

2025/8月開講

Well



受講料 県内最安値

ウエル・カルチャースクール

2025
8月→11月

受講生募集

新設講座は

おトクな

最大

新割

3,400円引き

7/31木まで

詳しくはP2-P3を見てね!

※7/26(土)以降は開講が決まった講座のみお申し込みできます。



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.11】

第11弾は、「健康麻雀」講座の講師を務める

松原一登先生にインタビュー。

麻雀アドバイザー公認講師
マツバラ カスト

松原 一登

Profile

奈良県出身 1964年8月28日生まれ。
小学四年生より麻雀を始める。
2003年に健康麻雀を始める。
2015年3月 第6回 小島杯杯3位
2017年3月 日本健康麻雀協会開催 第25回健康麻雀全国大会準優勝
2021年5月 全国段位審査会4段取得
2021年6月 全国段位審査会 麻雀アドバイザー公認講師認定
2023年9月 第1回健康マージャンパフェスタ3位



飲まない



吸わない



賭けない

健康麻雀は奥深い?

そうなんです! 広告チラシなどに載っている内容はほんの氷山の一角。健康麻雀はほんと奥深いんですよ。だから受講生のおみなさんは楽しみにしているのだと思います。「麻雀を追求していきこう!」と意欲がどんどん高まっていきますから。

松原先生のご出身は?

僕、奈良出身なんです。高校は大阪の高校を出ました。上宮高校と言って、甲子園でよく耳にする高校ですわ。

沖縄に来たのはいつ頃ですか?

3年前になります。2022年に宜野湾市で健康麻雀の全国大会が開催され、出場したんです。その時に知人から「松原さん、沖縄に健康麻雀を普及させようよ。」と勧められました。沖縄に住みたい気持ちと健康麻雀を広めたい思いが重なり、移住を決断しました。

麻雀との出会いは?

小学4年生の頃ですね。父親が麻雀好きで、毎晩のようにご近所さんや友達を集めて麻雀をしていました。人が足りない時や誰かがトイレに行っている間、僕が代役を務めました。大人に混ざってしっかり打てるように、父親から麻雀のスパルタ教育を受けていましたよ。

それで麻雀好きに?

逆です。麻雀が大嫌いになりました。中学、高校で一切触れなくなりました。

麻雀を再び始めたきっかけは?

20歳の頃、友人数名が家に遊びに来て、麻雀をやることになったんです。「こめん、麻雀だ!」と断ったんですが、友達が麻雀をやっている姿を見て「違う! こうじゃない。」と思わずアドバイスしてしまったんです。そこから再び麻雀の世界に…。父親の麻雀の教えは僕に沁みついていました (笑)

麻雀を再開してからは?

その後、就職して会社の接待でよく麻雀を打ちました。タバコの煙の中でお酒を飲みながらの接待麻雀。それがだんだん嫌になりました。「純粋に麻雀したい。」と思うようになったんです。その頃に奈良県で健康麻雀の先生と出会ったんです!

これまでの麻雀と健康麻雀の違いは?

違いは3つあります。「(お酒を) 飲まない」「(タバコを) 吸わない」「(お金を) 賭けない」という3つのコンセプトは衝撃でした。初めて健康麻雀をやっている教室を見学したら、みんながマナー良く「僕がやりたい麻雀はコレだ!」と直感的に思いました。これからの人生、こういうクリーンで健康的な麻雀を長く続けていこうと決断しました。それから、健康麻雀をやっている教室を調べて日本全国回りました。約20年くらい前の話です。その頃は「健康麻雀」という言葉もあまり聞かれない時代でした。

健康麻雀という言葉をよく聞くようになりましたか?

お陰様で、ようやく普及してきたかと思えます。ビックリしたのは、全国大会に行くとか90代のおばあちゃんが出場して、しっかり麻雀を打っていたんですよ。昔だったら考えられないですよ。クリーンなイメージが広がってきました。

他にはどういった方が増えてきましたか?

目の見えにくい方もいました。点字用のパイがあって、その感触を触って打つんですね。健康麻雀は健康者と身障者が同じ卓で、同じルールで戦えるバリアフリーの競技なんだと改めて知りました。

SOGsな競技ですね?

そうなんです。高齢者、身障者、男性女性関係なく麻雀卓を囲んでやる競技なので。健康麻雀は特に女性が多いです。8割女性ですね。

レベルの差で強い人弱い人が出てきませんか?

麻雀はそれがいいんですよ。囲碁や将棋だと対局するレベル差で勝敗はほぼ決まります。ところが、麻雀の勝敗の要因は「運」が7割! 運は勝敗までの道筋が決まっていなくて、見えないものを取って勝てる競技ですから、実力2~3割、運が7~8割ですよ。プロじゃない限り、ビギナーが上級レベルに勝つ可能性を大いに秘めています。

競技をする仲間士なのに仲良くなるんですか?

それこそ僕が教える健康麻雀なんです! 健康麻雀には「(お酒を) 飲まない」「(タバコを) 吸わない」「(お金を) 賭けない」という3本の柱があります。僕の講座はそれ以外に次の3つを大切にしています。

- 挨拶……「宜しくお願いします。」「ありがとうございました。」と必ず挨拶をします。
- 発声……大きな声で、みんなに分かるように、はっきり声を出す。
- マナー……マナーを守って、人に優しくすることによって楽しく麻雀を続けられます。

松原先生の健康麻雀のレジュメにも「挨拶」「発声」が入ってますよね?

夢中になるとだんだんその大切さを忘れてしまいます。だから「初級」「中級」「上級」どのレベルでも講座の最初は「挨拶」「発声」「マナー」がカリキュラムとして組まれています。この3つは「ルール」を覚える前に、身につけておかなければならないことだと思っています。勝ち負けがつく競技なので「悔しさ」を直接言葉にしたり、全面的に表情に出したりすると相手が悪影響を及ぼすじゃないですか。麻雀を楽しくやっていくために、相手をリスペクトする大切さを身につけてもらっています。

健康麻雀クラスで大会を開催していますよね?

そうですね。もう3回目になります。大会に出場することで受講生の皆さんの刺激になっているようです。またマンスリー競技と書いて、リーグ戦の様なことも行っています。月毎で勝敗を見て、その月で一番成績が良かった人には賞品をプレゼント! そういうゲーム性が「次、頑張ろう!」とモチベーションのアップに繋がっているようです。

受講生に変化はありましたか?

物凄く変わりますよ。最初は「私なんて! 試合に出るなんて早い!」と消極的だった人が、何回か大会に出ているうちに「次も出ます!」と気持ちが前向きになっていくんです。

ウエル・カルチャースクールで健康麻雀の受講生で最年少は?

