金 09:30～11:30

声に自信がなくて人前でアガル方!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。

準備 筆記用具、教材費500円～

099 リラックス詩吟
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



公益社団法人日本詩吟学院認可
おもろ岳風会師範
嘉陽 岳光

火 12:00～14:00

声を出す素晴らしさを実感し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。

準備 筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



100 新設 絵画入門
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

土 12:00～14:00

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?

準備 鉛筆、消しゴム、教材費500円程度

101 新設 やさしい絵手紙
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



絵手紙講師
辺土名 ヒデ子

月 14:00～15:30

絵手紙の基本を学び、難しく考えず自由に自己表現し、個性的に面白く表現するのが魅力的です。

準備 用紙、ハガキ、筆(中・小)、下敷き(白)、顔彩、筆洗、パレット、教材費3,000円程度

102 絵画
定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
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ご指導致します。

準備 教材費1,500円程度※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

103 絵画
定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

土 09:30～11:30 Ⅱ

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?

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。

104 水彩画
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



沖展絵画部門会員
知念 秀幸

月 12:00～14:00

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。

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。

105 水彩画
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

火 14:30～16:30

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。

準備 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度



106 ワンストロークトールペイント 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

木 13:00～14:30

トー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ことが出来ます。

準備 教材費3,000円程度（筆2本、絵の具4本）

107 和紙ちぎり絵 定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



和紙ちぎり絵講師
當眞 百合子

木 09:30～11:30

和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。

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

108 水墨画 定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖展書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

月 09:30～11:30

水墨画の基本から創作まで、作品の描き方など指導いたします。

準備 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き（白色でA3サイズ）、材料費1,000～1,200円程度

109 書道 定員16～18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



龍寳書道会師範
日本書作院理事
日展入選・読売審査員
城間 紅玉



龍寳曹源書道会師範
森根 和子



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】龍寳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

110 書道 定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖展書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

木 09:30～11:30

書に関する基本と作品創作まで行います。

準備 墨（墨汁）、硯、下敷、毛筆（3～5号）、文鎮、水滴、半紙（かな用）、教材費1,000～1,200円程度

111 実用ペン字 定員16～18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

木 15:00～16:30
木 19:00～20:30
土 14:15～15:45
土 16:00～17:30

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。



準備 教材費1,400円程度

112 ペン習字・書道 定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖展会員
我喜屋 素石

水 10:00～11:30

ペン字は基本的な文字の整え方を中心に指導します。書道は基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。

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

113 書道・ペン字実務 定員16名 見

16,800円→15,900円/14回



日本書道会准教授
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

水 14:30～16:30

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。

準備 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆（2B）、8マスノート、トレーシングペーパー

伝統文化

114 華道（池坊） 定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



華道教授生涯学習
インストラクター・コーディネーター
学校華道推奨委員
當山 春照



華道家元池坊
沖縄中央橘会支部華道教授
又吉 恵美子

水 10:00～11:30 當山
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
【當山クラス】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

115 着付けと帯結び 定員15名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



東江洋子きもの教室講師
東江 洋子

土 10:00～11:30
土 12:30～14:00

きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか?

準備 着物、帯（名古屋帯）、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯〆、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達〆、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度

116 着物を楽しむ着付け 定員15名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



仲里千枝子きもの学院主宰
仲里 千枝子

月 12:00～14:00
月 14:00～16:00

一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

準備 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯〆、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達〆、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回

117 茶道（裏千家） 定員15名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名誉師範参与
仲村 宗枝



裏千家茶道教授
仲地 宗玲



茶道裏千家 淡交会
沖縄支部幹事（教授）
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恥ずかしくな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（茶道用）、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート（スラックス不可）、水屋代5,000円

118 小波流琉球きからじ結 定員15名 見

16,800円→15,900円/14回



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

火 15:00～16:30

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、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

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

手工芸



119 新設 癒しのフラワークラフト 定員10名 体

10,400円→9,900円/8回（①③週） ※講座日が5週目の日あり



life&flower フルール監修
GFAインストラクター
なかま ひろこ

土 14:00～15:30

生花からドライにして楽しんだり、ドライや造花、プリザーブドを組み合わせて、インテリや雑貨や髪飾りなど、癒しのフラワークラフトを作ってみませんか?

準備 筆記用具、室内スリッパ、花バサミ、材料費3,000円～/1作品

120 新設 卓上織り機ではたおり 定員10名 見

10,400円→9,900円/8回（①③週） ※講座日が5週目の日あり



染織家
島袋 領子

木 14:00～15:30

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

121 新設 基礎から学ぶマクラメ 定員12名 見

10,400円→9,900円/8回（②④週）



マクラメジュエリー本部専任講師
長嶺 小牧

水 10:00～11:30

ジュエリーから雑貨まで!ヒモが変わればコツが違う。えらべるコースでマクラメライフ♪

準備 材料費2,000円～/1作品、はさみ、メジャー、目打ち、マクラメボード※講師より購入可3,000円程度（必要な道具は講座初回に説明します）

122 新設 楽しい!紙ものコラージュ 定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回（②④週）



アトリエ道子主宰
城間 美智子

土 14:30～16:00

お洒落でカワイイ!シールなどを貼って、オリジナルのポストカードや封筒をデザイン。最近注目されている「紙ものコラージュ」を一緒にやってみませんか?

