

Well



受講料 県内最安値

ウエル・カルチャースクール 受講生募集

2025

4月→7月

新設講座は **最大新割** おトクな

2,000円 引き

3/26水まで 詳しくはP2-P3を見てね!

※窓口先着順となります



Interview with the instructor

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.10】
第10弾は、「クラシックギター」講座の講師を務める
佐野周作先生にインタビュー。



ギターの音色に
魅せられて

ギタリスト
サノ シュウサク
佐野 周作

Profile

佐野周作 1980年2月5日生まれ。
英国パーミンガム音楽院音楽学科クラシックギター専攻卒業。
ジョン・ベイチ氏、サイモン・ディンガノ氏に師事。
2008年、牧野哲仁氏、大城松健氏と出会い、沖縄でギタリストとしての活動を開始。
2014年、沖縄クラシックギターギルドを設立。県内のクラシックギター振興の一助を担う。
琉球新報カルチャー「クラシックギター」講師
ウエル・カルチャースクール「クラシックギター」講師

イギリスから沖縄へ

ー沖縄出身ですか？

いいえ！佐賀県なんです。ただ、父の仕事の都合で、5歳頃に日本を出て、それからずっと海外で暮らしていました。南アフリカやイギリスで暮らしていました。

ーギターとの出会いはいつ頃からですか？

小学5年生の時です。当時イギリスでホームパーティーがあって、その家の高校1年生くらいのお兄さんが壁の前でクラシックギターの曲を弾いたんです。一瞬で「この楽器やりたい！」と思いました。ヴィラ・ロボスというブラジル人ギタリストの「前奏曲第一番」という曲でした。

ーギターを弾き始めたのは？

ホームパーティーの後すぐです。両親にギターを買ってもらいました。1万円くらいのギターだったと思います。それからクラシックギターの先生を探して、レッスンを受けるようになりました。気がつくと中学3年生まで続けていて、ここに来て、さらに専門的なクラシックギター講師のレッスンを受けたいと思うようになり、ジョン・ベイチ氏という音楽大学でクラシックギターを教えているイギリス人の先生から習うようになりました。

ージョン・ベイチ氏から最初に教わったことは？

「爪、なんとかしろ！」というのがジョン先生に言われた最初の言葉ですね。クラシックギターはピックではなく爪で弾くんです。爪の形の整え方について徹底指導を受けました。今、ギター講師として、受講生の爪の状態を気にするようにし、ケアの大切さを話していますね。「爪、なんとかしろ！」まで強くは言えませんが(笑)

ー高校卒業後は？

イギリスにあるパーミンガム音楽院に進学しました。実は、ジョン先生はパーミンガム音楽院で教えていたんです。僕が高校3年生の頃、進路がまだ決まっていなかった話をすると、パーミンガムを受験するように言われ、それで受験し、どうにか合格することが出来ました。



ー4年間クラシックギターばかり？

パーミンガム音楽院に行くようになってからは毎日クラシックギター漬けの毎日でした。イタリアにも1ヶ月ほど行きましたね。イタリアではキジアーナという量に開催されるサマースクールのような各楽器の専攻レッスンを受けました。世界中から集まった名だたる音楽家たちが講師になってレッスンをするんですね。僕はオスカー・ギリアというイタリアのトップギタリストのレッスンを受けたのですが、怖かったですよ。ちょっとでも間違えると「No！」と叱られました。このキジアーナでは、今、日本で有名なギタリストである大萩康司(オオハギヤスジ)さんと福田進一(フクダシンイチ)先生、日本の名だたるギタリストたちと面識が持て、有意義な時間でした。クラシックギター漬けの4年間でしたね。

ーバンドを組んでロックの道は？

実は…中学生の頃、在イギリス日本人同士でバンドを組んでました。X-JAPANのコピーバンドをしてたんですが、難しく、X-JAPANは挫折しましたね(笑) それ以外にもイギリス人とバンドを組んでThe BeatlesやOASISをコピーしたりしてました。バンドは軽いノリでやっていたこともあり自然消滅してしまいました。一方、僕の生活の中に当たり前の様になっていたクラシックギターで、当然の流れでクラシックギターを続けていきました。

ーイギリスでプロのギタリストになる夢は？

無かったですよ。「日本という国を見たい！」と漠然と日本に対して憧れを抱いていました。そこで何度か旅行で訪れたことがある沖縄の大学に進学することを決めました。沖縄の海を見た時、イギリスと比べてあまりに開放的で、そこに魅かれたのかもしれないですね。ウチナータイムには衝撃でしたけど(笑)

ー沖縄で講師を始めるきっかけは？

師匠である牧野哲仁(マキノテツヒト)先生のお陰ですね。沖縄で英語教員免許を取得し、当然教員になるんだと思っていました。一方、ギターは、当時、宮野湾市にクラシックギターのサークルがあり、そこで弾けたらいいかなくらいでした。そこでクラシックギターを教えていたのが牧野哲仁先生で、先生から「ギターサークルには来なくていいから、君はギターばかり弾いていなさい」とおっしゃっていただきました。そこからは牧野先生のギター教室のお手伝いをさせていただいたり、コンサート等で演奏のお仕事を受けてたりするようになりました。

ーカルチャースクールで講師を始めるきっかけは？

元々、琉球新報カルチャーでクラシックギターを教えていた大城松健(オオシロショウケン)先生が高齢を機に辞めることとなり、そのクラスを引き継ぐ形で講師業をスタートさせました。大城松健先生とは、牧野哲仁先生のご紹介で予め知り合いました。牧野先生にはお世話になりっぱなしです。

ーウエル・カルチャースクールで講師を始めたのは？

10年になるかならないくらいだと思います。琉球新報カルチャーで先に講師を始め、その後しばらくしてウエル・カルチャースクールでした。ウエルのクラシックギタークラス、長く続けていますよね。

ー講座で大切にしていることはありますか？

3つのことを大切に思い、取り組んでいます。①「基礎練習」アルペジオなどギターの基本的な動きの反復練習。②「ソロ練習」受講生個々の弾きたい曲をそれぞれ練習し、好きな曲を弾けるようになる喜びを感じて欲しいです。③「合奏」せっかく個人レッスンじゃなくてグルーブレッスンなので、お互いの音を聞いて、息を合わせて演奏する楽しさを味わってほしいですね。時間の都合上、合奏できない場合もありますが、理想としてあります。

ー受講生の皆さん、楽譜は読めるんですか？難しくありませんか？

もちろん！読めない方もいます。ギターにはTAB譜という物があって、ギターの弦をおさえる場所を視覚的に教える譜面があるんですね。楽譜を全く読めない方はTAB譜から始めてもらってます。

ー受講生の皆さんが最初に待ち受ける難問とは？

そうですね。コード「F」かな。ただFを全部抑えなくてもできる簡易的な方法とかも教えます。全部を抑えるんじゃないで、3つだけ抑えたらトレーニング方法はあるんですね。それを繰り返していきくと、自然に弾けるようになっていきますよ。自転車の急に乗れるようになるみたいな感じかな(笑)

ー受講生とコンサートをしてるんですか？

実は年に2回やっています。僕の受け持つ全クラスで合同コンサートをやっています。ソコで出る方も結構いますし、各クラス合奏曲もやっていて、コンサートに向けて皆で練習もしています。楽しいですよ(笑)

ー今後の目標は？

自分の持ち曲(レパートリー)を充実させたいという思いが強いです。これまで、講師をしたり、県外からギタリストを呼んだり、みんなのスキルアップに繋がる活動をしてきました。今後は、自分自身の活動を大事にしていきたいと考えています。その中でも目標に掲げているのが「パッサ」です！真面目にヨハン・セバスチアン・バッハに取り組みたいと考えています。バッハの作品をしっかりマスターしてクラシックギターで奏でたい。演奏家として挑戦します！



019 クラシックギター入門 月 12:00~13:30

新設 P2 へ➡

111 クラシックギター 月 10:00~11:30

P6 へ➡

佐野周作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3/6(木)より公開！おすすめ情報からご確認ください。



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

TEL. 098-832-5588

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、応募少数のため開講の場合、開講予定日3日前ごろにご連絡いたします。

Follow me!
Instagram
開設中

Instagramで講座風景や日々の情報を更新中！
フォロー＆いいね
よろしくお願いします！



クッキング

Menuは変更になる場合がございます

001 笑顔を守る家庭料理(基礎) 12%

6,400円/4回(③週) **新割 5,900円**

ライフキッキング主宰
顧問 明日香

土 10:00~12:00

家庭料理を楽しくスキルアップ!初心者も安心、料理の基礎から美味しいレシピを学べます。気軽に参加して、食卓をもっと豊かにしませんか?

●エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、バインダー、材料費9,200円

Menu チキン南蛮、赤魚の煮付けなど

002 腸活うちごはん 20%

6,400円/4回(③週) **新割 5,900円**

食育指導士
岸本 康子

火 19:15~21:15

食物繊維と発酵食品を取り入れた腸内環境を整えるメニューで、無駄がない食材の使い方、保存法、時短でできる料理をお伝えします。

●エプロン、筆記用具、室内スリッパ、ハンドタオル、材料費6,800円

Menu えのきハンバーグ、赤魚の生姜蒸しなど

003 ハーブのある食卓 15%

6,400円/4回(③週) **新割 5,900円**

よびのハーブコーディネーター
上野 美穂子

金 10:00~12:00

フレッシュなハーブを使った簡単なハーブ料理、症状別のハーブティーでの効能を学びます。暮らしにハーブを取り入れてみませんか?

●エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費4,000円

Menu ハーブチキン、ハーブキッシュなど

教養

004 発達障害の基礎的理解 18%

12,000円/8回(②④週) **新割 11,000円**

琉球大学教授
西本 裕輝

土 10:00~11:30

文部科学省の調査(2022)によると、小中学生の8.8%が発達障害とされており、近年、徐々に増える傾向にあります。本講座ではさまざまなデータや資料映像をもとに、発達障害について理解を深めていきます。

●筆記用具、教材費2,000円

005 ストレスに負けないこころの回復術 15%

12,000円/8回(②④週) **新割 11,000円**

JFAA認定メンタルインストラクター
久高 せいや

火 19:30~21:00

誰もが持つ「ストレスに対応する力」に気づき、気持ちが凹んだ際の回復術をお伝えします。ストレスに強くなりたい方必見です。

●筆記用具、教材費1,000円

006 新聞の読み方・活用術 15%

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

元琉球新聞デスク
大森 茂夫

月 10:00~11:30

メディアの中で最も信頼度が高い新聞。その新聞をどう読んだらいいのかを学び、現在、そしてこれからの社会を読み解く力を身に付ける。

●蛍光ペン

007 はじめての短歌 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

現代人協会主催 日本歌人クラブ会員
有馬あさひの会会員
佐藤 モニカ

火 10:00~11:30

名歌を鑑賞しながら楽しく短歌を作ってみませんか。短歌が気に入っている方も作るのは初めてという方も一緒に楽しく学びましょう。

●筆記用具、教材費2,000円(テキスト代込)

008 愛する話し方 15%

12,000円/8回(②④週) **新割 11,000円**

話し方コンサルタント
黒濱 美紀

火 10:00~11:30

大切な人に自分の気持ちを言葉でちゃんと伝え、心を通わせましょう。声や表情を鍛えてより輝き、より良いパートナーシップを目指しましょう!

●筆記用具(ノートペン)、教材費500円

009 自分で予想しよう!沖縄の天気と空 15%

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

気象予報士
防災士
池宮城 サキ

水 10:00~11:30

写真や天気図を使って、生活に身近な沖縄の空や天気について学びます。一緒に翌日の天気を予想しましょう。

●筆記用具、赤青鉛筆、教材費1,700円

占い

010 九星気学入門 15%

6,400円/4回(①週) **新割 5,900円**

気学師
館長 奈苗

日 10:00~11:30

誕生日をもとに割り出した九星で、自分自身を知りましょう!初めての方向けの入門クラスです。

●筆記用具、教材費1,000円

011 カードリーディング&数秘術 20%

6,400円/4回(④週) **新割 5,900円**

リーディング講師
カードリーディング講師
藤田 ゆき

土 13:30~15:00

タロット、オラクル、ルノルマンカード、数秘術などを用いながら様々な鑑定を自分で行います。

●カード(タロット・オラクル・ルノルマンカード)、筆記用具、教材費1,500円

語学

012 実践トラベル英会話(初級) 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

英会話講師
ATMASTGOD代表
元PDKラジオ沖縄パーソナリティ
二宮 徹

水 19:30~21:00

旅行代理店勤務の経験があり、米軍基地で日本語を英語で教える講師がネイティブが使うフレーズや旅行に役立つ日常英会話を楽しくレッスンします!

●筆記用具、教材費500円(コピー代含む)

013 しまくとぅば教室 18%

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

しまくとぅば講師
読沢 ひろみ

木 14:00~15:30

しまくとぅばで日常会話をしてみませんか?沖縄の文化を交えてお話しします。

●筆記用具、ノート、室内スリッパ、教材費100円

014 超初心者向け手話 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

手話講師
手話COMOスクール代表
高良 美恵子

火 19:30~21:00

あいさつやリアクション、指文字のマスターをし、自己紹介や簡単な会話ができるようになります。

●筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円(クリアマスク代込)

芸能・楽器

015 初歩の三線 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

琉球古楽音楽
安富社流三線伊呂波
上原 隆三

火 12:00~14:00

沖縄民謡からポップス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。

●三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

016 三線(入門) 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

琉球民謡音楽協会
琉球古楽音楽協会
琉球古楽音楽協会
上江洲 静香

木 19:30~21:00

三線の持ち方・弾き方、工工四(クンクンシー)の読み方など、基本的なことから指導します。

●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)

017 琉球笛入門 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

琉球古楽音楽協会
琉球古楽音楽協会
中野 夢

水 12:30~14:00

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。

●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

018 はじめてさんの大人のピアノ 10%

21,000円/14回 **新割 19,000円**

ピアノ講師
福山 里香

土 13:15~14:15

ピアノが全くはじめての方対象のやさしいクラスです。読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。ゆったりと音楽のある暮らしを楽しみましょう。

●筆記用具、ヘッドホン、教材費3,500円程度(新規の方)

新設講座をお申込みすると、

新設講座は **おトクな**

最大新割

2,000円引き

3/26水まで

※窓口先着順となります

☎ 098 832-5588

019 クラシックギター入門 16%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

ギタリスト
佐野 周作

月 12:00~13:30

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。

●ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

020 癒しのウクレレ入門 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

ヤマハ音楽教室
ピアノエレクトーン講師
島尻 いつか

火 10:00~11:30

ウクレレの癒しの音色に包まれながら、ご一緒に心地よいひとときを過ごしませんか?基本的なコード弾きや簡単なメロディー弾きにチャレンジしていきましょう。

●ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

音楽・カラオケ

021 楽しく女性コーラス 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

ジャズシンガー
ボイストレーナー
島袋 おりえ

火 14:30~16:00

コーラスでハモる楽しさと歌う喜びを!大きな声を出してストレス発散!若々しさを保つためのトレーニングをご一緒に!

●筆記用具、A4ファイル、ハンドタオル、飲み物、教材費1,000円

022 懐かしい童謡・唱歌 15%

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

声楽家
宮城 美幸

月 14:00~15:30

声を出して歌ってみたいという方!懐かしい童謡から始めてみませんか?歌は心を人生を豊かにしてくれます。さあ一緒に歌いましょう!

●筆記用具、教材費1,500円程度

芸術・書道

023 筆ペンで描く書画 12%

12,000円/8回(①③週) **新割 11,000円**

一般社団法人日本書道連盟 上野講師
月音(ルナ)

火 10:00~11:30

筆ペンを使って味のある字と絵を描きます。はがきや色紙に自分らしい言葉や絵を描き、家族や友人に贈ってみませんか?

●筆ペン(薄墨・太字・顔料極細・講師より購入可)、ウエットティッシュ、教材費3,000円

手工芸

024 初めてのアメリカンパッチワーク 15%

19,600円/14回 **新割 17,600円**

アメリカンパッチワークキルト講師
稲福 郁子

火 14:00~16:00

基礎から始めるパッチワークです。主に四角・三角をつなげ、小物作りや小さなタペストリーを仕上げます。

●ソーイングセット(針・糸・はさみ)、えんぴつ(2B)、物差し(15~20cm)、材料費1,000円~/1作品

おトクな【特典】がございます。

新設講座特典

新設講座にお申込みすると、「イベント講座で使える」お得な割引券をプレゼント♪

3/6(木)～3/26(水)

講座日数	条件	配布枚数
15・14・12回講座	1講座お申込み毎に	2枚
8回講座	1講座お申込み毎に	1枚
4回講座	2講座同時お申込みで	1枚

025 基礎から始めるハワイアンキルト 見体 15名

19,600円/14回
新割 17,600円
講師 瀬良垣 由美子
金 14:00～16:00
初心者向けのハワイアンキルトです。基礎から始めて、小物やタペストリー等を作ります。

026 プロが教えるDIY 見体 10名

19,600円/14回
新割 17,600円
講師 松島 愛希
月 14:30～16:30
今流行のDIYをしてみたいけど工具ややり方、場所がない...そんなあなたの力になります。小物からお家のプチリフォームまで知恵と知識をレクチャーします。

パソコン

027 初心者のパソコン 見体 15名

22,400円/14回
新割 20,400円
講師 宮平 雄多
木 14:00～15:30
パソコン初心者向けの講座です。パソコンの基本的な操作からインターネット、写真の取り込みなどを学ぶことができます。

028 シニア向けパソコン&IT講座 見体 12名

13,600円/8回(②④週)
新割 12,600円
講師 米須 惟謙
土 12:00～13:30
初心者向けに、ワードやエクセルなどパソコンの基礎からトラブル対策まで学んでいきます。パソコンの困りごと、質問などみんなで学びながら解決していきましょう!

029 優しいスマホ 見体 15名

12,000円/8回(②④週)
新割 11,000円
講師 渡嘉敷 隆一
火 10:00～11:30
「スマホをうまく使えない」「聞ける人がいなくて困っている」方、スマホの基本操作から学んでみませんか、できる事を一つ一つ学びながら、スマホの利便性・楽しみ方を知りましょう。

030 スマホで画像・動画編集入門 見体 12名

19,600円/14回
新割 17,600円
講師 金城 義宏
月 14:30～16:00
スマホのアプリを使って、画像と文字を合成した画像作成や写真・文字や音楽を入れ、おしゃれな動画に仕上げます。キアアプリの登録にメールアドレス必須、文字入力できる方対象

031 DTM(パソコン音楽)入門 見体 20名

18,200円/14回
新割 16,200円
講師 Mickey(ミッキー)
木 19:00～20:00
DTM(パソコン音楽)を初めて学びたい方向けの入門講座です。講師がパソコンを使って楽曲制作をしていく過程をわかりやすく解説。DTMソフトでできることを学びます。

園芸

032 家庭菜園のはじめ方 見体 15名

12,000円/8回(①③週)
新割 11,000円
講師 宮城 ひろ
金 10:00～11:30
プランターで野菜を作りながら有機栽培の基本をお伝えします。菜園の見学有り。

趣味

033 健康麻雀 見体 16名

12,000円/8回(②④週)
新割 11,000円
講師 松原 一登
火 13:00～15:00
麻雀を全く知らない方から中級者以上の方まで講習中心に丁寧に指導させていただきます。共に楽しい健康麻雀をしましょう。

034 大人の天文・星空(初級) 見体 16名

12,000円/8回(①③週)
新割 11,000円
講師 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、簡単な望遠鏡作りも体験します。