14歳。頑張ってますよ。最高齢は87歳。80代でも元気ですよ (笑) とても熱心で、ルールや用語等をどんどん吸収していきます。僕が教えてもらいました! 年齢は関係ない! 健康麻雀の講師をすることの喜びであり、自分自身に「これからは頑張ろう!」と決意になる

ています。

沖縄の苗字に苦戦されたとか?

そうなんです! 名札作ったんですけど、読めない! 三文字の苗字が特に難しく、「渡邊次さん」という方がいて、「ワタリ・ケイジさん」と呼んでたんです。「男性の偉大な苗字がカッコいい名前だな〜」と思って、そしたら「私ですよ〜!」とワタリ・ケイジさんが女性でビックリしましたよ! 「トケン」って読むんですね。勉強になりました (笑)

他に本土と沖縄の違いはありますか?

人に違いはあまり感じません。ただ、本土はやはり健康麻雀が普及していて、やる場所がいっぱいあって、競技人口が多いんですね。関西だと大阪、兵庫、奈良、京都などたくさんの地域から集まるんですね。沖縄県だけだとどうしても人口が限られていて、競技人口が少なく、沖縄はこれからです! 普及のため、頑張ります!

健康麻雀の効果は何だと思いますか?

仲間づくり……様々な人と対話し、孤独からの脱却に繋がります。脳トレ……ルールや用語、マナーを覚え予測することで、脳を活性化させます。健康……お酒、タバコ、賭けを禁じているので、健康的です。

健康麻雀の試合は時間が限られているんですか?

そうですね。大体50分競技です (60分もありですが)。年配の方でも疲労を感じず競技に集中できる時間帯になっています。また時間を区切って競技することで、ルール上、依存症にならないような工夫がされています。健康麻雀の世界では、昔の学生の様に徹夜で麻雀なんてありません。

松原先生の今後の目標は?

60歳以上の高齢者を対象とした健康と福祉の祭典「ねんりんピック・健康麻雀の部」にて、自分の生徒から優勝者を出すことを夢に描いています。また、今後健康麻雀を普及させていくには僕一人ではとてもできません。なので、講師を育成していく事の必要性を感じています。他にもたくさん講師を育てれば、北部でも南部でも離島でも健康麻雀の講座が出来るようになります。

健康麻雀に興味がある人に何かありますか?

「私にできるかな…」とこの足を踏んでいる方、80歳を越えた年配の方も楽しんでやっています。麻雀バイを初めて見た、触ったという方がほとんどです。ルール、マナー、最初は分からなくて当然です。僕も親切丁寧に指導しますし、一緒に受講しているみんなが教え合ったりしていきます。あと、動画でおさらいの配信をしています。

動画を配信しているんですか?

しています。講座と同じ内容を動画に撮って配信して、受講生のおみなさんにはおさらいをしておもらっています。講座の時は分かったのに、後で「あれ、どういうことだったか?」と忘れてしまってもホームページから動画を見て復習出来るようにしています。アフターフォローもバッチリ (笑)

036 健康麻雀(入門)

日 09:30~11:30

新設 P3 へ

188 健康麻雀

土 09:30~11:30

土 12:00~14:00

土 14:15~16:15

P9 へ

189 健康麻雀(②④週)

火 13:00~15:00

P9 へ

松原一登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7/6日より公開! 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

- 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日前までの講座金は無料、7日前からは有料となります。
- 講座キャンセルは所定のキャンセル料がかかります。
- 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でご来所ください。尚、応募多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 毎日作りたい米粉パン 11名

米粉パン・認定講師
米粉パン教室SAFE-PAN主宰
もりこね さおり

金 10:00~12:00

6,800円/4回(③週)
新割 5,900円

グルテンフリーで安心!米粉を使った体にやさしいパン作りを学びます。毎日食べたいくなる美味しさをご自宅でも。

【備】エプロン、ハンドタオル、筆記用具、室内スリッパ、材料費4,400円

Menu 白パン など

002 初めてのハーブクッキング 15名

JHSジャパンハーブソサエティー
上級インストラクター
上間 美穂子

金 10:00~12:00

6,800円/4回(④週)
新割 5,900円

身近なハーブを使って、お家でもできるハーブ料理を作ります。ハーブの効能など植物療法を合わせてお伝えします。

【備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費4,500円

Menu ハーブキッシュ、春巻き、ハーブシロップ&ランチプレート など

003 簡単!男のおうちごはん 15名

食育指導士
岸本 康子

火 10:00~12:00

6,800円/4回(④週)
新割 5,900円

初めて包丁を持つ方でも大丈夫!ゼロから始める男性のためのおうちごはんです。

【備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費6,800円

Menu 白身魚のチリマヨかけ、豚汁 など

004 基本の焼き菓子とジャム 10名

お菓子とジャム工房 時ノ庵主宰
ジャム講師(中級者〜)
仲大庭 詩乃

金 10:00~12:00

6,800円/4回(②週)
新割 5,900円

手土産に最適なプチ焼き菓子と、季節の果物で美味しくできる手作りジャムをご紹介します。

【備】エプロン、筆記用具、手拭きタオル、室内スリッパ、材料費10,000円(テキスト代込)

Menu 季節のジャム など

005 グルテンフリースイーツ 15名

養護師
おうちサロンthe natural主宰
知念 ゆみ

木 19:00~21:00

6,800円/4回(②週)
新割 5,900円

体に優しく美味しく、簡単にできるグルテンフリースイーツです。アレルギーがある方は、お菓子やダイエット、健康に配慮している方、どなたにも楽しんでいただけると思います。オーガニック食材を使用します。

【備】エプロン、筆記用具、手拭きタオル、室内スリッパ、材料費6,800円

Menu ユカッツプリン・パイナップルソース、お豆と抹茶のマフィン など

教養

006 小説・エッセイの書き方 見 15名

作家
高橋 フミアキ

土 12:00~13:30

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

テンプレートの穴あきに言葉を入れるだけで、小説やエッセイが書けるようになります。SF、ファンタジー、歴史物、人情物、量産、自分史などあなたの作品を仕上げてみませんか。

【備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

007 発達障害の基礎的理解 見 15名

琉球大学教授
西本 裕輝

火 19:30~21:00

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

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。

【備】筆記用具、教材費1,000円

008 旧暦年中行事ちてえー(伝える)話 見 20名

しちげ屋主宰
沖縄伝統行事チーター
島 明美

月 10:00~11:30

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

沖縄ならではの先人達が残してくれた「心意気」や「真心」を誇りとして後世に伝えたい大切な年中行事について学びます。旧暦[ソーロー加那志]ほか。

【備】筆記用具、ノート、教材費100円

009 中医学で体質改善(五行説) 見 15名

漢方師
国際中医学門
不妊カウンセラー
備瀬 紀子

水 10:00~11:30

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

中医学(中国伝統医学)の基礎を学び、体質を知ることによって日々の健康管理にいかせます。体質別のオリジナル漢方ハーブ茶を作ったり、養生法をお伝えします。

【備】筆記用具、教材費1,500円

占い

010 はじめての西洋占星術 体 10名

星とカラダの通訳者
Tazuko

金 12:45~14:15

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

初心者さん大歓迎!太陽・月・星座から学ぶ、自分を知るための占星術基礎講座です。「自分の性質」や「人生のタイミング」を読み解く術を身につけましょう。「わたし」という宇宙を読む旅を、ここからはじめませんか?