準備 のり、はさみ、材料費300円～※使用する素材については講座初回に説明します。

123 フラワーデザイン&生け花 定員18名 見 体

15,400円→14,500円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
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（いけ花）1,000円/1作品、（アレンジメント・ブーケ）2,000円/1作品

124 フラワー&ラッピング 定員18名 見 体

15,400円→14,500円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
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、慶弔、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

125 初めてのフラワーアレンジ 定員16名 体

10,400円→9,900円/8回（②④週）



life&flower フルール監修
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、ヨーロピアンアレンジ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

126 フラワーアレンジ・プリザーブド 定員13名 見 体

10,400円→9,900円/8回（①③週） ※講座日が5週目の日あり



FDA講師
中谷 啓子

水 12:00～13:30

プレゼントにも最適なプリザーブドフラワーやフラワーアレンジメントを楽しみながら作りましょう。希望者は資格取得にも対応できます。

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

127 洋裁とリメイク
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



全技連マイスター
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 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

128 洋裁
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



全技連マイスター
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 18:00～20:00

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 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

129 簡単ソーイング
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 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分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

130 手編み
定員15名 見

16,800円→15,900円/14回



日本編物文化協会講師
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)

131 楽しい編物
定員15名 見 体

16,800円→15,900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 かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円～/1作品

132 木目込・押絵・衣裳人形
定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



あかね会会主
松本 時子

火 14:00～16:00
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)

133 折り紙で脳トレ
定員18名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※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

134 伝統工芸琉球びんがた
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



日本伝統工芸士
屋冨祖 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(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円

135 紅型(草木染)
定員18名 見

16,800円→15,900円/14回



伊佐紅型工房主宰
伊佐 幸

日 09:30～11:30

身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。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

136 籐かご
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

火 10:00～12:00

自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。

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1,500円～

137 ステンドグラスで彩りを♪
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



日本ステンド工芸認定講師
日本ステンドクラフト協会認定講師
鮫島 清美

金 10:00～11:30

ステンドグラスで生活を彩ってみませんか?ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大きな作品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。

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

138 短期 filmoraで画像・動画編集
定員12名 PC 見 体

19,600円→18,700円/14回



街角NET講師
金城 義宏

月 19:30～21:00

ワンランク上の動画編集ソフトfilmoraなら写真から動画まで、かっこいい演出が初心者でも簡単に使えます。まずは無料お試し版で授業をすすめます。

準備 筆記用具、Windows10以上のノートパソコン持参※フリーソフト「filmora(フィモーラ)」を使用します。

139 短期 スマホを使いこなそう(アンドロイド)
定員15名

16,800円→15,900円/14回



スマホインストラクター
西平 靖

火 10:00～11:30

スマホの基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホアプリを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(アンドロイド端末)、教材費2,000円※ラインは事前に取得をお願いします。メールアドレスとパスワード必須。SMS受信可能機種。らくらくフォン不可。

140 短期 スマホを使いこなそう(アンドロイド)
定員15名

16,800円→15,900円/14回



スマホインストラクター
西平 靖

火 12:00～13:30

スマホの基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホアプリを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(アンドロイド端末)、教材費2,000円※ラインは事前に取得をお願いします。メールアドレスとパスワード必須。SMS受信可能機種。らくらくフォン不可。

141 短期 スマホを使いこなそう(アイフォン)
定員15名

16,800円→15,900円/14回



スマホインストラクター
西平 靖

火 14:00～15:30

スマホの基本的な仕組みを学びます。文字入力から始める超基礎クラス。スマホアプリを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(iPhone6以上)、教材費2,000円※ラインは事前に取得をお願いします。メールアドレスとアップルパスワード必須。

142 パソコン基礎知識
定員18名 PC 見 体

19,600円→18,700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

143 パソコンの基礎あれこれ
定員18名 PC 見 体

19,600円→18,700円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 12:00～13:30 Ⅱ～Ⅲ

パソコンの基本的な操作、やりたい事を中心に学ぶことができます。(曲や写真をCDに焼くなど)

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

144 やってみよう!自然栽培
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ハルサー
トゥデラサカタ 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 西原町字津花波

趣味

145 短期 たのしいハーブ入門
定員15名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



日本メディカルハーブ協会
シニアハーバルセラピスト
永山 千穂

月 14:00～16:00

ハーブティーの入れ方や効能など基本的な知識から、美容や健康のための活用方法、料理や普段の生活で使える情報をお伝え!実習も行うので、楽しみながら受講できます。

準備 筆記用具、教材費10,000円

146 デジカメde写そう! 写真
定員15名 見 体

16,800円→15,900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

147 デジカメ
定員18名 見 体

16,800円→15,900円/14回



写真家
はてるま こう

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

148 囲碁
定員15名 見 体

18,000円→17,050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

149 大人の天文・星空(初級)
定員16名 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



天体観測サポーター
星あっちゃー

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。今回は初級編を一緒に学びましょう。

準備 筆記用具、教材費2,000円程度

美容

150 短期 若返り開運メイク
定員15名 見 体

9,600円→9,100円/8回(②④週)



ナチュラルメイクスペシャリスト
平山 千鶴

日 14:00～15:00

ご自分の合う色の見分け方、雰囲気・骨格に合わせてのアドバイスや、ナチュラルメイクで好感度UPのメイク方法を伝授します。

準備 卓上鏡、お持ちのメイク道具、眉を整えるもの(眉コーム、眉バサミ)、教材費500円

151 短期 初心者さんのセルフジェルネイル
定員12名 見

10,400円→9,900円/8回(②④週)



JNEC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を一緒に実感しましょう。(※期途中からの受講は要見学)

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

152 短期 おうちでできるハンドエステ
定員12名 女

10,400円→9,900円/8回(②④週)



エニシオキナワ主宰
ハル

日 10:00～11:30

顔より早いと言われている手の老化!現役セラピストがエステの技を簡単な方法にアレンジして分かりやすくお伝え!指先から肘まで手の若さを保つハンドエステで夏も怖くない日常へ♪

準備 筆記用具、汚れてもよいフェイスタオル3枚、材料費3,000円程度

2023 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/27月曜日まで ☎.098-832-5588

健康づくり



ダンス

153 新設 カントリーラインダンス 定員15名 見 体

16,800円→15,900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歩の有酸素運を楽しみましょう♪Let's dance!

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

154 社交ダンス 定員20~30名 見 体

16,800円→15,900円/14回



タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強



テン·ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



タイガーダンス教室勤務
運天 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	Ⅰ~Ⅱ
火	14:30~16:30	泉 川	Ⅲ
火	16:00~17:30	新 垣	Ⅲ
木	19:30~21:30	玉那覇	Ⅱ
土	10:00~11:30	運 天	Ⅱ
土	12:00~14:00	運 天	Ⅲ
土	16:30~18:30	赤 嶺	Ⅱ
日	12:00~14:00	玉那覇	Ⅲ
日	14:30~16:30	玉那覇	Ⅱ

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。ベーシックから丁寧に指導します。



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

155 社交ダンス~ラテン·スタンダード~ 定員20~30名 見 体

16,800円→15,900円/14回



テン·ダンススタジオ代表
泉川 明美

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!