035 アロマで心と体を癒す時間 見体 12名

12,000円/8回(②④週)
新割 11,000円
講師 うえはら みき
水 14:00～15:30
アロマの基礎知識を学びながら、クラフト作りで香りを活用した心と体のリフレッシュ方法を習得します。

ダンス

036 ハワイアンフラ 女見体 20名

19,600円/14回
新割 17,600円
講師 NORIKO
火 19:30～21:00
ハワイの文化を大切にしながら、癒しと軽快な音楽で、フラの基礎や若々しい姿勢、脚強化を共に目指していきませんか?初心者から経験者までOKです。

037 初めてのアヒチアンダンス 女見体 20名

18,200円/14回
新割 16,200円
講師 Herenui(ヘレヌイ)
月 19:30～20:30
南国アヒチの音楽に合わせて身体を動かしてストレス発散♪自分の身体の「くせ」に気づく事で自然と姿勢も良くなります。

038 はじめてのストリートダンス 見体 20名

11,200円/8回(①③週)
新割 10,200円
講師 なお
金 20:00～21:00
ヨガを取り入れたストレッチや、リズムトレーニング、曲に合わせた振り付けで踊っていきます。ダイエットや、初めてダンスをする方もお待ちしております。

エクササイズ

039 enjoyエクササイズ 見体 12名

18,200円/14回
新割 16,200円
講師 池原 さえこ
火 14:00～15:00
シンプルで大きな動きのenjoyエクササイズ30分と、振付が多くバリエーションが楽しめるDISCO WORLDを30分、HIT洋楽に合わせて、楽しくしっかり動いていきます!

リフレッシュ

040 坐禅 10名

6,400円/4回(③週)
新割 5,900円
講師 安谷屋 玉舟
月 09:30～11:00
坐禅で呼吸を整え、心を静かにして、自分の中の本来の自分と向き合ってみませんか。

041 サウンドヒーリングヨガ 20名

6,400円/4回(③週)
新割 5,900円
講師 伊藤 枝津子
水 10:00～11:30
シンキングボウルやマントラで呼吸を深めて整える、心と身体を調和させる音のいやしヨガ。

042 高齢者骨盤底筋トレーニング 女見体 13名

12,000円/8回(①③週)
新割 11,000円
講師 長嶺 ふじ子
火 20:00～21:00
年齢に関わらず全ての大人の女性にメリットがあります。骨盤底筋に関する正しい知識と具体的なエクササイズを提供し、新潟医療福祉大学今西教授とのオンライン質問対応も可能です。

軽運動・体操

043 初心者のための護身術クラヴマガ 見体 16名

12,000円/8回(②④週)
新割 11,000円
講師 上原 克巳
金 19:00～20:30
世界中で指導されている護身術「クラヴマガ」をベースに、より身近な危険を想定した初心者向け護身術です。年齢性別関係なく、どなたでも習得する事ができます。

044 しなやか体操メソッド 見体 25名

18,200円/14回
新割 16,200円
講師 花城 伸治
金 09:30～10:30
身体の表面の力を抜いて、背骨、骨盤、肩甲骨を揺らしながら、ストレッチをしているかのような動きで体の芯(コア・インナーマッスル)を活性化させます。

スポーツ

045 健康卓球 見体 15名

21,000円/15回
新割 18,900円
講師 宮城 正一
月 17:00～19:00
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、公式戦出場を目指します。

ママ・キッズ

046 産後ママのフィットネス 女見体 10名

11,200円/8回(②④週)
新割 10,200円
講師 美佳
木 10:30～11:30
ピラティスで心と身体のバランスを整え、コアを鍛えます。筋力して引き締めボディ、体力UPを目指してストレッチでも体もほぐしていきましょう。ベビー同伴可(2ヶ月～2歳)

047 ベビーマッサージ 女見体 10名

11,200円/8回(②④週)
新割 10,200円
講師 玉柴 美奈子
月 10:00～11:00 (2ヶ月～)
心と体を育むベビーマッサージ。親子で癒しの時間を過ごしましょう!

048 楽しいキッズの英語のじかん 見体 10名～15名

15,600円/12回
新割 14,100円
講師 マイク
日 09:30～10:30 (3歳～5歳)
日 10:45～11:45 (6歳～小学3年生)
【3歳～5歳】手遊びや歌、絵本の読み聞かせ、遊びながらアルファベットの音にも親しみます。【6歳～小学3年生】アルファベットの音を歌や動作で覚えていきます。英語絵本の読み聞かせや音読を行います。楽しい英語時間を過ごしましょう!

生きがいづくり

クッキング Menu

Menuは変更になる場合がございます

049 短期 おいしいお茶を楽しむ(台湾茶編) 10名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 日本茶インストラクター 中国茶師 高岡一幸主宰 上原 美智代
 月 10:00~11:30
 日本茶を通して出会う旅の話を交えながら、種類が豊富な台湾茶について学びます。美味しいお茶を上手に淹れられるようになります。お茶請けと一緒に美味しいお茶時間を楽しみましょう。

050 はじめてさんのおうちパン 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 全国料理学校協会教員研修資格 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。さあ一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。

051 小麦卵乳不使用で米粉パン&スイーツ 11名

6,400円→6,150円/4回(4週)
 米粉パン&スイーツ教室Emaco主宰 みやた まあこ
 土 10:00~12:00
 食物アレルギーがある方もない方もみんなで一緒に食べられる。小麦卵乳不使用で作る米粉パン&スイーツ(大豆、アーモンド使用)

052 愛情料理 見体 20名

21,000円→20,000円/14回
 がきや料理教室長 我妻屋 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ます。楽しいひとときを過ごしませんか?

053 健康おうちごはん 20名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 食育指導士 岸本 康子
 火 10:00~12:00
 発酵食品、食物繊維を取り入れたメニューで、毎日の食事から腸を元気にするごはんを作ります。食卓から健康へ。

054 琉球料理のいろは 20名

6,400円→6,150円/4回(3週)
 琉球料理伝承人 琉球料理研究家 仲村 公子
 火 10:00~12:00
 琉球料理の基礎から沖縄の行事食までをご紹介します。

055 楽しく作ろう琉球料理 15名

6,400円→6,150円/4回(3週)
 琉球料理伝承人 琉球料理研究家 仲村 公子
 水 10:00~12:00
 長寿沖縄を支えてきた琉球料理を楽しく学びます。難しいイメージがありますが、基本をおさえれば大丈夫!琉球料理伝承人と一緒に滋味深い琉球料理を作って、楽しく健康になりましょう!

056 手軽にできる琉球薬膳 20名

6,400円→6,150円/4回(4週)
 琉球料理研究家 琉球薬膳研究家 高良 江里奈
 金 10:00~12:00
 琉球に伝わる薬膳との繋がりを、食材・身体の状態を診るサイン等について学び、身近な琉球の食材を活用した糖と薬膳料理を作り、人間本来の健康と美しさを一緒に目指しましょう。

057 韓国語で楽しくクッキング 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 韓国料理講師 張 嘉淑(チャンヒースク)
 土 10:00~12:00
 韓国の食事情やマナーなどを楽しくお伝えしながら、美味しい韓国の家庭料理を作ります。

058 ノンシュガー菓スイーツ 10名

6,400円→6,150円/4回(3週)
 グルテンフリー米粉と発酵甘酒を使用したノンシュガースイーツ!罪悪感なく食べられます☆有機・オーガニック材料使用。
 RYOT(リョウティ)
 木 19:00~21:00

059 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

060 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

061 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

062 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

063 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

064 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

065 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

066 話してみよう英会話入門 見体 15名

19,600円→18,600円/14回
 英会話 英検講師 加勢 美智子
 全 12:30~14:00
 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!

067 話してみよう英会話 見体 15名

19,600円→18,600円/14回
 英会話 英検講師 加勢 美智子
 全 14:15~15:45
 学び直し英会話。中1~中2年生レベルの単語でスモールトークにチャレンジ。Practice again and again.

068 マイベース英会話 見体 15名

19,600円→18,600円/14回
 英会話 英検講師 加勢 美智子
 日 10:00~11:30
 日 12:00~13:30
 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。ゆっくりマイベースにPractice and Practice!

069 英会話DOJO 見体 20名

19,600円→18,600円/14回
 NPO法人国際英語センター講師 Erisa
 月 12:00~14:00
 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!

070 日常で使える英語 見体 20名

19,600円→18,600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。

071 自分らしく英会話 見体 20名

19,600円→18,600円/14回
 NPO国際英語センター講師 Erisa
 月 10:00~11:30
 話題づくりから簡単な英語で自分らしく伝えよう。

072 韓国語初級 見体 20名

19,600円→18,600円/14回
 韓国語講師 ヤン・ジンスク
 日 09:30~11:00
 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!