【備】筆記用具、教材費500円

011 九星気学入門 15名

気学師
鈴木 奈苗

日 10:00~11:30

6,800円/4回(②週)
新割 5,900円

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。

【備】筆記用具、教材費1,000円

語学

012 実践トラベル英会話(初級) 体 20名

英会話講師
ATMASTIS代表
元PROMラジオ沖縄/バーンナリディ
二宮 徹

水 19:30~21:00

21,000円/14回
新割 17,600円

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!

【備】筆記用具、教材費500円(コピー代込)

013 音から学ぶフォニックス英語 見 15名

おうち英語講師
Hello Kids Okinawa 英語教室主宰
マイコ

火 12:00~13:30

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

英語の「音」を学んで英語に自信を持たせたい方!フォニックスの音をしっかりとマスターすることで、英語ができる。わかるを実感しましょう。

【備】筆記用具、ノート、教材費2,200円程度

014 初めまして韓国語 見 15名

韓国語講師
高 羽美(コウ ウミ)

金 10:00~11:30

21,000円/14回
新割 17,600円

韓国語ワールドへ初めての一步を踏み出す方のため基本発音と文字、簡単な単語や挨拶を理解し身に付くように練習します。

【備】筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

芸能・楽器

015 はじめての三線 見 20名

アーティスト 歌手
松田 しのぶ

金 14:00~15:30

21,000円/14回
新割 17,600円

三線の構え方から工工四の読み方等の初歩的なところから実践に移し、目標とする曲を演奏披露できるように目指します。

【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)

016 二胡(入門) 見 15名

胡琴の楽西二胡教室主宰
蘭茜(ランシー)

月 10:00~11:30

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

入門クラスは楽器の持ち方・姿勢の指導から始まり、弓の使い方や音階を順に学んでいきます。音楽の知識(読譜など)が無くても大丈夫!二胡の美しい音色を奏でてみませんか?レッスンは日本語です。

【備】筆記用具、二胡(レンタル可200円/1回※要予約)、教材費2,500円程度(テキスト・コピー代込)

017 やさしいクラシックギター 見 20名

ギター講師
上原 章

木 15:00~16:30

21,000円/14回
新割 17,600円

童謡や唱歌など親しみのある曲を用いて、楽しみながらギターの基礎をマスターできます。

【備】ギター(講師より購入可)、室内スリッパ、教本代2,000円

018 はじめてのウクレレ弾き語り 見 16名

ウクレレ弾き語り講師
桜子

水 14:00~15:30

21,000円/14回
新割 17,600円

ウクレレが全く初めての方対象です。ポップスや童謡、あなたの弾きたい曲をやさしく丁寧に教えます。

【備】筆記用具、ウクレレ(初日に注文可3,000円〜)、教材費1,000円

新設講座をお申込みすると、

新設講座は

最大 **新割** **3,400円** 引き

7/31(木)まで

※7/26(土)以降は開講が決まった講座のみお申し込みできます。

☎ 098 832-5588

019 ヴァイオリン・初級 見 10名

ヴァイオリンリスト
與那嶺 理香

土 15:00~16:30

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

憧れのヴァイオリンを弾いてみませんか。初心者から指導します。

【備】ヴァイオリン※レンタル有り(要予約)、譜面台、筆記用具

020 複音ハーモニカ入門 見 13名

ハーモニカ講師
伊禮 昭洋

火 10:00~11:30

21,000円/14回
新割 17,600円

複音ハーモニカの持ち方や音の出し方などの基本から、童謡・学校の唱歌など簡単な曲を演奏できるように練習します。どなたでも楽しく学べます。

【備】複音ハーモニカ21穴C調(お持ちでない方は初回に説明)※教材費・テキストについては初回に説明します。

音楽・カラオケ

021 カラオケ 見 25名

歌唱指導認定講師
野原 智子

木 12:00~14:00

22,400円/14回
新割 19,000円

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。プロの歌い方を伝授します。

【備】筆記用具、飲み物、教材費500円

022 明るく楽しくヴォイトレ! 見 20名

声楽家
沖縄県青少年合唱連盟理事長
津下 美奈子

火 15:00~16:30

21,000円/14回
新割 17,600円

美しい姿勢と美しい表情は、素敵な声を生み出す基本!息の流れを感じながら発声する楽しさ、喜びをお一人一人に伝えたい。発声練習から沖縄の歌、日本の歌、世界の名曲まで一緒に学び歌で世界旅行して参ります。

【備】筆記用具、A4ファイル、教材費500円程度

023 ボイス・プレストレーニング 見 15名

ボイス・ボイストレーナー
岡村 泰成

月 10:00~11:30

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

骨格矯正と脳科学、呼吸法を軸にした発声による歌唱やスピーチを基本から学べる講座です。声量と音域が広がり、確実にレベルアップ!

【備】動きやすい服装、飲み物、タオル、教材費100円

芸術・書道

024 初心者のための水彩画 見 15名

アトリエつゆ主宰
榎園 喜代美

月 12:00~14:00

21,000円/14回
新割 17,600円

植物画を通して、自分の持っている感性を引き出し、一緒に楽しく描きましょう。

【備】鉛筆、消しゴム、水彩画セット(お持ちの方)※材料費は初回に説明します。

おトクな【特典】がごございます。

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♪

7/6日～7/31日

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 基本の水墨画

21,000円/14回
新割 17,600円

木 09:30～11:30

水墨画の基本から創作まで、花鳥画や風景画、細画など指導いたします。

【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)、教材費1,000～1,200円程度

026 自由気ままに描くふで文字

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

水 12:00～13:30

色んな筆(毛筆・ゆび筆・筆ペン)で文字をイメージして自分の感性で描く「書」です。のびのびと自由に楽しく、世界にひとつだけのカタチで書きましょう。

【備】クリアポケットファイル(A3)、半紙、墨汁、小皿、下じき、教材費3,000円

手工芸

027 はじめての洋裁

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

土 14:30～16:30

ミシンに慣れていない初心者の方、縫うのが苦手な方でも大丈夫!基本から丁寧に教えます。まずは簡単なものから一緒に作ってみませんか?※見学は15分程度になります。

【備】洋裁道具、ものさし、ハサミ、材料費500円、教材費2,650円(テキスト希望の方)