月 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅲ
金 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅱ

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

156 楽しいフラダンス 定員16~20名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フラインストラクター
我那覇 光



フイ オ レイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハーラウ カリコプア オ
カイポラニ フラインストラクター
安里 敏江



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
下地 啓子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火	12:00~13:30	新 垣	Ⅱ~Ⅲ
水	10:00~11:30	安 里	Ⅰ~Ⅲ
水	14:30~16:00	下 地	Ⅱ~Ⅲ
土	10:00~11:30	我那覇	Ⅰ~Ⅲ
日	10:00~11:30	金 城	

心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

157 ベリーダンス 定員16名 女 体

16,800円→15,900円/14回



ベリーダンス
インストラクター
yu-rya

古来中近東(トルコやエジプトなど)で踊られていた女性の身体の治癒力を高める踊りです。骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い身体をつくり、リラックスと肉体の強化!

木 20:00~21:30

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

158 楽しくベリーダンス 定員16名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



ベリーダンス講師
知念 里美

ストレッチ、ベリーダンスの基礎、振付け、リラックスヨガまで。ダンスで運動·体幹を鍛え、美容と健康を手に入れましょう。半年に一度発表会があります(参加自由)。

土 12:00~13:30

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

159 大人のやさしいバレエ 定員20名 女 見 体

10,400円→9,900円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ·アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

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 Ⅰ~Ⅱ

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

160 みんなの基礎バレエ 定員12名 見 体

14,400円→13,650円/12回



クラシックバレエ講師
コンテ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、わ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

161 踊ってみよう♪ジャズダンス 定員15名 見 体

16,800円→15,900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ましょう!

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

162 HipHopダンス 定員20名 見 体

16,800円→15,900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 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

163 K-POPダンス 定員10名 女 見 体

13,200円→12,450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 12:00~13:00 Ⅰ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物



エクササイズ

164 新設 脂肪燃焼!キックボクシングエクササイズ 定員10名 見 体

15,400円→14,500円/14回



柔道整復師(国家資格)
スポーツ科学専門士·フィジカルトレーナー
(スポーツトレーナー資格)
いぜな ひさお

お互いに切磋琢磨しあいながら、脂肪燃焼!目標達成へとサポートしていきます!エアロビクスをキックボクシング風にした、どなたでも楽しく運動できるようにプログラムしております。

土 13:30~14:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

165 Kick Boxing 定員20名 見 体

16,800円→15,900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 Ⅲ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

166 キックボクシング&ヨガ 定員20名 見 体

16,800円→15,900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

167 体幹トレーニング&ミット打ち 定員16名 女 見 体

15,400円→14,500円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
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 Ⅱ

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

168 ZUMBA fitness 定員16名 見 体

15,400円→14,500円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

ラテン系の音楽にのってダンス!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

169 ZUMBAでストレス発散! 定員20名 女 見 体

13,200円→12,450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 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

170 ZUMBA® 定員12名 見 体

15,400円→14,500円/14回



ZUMBA®
インストラクター
本村 あゆみ

ラテンを始め、世界中の音楽に合わせてエクササイズ!パーティー気分で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。

水 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

171 DISCOエクササイズ~DISCOWORLD~ 定員10名 見 体

15,400円→14,500円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

70~90年代のDISCO曲に合わせてダンスエクササイズ。繰り返しの動きやステップ、振付のバリエーションも多いので、どの年代の方も楽しんで頂けます♪

木 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

172 DiscoDanceフィットネス 定員18名 見 体

9,600円→9,100円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



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

受講料は全て税込価格です。 全講座窓口先着順(受講料前納)となります。 定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。 お申込みはお早めに!

173 シニアダンスでシェイプup 定員20名 見 体

16,800円→15,900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、筋トレ·体幹トレもバッチリします!

水 10:00～11:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

174 ひきしめボディ 定員20名 見 体

16,800円→15,900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
真志取 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 Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 楽しく貯筋エクササイズ 定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



健康運動指導士
沖縄県地域糖尿病療養指導士
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·腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!

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



176 新設 ルーシーダットン(タイ式ヨガ) 定員15名 見 体

15,400円→14,500円/14回



日本ルーシーダットン普及連盟
認定インストラクター
宮﨑 かず美

タイに伝わる自己整体法。独特の呼吸法と無理のないポーズでココロと身体を整えます。初めてでも大丈夫です。

火 14:00～15:00

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)

177 新設 瞑想 定員15名 見 体

9,600円→9,100円/8回(②④週)



(ショウリュウ)
願望達成瞑想セラピスト
照光琉

チャクラの整え方、望みを叶える為の精神の安定と心の整え方を学びます。

日 12:00～13:00

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)、教材費500円

178 短期 医師監修骨盤底筋トレーニング 定員10名 女 見 体

10,400円→9,900円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



作業療法士
長嶺 ふじ子

医療従事者による骨盤底筋トレーニング(膣トレ)が受けられる講座です。骨盤底筋を鍛えると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

179 健康ヨガ 定員20～30名 見 体

16,800円→15,900円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

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

180 ヨガ 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



日本総合ヨガ普及協会指導師
我那覇 志津子

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

181 リカバリー&リラックスYOGA 定員16名 女 体

16,800円→15,900円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
IT産前産後ヨガインストラクター
髙宮城 けい子

深い呼吸法で自律神経(交感神経·副交感神経)のバランスを整え、柔軟性を養います。リラックスや美容にも効果的。

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)

182 リフレッシュヨガ 定員16名 女 体

16,800円→15,900円/14回



全米ヨガアライアンスRYT200hインストラクター
シャンティヨガ認定インストラクター
JHCAフィジカルコンディショナー
髙宮城 けい子

ヨガのポーズと呼吸法により、体の緊張を解いて、柔軟を養い、体の歪みを調整します。体に溜まった老廃物をはき出し、健康的なお肌づくりにも有効です。

日 12:00～13:30 Ⅱ

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)

183 リラクゼーション·YOGA 定員16名 女 体

16,800円→15,900円/14回



全米ヨガアライアンスヨガインストラクター
マインドフルネスヨガセラピー指導者
Rika

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)