073 韓ドラで覚える韓国語 見体 20名

19,600円→18,600円/14回
 韓国語講師 ヤン・ジンスク
 日 11:30~13:00
 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。

074 話せる韓国語 見体 20名

12,000円→11,500円/8回
 韓国語講師 朴 銀子(パク・ランジャ)
 月 12:30~14:00
 月 14:15~15:45
 月 20:00~21:30
 水 20:00~21:30
 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。

075 中国語 見体 18名

19,600円→18,600円/14回
 中国語講師 柯 彬(カ・ビン)
 中国語講師 梁 運飛(リョウ・ウンビ)
 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。

076 占い 見体 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

077 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

078 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

079 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

080 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

081 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

082 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

083 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

084 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

085 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

086 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

087 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

088 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

089 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

090 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

091 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

092 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

093 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

094 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

095 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

096 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

097 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

098 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

099 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

100 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

101 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

102 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

103 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

104 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

105 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

106 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

107 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:30

108 楽しい朗読 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(1③週)
 声に出して文学作品を楽しみませんか?朗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。
 諸見里 杉子
 火 14:00~15:30

109 初心者簿記 見体 15名

21,000円→19,950円/15回
 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。
 高倉 京子
 土 14:30~16:30

110 お金の達人に聞くお金塾 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 お金についての知識を身につけ、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、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。
 福田 昌也
 金 10:00~11:30

111 九星気学初級 15名

6,400円→6,150円/4回(2週)
 吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しやったことがある方対象のクラスです。
 越前 奈苗
 日 10:00~11:30

112 人相・手相・数秘術 見体 20名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 手相・人相の基本と、数秘術は生年月日・名前を数値化し運命サイクルや知られざる才能・使命と晩年の生き方などを知ることが出来ます。
 玉那覇 圭斎
 水 14:30~16:00

113 琉球・沖縄の歴史~文化史編1~ 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 「琉球・沖縄を知る図鑑」(平凡社2022年)をテキストに琉球・沖縄について学びます。今回は琉球文化写真、琉球料理の歴史、芸能史を勉強します。
 山城 彰子
 土 10:00~11:30

114 漢方で体質を知りセルフケア 見体 15名

12,000円→11,500円/8回(2④週)
 漢方医学の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理にいかせます。オリジナル漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。
 備瀬 紀子
 水 10:00~11:

076 ゼロから始める中国語 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 発音から単語、基本文型から簡単な会話を楽しく学べます。
 中国語講師 仲村 素えん
 金 19:30~21:00

【準備】筆記用具、教材費2,000円~3,000円

077 音読・会話中国語 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 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！
 中国語講師 仲村 素えん
 土 12:00~13:30

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

078 手話中級 見体 15分

19,600円→18,600円/14回
 楽しく会話ができる様にステップUP!自己紹介が出来る方。
 手話講師 手話COACHスクール代表 高良 美恵子
 木 19:30~21:00

【準備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円、クリアマスコ代500円(新規の方)

芸能・楽器



079 はじめての歌三線 見体 15分

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講師がご自身の体験
 「ていんさくめ花」「安里屋ユンタ」「涙そうそう」「島唄」などを課題曲に、三線の基本的な演奏法をマスターすることを目的としています。
 琉球古典音楽安里流結核会講師 和田 信一
 月 10:00~11:30

【準備】三線、つめ、ファイル、筆記用具、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

080 わかりやすく歌三線 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 ①は、工工四を理解し、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。
 アーティスト 歌手 松田 しのぶ
 月 12:30~14:00
 金 12:00~13:30

【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)

081 イチから始める三線 見体 20分

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講師がご自身の体験
 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。
 琉球民謡協会講師 石川 陽子
 水 19:30~21:00

【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)

082 三線ウチナー島唄 見体 15分

19,600円→18,600円/14回
 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。
 琉球民謡協会講師 野村流伝承協会代表 野村流保存会 代表 二代目 上江洲 静香
 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)

083 楽しい三線 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 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。
 琉球古典音楽 安里流結核会講師 上原 睦三
 木 12:00~14:00

【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)

084 やさしい三線 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 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。
 琉球民謡協会講師 野村流伝承協会講師 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

【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)

085 初心者のためのやさしい三線 見体 20分

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講師がご自身の体験
 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。
 琉球民謡協会講師 野村流伝承協会講師 仲本 亜寿香
 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)

086 琉球民謡 見体 25分

19,600円→18,600円/14回
 琉球民謡を楽しく弾きましょう！
 琉球民謡協会講師 上江洲 由孝
 水 12:00~14:00
 木 12:00~14:00
 木 14:30~16:30

【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)

087 琉球民謡 見体 25分

19,600円→18,600円/14回
 琉球民謡を楽しく弾きましょう！
 琉球民謡協会講師 野村流伝承協会講師 野村流保存会 代表 二代目 仲宗根 盛次
 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)

088 琉球民謡・舞踊曲 見体 20~25分

19,600円→18,600円/14回
 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！
 琉球民謡協会講師 野村流伝承協会講師 野村流保存会 代表 二代目 宮城 武碩
 火 10:00~11:30
 土 10:00~11:30

【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)

089 初めての琉球古典音楽 見体 25分

19,600円→18,600円/14回
 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！
 琉球古典音楽野村流保存会講師 野村流保存会 代表 二代目 仲宗根 盛次
 日 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)

090 琉球古典音楽 見体 20~25分

19,600円→18,600円/14回
 結婚式やトッシ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。
 琉球古典音楽野村流保存会講師 野村流保存会 代表 二代目 與那嶺 靖
 火 14:30~16:30
 木 09:30~11:30

【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) 【玉城クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)

091 琉球古典音楽 見体 25分

19,600円→18,600円/14回
 古典音楽の基礎から学んでコンクールに挑戦してみませんか？
 琉球古典音楽野村流保存会講師 野村流保存会 代表 二代目 仲宗根 盛次
 火 17:00~19:00

【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)

092 琉球古典音楽演奏 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 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。(月に一度舞踊クラスと合同稽古があります。)
 琉球古典音楽野村流保存会講師 野村流保存会 代表 二代目 與那嶺 靖
 火 09:30~11:30

【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)

093 琉球三線 見体 25分

19,600円→18,600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 安里流結核会講師 新垣 安弘
 土 12:00~14:00

【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)

094 三線早弾きコース 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に音階を練習していきます。
 琉球音楽協会講師 琉球民謡協会講師 玉城 さゆり
 木 14:30~16:00

【準備】三線、つめ、教材費200円程度

095 三線・三板 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。初心者の方も歓迎します。
 野村流伝承協会講師 野村流伝承協会講師 野村流保存会 代表 二代目 富岡 清子
 木 12:00~14:00

【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

096 太鼓 見体 15分

19,600円→18,600円/14回
 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。
 琉球太鼓保存会講師 備間 マサエ
 水 17:00~19:00

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

097 光史流太鼓 見体 15分

19,600円→18,600円/14回
 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。
 光史流太鼓保存会講師 上原 じゅん子
 金 19:30~21:30

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

098 和太鼓エクササイズ 見体 10分

18,200円→17,200円/14回
 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。
 和太鼓講師 狩俣 恵美里
 和太鼓講師 島袋 恵子
 木 14:00~15:00
 木 15:15~16:15

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

099 たのしい日本箏 見体 14分

19,600円→18,600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」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。
 日本箏講師 山田 広恵
 水 10:00~11:30

【準備】お箏(無料レンタル有)、つめ(6,000円)、チューナー(5,000円)、楽譜代1,000円程度

100 大正琴 見体 20分

19,600円→18,600円/14回
 学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。
 琴生流講師 具志堅 光江
 金 09:30~11:30

【準備】筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

101 心に和む大正琴 見体 20分

19,600円→18,600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
 水 09:30~11:30

【準備】筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

102 大正琴(箏伝流) 見体 20分

19,600円→18,600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箏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！
 琴生流大正琴 宮城 君子
 金 14:00~16:00

【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

舞踊・民踊

103 琉球笛 見 15名
19,600円→18,600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。
水 14:30~16:00
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

104 沖縄横笛 見 12名
12,000円→11,500円/8回(②④週)
琉球音楽における横笛演奏の技法を初歩からお教えます。横笛の呼吸法で横笛などを柔軟にし、肺年齢を若返らせ、笛の音色で癒されてみませんか?
月 10:00~11:30
横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ

105 初めての大人ピアノ 見 10名
21,000円→20,000円/14回
ピアノをはじめたい方に基本からゆっくり丁寧に教えます。弾けた喜びを一緒に分かち合い、ピアノの音色を存分に楽しみましょう♪
月 09:30~10:30
月 10:45~11:45
火 19:30~20:30
教材費2,000円程度

106 初めての大人ピアノ 見 10名
21,000円→20,000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。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪
月 19:30~20:30
火 12:30~13:30
教材費2,000円程度

107 大人のやさしいピアノ 見 10名
21,000円→20,000円/14回
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♪
土 12:00~13:00
土 14:30~15:30
筆記用具、ヘッドホン、教材費は初回に説明します。

108 はじめてさんの大人のピアノ 見 10名
21,000円→20,000円/14回
ピアノが全くはじめての方対象のやさしいクラスです。読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。
木 19:00~20:00
土 15:45~16:45
筆記用具、ヘッドホン、教材費3,500円程度(新規の方)

109 初心者も楽しめるピアノ 見 10名
21,000円→20,000円/14回
両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。
月 14:30~15:30
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

110 初めての楽しいピアノ 見 10名
12,000円→11,500円/8回(②④週)
今からでは遅いと諦めていませんか?いろいろな曲を自分のペースで楽しくマスターしましょう。中級・上級も対応します。
水 10:00~11:00
水 11:15~12:15
水 12:30~13:30
筆記用具、教材費1,000円程度

111 クラシックギター 見 16名
19,600円→18,600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。
月 10:00~11:30
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

112 フォークギターで歌おう♪ 見 20名
19,600円→18,600円/14回
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♪
木 19:30~21:00
ギター、教材費500円

113 はじめてのギター 見 20名
18,200円→17,200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。
火 18:30~19:30
ギター、教材費500円

114 基礎から楽しく学ぶフォークギター 見 15名
19,600円→18,600円/14回
ギターが初めてでも大丈夫!基礎から楽しく学ぶ初心者向けのギターレッスンです。名曲にチャレンジしましょう♪
水 19:00~20:30
ギター、チューナー、ピック、教材費500円

115 やさしいウクレレ 見 20名
19,600円→18,600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。
木 10:00~11:30
筆記用具、ウクレレ、教材費500円

116 ハワイアンウクレレ 見 20名
19,600円→18,600円/14回
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
ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

117 ハーモニカ(複音) 見 13名
19,600円→18,600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。
木 15:00~16:30
複音ハーモニカ21穴(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。

118 フルート 見 16名
16,800円→16,050円/12回
あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。
日 10:00~11:30
筆記用具、フルート※講師よりレンタル可6,500円/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度