028 マクラメワックスコードのアクセサリ

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

金 10:00～12:00

基礎から覚えていく結んで作るビーズと天然石のアクセサリ。プレスレット・指輪・ピアス・ネックレスなどを作成します。自分のペースで進めます。

【備】マクラメコルクボード&マクラメピン(講師より購入可2,100円)、目打ち、糸切りハサミ、メジャー、目玉クリップ、材料費2,000円～/1作品

029 クラフトバンド

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

火 10:00～11:30

再生紙で作られた紙バンドを使い、自身が作りたい作品を講師がサポートします。テキスト持参、材料持参もOKです。キット購入も対応します。

【備】筆記用具、ハサミ、洗濯バサミ、ものさし、木工用ボンド、材料費700円～3,500円/1作品

パソコン

030 今さら聞けない!パソコン入力

14,400円/8回(①③週)
新割 12,600円

木 10:00～11:30

パソコンで文字入力が「できない」「苦手」な方、ローマ字入力をイチから学びませんか。お仕事で欠かせないパソコンの一番大切な入力スキルを手に入れましょう。

【備】筆記用具、教材費500円程度

031 初めてでも簡単!Canvaでデザイン

14,400円/8回(①③週)
新割 12,600円

月 14:30～16:00

無料ソフトCanva(キャンバ)を使ったチラシや写真カード作りを教えます。パソコンが苦手でも安心。楽しく簡単に学べるデザイン講座です。

【備】筆記用具、教材費2,400円

032 優しいスマホ

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

火 10:00～11:30

「スマホをうまく使いこなせない」「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増やしながら、スマホの利便性・楽しみ方を知りましょう。

【備】スマホ、筆記用具、ノート、教材費2,200円(テキスト代)

033 毎日がちょっと便利になるスマホレッスン

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

木 10:00～11:30

写真の撮り方、見方などスマホの基本操作から、LINEや地図など便利アプリの日常で活用できる使い方をお伝えします。

【備】スマホ

034 はじめてのDTM(パソコン音楽)

12,000円/8回(②④週)
新割 10,200円

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。

【備】筆記用具、コピー代100円

園芸

035 観葉植物で寄せ植え

6,800円/4回(③週)
新割 5,900円

日 10:00～11:30

観葉植物でギャザリングの技法を使ってワンランク上のオシャレな寄せ植えを作ってみませんか?室内でも清潔な、土を使わない最新技法をお教えます。最後の月は多肉植物もします。

【備】汚れてもいい服装またはエプロン、材料費4,000円/1作品

趣味

036 健康麻雀(入門)

21,000円/14回
新割 17,600円

日 09:30～11:30

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。

【備】筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

ダンス

037 EnjoyHULA!

21,000円/14回
新割 17,600円

火 12:30～14:00

フラを基礎から学び、1曲踊れるように練習します。

【備】動きやすい服装、飲み物

038 タヒチアンダンス

12,000円/8回(①③週)
新割 10,200円

水 12:00～13:00

現役プロダンサーが教えるタヒチアンダンス。ダンス未経験者でも大丈夫!レッスンでは基本ステップから丁寧にお教えます。南国のリズムに合わせて楽しく踊りましょう!

【備】動きやすい服装、飲み物、教材費1,500円(腰に巻くバロ代)

039 はじめてのベリーダンス

12,800円/8回(①③週)
新割 11,000円

金 14:30～16:00

ベリーダンスは「踊るヨガ」としても知られているオーガニックな動きが特徴的な踊りです。体も心もほぐれるひとときを♪

【備】動きやすい服装、ヒップスカーフ(お持ちの方)、ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、飲み物

040 レッツ!ディスコ&ストリートダンス

19,600円/14回
新割 16,200円

木 10:00～11:00

懐かしのディスコサウンドに合わせてステップを踏んだり、ヒップホップやR&Bの曲で楽しくカッコよく踊りましょう。

【備】動きやすい服装、室内シューズ、汗拭きタオル、飲み物

リフレッシュ

041 チェアヨガ&呼吸法

12,000円/8回(②④週)
新割 10,200円

金 10:00～11:00

椅子に座ってヨガのポーズと呼吸法を練習します。チェアヨガは関節に負担がなく、激しい運動が苦手な方でも無理なく体を動かせます。自律神経や血圧の安定、姿勢改善にも効果的です。

【備】動きやすい服装、タオル、飲み物

軽運動・体操

042 背骨コンディショニング体操

21,000円/14回
新割 17,600円

火 10:00～11:30

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。

【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

043 整体ウォーキング

21,000円/14回
新割 17,600円

水 10:00～11:30

足先から頭皮まで自分で治して癒やす整体方法や、ひとりひとりに合った歩き方などを教えます。

【備】歩きやすい服装、タオル、飲み物

044 お腹スッキリ腸から整う健康法

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

水 10:00～11:30

腸をケアすることで、便秘・冷え・疲れやすさを改善しながら若返り効果も!シンプルで続けやすい腸活を丁寧にお伝えします。

【備】動きやすい服装、バスタオル

ママ・キッズ

045 未来へつなげるキッズ手話

12,000円/8回(②④週)
新割 10,200円

土 10:00～11:00 (5歳～小学3年生)

手話に初めて出会うお子様向け。手話は表情が豊かになり、海の中や遠くでも楽しく活用できる言語です。ゆっくり進めていくので、手話を覚えて会話を楽しんでみましょう!

【備】動きやすい服装、飲み物、教材費1,000円

046 子供の編み物

12,800円/8回(②④週)
新割 11,000円

日 10:00～11:30 (小学生)

編み物の基礎から学んで作品を作っていきます。「編み物って楽しい!」と一緒に体験しましょう。

【備】かぎ針5号、材料費については初回に説明します。(初回キット代500円程度)

047 キッズダンス

19,600円/14回
新割 16,200円

水 17:00～18:00 (小学生)

ダンスの基礎から振付まで習得しながら、楽しくダンスレッスンします。初心者の方でもゆっくり教えていきます。

【備】動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

生きがいづくり クッキング



Menuは変更になる場合がございます

048 はじめてさんのおうちパン 見 体 15%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

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おうちパンを楽しみましょう。

講師 全国料理学校協会教員経験者 宮城 裕子

水 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費8,500円(テキスト代込)

Menu 焼きカレーパン、トロピカルココ など

049 愛情料理 見 体 20%

22,400円→20,000円/14回

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?