184 骨ヨガ 定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



全米ヨガアライアンス
RYT200h修了講師
ヨガ棒トレーニング講師
kaz

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

185 男性のためのリラックスヨガ 定員10名 体

16,800円→15,900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
髙宮城 けい子

深い呼吸法で自律神経のバランスを整え、効果的にストレッチ。また、ゆるみとこわばりのバランスを整えて、日常動作を円滑にします。

土 16:30～17:45

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

186 マットピラティス 定員20名 見 体

15,400円→14,500円/14回



PHI Pilates Instructor
真志取 美加

身体の中心(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

187 マットピラティス 定員16名 女 体

15,400円→14,500円/14回



FTPマットピラティス
アドバンスインストラクター
永渕 悦子

「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

188 リセットピラティス 定員15名 見 体

15,400円→14,500円/14回



FTPマットピラティスインストラクター
JCCA認定アドバンストトレーナー
池宮城 弘美

筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉·関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善·代謝アップを目指します!※妊婦の方、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

189 ピラティス&ストレッチ 定員25名 女 体

15,400円→14,500円/14回



日本フィットネス協会認定ストレッチインストラクター
FTPマットピラティスインストラクター
健康運動指導士
Yuco

呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身をひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。

水 20:30～21:30 Ⅰ～Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

190 機能改善ピラティス 定員16名 女 体

15,400円→14,500円/14回



PFAピラティスアドバンスコーチ
健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
髙宮城 けい子

呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方でインナーマッスルを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋げます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。

月 19:30～20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

191 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 定員15名 女 見 体

15,400円→14,500円/14回



JCCA認定アドバンストトレーナー
FTPマットピラティスインストラクター
池宮城 弘美

ストレッチポールを使って身体の緊張を取り、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

192 骨盤調整ストレッチ 定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ペルビックストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり·腰痛·猫背·ポッコリお腹·尿漏れ改善!※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

193 チュラコア美姿勢美脚 定員12名 女 見 体

15,400円→14,500円/14回



心と身体を整える
パーソナルトレーナー
佐久川 正之

主に自重を使った筋トレやストレッチなどのボディーワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーしながら内面も外見も美しい身体作りをサポートします。

木 20:00～21:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物



軽運動·体操

194 北京式太極拳 定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖縄県武術太極拳連盟副理事
(公益社)JWTF認定A級指導員
宮城 紀子

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 Ⅱ～Ⅲ
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)

195 太極拳
定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



中国武術指導員
島 佳己

ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉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 Ⅱ
木 12:00～13:30 Ⅰ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

196 太極棒気功で免疫力アップ
定員10名 見 体

16,800円→15,900円/14回



混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

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）※太極棒貸出有（初回）

197 沖縄伝統古武道
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖縄空手道·古武道拳志會会長
外間 哲弘

棒やヌンチャク、サイやトンファー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、トンファー※講師より購入可

198 豊見城あずさのレディース空手
定員20名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



劉衛流あずさ龍鳳館館主
豊見城 あずさ

沖縄の伝統である空手を心身の鍛練·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

199 黒帯を目指す!健康空手
定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



沖縄空手·古武道連盟五段
小林流究道館五段
究道館緑川道場館長
緑川 徹也



沖縄空手·古武道連盟四段
小林流究道館四段
緑川 真紀子

ウエル·カルチャースクールで開講して6年!初心者の60～70歳代で黒帯5名誕生♪沖縄小林流空手の基本と型を中心にお稽古。それぞれのペースに合わせてご指導致します。

木 14:00～15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

200 健康空手
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



全沖縄空手道連盟
全沖縄少林寺流空手道協会 求道館五段
喜舎場 広子

水 14:30～16:00 Ⅰ～Ⅱ

全沖縄少林寺流空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ!一人ひとりの体力に応じて丁寧に指導します。初心者大歓迎!

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

201 誰でも身につく合気道
定員12名 見 体

16,800円→15,900円/14回



公益財団法人合気会公認
道場合氣道教室浦添道場主宰
玉城 仁美



公益財団法人合気会公認
道場合氣道教室浦添道場主宰道場長
玉城 文雄

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。思い立っ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

202 ぷからす健康体操
定員16名 見 体

16,800円→15,900円/14回



健康運動指導士
ジャズダンスインストラクター
垣花 りつ子

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ましょう。

月 14:00～15:30

準備 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

203 エンジョイ健康体操
定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



健康体操インストラクター
仲程 恵美子

簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ·体幹も無理のないように行います。

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

204 背骨コンディショニング体操
定員10名 見 体

16,800円→15,900円/14回



背骨コンディショニング
パーソナルトレーナー
介護予防運動指導員
水口 幸子

背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。

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

205 自彊術
定員15～30名 見 体

16,800円→15,900円/14回



奥伝指導員
東 安子



公益財団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 靜子

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

日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円程度

206 エンジョイ!3B体操
定員16名 女 見 体

16,800円→15,900円/14回



（公社）日本3B体操協会
公認指導士
諸見里 旬子

生活習慣病の予防、改善の為の有酸素運動やバランス·筋力づくり·運動·ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。

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

207 ひざ痛改善体操
定員20名 見 体

16,800円→15,900円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ!身体を引きしめたい方にもおすすめです。

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

208 自力整体
定員15名 見 体

16,800円→15,900円/14回



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

ゆったりした雰囲気の中で、施術運動（ツボ刺激·呼吸法·筋力作りなど）し、不調改善していきます。空腹時（食後2時間以上）の運動が効果的です!

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カーフ、ヨガマット（お持ちの方）

209 健康ウォーキング
定員14名 見 体

16,800円→15,900円/14回



健康福祉運動指導員
新垣 行康

毎日の生活行動にこそ正しい運動が必要です。正しい動き方を身につけ習慣化しましょう。ピンピンコロリ♪を目指す方、100歳でも歓迎します!