119 初めてのオカリナ 見 15名
19,600円→18,600円/14回
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
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3,740円程度(テキスト・曲集)、楽譜代600円/曲(年間2曲程度)、ライリッシュ・オカリナ連盟入会金2,750円(初回のみ)ライリッシュ・オカリナ連盟運営費3,300円/年

120 オカリナ 見 15名
19,600円→18,600円/14回
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
木 14:00~15:30
金 10:00~11:30
金 12:00~13:30
オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、教材費3,740円程度(テキスト・曲集)、楽譜代600円/曲(年間2曲程度)、ライリッシュ・オカリナ連盟入会金2,750円(初回のみ)ライリッシュ・オカリナ連盟運営費3,300円/年

121 8回のレッスンで学びかぎやで風 見 15名
12,000円→11,500円/8回
かぎやで風を覚えたいけど、YouTube動画では全然わからない方にオススメ!8回の講座で一から丁寧に指導します。
火 12:00~13:30
金銀の扇子1本(お持ちでない方は講師より購入可3,700円/1本)

122 はじめての琉球舞踊 見 20名
12,000円→11,500円/8回(②④週)
初めての方も大丈夫!一緒に楽しく踊りましょう。基礎から丁寧に、わかりやすく指導します。お稽古前後には簡単なストレッチもして身体を整えます。
木 10:00~11:30
動きやすい服装又は稽古着、手ぬぐい、足袋または靴下、飲み物、扇子1本(お持ちの方)

123 琉球舞踊 見 20~25名
19,600円→18,600円/14回
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。親切丁寧にわかりやすく指導します。
月 14:00~16:00
火 09:30~11:30
火 19:30~21:30
水 14:00~16:00
土 16:30~18:30
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【伊波クラス】花染又は日本手拭い

124 琉球舞踊 見 25名
21,000円→19,950円/15回
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。親切丁寧にわかりやすく指導します。
木 14:30~16:00
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

125 日本舞踊 見 20名
19,600円→18,600円/14回
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。
木 14:00~16:00
浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

126 沖縄・日本民踊 見 25名
19,600円→18,600円/14回
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
木 16:30~18:00
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

127 沖縄民踊・座踊り 見 25名
19,600円→18,600円/14回
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。
金 12:00~14:00
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

128 沖縄民踊 見 25名
19,600円→18,600円/14回
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
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

129 小波琉球きからじ結 見 14名
19,600円→18,600円/14回
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。
金 19:00~20:30
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

伝統文化

160 華道(池坊) 見 20%

19,600円→18,600円/14回

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。

水 10:00~11:30 池山 春照
土 14:30~16:30 又吉 又吉

筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山、教材費840円
【池山クラス】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

161 華道(池坊) 見 20%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

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。

金 14:00~16:00

筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山、教材費840円、初~中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品

162 着付けと帯結び 女見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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?

土 10:00~11:30 東江 洋子
土 12:30~14:00

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

163 着物を楽しむ着付け 女見体 20%

19,600円→18,600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 仲里 千枝子
月 14:00~16:00

着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯、帯あげ、帯枕、腰こし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、着物レンタル有500円/1回

164 茶道(裏千家) 女見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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。

木 12:00~14:00 山田 宗民
金 09:30~11:30 仲村 又吉

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)、水履代5,000円

手工芸

165 フラワーデザイン&生け花 見体 25%

18,200円→17,200円/14回

西洋の花「フラワーデザイン」日本伝統いけばな(小塚流)、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。

月 19:30~21:00 田港 朝子

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

166 フラワー&ラッピング 見体 25%

18,200円→17,200円/14回

アレンジブーケコースの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、豊華しきたりまで箱を中心と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。

火 19:30~21:00 田港 朝子

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

167 初めてのフラワーアレンジ 体 16%

12,000円→11,500円/8回(②④週)

季節のお花に癒されながら、ヨーロッパのアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

金 14:00~15:30 ながま ひろこ

花バサミ、材料費2,500円~/1作品

168 フラワーアレンジ・プリザーブド 見体 13%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

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?初めての方も安心して参加下さい。

水 12:00~13:30 石原 里美

筆記用具、花バサミ、材料費1,800円~/1作品

169 洋裁とリメイク 見 20%

19,600円→18,600円/14回

タンスに眠っている衣服をリメイクしてみませんか。着物のリメイクできます。文化服装通信や国家試験を目指す方も指導致します。*見学者は15分程度になります。

月 12:15~14:15 島袋 つる子
月 14:30~16:30
金 12:15~14:15
金 14:30~16:30

L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

170 洋裁とリメイク 見 20%

19,600円→18,600円/14回

タンスに眠っている衣服をリメイクしてみませんか。着物のリメイクできます。国家試験を目指す方も指導致します。*見学者は15分程度になります。

金 18:00~20:00 宮良 真由美

L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

171 手縫み 見体 15%

19,600円→18,600円/14回

手縫みの基礎から、簡単に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。

火 15:00~16:30 富山 和枝

ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

172 楽しい編物 見体 15%

19,600円→18,600円/14回

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!

水 14:30~16:00 西原 まちこ

お持ちのかぎ針(お持ちでない方は4号をご準備ください。*100均は不可)、教材費1,500円/1作品(初めてのの方は初回500円程度)

173 楽しくマクラメ編み 見 15%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

ひもを結ぶだけで作品になる技法で、インテリアやアクセサリーを作ります。

土 10:00~12:00 ①~③ 仲村 愛子

糸切ハサミ、目玉クリップ、木工ボンド、マクラメボード(講師より購入可1,980円)、材料費400円~/1作品

174 きほんのマクラメ編み 見 15%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

マクラメとは手で糸を編んだり結び事で美しい模様を生み出す技法。インテリアや実用品など可愛い作品を一緒に仕上げましょう。基本から始め様々な編み方が学べます。

水 12:00~14:00 高良 佐和子

メジャー、はさみ、材料費500円~/1作品

175 木目込・押絵・衣裳人形 見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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?

水 09:30~11:30 松本 時子

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

176 折り紙で脳トレ 見体 20%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

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

土 14:30~16:30 古堅 幸江

木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

177 伝統工芸琉球びんがた 見 18%

19,600円→18,600円/14回

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。

金 09:30~11:30 屋富祖 幸子
金 12:00~14:00

工芸、手拭き、綿糸、古新聞2~3枚、下巻(フェルト又はタオル)、材料費10,840円

178 紅型(草木染) 見 18%

19,600円→18,600円/14回

身近な草木で誰でも簡単に染めものが出来ます。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?

伊佐 幸 09:30~11:30

既成の付きエプロン、古タオル、古新聞2~3枚、綿糸、糊、ゴム、材料費別途負担

179 顔かご 見体 15%

21,000円→19,950円/15回

自然素材の顔(ラタン)を使い手で編んでいきます。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、トイなどお好みの物を編むことができます。

平田 亜紀子 10:00~12:00

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~

180 ステンドグラス 見体 12%

19,600円→18,600円/14回

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、小物から大物までお好きなものを製作いただけます!

鮫島 清美 10:00~11:30

材料費1,500円~/1作品、工具代15,000円~(レンタル有200円/1回)、*必要な道具は講座初日に説明します。(体験は教材費3,000円)

181 簡単クラフト紙バンド 見 15%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

クラフト紙バンドや、PPバンドを使用するの簡単小物、かご作りをします。初心者クラスです。

新城 美津枝 14:00~15:30

はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ10個、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

182 パソコン基礎知識 PC 見体 12%

24,000円→22,950円/15回

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。

東里 善幸 12:00~13:30
14:00~15:30

Windows10か11のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

183 パソコンの基礎あれこれ PC 見体 18%

22,400円→21,400円/14回

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。

宮平 雄多 12:00~13:30 ①~③

筆記用具、ノート、Windows10か11のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度

園芸

184 はじめての野菜づくり 見体 15%

12,000円→11,500円/8回(①③週) *講習の日あり

ベランダや庭で有機栽培をしたい方へ基本をお伝えします。(プランター実習有り)

宮城 ひろ 19:00~20:30

作業しやすい服装、作業用手袋、材料費1,500円

185 ミニ盆栽と園芸 20%

6,400円→6,150円/4回(③週)

草もの、ミニ盆栽などの寄せ植え、苔玉作り、挿し木、つぎ木、葉刈りや針金の使い方など楽しく学びましょう。

宮城 昌弘 14:30~16:30

園芸ばさみ、盆栽用鉢またはお皿(25cm~30cm)、教材費4,000円

美容

186 髪色と形で魅せる美人スタイル 10%

6,400円→6,150円/4回(②週)

カラー&骨格(顔タイプ)で魅力開花!私だけのスタイルブックでおしゃれ度UP!希望者は国際カラーデザイン協会の認定証(ディプロマ)取得も可能です。

外間 恵 14:00~16:00

ハサミ、ノリ、年齢にあった雑誌、教材費1,200円(カラーカード代込)

187 髪と健康のためのセルフリンパケア 女見体 15%

12,000円→11,500円/8回(②④週)

アンチエイジングは自分でできる。お金も時間も節約して簡単に若返る方法をお伝えします。

村田 祐子 12:00~13:30

動きやすい服装、マッサージ用のクリームまたはジェル

趣味

188 デジカメde写そう! 写真 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

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。

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

※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

189 デジカメ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

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。

写真家 はてるま ころ

火 09:30~11:30

※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

190 囲碁 見体 20名

21,000円→19,950円/15回

囲碁は人類史上最も知的なゲームとして世界中で人気上昇中です。せっかくの人生楽しみましょう。入門者歓迎です。

囲碁インストラクター 広松 三男

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

※碁けい紙、赤黒ボールペン

191 健康麻雀 見体 16名

19,600円→18,600円/14回

①は麻雀を全く知らない方でも、講習を中心に丁寧に指導いたします。安心してご参加下さい。一緒に健康麻雀を楽しみましょう。

②~④は点数計算、攻守についての講習をしながら実践競技を行います。講座の期末には麻雀クラス合同の大会等を開催し、競技を存分に楽しみます。

麻雀アドバイザー講師 「GPC中級リーグ第1期」優勝 松原 一登

土 09:30~11:30 ①
土 12:00~14:00 ②
土 14:15~16:15 ③

※筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

192 季節の変わり目に備えるアロマケア 15名

6,400円→6,150円/4回(④週)

春から夏へ心と体に優しい香りで整える。集中力アップや梅雨時期の疲労感、夏にぴったりなボディースプレーなどアロマでセルフケアしませんか?