講師 食育料理教室長 我喜屋 香

木 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費13,000円(テキスト代込)

Menu ラフテー&ジュシー、ナスとひき肉のカレー など

050 健康おうちごはん 20%

6,800円→6,150円/4回(②週)

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。

講師 食育指導士 岸本 康子

火 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費6,800円

Menu サバ缶と菜味の冷やし蕎麦、酢鶏 など

051 琉球料理のいろは 20%

6,800円→6,150円/4回(③週)

琉球料理の基礎から沖縄の行事食までをご紹介します。

講師 沖縄県琉球料理伝承人 仲村 公子

火 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費7,000円

Menu ムシヌ汁、フチャギ、チールンコウ など

052 楽しく作ろう琉球料理 15%

6,800円→6,150円/4回(③週) ※講座日が2週目の日あり

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!

講師 琉球料理伝承人 国語中級者講座 中級者講座講師 野原ノリ子

月 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費7,000円

Menu チンピン、ドルフカシー など

053 韓国語で楽しくクッキング 15%

6,800円→6,150円/4回(②週)

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。

講師 韓国料理講師 張 喜淑(チャンヒスウ)

土 10:00~12:00

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費8,000円

Menu チョルメン、タッポックムタン など

教養

054 琉球・沖縄の歴史～文化史編Ⅱ～ 見 15%

12,800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。今回は建築や映画・沖縄学の歴史について学びます。

講師 大学非常勤講師 山城 彰子

土 10:00~11:30

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

055 漢方で体質を知りセルフケア 見 体 15%

12,800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。

講師 薬剤師 国際中級者専門 不妊カウンセラー 備瀬 紀子

水 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費1,500円

056 楽しい朗読 見 体 15%

12,800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。

講師 沖縄ボイスラボ代表 諸見里 杉子

火 14:00~15:30

【準備】筆記用具、教材費200円

057 はじめての短歌 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

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

講師 現代文研究会 日本歌人クラブ会員 笠原 真由美

火 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費2,000円(テキスト代込)

058 初心者簿記 見 体 15%

22,500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。

講師 公益財団法人実務経理協会1級准拠士 税理士 喜舎場 京子

土 14:30~16:30

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

059 お金の達人に聞くお金塾 見 15%

12,800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、外貨投資、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを踏まえながらわかりやすく解説していきます。

講師 一級ファイナンシャルプランニング認定士 CFP® 福田 昌也

金 10:00~11:30

【準備】筆記用具、電卓、教材費500円

占い

060 九星気学初級 15%

6,800円→6,150円/4回(①週) ※講座日が5週目の日あり

吉方位を割り出せる方法を学びます。初歩的・少しいったことのある方対象のクラスです。

講師 気学師 翁長 奈苗

日 10:00~11:30

【準備】筆記用具、教材費1,000円

061 気学の方角の吉凶と奇門遁甲 見 体 20%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

気学では方角の吉凶と、奇門遁甲では開運・金銭運アップ・仕事運アップ・学力アップ・移転運・クシ運などをお伝えします。

講師 気学師 翁長 奈苗

水 14:30~16:00

【準備】筆記用具、資料代1,000円

062 カードリーディング&数秘術 20%

6,800円→6,150円/4回(④週)

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。

講師 リリーウェイズ主宰 カードリーディング講師 藤田 ゆき

土 13:30~15:00

【準備】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(準備の方は2,000円)

語学

063 話してみよう英会話入門 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

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!

講師 英会話・英検講師 加勢 美智子

金 12:30~14:00

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

064 話してみよう英会話 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

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.

講師 英会話・英検講師 加勢 美智子

金 14:15~15:45

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

065 マイペース英会話 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

外国語学習は、異文化体験に似ている楽しいです。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!

講師 英会話・英検講師 加勢 美智子

日 10:00~11:30

日 12:00~13:30

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

066 英会話DOJO 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

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

講師 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

【準備】筆記用具、テキスト・プリント代1,500円

067 日常で使える英語 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

ネイティブが教えるすぐに使えるシンプルで日常英会話。楽しく英語を話すトレーニングをします。

講師 英会話講師 Carlo(カルロ)

土 12:00~13:30

【準備】筆記用具、教材費500円

068 自分らしく英会話 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

話題づくりから簡単な英語で自分らしく伝えよう。

講師 NPO国際英語センター講師 Erisa

月 10:00~11:30

【準備】筆記用具、テキスト・プリント代1,500円

069 韓国語初級 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

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!

講師 韓国語講師 ヤン・ジンスク

日 09:30~11:00

【準備】筆記用具、ノート、教材費3,000円程度

070 韓ドラで覚える韓国語 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

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。

講師 韓国語講師 ヤン・ジンスク

日 11:30~13:00

【準備】筆記用具、ノート

071 話せる韓国語 見 体 20%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

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。

講師 韓国語講師 朴 銀子(パク・ウンジャ)

月 12:30~14:00

月 14:15~15:45

月 20:00~21:30

水 20:00~21:30

【準備】筆記用具、教材費3,500円程度

072 中国語 見 体 18%

21,000円→18,600円/14回

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。

講師 中国語講師 柯 彬(カ・ビン)

土 15:30~17:00

【準備】筆記用具、教材費1,600円程度

073 ゼロから始める中国語 見 体 20%

21,000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。

講師 中国語講師 仲村 そえん

金 19:30~21:00

【準備】筆記用具、教材費2,000円~3,000円

074 音読・会話中国語 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 中国語講師
仲村 そえん

土 12:00~13:30 ①

【準備】筆記用具、教材費2,000円程度

075 手話中級 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

 手話講師
手話COMOAmigos
高良 美恵子

木 19:30~21:00 ①

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

芸能・楽器

076 楽しく歌三線 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 野村流伝統音楽協会顧問
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三線協会講師・理事
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)

077 わかりやすく歌三線 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 アーティスト・歌手
松田和祐会館前二代目専元
松田 のぶ

月 12:30~14:00 ①
金 12:00~13:30 ①

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

078 イチから始める三線 見 体 20分

12,800円→11,500円/8回(①③週) ※講座は1から始める方あり

 琉球民謡協会顧問
石川 陽子

水 19:30~21:00 ①~③

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

079 三線ウチナー島唄 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

 琉球民謡音楽協会顧問
野村流音楽協会・琉球音楽会・琉球音楽会・琉球音楽会
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)

080 初歩の三線 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽
安富和流伝声会顧問
上原 睦三

火 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)

081 楽しい三線 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽
安富和流伝声会顧問
上原 睦三

木 12:00~14:00 ①

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

082 やさしい三線 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琉球民謡音楽協会顧問
野村流伝統音楽協会顧問
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)

083 初心者のためのやさしい三線 見 体 20分

12,800円→11,500円/8回(①③週)

 琉球民謡音楽協会顧問
野村流伝統音楽協会顧問
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)