日 14:00～15:30

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）



スポーツ

210 楽しい卓球
定員16名 見 体

18,000円→17,050円/15回



卓球インストラクター
池原 盛市

初心者·経験者問わず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。

木 12:00～14:00

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、教材費1,000円（ボール代）

211 楽しい卓球
定員13～17名 見 体

18,000円→17,050円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。（※土曜のクラスは後半に卓球大会予定）

金 10:00～12:00 Ⅰ～Ⅲ
土 12:00～14:00 Ⅰ～Ⅲ
土 14:10～16:10 Ⅲ～Ⅵ

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）

212 ボウリング
定員20名 見

16,800円→15,900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

スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。

木 13:30～15:30
土 13:30～15:30

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

213 シニアからのボウリング
定員20名 見

16,800円→15,900円/14回



日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子

幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消!脂肪燃焼!ストレス発散!気軽にボウリングを始めてみませんか?

金 10:00～12:00

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



214 ゴルフ
定員20名 体

16,800円→15,900円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。

KA.MI.FU. Golf Range

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

準備 【KA.MI.FU. 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
場所 KA.MI.FU. Golf Range　南城市大里稲嶺1978

215 ゴルフ実践
定員20名

16,800円→15,900円/14回



JTTGA認定
プロフェッショナルA級
石垣 信博

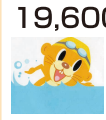
コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。

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
場所 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

216 スイミング
定員20名 見 体

19,600円→18,700円/14回



寿スイミングスクール インストラクター

泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。

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
場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

受講料は全て税込価格です。　全講座窓口先着順（受講料前納）となります。　定員満了と成り次第、キャンセル待ちのご案内となります。　お申込みはお早めに!

マ マ　ベビー　キッズ

キッズ

217 えいごdeあそぼう　定員12名　見　体

15,400円→14,500円/14回



英語インストラクター
新崎 百葉

五感を使って楽しく英語で遊ぼう!「聞く·話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩♪

日 10:00～11:00 (2歳～未就学児)

準備 飲み物、教材費500円

218 Super Kids英会話　定員12名　見　体

15,400円→14,500円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

ネイティブ講師が「聞く」「話す」を楽しく教えます。「読む」「書く」が出来るようになるクラスです。

土 10:00～11:00 (小学1年生～小学3年生)

準備 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、クレヨン、教材費800円

219 子どもの楽しいバレエ　定員20名　見　体

9,600円→9,100円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ·アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧にご指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

土 13:00～14:00 Ⅰ (3歳～10歳)
土 16:00～17:00 Ⅱ (5歳～10歳)

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

220 子供のバレエ　定員16名　見　体

13,200円→12,450円/12回



バレエ講師
照屋 舞生好

レッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう!

日 14:00～15:00 (4歳～5歳)
日 15:15～16:15 (小学生)

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

221 楽しくキッズダンス　定員16～21名　見　体

14,400円→13,650円/12回



ダンス講師
MAYO

日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます!

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

222 キッズダンス(フリースタイル)　定員20名　見　体

16,800円→15,900円/14回



ダンサー
エンターテイナー
Ayane



ダンサー
エンターテイナー
Iroha

身体を大きく使い、音楽に合せてリズムをとったり、子供たちがダンスを楽しめる内容になっています。

日 10:00～11:30 (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

223 キッズダンス　定員18名　見　体

13,200円→12,450円/12回



元琉球コラソンダンサー
芸能事務所パフォーマンストレーナー
EMY(エミー)

色んなジャンルのリズムに乗ってかっこよくダンス♪ダンス苦手な子も楽しめます♪

日 14:00～15:00 (4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

224 チアダンス　定員20名　見　体

9,600円→9,100円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



CherryBlossom インストラクター

チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ポンポンを持って楽しく踊ります。

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

忙しいアナタにも!
1回きりのお手軽講座

イベント講座

受講料1,650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。

4月

225 首里城歴史さんぽ　定員10名

15日(土)　10:00～11:30



大学非常勤講師
山城 彰子

琉球の歴史や文化、沖縄戦のことなど首里城を学んで、再建を応援しませんか?※有料区域が休園の場合は無料区域のガイドを行います。

準備 動きやすい服装、歩きやすい靴、資料代100円※首里城入園料別途(大人:400円)※集合場所:守礼門

226 野草で巡る中城公園　定員10名

21日(金)　14:00～16:00



健康管理士上級指導員
新垣 行康

中城公園を歩きながら、植物の生命力を感じ学びます。植物を知ることで中城の歴史も見えてきます。

準備 筆記用具、手袋、動きやすい服装(長袖·長ズボン·帽子·靴)※集合場所:中城公園北駐車場(北中城村字荻道平田原370-2)

227 キホンの三月菓子(サングヮチグヮーシ)　定員15名

22日(土)　10:00～12:00



沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

今年の旧暦三月三日の浜下りは、手作りの三月菓子を作ってみませんか。

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700円

228 人気の塩バターロール　定員10名

23日(日)　10:00～12:00



fuwamochiパン教室主宰
1時間パンマスター
池 保子

人気の塩バターロールを時短で作ります。外はカリッと中はしっとり、バターが溶けて美味しい香りが広がります♪

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1,700円

5月

229 ボリューム満点!オニオンブレッド　定員15名

14日(日)　10:00～12:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城　裕子

玉ねぎたっぷり、パウンド型でボリュームのある美味しいオニオンブレッドを作ります♪

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

230 サクフワ♪サーターアンダーギー　定員15名

20日(土)　10:00～12:00



沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

外はサクサク、中はふんわり美味しいサーターアンダーギーの作り方のコツをお教えします。

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700円

231 耳つぼジュエリー　定員10名

21日(日)　10:00～11:30



耳つぼジュエリーセラピスト
我那覇 仁美

不調が楽になる耳つぼマッサージとツボを押さえるジュエリー。自分でケアできる耳つぼマッサージ法を伝授します!

準備 筆記用具、置き鏡(手鏡不可)、室内スリッパ、教材費800円

232 誰でもできるレイキヒーリング　定員16名

29日(月)　10:00～12:00



レイキマスター
沖縄大学客員教授
緒方 修

人には自ら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」。

準備 筆記用具、フェイスタオル1枚

6月

233 フワフワもちもち豆腐パン　定員10名

3日(土)　10:00～12:00



楽ラク愛情キッチン
GureenBreeze主宰
山城 貴子

豆腐を生地に混ぜて、焼きあげます。赤ちゃんのほっぺのようなもちもちパンです。

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1,000円

234 事業者の皆さん!まったなし!インボイス制度　定員20名

10日(土)　10:00～11:30



一級FP技能士·CFP®
那覇青色申告会理事
福田 昌也

身近に感じる消費税。意外と知らない消費税。もう分からないでは通らない。とにかくまずは知ることから!