ナードジャパン認定 アロマインストラクター 鮎長 奈苗

日 10:00~11:30

※筆記用具、教材費2,000円

健康づくり

ダンス

193 社交ダンス 見体 20~25名

19,600円→18,600円/14回

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。

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 経営指導 運天 潮香

アカミダンススタジオ 経営指導 赤嶺 勝

AK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 15:45~17:15 新垣 ④
木 19:30~21:30 玉那覇 ⑤
土 10:00~11:30 運天 ⑥
土 12:00~14:00 運天 ⑦
土 16:30~18:30 赤嶺 ⑧~⑨
日 12:00~14:00 玉那覇 ⑩~⑪
日 14:30~16:30 玉那覇 ⑫~⑬

※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

194 社交ダンス~ラテンスタンダード~ 見体 25名

19,600円→18,600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 宏剛
泉川 明美

月 10:00~11:30 ①~③

※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

195 美しいフラダンス 女性見体 20~25名

19,600円→18,600円/14回

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。

ハワイアンフラインストラクター 我那覇 光

ハワイアンフラインストラクター 安里 敏江

ハワイアンフラインストラクター 金城 三枝子

ハワイアンフラインストラクター 下地 啓子

水 10:00~11:30 安里
水 14:30~16:00 下地 ①~③
土 10:00~11:30 我那覇 ④~⑥
日 10:00~11:30 金城

※Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

196 やさしいハワイアンフラ 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

心と身体の癒しになるフラ。初心者でも大丈夫です。基礎から一緒に楽しみましょう。

ハワイアンフラインストラクター 井上 裕子

木 19:30~21:00

※パウ又はスカート、タオル、飲み物

197 ベリーダンス基礎 オリエンタルフォークロー 女性見体 20名

19,600円→18,600円/14回

アラブ舞踊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びます。骨盤を中心に動き、女性の心身のケアにも最適。

Bellydancer Instructor Aki

水 19:30~21:00

※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

198 大人のやさしいバレエ 女性見体 20名

12,000円→11,500円/8回 ※専用スタジオあり

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。

バレエアーティスト 緑間 玲貴

バレエリーナ 前田 奈美南

土 14:15~15:45 ①~⑧

※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

199 みんなの基礎バレエ 見体 12名

16,800円→16,050円/12回

イギリス人講師から本場のクラシックバレエを学びます。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!

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)

日 10:00~11:30

※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

200 踊ってみよう! ジャズダンス 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

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て楽しく踊ってみましょう!

ジャズダンスインストラクター 健康運動指導士 RITSUKO

金 19:30~21:00

※動きやすい服装、5本指靴下(滑り止め付き)又は室内シューズ、タオル、飲み物

201 カントリーラインダンス 見体 15名

19,600円→18,600円/14回

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!

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)

水 14:30~16:00

※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

202 Basic Beat(ストリートダンス) 見体 20名

19,600円→18,600円/14回

ストリートダンスと呼ばれる様々なジャンルのダンスに挑戦します。基本的なステップから練習を始め、振付(応用)まで楽しめるクラスです。

ニューライゼーションダンススクール/リッパ YUKIE

月 20:00~21:30 ①~④

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

203 K-POPダンス 女性見体 20名

19,600円→18,600円/14回

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス!

ダンス講師 MAYO

木 19:00~20:30 ①~④

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

204 K-POPダンス 女性見体 20名

16,800円→16,050円/12回

K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス!

ダンス講師 MAYO

土 12:00~13:30 ①

※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

205 Kick Boxing 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

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。

健康運動実践指導者 JICAフィジカルコンディショナー 平良 和美

木 20:00~21:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

206 キックボクシング&ヨガ 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

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くしていきます。

健康運動実践指導者 JICAフィジカルコンディショナー 平良 和美

水 20:00~21:30 ①~④

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

207 体幹トレーニング&ミット打ち 女性見体 20名

18,200円→17,200円/14回

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!

日本スポーツ協会公認 アスリートマネージャー 金城 元氣

月 19:00~20:00 ①

※動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

208 ZUMBA fitness 見体 20名

18,200円→17,200円/14回

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。エクササイズ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。

ZUMBA インストラクター takumi

火 20:00~21:00

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

209 ZUMBAでストレス発散! 女性見体 24名

18,200円→17,200円/14回

ラテンの音楽で楽しく体を引き締め、ストレスも発散しましょう!

ZUMBA インストラクター MAYO

土 16:30~17:30 ①

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

210 ZUMBA★フィットネス 見体 20名

18,200円→17,200円/14回

ラテン系の音楽で楽しみながらダンスをし、身も心もリフレッシュでヘルシーに☆有酸素運動で過度に汗をかきストレスを解消しましょう!初心者大歓迎!

ZUMBA インストラクター MINA

日 14:30~15:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

211 enjoyエクササイズ 見体 12名

18,200円→17,200円/14回

シンプルで大きな動きのenjoyエクササイズ30分と、振付が多くバリエーションの楽しめるDISCO WORLDを30分、HIT洋楽に合わせて、楽しくしっかり動いていきます!

JWIインストラクター JWIインストラクター 池原 さえこ

木 14:30~15:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

212 DiscoDanceフィットネス 見体 24名

11,200円→10,700円/8回(①③週) ※週2回5回コースあり

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!

JWI DiscoWorld認定インストラクター Gackey

金 20:00~21:00

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

213 シニアダンスでシェイプup 見体 25名

19,600円→18,600円/14回

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!

ダンスインストラクター 貝志 剛子

水 10:00~11:30 ①~③

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

214 ひきしめボディ 見体 25%

19,600円→18,600円/14回

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

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

215 楽しく貯筋エクササイズ 見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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

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

216 ヨガ&ボール 見体 25%

19,600円→18,600円/14回

東 恵子
ヨガの呼吸法、ストレッチ、頰足のマッサージ、ボールを使って筋肉をほくします。年齢問わず、初心者の方も出来ます。

月 10:00~11:30
火 19:00~20:30
木 10:00~11:30

動きやすい服装、スポーツタオル1枚、飲み物

217 ヨガ 見体 25%

19,600円→18,600円/14回

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

動きやすい服装、タオル、飲み物

218 リンパ&代謝アップヨガ 女体 16%

19,600円→18,600円/14回

シオリ
テニスボールでリンパや凝っているところをほくした後、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

動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

219 ストレッチヨガ 女体 20%

15,600円→14,850円/12回

藤森 加奈子
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、体の緊張をほくし気持ちもリフレッシュ!初めての方でも安心して受けられます。

日 12:00~13:00

動きやすい服装、タオル、飲み物

220 リラクゼーション・YOGA 女体 20%

19,600円→18,600円/14回

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

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)

221 骨ヨガ 見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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

動きやすい服装、タオル、飲み物

222 マットピラティス 見体 25%

18,200円→17,200円/14回

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

動きやすい服装、タオル、飲み物

223 マットピラティス 女体 18%

18,200円→17,200円/14回

永瀧 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

動きやすい服装、タオル、飲み物

224 リセットピラティス 女体 20%

18,200円→17,200円/14回

池宮城 弘美
ほくす・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

動きやすい服装、タオル、飲み物

225 ピラティス&ストレッチ 女体 23%

18,200円→17,200円/14回

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

動きやすい服装、タオル、飲み物

226 機能改善ピラティス 女体 20%

18,200円→17,200円/14回

池宮城 弘美
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

動きやすい服装、タオル、飲み物

227 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 女体 20%

18,200円→17,200円/14回

池宮城 弘美
ストレッチボ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

動きやすい服装、タオル、飲み物

228 骨盤調整ストレッチ 見体 20%

19,600円→18,600円/14回

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

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

229 やさしいアーユルヴェーダ 女体 15%

12,000円→11,500円/8回(②④週)

もとかわ えみ
あなたの生理痛、更年期トラブル、自分を整えてみませんか。アーユルヴェーダの講義に加えて、呼吸レッスンで整えていきます。

水 10:00~11:30

動きやすい服装、タオル、筆記用具、常温のお水、ヨガマット(お持ちの方)、教材費2,000円

230 肩こり改善ピラティス 女見体 12%

19,500円→18,450円/15回

佐久川 正之
簡単なピラティスのエクササイズでインナーマッスルを整え、全身の筋力を効率よく向上させます。

木 20:30~21:30

動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

231 歩き方リセット術 見体 15%

19,600円→18,600円/14回

森 美智代
10年後も歩ける身体ほくなくいですか?ストレッチやエクササイズで身体の歪みを整え、姿勢、歩き方が変わります。年齢を重ねても衰えない健康的な身体を手に入れませんか。運動が苦手な方も大歓迎

水 14:00~15:30

動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、飲み物

232 筋トレ&ストレッチ 見体 20%

18,200円→17,200円/14回

仲村 昌代
初心者向けの自重筋トレ、チューブを使っての運動とストレッチです。無理のないやさしい運動で健康な身体を手に入れましょう。

木 14:00~15:00

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、チューブ(お持ちでない方は講師より購入可600円)

軽運動・体操



233 かんたん!美腸活 20%

6,400円→6,150円/4回(②週)

親里 奈奈
「健康の源は腸から始まる」腸もみ体操と腸活についてお伝えします。

水 10:00~11:30

動きやすい服装、バスタオル

234 北京式太極拳 見体 25%

19,600円→18,600円/14回

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式をベースに順や剣も学習します。①は24式基本から次へのステップアップ。42式総合や42式剣など。