084 琉球民謡 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

 田舎音楽家協会
上江洲 由孝

 琉球民謡音楽協会顧問
源古 尚子

水 12:00~14:00 ①~③
木 12:00~14:00 ⑦~⑨
木 14:30~16:30 ①~③

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

085 琉球民謡 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

 野村流伝統音楽協会顧問
琉球民謡音楽協会顧問
県指定琉球民謡保存者(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

【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・舞踊曲 見 体 20~25分

21,000円→18,600円/14回

 琉球民謡音楽協会顧問
野村流音楽協会顧問
県指定琉球民謡保存者(三線)
県指定野村流保持者
宮城 武碩

火 10:00~11:30 ①~③
土 10:00~11:30 ①

【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 初めての琉球古典音楽 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

 野村流伝統音楽協会顧問
琉球民謡音楽協会顧問
県指定琉球民謡保存者(三線)
県指定野村流保持者
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)

088 琉球古典音楽 見 体 20~25分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽野村流
音楽協会顧問・文部大臣
興那嶺 靖

火 14:30~16:30
木 09:30~11:30 ①

【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 琉球古典音楽 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

 野村流伝統音楽協会顧問
琉球民謡音楽協会顧問
県指定琉球民謡保存者(三線)
県指定野村流保持者
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)

090 琉球古典音楽演奏 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽野村流
音楽協会顧問・文部大臣
興那嶺 靖

火 09:30~11:30

【準備】お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

091 琉球三線 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽
安富和流伝声会顧問
新垣 安弘

土 12:00~14:00 ①

【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)

092 三線早弾きコース 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琉球音楽協会顧問
琉球民謡和流伝声会教師
玉城 さゆり

木 14:30~16:00 ①~③

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

093 太鼓 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

 和流太鼓の会顧問
備間 マサエ

水 17:00~19:00

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

094 光史流太鼓 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

 光史流太鼓保存会顧問
上原 じゅん子

金 19:30~21:30

【準備】太鼓持参(貸太鼓有)

095 和太鼓エクササイズ 見 体 10分

19,600円→17,200円/14回

 和太鼓講師
狩俣 恵美里

 和太鼓講師
島袋 恵子

木 14:00~15:00 ①~③
木 15:15~16:15 ①~③

【準備】動きやすい服装、タオル、飲み物

096 たのしい日本箏 見 体 14分

21,000円→18,600円/14回

 沖縄音楽院教師
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

097 大正琴 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琴生流講師
具志堅 光江

金 09:30~11:30 ①

【準備】筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

098 心と和む大正琴 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 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

099 大正琴(琴伝流) 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

 琴伝流大講師
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

100 琉球笛 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

 琉球古典音楽野村流伝声
琉球古典音楽野村流伝声会顧問
中野 夢

水 14:30~16:00 ①~③

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

101 沖縄横笛 見 体 12分

12,800円→11,500円/8回(②④週)

 野村流伝統音楽協会顧問
沖縄横笛協会会長
座波 雪子

月 10:00~11:30

【準備】横笛(C調子)※レンタル有100円/1回、室内スリッパ

102 初めての大人ピアノ 見 体 10分

22,400円→20,000円/14回

 ピアノ教室あすのこ主宰
ピアノ講師
大瀬 千賀子

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

【準備】教材費2,000円程度

103 初めての大人ピアノ 見 体 10%

22,400円→20,000円/14回

元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

月 19:30~20:30

【準備】教材費2,000円程度

104 大人のやさしいピアノ 見 10%

22,400円→20,000円/14回

ピアノ講師
福山 里香

土 12:00~13:00
土 14:30~15:30

【準備】筆記用具、ヘッドホン、教材費は初回に説明します。

105 はじめてさんの大人のピアノ 見 10%

22,400円→20,000円/14回

ピアノ講師
福山 里香

木 19:00~20:00
土 13:15~14:15
土 15:45~16:45

【準備】筆記用具、ヘッドホン、教材費3,500円程度(新規の方)

106 初心者も楽しめるピアノ 見 体 10%

22,400円→20,000円/14回

元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

月 14:30~15:30
金 18:15~19:15
金 19:30~20:30

【準備】筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

107 初めての楽しいピアノ 見 10%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

ピアノ講師
エレクタン講師
中谷 啓子

水 10:00~11:00
水 11:15~12:15
水 12:30~13:30

【準備】筆記用具、教材費800円程度

108 クラシックギター 見 体 16%

21,000円→18,600円/14回

ギタリスト
佐野 周作

月 10:00~11:30
月 12:00~13:30

【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

109 フォークギターで歌おう 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

ギター講師
本村 隆

木 19:30~21:00

【準備】ギター、教材費500円

110 はじめてのギター 見 体 20%

19,600円→17,200円/14回

ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司

火 18:30~19:30

【準備】ギター、教材費500円

111 基礎から楽しく学ぶフォークギター 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

ギター講師
大瀧 重人

水 19:00~20:30

【準備】ギター、チューナー、ピック、教材費500円

112 癒しのウクレレ入門 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

ヤマハ音楽教室
ピアノ・エレクタンウクレレ講師
島尻 いつか

火 10:00~11:30

【準備】ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

113 やさしいウクレレ 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

ウクレレ講師
本村 隆

木 10:00~11:30

【準備】筆記用具、ウクレレ、教材費500円

114 ハワイアンウクレレ 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

ウクレレ講師
本村 隆

月 14:00~15:30

【準備】ウクレレ、筆記用具、教材費500円程度

115 複音ハーモニカ 見 体 13%

21,000円→18,600円/14回

ハーモニカ講師
伊藤 昭洋

木 15:00~16:30

【準備】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。

116 フルート 見 体 16%

18,000円→16,050円/12回

フルーティスト
日本フルート協会会員
宮里 裕子

日 10:00~11:30

【準備】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

117 初めてのオカリナ 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

オカリナ講師
大城 智子

木 10:00~11:30

【準備】オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、室内スリッパ、教材費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

118 オカリナ 見 15%

21,000円→18,600円/14回

オカリナ講師
大城 智子

木 12:00~13:30
木 14:00~15:30
金 10:00~11:30
金 12:00~13:30

【準備】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

舞踊・民謡

119 はじめての琉球舞踊 見 体 20%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

琉球舞踊 大正琉球の会 師範
琉球舞踊保存会 伝承者
孤島 丘奈

木 10:00~11:30

【準備】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)

120 琉球舞踊 見 体 25%

22,500円→19,950円/15回

琉球舞踊 琉球舞踊保存会の会主
瑞慶山 和子

木 14:30~16:00

【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

121 琉球舞踊 見 体 20~25%

21,000円→18,600円/14回

琉球舞踊 琉球舞踊保存会の会主
金城 博恵

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

琉球舞踊 琉球舞踊保存会の会主
伊波 真理子

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

【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
【伊波クラス】花染又は日本手拭い
【伊波クラス】花染又は日本手拭い