準備 筆記用具、電卓

235 かわいいデコ巻きずし♪　定員12名

11日(日)　10:00～11:30



デコ巻きマイスター
長嶺 小牧

作って楽しい!食べて美味しい!コツさえ分かれば誰でもカンタン!ボビークッキング♪

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費2,300円

236 マルゲリータと鶏肉のトマト煮　定員15名

17日(土)　10:00～12:00



がきや料理教室長
我喜屋 香

家庭で作れるイタリアン♪マルゲリータと簡単でおいしい鶏肉のトマト煮を作ります。

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

237 爽やか!ヨーグルトクリームパン　定員15名

2日(日)　10:00～12:00



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

ヨーグルトクリームをたっぷり入れた、夏らしい爽やかなクリームパンです!

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

238 スパイスから作る!本格チキンカレー　定員15名

9日(日)　10:00～12:00



日本メディカルハーブ協会
シニアハーバルセラピスト
永山 千穂

スパイスから作る人気のチキンカレー。小麦粉不使用!10種以上のスパイスを使用します!

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

7月

239 NISAやろうがやらまいが!　定員20名

15日(土)　10:00～11:30



一級FP技能士·CFP®
福田 昌也

2024年から大幅に制度改正が予定されている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説明します。

準備 筆記用具、電卓

240 ハトムギ麹&酒粕のスキンケア作り　定員15名

16日(日)　10:00～11:30



醗酵マイスター
ハーブセラピスト
toki

ハトムギ麹&酒粕を使って、化粧水·クリーム·乳液をご自分の手で作ってみませんか?

準備 筆記用具、ハンドタオル、材料費2,800円

【申込のご注意】
■講座のお申込みは、ウエル・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。手数料 550 円を引いた金額のご返金になります。■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すので、キャンセルは講座日 2 日前までにご連絡ください。2 日前を過 ぎて材料費のキャンセル返金はできません。