月 12:00~13:30
火 10:00~11:30

動きやすい服装、体育館用シューズ(厚底不可)、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)

235 太極拳 見体 25%

21,000円→19,950円/15回

小平 明生
①~③は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ます。内臓器のマッサージとしても効果的。④~⑥は軽いストレッチから気功体操、本格的な太極拳まで総合的に行います。

木 10:00~11:30
木 12:00~13:30

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、剣(木1000クラス)

236 太極棒気功で免疫力アップ 女体 15%

19,600円→18,600円/14回

瑞慶覧 美智子
免疫力を高め、自己治癒力や内臓器の機能改善についでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。

月 10:00~11:30

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)

237 沖縄伝統古武道 見体 15%

19,600円→18,600円/14回

喜會場 広子
棒やヌンチャク、サイヤ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

動きやすい服装、タオル、飲み物、六尺棒(講師より購入可 貸出可100円/1回) *道具については講座初日に説明します。

238 見えない空手のレディーズ空手 女見体 25%

19,600円→18,600円/14回

豊見城 あずさ
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

動きやすい服装、タオル、飲み物

239 身を守るための空手エクササイズ 見体 10%

19,600円→18,600円/14回

ARJUN(アージュン)
バイリンガルの先生が英語で空手を応用したセッションを行います。身体を鍛え自己防衛術を習得、プラナヤマ(呼吸法)を通して心と体と意志を調和させます。

日 10:45~12:15

動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、筆記用具、ノート

240 誰でも身につく合気道 見体 20分

21,000円→19,950円/15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。思い立ったら始めてみましょう。

合気道教室運営指導者 玉城 仁美
合気道教室運営指導者 玉城 文雄

水 14:00~15:30

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

241 初めての殺陣・剣術 見体 15分

6,400円→6,150円/4回(2週)

殺陣と剣術と江戸作法を学びます。侍の歩き方、刀の振り方、時代劇の立ち回りシーンを行います。

殺陣家 大城 あゆむ

金 19:00~20:30

【準備】動きやすい服装、靴下、角帯、鞘付き木刀、刀袋※講師より購入可(要予約)

242 ぶからず健康体操 見体 25分

19,600円→18,600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ましょう。

健康指導者 シェアダンスインストラクター 垣花 りつ子

月 14:00~15:30

【準備】動きやすい服装、5本指靴下(滑り止め付き)、タオル、飲み物

243 エンジョイ健康体操 見体 25分

19,600円→18,600円/14回

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。

健康体操インストラクター 仲程 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

244 背骨コンディショニング体操 見体 15分

19,600円→18,600円/14回

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。

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

月 14:00~15:30
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

245 自強術 見体 20~25分

19,600円→18,600円/14回

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。

自強術指導者 東 安子
公益社団法人 自強術普及中心 指導員 我喜屋 静子

火 12:30~14:00
水 10:00~11:30
金 12:30~14:00

【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

246 エンジョイ3B体操 女見体 20分

19,600円→18,600円/14回

生活習慣病の予防、改善のため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。

(公社)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

247 ひざ痛改善体操 見体 25分

19,600円→18,600円/14回

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!身体を引き締めたい方にもおすすめです。

ヒザケア改善運動指導者 鉾長 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

248 自力整体 見体 20分

19,600円→18,600円/14回

痛みや不調のない体作りを目指し、自力で体を調整することを学びます。呼吸・ツボ・整体運動を通して体がゆるみ、心地良い脱力感で寝落ちする方も多数です。

自力整体研究家 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、専用タオルあり(初回に講師より説明、購入可)、飲み物

スポーツ

249 楽しい卓球 見体 16分

21,000円→19,950円/15回

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。

卓球インストラクター 宮城 正一

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)

250 健康卓球 見体 15分

21,000円→19,950円/15回

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、公式戦出場を目指します。

卓球インストラクター 宮城 正一

月 19:15~21:15
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)

251 楽しい卓球 見体 15~17分

21,000円→19,950円/15回

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)

卓球上級指導員 西里 有沙

金 10:00~12:00 ①~③
土 12:00~14:00 ①~③
土 14:10~16:10 ③~⑤

【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)

252 ボウリング 見体 20分

19,600円→18,600円/14回

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!気軽に始めてみませんか?

日本ボウリング協会 公認インストラクター 時本 ユキ子
日本体育協会公認 ボウリング指導員 具志 剛子

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)
【場所】サラダボウル 那覇市辻3-4-1

253 ゴルフ・基本・豊見城(豊見城ゴルフ) 見体 15分

19,600円→18,600円/14回

ゴルフを始めたい!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。

USGTF認定ゴルフインストラクター 赤嶺 典男

日 13:00~14:30 基本

【準備】グローブ、運動靴※無料貸しクラブ有、ボール代(100球880円~)
【場所】豊見城ゴルフ練習場 豊見城市高安415

254 ゴルフ・基本・大里(KAMI.FU. Golf Range) 見体 20分

19,600円→18,600円/14回

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。

JTFGA認定 プロフェッショナルA級 石垣 信博

水 13:00~15:00 基本
日 13:00~15:00 基本

【準備】[KAMI.FU. Golf Range]貸しクラブ有(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)
【場所】KAMI.FU. Golf Range 南城市大里福嶺1978

255 ゴルフ・ショートコース(那覇ゴルフ倶楽部) 見体 20分

19,600円→18,600円/14回

コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。※【7:40集合】天気や予約状況によってスタート時間が変動する場合がございます。

JTFGA認定 プロフェッショナルA級 石垣 信博

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】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

256 スイミング 見体 20分

22,400円→21,400円/14回

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。

水泳インストラクター 寿スイミングスクール インストラクター

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

ママ ベビー キッズ

257 キッズアート 見体 15分

12,000円→11,500円/8回(1③週) *開催日5/25(日)5/26(月)

絵の具、クレヨン、色鉛筆など様々な画材や道具を使って制作し、想像力、集中力、表現力などを身につけます。

アート系YouTuber 「アリエージョー-eazy art」 城間 美智子

土 10:00~11:30 (5歳~小学生)

【準備】汚れてもいい服装、筆記用具、教材費1,200円

258 子どもの楽しいバレエ 見体 25分

11,200円→10,700円/8回 *専科スタジオあり

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!

バレエアーティスト 緑間 玲貴
バレエ講師 前田 奈美南

土 16:00~17:00 ①~③ (3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

259 子供のバレエ 見体 20分

11,200円→10,700円/8回(2④週)

バレエの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!

バレエ講師 照屋 舞生好

日 14:00~15:00 (4歳~小学3年生)

【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

260 テーマパークダンス 見体 20分

11,200円→10,700円/8回(2④週)

バレエの基礎を取り入れた振付で、テーマパークのショーダンサーになりきって踊ります!

バレエダンス講師 照屋 舞生好

日 15:15~16:15 (小学生~中学生)

【準備】動きやすい服装(ズボンやレギンス、ショートパンツなど)、バレエシューズやジャズシューズ(なければ靴下)、タオル、飲み物

261 楽しくキッズダンス 見体 20~23分

16,800円→16,050円/12回

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!

ダンス講師 MAYO

土 10:00~11:30 ① (3歳~12歳)
土 14:30~16:00 ① (3歳~12歳)
日 10:00~11:30 ① (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

262 はじめてのキッズダンス 見体 20分

15,600円→14,850円/12回

ダンスを踊る為の土台作りをサポートします!身体の使い方や、リズムの取り方をゆっくり丁寧に楽しく学べます!初心者のクラスです。

ストリートダンスインストラクター RONSHEA(ロンシェ)

土 12:00~13:00

【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

263 ティーンズダンス 女見体 20分

18,200円→17,200円/14回

グループを作ってフォーメーションを交えながらレッスンしていきます。初心者も大歓迎!ダンスが好きで集まって楽しみたい方!ぜひ!

ダンス講師 MAYO

水 18:30~19:30 (小学5年生~中学3年生)

【準備】動きやすい服装(必要方は着替え)、室内シューズ、タオル、飲み物

264 チアダンス 見体 25分

11,200円→10,700円/8回(1③週) *開催日5/25(日)5/26(月)

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。

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

265 キッズ空手エクササイズ 見体 12分

18,200円→17,200円/14回

空手を応用したエクササイズで、日頃の有り余っているエネルギーを上手に使うようになりましょう。バイリンガルの先生が熱心に指導。武道で心・技・体を鍛え、生の笑顔にも触れられるチャンスです。

空手空手道(空手)インストラクター ARJUN(アージュン)

日 09:30~10:30 (5歳~14歳)

【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)、筆記用具、ノート



WELL CULTURE SCHOOL TODAY LESSON

Well ウェル・カルチャースクール

イベント講座 1回きり

TEL. 098-832-5588

■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9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用意ですので、キャンセルは開講日2日前までにご連絡ください。2日を超えて材料費のキャンセル返金はできません。

イベント講座で使える【割引券】
まとめて何枚でも利用可
100円OFF

イベント講座で使える【割引券】
まとめて何枚でも利用可
100円OFF

【割引券】使えます!