122 日本舞踊 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

若柳 美之介

木 14:00~16:00

【準備】浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

123 沖縄・日本民謡 見 体 25%

21,000円→18,600円/14回

日本フォークダンス連盟認定1級指導者
仲本 興真

月 14:30~16:30
木 16:30~18:00

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。

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

124 沖縄民謡・座踊り 見 体 25%

21,000円→18,600円/14回

日本フォークダンス連盟認定1級指導者
仲本 興真

金 12:00~14:00

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。

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

125 沖縄民謡 見 体 25%

21,000円→18,600円/14回

日本フォークダンス連盟認定1級指導者
友寄 千代子

水 12:00~14:00

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。

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

126 小波琉球きからじ結 見 11%

21,000円→18,600円/14回

小波琉球きからじ結講師
平岡 孝子

金 19:00~20:30

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

声楽・カラオケ

127 カラオケ 見 体 25%

22,400円→20,000円/14回

歌唱指導者
野原 智子

月 12:00~14:00
月 14:30~16:30

【準備】筆記用具、飲み物、教材費500円

128 カラオケ・昭和歌謡 見 体 25%

22,400円→20,000円/14回

メンタル・ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきあきカラオケ教室主宰
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

【準備】教材費500円

129 三枚でカラオケ 見 体 20分

12,800円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週分の日あり

野村流伝音楽協会副会長
琉球民謡音楽協会幹事
沖縄三宅協会副幹事
富間 清子

木 14:30~16:00

※三枚※講師より購入可(2,000円)

130 ヴォイストレーニング 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

発声の理論的なことを楽しく分かりやすく指導します。クラシック音楽からポップスまで幅広く歌います。全身を使って響く声を出し、歌えるレパートリーを増やしましょう。

声楽家
桑江 律子

火 10:00~11:30
土 15:00~16:30

※筆記用具、教材費500円程度

131 ヴォイストレーニング 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

発声や呼吸法、喉の使い方等声を出す為の基礎を身につけて様々なジャンルの曲を楽しく歌っていきます♪

声楽家
安座間 和美

水 10:00~11:30

※筆記用具、教材費100円程度、室内スリッパ、A4ファイル

132 ヴォイストレーニング 見 体 25分

18,000円→16,050円/12回

気持ちのいい呼吸に乗せて声を出していくと、いつのまにか心も体もリラックス。そして思いっきり歌ってみると笑顔に!唱歌やなつかしの歌、カンツォーネなど様々なジャンルの歌を歌います。自分のいい声と一緒に探しましょう!

声楽家
宮城美幸

木 19:30~21:00

※筆記用具、教材費500円程度

133 ヴォイストレーニング 見 体 25分

12,800円→11,500円/8回(②④週)

気持ちのいい朝!ストレッチや息のトレーニング、発声練習をして基礎を整え、様々な曲を楽しみながら歌っていきましょう!

ソプラノ歌手
金城 理沙子

土 10:00~11:30

※筆記用具、ファイル、フェイスタオル、教材費300円

134 喉にやさしいボイストレーニング 見 体 20分

12,800円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週分の日あり

声帯弛緩発声法による喉に負担をかけない、根本的な発声で若々しい声を目指します。

テナー歌手
ギタリスト
糸数 剛

日 14:00~15:30

※教材費2,000円(歌集代)

135 体温を上げるセラピーヴォイス 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

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!

ヴォイストレーナー
吉田 一正

土 14:30~16:00

※動きやすい服装、教材費700円程度

136 楽しい童謡・ナツメロ 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

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。

声楽家
新垣 真由美

木 12:00~13:30

※室内スリッパ、教材費200円程度

137 懐かしい童謡・唱歌 見 体 15分

12,800円→11,500円/8回(①③週)

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!

声楽家
宮城 美幸

月 14:00~15:30

※筆記用具、教材費1,500円程度

138 カンツォーネ 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

カンツォーネ(イタリア民謡)を中心とし、色々な言語の曲に触れることのできる上級者向けのクラスです。基本的な発声を学びながら楽しくレパートリーを増やしましょう。

声楽家
桑江 律子

金 12:00~13:30

※筆記用具、教材費400円程度

139 楽しいコーラス 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

「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♪

声楽家
安座間 和美

水 12:00~13:30 ①~③

※筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

140 英語で歌う名曲 見 体 15分

12,800円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週分の日あり

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

声楽家
前田 進一郎

水 10:00~11:30

※コピー代100円程度(足りない場合は都度徴収)

141 英語で歌うジャズ&ポップス 見 体 20分

12,800円→11,500円/8回(②④週)

簡単なスタンダードジャズや昔懐かしい映画音楽、ポピュラー等歌ってみませんか?(Moon River, Amazing Grace等)歌詞の読みからリズムの取り方、発声など学びながら楽しく歌いましょう!

ジャズボーカル
清水 よう子

水 19:30~21:00
金 14:00~15:30

※筆記用具、飲み物、室内スリッパ、教材費500円

142 楽しい詩吟 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

声に自信がなく、人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰にでもできる」楽しい詩吟を初心者の方から指導します。

公益財団法人日本詩吟学院認可
沖縄支部長
城間 岳祥

木 09:30~11:30
金 09:30~11:30

※筆記用具、教材費500円~

143 リラックス詩吟 見 体 25分

21,000円→18,600円/14回

声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吐き出されるリラックス詩吟教室をめざします。

公益財団法人日本詩吟学院認可
おもしろ品協会副幹事
嘉陽 岳光

火 12:00~14:00

※筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



144 絵画 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

技術の習得はもちろん、初心者から経験者までご自身のペースで学び楽しめる絵画講座です。見学・体験歓迎!

絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

金 09:30~11:30

※教材費500円程度、画材代別途

145 絵画 見 体 15分

12,800円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週分の日あり

同じ課題で誰でも簡単に描ける作品を制作します。初心者、見学・体験歓迎!

絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

水 09:30~11:30 ①

※教材費1,000円程度、画材代別途

146 絵画 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか?