Well ウエル・カルチャースクール

2023年度 第1期（4月～7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 F	多目的ホール A	多目的ホール B	多目的ホール C	多目的ホール D	E	第9	第4	第1	第2	第3	和室		
月曜日	09:30～12:00	手ごね時短パン 10:00～12:00 (8回)	水墨画 9:30～11:30	やさしい中医学 10:00～11:30 (8回)	デジカメde写そう!写真 9:30～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30	社交ダンス ～ラテン・スタンダード～（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30		マットピラティス 10:00～11:00	太極棒気功で免疫力アップ 10:00～11:30	わかりやすい琉球史 10:00～11:30 (8回)	クラシックギター（Ⅱ） 10:00～11:30	初めての大人ピアノ（Ⅱ） 9:30～10:30 初めての大人ピアノ 10:45～11:45				茶道（裏千家） 9:30～11:30		
	12:00～14:00		水彩画 12:00～14:00		英会話DOJO（Ⅲ） 12:00～14:00	ひざ痛改善体操 12:00～13:30	北京式太極拳（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30					三線で楽しく歌おう 12:00～13:30	わかりやすく歌三線（Ⅲ） 12:30～14:00	簡単ソーイング 12:00～14:00		カラオケ 12:00～14:00	着物を楽しむ着付け 12:00～14:00		
	14:00～17:00	たのしいハーブ入門 14:00～16:00 (8回)	書道 14:30～16:00	やさしい絵手紙 14:00～15:30	ロールプレイ英会話 14:30～16:00	ぶからす健康体操 14:00～15:30	沖縄・日本民踊（Ⅱ） 14:30～16:30				初心者も楽しめる大正琴 14:00～15:30	話せる韓国語（Ⅰ～Ⅱ） 14:00～15:30	ウクレレでハワイアンソング 14:30～16:00 (8回)	洋裁 14:30～16:30	やさしい三線 14:00～15:30	カラオケ 14:30～16:30	着物を楽しむ着付け 14:00～16:00		
	17:00～21:30		フラワーデザイン&生け花 19:30～21:00		filmoraで画像・動画編集 19:30～21:00	HipHopダンス（Ⅰ～Ⅱ） 20:00～21:30			機能改善ピラティス 19:30～20:30			話せる韓国語（Ⅰ） 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	ビクターカラオケ 19:00～21:00			
火曜日	09:30～12:00	今日のおうちごはん 10:00～12:00 (8回) 男の健康料理 10:00～12:00 (8回)	琉球民謡・舞踊曲（Ⅲ） 10:00～11:30	資産運用基礎知識 10:00～11:30	スマホを使いこなそう（アンドロイド） 10:00～11:30	琉球舞踊 9:30～11:30	北京式太極拳 10:00～11:30		エンジョイ!3B体操 10:00～11:30		籐かご 10:00～12:00	たのしい日本箏 9:30～11:30	やってみよう!自然栽培 10:00～11:30 (初回・雨天)	デジカメ 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	琉球古典音楽斉奏（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		スマホを使いこなそう（アンドロイド） 12:00～13:30		社交ダンス（Ⅰ～Ⅱ） 12:00～14:00	楽しいフラダンス（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30	沖縄伝統古武道 12:00～13:30			書道 12:00～14:00	初めての大人ピアノ（Ⅱ） 12:30～13:30	リラックス詩吟 12:00～14:00		カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00	自彊術 12:30～14:00		
	14:00～17:00	おいしいお茶の入れ方 14:00～15:30 (8回)	水彩画 14:30～16:30	手編み 15:00～16:30	スマホを使いこなそう（アイフォン） 14:00～15:30	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		小波流琉球きからじ結 15:00～16:30	書道 14:30～16:30	楽しい朗読 14:00～15:30 (8回)	琉球古典音楽（Ⅲ～Ⅳ） 14:30～16:30	木目込・押絵・衣裳人形 14:00～16:00		自力整体 14:30～16:00	ルーシーダットン（タイ式ヨガ） 14:00～15:00	
	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（Ⅲ） 16:00～17:30 骨ヨガ 19:00～20:30	健康ヨガ 19:00～20:30		ZUMBA fitness 20:00～21:00	医師監修骨盤底筋トレーニング 19:00～20:30 (8回)				琉球古典音楽 17:00～19:00	はじめてのギター（Ⅰ～Ⅱ） 18:30～19:30	はじめてみよう!琉球民謡・初級 19:30～21:00 (8回)	琉球舞踊 19:30～21:30		
水曜日	09:30～12:00	フライパンひとつで簡単おかず 10:00～12:00 (8回) はじめてさんのおうちパン 10:00～12:00 (8回)	華道（池坊） 10:00～11:30	基礎から学ぶマクラメ 10:00～11:30 (8回)	ゆいレールで旅する琉球史 10:00～11:30 (8回)	シニアダンスでシェイプup（Ⅰ～Ⅱ） 10:00～11:30	自彊術 10:00～11:30		楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30		ヴォイストレーニング 10:00～11:30	楽しい大正琴（Ⅰ～Ⅱ） 9:30～11:30	英語で歌う名曲 10:00～11:30 (8回) 初めての楽しいピアノ 10:00～11:00 (8回)	木目込・押絵・衣裳人形 9:30～11:30	ペン習字・書道 10:00～11:30	カラオケ・昭和歌謡 9:30～11:30			
	12:00～14:00		フラワーアレンジ・プリザーブド 12:00～13:30 (8回)		ウチナーグチで喋ってみた 12:00～13:30 (8回)	ヨガ 12:30～14:00	沖縄民踊 12:00～14:00			ヴァイオリン 12:00～13:30	楽しいコーラス（Ⅰ～Ⅲ） 12:00～13:30	あなたを表現する英会話（Ⅲ） 12:00～13:30 (8回)		琉球民謡（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～14:00		カラオケ・昭和歌謡 12:00～14:00			ゴルフ基本 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:00～17:00		三命開運法（四柱推命・気学・カバラ数） 14:30～16:00 (8回)	英会話初級（Ⅱ） 14:00～15:30 (8回)	音読と話し方 14:00～15:30 (8回)	カントリーラインダンス 14:30～16:00	楽しいフラダンス（Ⅱ～Ⅲ） 14:30～16:00	健康空手（Ⅰ～Ⅱ） 14:30～16:00				楽しい編物 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	琉球笛（Ⅱ） 14:30～16:00	琉球舞踊 14:00～16:00	誰でも身につく合気道 14:00～15:30	スイミング (専スイミングスクール) 14:00～15:00
	17:00～21:30			数秘術&セルフヒーリング 19:30～21:00 (8回)		キックボクシング&ヨガ 20:00～21:30	ピラティス&ストレッチ（Ⅰ～Ⅱ） 20:30～21:30		リラクゼーション・YOGA 19:00～20:30			話せる韓国語（Ⅲ） 20:00～21:30	野村流古典音楽及び舞踊地謡 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（Ⅰ～Ⅱ） 19:30～21:00 (8回)	太鼓 17:00～19:00	ZUMBA® 20:00～21:00	