<p>4/5土 10:00~11:30 10名</p> <p>首里城歴史さんぽ 【会場】守礼門</p> <p>受講料 2,200円</p> <p>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?</p> <p>大学非常勤講師 講師 山城 彰子 受講料100円 送料400円</p> <p>【準備】動きやすい服装、歩きやすい靴</p>	<p>4/6日 10:00~12:00 15名</p> <p>春の彩り ちらし寿司と茶碗蒸し</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>手作り桜でんぶを使って体に優しいちらし寿司と、だし汁から基本の茶碗蒸しを作ってみませんか?</p> <p>実務士 調理師 講師 坂庭 三奈美 送料1,800円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>4/13日 14:00~15:30 20名</p> <p>育ててみよう! 夏の人気野菜ゴーヤー</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>沖縄の人気野菜ゴーヤーの育て方の基本をお伝えします。</p> <p>園芸アドバイザー 講師 宮城 ひろ</p> <p>【準備】筆記用具、ノート</p>	<p>4/18金 10:00~11:30 15名</p> <p>~今を感じ、心を整える~ マインドフルネス瞑想</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>集中力の向上、ストレス軽減、幸福度の向上など多くの効果が!基礎知識の説明と実践法をお伝えします。</p> <p>マインドフルネスセラピスト 講師 佐久本 万里子</p> <p>【準備】筆記用具、ノート</p>	<p>4/19土 13:00~15:00 20名</p> <p>引き寄せの法則 ~キバリオン法則~</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>七つの引き寄せの原理について説明。実際に引き寄せの実践ワークも行います。</p> <p>リリークエーション カードリーディング講師 講師 藤田 ゆき 送料1,500円</p> <p>【準備】筆記用具</p>
<p>4/20日 10:00~11:30 15名</p> <p>はじめての チョークアート</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>色鮮やかに触っても消えない、指で描くチョークアート!下絵があるので初心者でも、一緒に春を描きましょう!</p> <p>チョークアート講師 講師 KANAE 送料2,500円</p> <p>【準備】指をふくミニタオル、ウェットティッシュ</p>	<p>4/20日 10:00~12:00 15名</p> <p>塩麹チキンと 和風ミネストローネで腸活</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>腸むね肉を使った塩麹チキンと、食物繊維たっぷりの和風ミネストローネ、ごぼうの蒸し焼き黒コショウを作ります。腸を元気にしましょう。</p> <p>食育指導士 講師 岸本 康子 送料2,000円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>4/20日 13:00~14:30 15名</p> <p>若々しく華やか! アイシャドウメイク術</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>年齢による目元の悩みに負けない!華やかで若々しい目元をつくる簡単塗り方テクニックをお伝えします。</p> <p>女優 クラシックメイクアドバイザー 講師 大城 優紀</p> <p>【準備】アイシャドウパレット4色、鏡(お持ちの場合は可)</p>	<p>4/22火 10:00~12:00 12名</p> <p>米粉で もちもちベーコンエピ</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>米粉で作るもちもちのベーコンエピを作ります。成形の仕方や、美味しく作るポイントをお伝えします。</p> <p>米粉パン教室こめこらぼ主宰 講師 松崎 華子 送料2,300円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>4/23水 09:30~11:30 10名</p> <p>春のスケッチ会 【会場】奥武山公園弓道場前</p> <p>受講料 2,200円</p> <p>奥武山公園で野外スケッチを行います。遠近感や構図など風景スケッチのコツをレクチャーします。</p> <p>絵画教室アトリエ海子主宰 講師 城間 美智子 送料200円</p> <p>【準備】鉛筆、練り消しゴム、画用紙、画板</p>
<p>4/23水 12:00~13:30 10名</p> <p>マクラメ ハートストラップ作り!</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>パラコードロープをハート型に編んで作ります!腕を通してスマホストラップやキーストラップとして活用できます!</p> <p>マクラメ講師 講師 高良 佐和子 送料500円</p> <p>【準備】筆記用具</p>	<p>4/24木 10:00~12:00 12名</p> <p>生き残るための野草探検 【会場】浦添グスクようどれ館駐車場</p> <p>受講料 2,200円</p> <p>多くの自然が残る浦添公園で野草探検。いざという時に役立つ安全に食べられる野草の知識を楽しく身につけましょう。</p> <p>健康管理士上級指導員 講師 新垣 行康</p> <p>【準備】筆記用具、手袋、動きやすい服装(長ズボン・帽子可)</p>	<p>4/25金 12:00~13:30 20名</p> <p>墓じまいと永代供養</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>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。</p> <p>(公認)沖縄県メモリアル葬儀協会職員 終活カウンセラー1級 講師 東恩納 寛寿</p> <p>【準備】筆記用具</p>	<p>4/27日 10:00~12:00 15名</p> <p>しっかりマスター! ソフトフランスパン</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>外はカリッ中はモチッ!ミルククリームと明太子フランスパンの2種類を作ります。</p> <p>全国料理学校協会教員総務資格 講師 宮城 裕子 送料1,300円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>4/27日 13:00~15:00 10名</p> <p>あなたの似合う!が わかる『骨格診断』</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>「ストレート」「ウェーブ」「ナチュラル」あなたはどのタイプ?診断&ファッションアドバイスで、おしゃれを楽しみましょう!</p> <p>パーソナルカラー骨格診断アドバイザー 講師 佐久川 史織 送料100円</p> <p>【準備】筆記用具、室内スリッパ、矯正下着不可</p>
<p>5/11日 14:00~15:30 20名</p> <p>お家で収穫! ピーマンの育て方</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>おいしいピーマンの育て方の基本をお伝えします。</p> <p>園芸アドバイザー 講師 宮城 ひろ</p> <p>【準備】筆記用具、ノート</p>	<p>5/12月 14:00~16:00 10名</p> <p>卓上織り機で ランチョンマット</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>好きな色の糸を選んで、卓上織り機でランチョンマットを織りましょう。</p> <p>染織家 講師 島袋 領子 送料3,000円</p> <p>【準備】室内スリッパ</p>	<p>5/16金 10:00~12:00 15名</p> <p>メルカリ出品! 初めてレッスン</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>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!メルカリアプリをダウンロードし、会員登録まで済ませておいて下さい。</p> <p>フリマアプリ販売の専門家 講師 金城 祐子 送料200円</p> <p>【準備】筆記用具、スマホ(ガラケーから5.5インチ以上)</p>	<p>5/17土 13:00~15:00 20名</p> <p>聖なる薫香</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>様々な天然お香の効能や使い方についてお話いたします。お香は空間を浄め、けがれを取り除き、心を静めます。</p> <p>リリークエーション主宰 カードリーディング講師 講師 藤田 ゆき 送料3,000円</p> <p>【準備】筆記用具</p>	<p>5/18日 10:00~12:00 15名</p> <p>朝食に憧れの イングリッシュマフィン</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>円盤形のイングリッシュマフィン。コーンミールの風味がお口いっぱい広がります。</p> <p>全国料理学校協会教員総務資格 講師 宮城 裕子 送料1,300円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>
<p>5/19月 14:00~16:00 15名</p> <p>中国茶と 手作り花巻を楽しむ</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>中華マントウの花巻を手作りしましょう。マントウと香り高い中国茶と一緒に味わいませんか?</p> <p>日本茶インストラクター 甲斐茶芸師 茶師一級主宰 講師 上原 美智代 送料2,000円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>5/22木 14:30~16:30 20名</p> <p>和紙工芸の スカーフ留め</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>和紙で、素敵なスカーフ留めを作ります。使い方いろいろ、おしゃれな留め方などもポイントアドバイス!</p> <p>和紙工芸講師 講師 當間 清子 送料600~700円</p> <p>【準備】ハサミ、ボンド(木工用)、お手拭き</p>	<p>5/23金 12:00~13:30 20名</p> <p>上手く生きるための終活</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>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。一緒に楽しい終活をスタートしましょう!</p> <p>(公認)沖縄県メモリアル葬儀協会職員 終活カウンセラー1級 講師 東恩納 寛寿</p> <p>【準備】筆記用具</p>	<p>5/24土 10:00~12:00 15名</p> <p>首里城下町の歴史探訪 【会場】ゆいレール首里駅</p> <p>受講料 2,200円</p> <p>首里の魅力は首里城だけじゃない、城下町にこそ琉球史の謎を解くヒントがたくさん転がっている。実際に歩いて琉球の歴史を感じよう!</p> <p>琉球歴史学専攻 講師 池村 純 送料200円</p> <p>【準備】歩きやすい服装・運動靴、帽子、飲み物</p>	<p>5/25日 10:00~12:00 15名</p> <p>なめらかで香ばしい ジーマーミー豆腐</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>口あたりなめらかで、香ばしい香りがするジーマーミー豆腐の作り方を教えます。</p> <p>沖縄県琉球料理伝承人 講師 仲村 公子 送料1,000円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>
<p>5/26月 10:00~12:00 12名</p> <p>簡単!美味しい! 米粉塩パン</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>米粉ならではのカリッとモチモチの美味しくて簡単にできる塩パンを作ります。成形ポイントもわかりやすくお伝えします。</p> <p>米粉パン教室こめこらぼ主宰 講師 松崎 華子 送料2,300円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>5/27火 14:00~15:30 18名</p> <p>初心者のための 護身術「クラヴマガ」</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>世界中で指導される護身術「クラヴマガ」をベースにした初心者のための護身術です。</p> <p>元クラヴマガ大黒インストラクター KMA指導員インストラクター 講師 上原 克巳</p> <p>【準備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物</p>	<p>5/30金 14:00~16:00 15名</p> <p>自然を食べてみよう! 沖縄の野草天ぷら</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>安全に食べられる野草。注意が必要な事などをお伝えしながら、講師が用意した沖縄の野草を天ぷらにして、美味しく食べてみましょう。</p> <p>健康管理士上級指導員 講師 新垣 行康 送料500円</p> <p>【準備】筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ</p>	<p>5/31土 10:00~12:00 15名</p> <p>旨味たっぷりの 参鶏湯(サムゲタン)を作ろう!</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>本格的な鶏肉の旨味たっぷりの参鶏湯と一緒に作ろう!湯気のつく食材がたっぷり入った参鶏湯は、疲労回復や胃/腸/子宮、腸活などにいい。</p> <p>韓国料理講師 講師 張 喜淑(チャンヒソク) 送料2,800円</p> <p>【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具</p>	<p>5/31土 10:00~11:30 20名</p> <p>何が変わる!新NISA</p> <p>受講料 2,000円</p> <p>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。</p> <p>一級FP技能士 CFP® 講師 福田 昌也</p> <p>【準備】電卓、筆記用具</p>