木曜日	09:30～12:00	愛情料理 10:00～12:00		三線で楽しく歌おう 10:30～12:00		太極拳（Ⅱ） 10:00～11:30	健康ヨガ 10:00～11:30				オカリナ（Ⅳ～Ⅵ） 10:00～11:30	書道 9:30～11:30	楽しい詩吟 9:30～11:30	やさしいウクレレ 10:00～11:30	和紙ちぎり絵 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	ワンストロークトールペイント 13:00～14:30	パソコンの基礎あれこれ（Ⅱ～Ⅲ） 12:00～13:30	太極拳（Ⅰ） 12:00～13:30	楽しい卓球 12:00～14:00 (15回)				楽しい童謡・ナツメロ 12:00～13:30	三線・三板 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	ビクターカラオケ 12:00～14:00	茶道（裏千家） 12:00～14:00		ボウリング (サラダボウル) 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		黒帯をめざす!健康空手 14:00～15:30	琉球舞踊 14:30～16:00	DISCOエクササイズ ~DISCOWORLD~ 15:00～16:00	日本舞踊 14:00～16:00		卓上織り機ではたおり 14:00～15:30 (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（Ⅰ～Ⅱ） 14:30～16:30	英会話DOJO 14:30～16:00	三板でカラオケ 14:30～16:00 (8回)	囲碁 14:30～16:30 (15回)	和太鼓エクササイズ 15:00～16:00	
	17:00～21:30	手ごね時短パン 19:00～21:00 (8回)		じっくり勉強!3級FP技能士 19:00～20:30	苦手意識を克服する話し方 19:30～21:00 (8回)	Kick Boxing（Ⅲ） 20:00～21:30	沖縄・日本民踊（Ⅳ～Ⅵ） 16:30～18:00 社交ダンス（Ⅱ） 19:30～21:30 / ベリーダンス 20:00～21:30		体幹トレーニング&ミット打ち（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 19:00～20:30	ヴォイストレーニング 19:30～21:00		チュラコア美姿勢美脚 20:00～21:00	
金曜日	09:30～12:00	琉球料理と沖縄の行事食 10:00～12:00 (8回) 簡単クイックパン 10:00～12:00 (8回)	絵画 9:30～11:30		人生を楽しむ部屋づくり 10:00～11:30 (8回)		楽しい卓球（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～12:00 (15回)		姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 10:30～11:30		ステンドグラスで彩りを♪ 10:00～11:30	カラーコーディネイト (色彩検定2級対策) 10:00～11:30 (8回)	オカリナ（Ⅱ） 10:00～11:30	大正琴 9:30～11:30	伝統工芸琉球びんがた 9:30～11:30	楽しい詩吟 9:30～11:30	茶道（裏千家） 9:30～11:30		シニアからのボウリング (サラダボウル) 10:00～12:00
	12:00～14:00					沖縄民踊 12:00～14:00	自彊術 12:30～14:00				わかりやすく歌三線（Ⅱ） 12:00～13:30	カラーコーディネイト (色彩検定3級対策) 12:00～13:30 (8回)	オカリナ（Ⅳ～Ⅵ） 12:00～13:30	洋裁とリメイク 12:00～14:00	伝統工芸琉球びんがた 12:00～14:00	カンツォーネ 12:00～13:30			
	14:00～17:00	沖縄の野草探索 14:00～16:00 (8回)	初めてのフラワーアレンジ 14:00～15:30 (8回)	話してみよう英会話入門（Ⅰ～Ⅱ） 14:00～15:30		豊見城あずさのレディース空手 15:00～16:30				背骨コンディショニング体操 14:00～15:30				洋裁とリメイク 14:30～16:30	琉球民謡 14:30～16:00	大正琴（琴伝流） 14:00～16:00			
	17:00～21:30		初心者の簿記 19:30～21:30			楽しく貯筋エクササイズ 19:00～20:30	社交ダンス ～ラテン・スタンダード～（Ⅰ～Ⅱ） 20:00～21:30		踊ってみよう♪ジャズダンス 19:30～21:00		しっかり基礎中国語（Ⅰ） 19:30～21:00		初心者も楽しめるピアノ 18:15～19:15 初心者も楽しめるピアノ 19:30～20:30	洋裁 18:00～20:00	琉球民謡 17:00～18:30 書道 19:00～21:00		光史流太鼓 19:30～21:30	Disco Dance フィットネス 20:00～21:00 (8回)	
土曜日	09:30～12:00		絵画（Ⅱ） 9:30～11:30	初心者さんのセルフジェルネイル 10:00～11:30 (8回)	デジカメde写そう!写真 9:30～11:30	エンジョイ健康体操 10:00～11:30	楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30	楽しくキッズダンス (3歳～12歳) 10:00～11:30 (12回)	リカバリー&リラックスYOGA 10:00～11:30		琉球・沖縄の歴史～信仰文化編～（Ⅰ～Ⅱ） 10:00～11:30 (8回)	Super Kids英会話 (小学1～3年生) 10:00～11:00	琉球民謡・舞踊曲（Ⅲ） 10:00～11:30	やさしい三線 10:00～11:30	始めよう中国語 10:00～11:30		着付けと帯結び 10:00～11:30	社交ダンス（Ⅱ） 10:00～11:30	ゴルフ実践 (那覇ゴルフ倶楽部) 8:30～10:30
	12:00～14:00		やさしい三線 12:00～13:30	絵画入門 12:00～14:00		子どもの楽しいバレエ（Ⅰ） (3歳～10歳) 13:00～14:00 (8回)	楽しい卓球（Ⅰ～Ⅲ） 12:00～14:00 (15回)		楽しくベリーダンス 12:00～13:30	K-POPダンス（Ⅰ） 12:00～13:00 (12回)		日常で使える英語 12:00～13:30	大人のやさしいピアノ（Ⅰ） 12:00～13:00 大人のやさしいピアノ（Ⅲ） 13:15～14:15	琉球三線（Ⅱ） 12:00～14:00	音読・会話中国語（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 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:30～16:30		華道（池坊） 14:30～16:30	中国語 15:30～17:30		大人のやさしいバレエ（Ⅰ～Ⅱ） 14:15～15:45 (8回)	楽しい卓球（Ⅲ～Ⅵ） 14:10～16:10 (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	脂肪燃焼!キックボクシングエクササイズ 13:30～14:30	癒しのフラワークラフト 14:00～15:30 (8回)	実用ペン字 14:15～15:45	大人のやさしいピアノ（Ⅱ） 14:30～15:30	折り紙で脳トレ 14:30～16:30 (8回) 楽しい紙もの コラージュ 14:30～16:00 (8回)	韓国語 14:30～16:00	ヴォイストレーニング 15:00～16:30	体温を上げるセラピーヴォイス 14:30～16:00	楽しくキッズダンス (3歳～12歳) 14:30～16:00 (12回)	ボウリング (サラダボウル) 13:30～15:30
	16:30～18:30					子供の楽しいバレエ（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					男性のためのリラックスヨガ 16:30～17:45	ZUMBAでストレス発散!（Ⅰ～Ⅱ） 16:30～17:30 (12回)	
日曜日	09:30～12:00			おうちでできるハンドエステ 10:00～11:30 (8回)	デジカメde写そう!写真 9:30～11:30	ひきしめボディ（Ⅱ） 10:00～11:30	楽しいフラダンス（Ⅰ～Ⅲ） 10:00～11:30	キッズダンス (フリースタイル) (3歳～小学生) 10:00～11:30	みんなの基礎バレエ 10:00～11:30 (12回)			韓国語（Ⅲ） 9:45～11:15	マイペース英会話（Ⅱ） 10:00～11:30	琉球民謡 9:30～11:00	紅型（草木染） 9:30～11:30	フルート 10:00～11:30 (12回)	囲碁 9:30～11:30 (15回)	えいごdeあそぼう (2歳～未就学児) 10:00～11:00	
	12:00～14:00				パソコン基礎知識 12:00～13:30	マットピラティス 12:00～13:00 チアダンス (幼児～小学2) 13:30～14:30 (8回)	社交ダンス（Ⅲ） 12:00～14:00		リフレッシュヨガ（Ⅱ） 12:00～13:30	背骨コンディショニング体操 12:00～13:30		韓ドラで覚える韓国語 (Ⅳ～Ⅵ) 11:30～13:00	マイペース英会話（Ⅰ） 12:00～13:30	初めての琉球古典音楽 12:00～13:30			瞑想 12:00～13:00 (8回)		ゴルフ基本 (KA.MI.FU Golf Range) 13:00～15:00
	14:30～16:30				パソコン基礎知識 14:00～15:30	チアダンス (小学3～中学生) 14:45～15:45 (8回)	社交ダンス（Ⅱ） 14:30～16:30		子供のバレエ (4歳～5歳) 14:00～15:00 (12回) 子供のバレエ (小学生) 15:15～16:15 (12回)			若返り開運メイク 14:00～15:00 (8回)				ヴォイストレーニング 14:00～15:30 (8回)	健康ウォーキング 14:00～15:30	キッズダンス (4歳～小学生) 14:00～15:00 (12回)	