沖縄会員 運営委員
金城 幸也

土 09:30~11:30 ①

※教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

147 水彩画 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

はじめての方でも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。

沖縄会員 運営委員
金城 幸也

火 14:30~16:30

※教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

148 ワンストロークトールペイント 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

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事が出来ます。

ワンストローク認定講師
KATSUMI

木 13:00~14:30

※教材費3,000円程度(新規)

149 やさしいトールペインティング 見 体 15分

21,000円→18,600円/14回

アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トールペインティング)です。

トールペイント講師
渡辺 幸子

金 10:00~12:00

※エポック、ペーパータオル、水入れ、材料費2,000円程度(※初日に説明します)

150 初めての水墨画 見 体 16分

21,000円→18,600円/14回

水墨画を基本から始めてみましょう。

水墨画教師
大山 輝子

月 10:00~11:30 ①~③

※筆(大中小)、筆洗、下敷、有墨洗、トナリ(大中小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画紙(初日に注文)、教材費500円、(お持ちでない方)道具代10,000円程度

151 書道 見 体 14~20分

21,000円→18,600円/14回

新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍寶書道法により師範を目指し指導します。

龍寶書道会副幹事
日本書道教育学会
日蘭入道・読書家
城間 紅玉

火 12:00~14:00
火 14:30~16:30
金 19:00~21:00

龍寶書道会副幹事
森根 和子

※硯、墨、墨汁、半紙、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

152 書道または実用ペン字 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

(書道)楷書の基本から指導します。楷書、行書、漢文かな交じり書、草書へと展開。
(実用ペン字)基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。

公益財団法人
日本書道教育学会
玉城 芳岳

木 15:00~16:30

※【書道】硯、墨、墨汁、半紙、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度、【ペン字】教材費1,400円程度

153 実用ペン字 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。

公益財団法人
日本書道教育学会
玉城 芳岳

木 19:00~20:30
土 14:15~15:45

※教材費1,400円程度

154 書道・ペン字実用書 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

(書道)線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導致します。進んだ方は玄和書道誌にて指導、展示会出品希望者も指導します(経験者可)
(ペン字実用書)手紙文、ハガキ等が美しく書けるよう中心に指導します。

沖縄書道部 書道会
玄和書道会副幹事
我嘉屋 素石

水 10:00~11:30 ①

※【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

155 書道・ペン字・実務書 見 体 20分

21,000円→18,600円/14回

筆使い、文字や行のバランスの取り方の基本を指導し、ペン字、実務書を含む書道の楽しさをお伝えします。

沖縄会員(書道)
沖縄県書道協会
木曜会幹事
山城 篤男

水 14:30~16:30

※書道セット、筆記用具(鉛筆・ボールペン・万年筆など)、ノート(マスあり)

156 筆ペンで描く書画 見 体 12分

12,800円→11,500円/8回(①③週)※講座日が5週分の日あり

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?

一般社団法人日本書道連盟 上院副幹事
月音(ルナ)

土 14:30~16:00

※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、室内スリッパ、教材費3,000円

伝統文化

157 華道(池坊) 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

華道教授生 池坊 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 又吉
土 14:30~16:30 又吉

【講義】筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山
【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】教材費1,400円、花代1,300円/1作品

158 華道(池坊) 見 体 20%

12,800円→11,500円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

華道教授生 池坊 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

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

159 着付けと帯結び 女 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

東江 洋子 着物の美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか?

土 10:00~11:30
土 12:30~14:00

【講義】着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、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

160 着物を楽しむ着付け 女 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

仲里 千枝子 一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。

月 12:00~14:00
月 14:00~16:00

【講義】着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯メ、帯あげ、帯枕、腰紐3~4本、襟芯、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

161 茶道(裏千家) 女 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

花城 真貴 茶道裏千家 次文会 幹事 仲村 宗枝 茶道裏千家 次文会 名譽幹事

木 12:00~14:00 山田 宗民
金 09:30~11:30 仲村

【講義】小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗はさみ、懐紙、菓子揚子、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

【講義】小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗はさみ、懐紙、菓子揚子、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

162 フラワーデザイン&生け花 見 体 25%

19,600円→17,200円/14回

田港 朝子 レディーススタジオ朝子主宰 西洋の「フラワーデザイン」日本伝統いけはな(小等流)、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

【講義】花バサミ、材料費(生け花)1,000円/1作品、(アレンジメント)2,000円/1作品

163 フラワー&ラッピング 見 体 25%

19,600円→17,200円/14回

田港 朝子 レディーススタジオ朝子主宰 アレンジブーケ・コー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

【講義】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

164 初めてのフラワーアレンジ 体 16%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

なかも ひろこ lifeStower フルール監修 GFインストラクター 季節のお花に癒されながら、ヨーロッパアンジェルの基礎を気軽に楽しんでみませんか?

金 14:00~15:30

【講義】花バサミ、材料費2,500円/1作品

165 フラワーアレンジ・プリザーブド 見 体 13%

12,800円→11,500円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

石原 里美 FDA認定校主宰 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

【講義】筆記用具、花バサミ、材料費1,800円/1作品

166 洋裁とリメイク 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

島袋 つる子 全日本マイスター 生活学習インストラクター1級技術士 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。※見学は15分程度になります。

月 12:15~14:15
月 14:30~16:30
金 12:15~14:15
金 14:30~16:30

【講義】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

167 洋裁とリメイク 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

宮良 真由美 職業訓練指導員 一般職人子供服製造技術士 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。※見学は15分程度になります。

金 18:00~20:00

【講義】LR、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円

168 基礎から始めるハワイアンキルト 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

瀬良 由美子 ハワイアンキルトワークキルト講師 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。

金 14:00~16:00

【講義】ソーイングセット(針糸はさみ)、えんぴつ(28)、材料費1,000円/1作品

169 手編み 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

富山 和枝 日本編物文化協会講師 手編みの基礎から、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

【講義】ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

170 楽しい編物 見 体 15%

21,000円→18,600円/14回

西原 まちこ 編物教室主宰 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

【講義】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)

171 木目込・押絵・衣裳人形 見 体 20%

21,000円→18,600円/14回

松本 時子 おひね会会長 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

【講義】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)

172 折り紙で脳トレ 見 体 20%

12,800円→11,500円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

古堅 幸江 日本折紙協会認定講師 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?

土 14:30~16:30

【講義】木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

173 伝統工芸琉球びんがた 見 体 18%

21,000円→18,600円/14回

屋富 幸子 日本伝統工芸士 古典的、虹型の文様から、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
金 12:00~14:00

【講義】エプロン、手拭き、雑巾、古新聞2~3枚、下敷(フェルト又は/スタオル)、材料費10,840円

174 紅型(草木染) 見 体 18%

21,000円→18,600円/14回

伊佐 幸 染織工芸師 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。

日 09:30~11:30

【講義】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

175 藤かご 見 体 15%

22,500円→19,950円/15回

平田 亜紀子 藤かご教室hiraRattan主宰 自然素材の藤(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、トレイなどお好みの物を編むことができます。

火 10:00~12:00

【講義】洗面器、雑巾、風呂用バスマ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費3,000円~

176 ステンドグラス 見 体 12%

21,000円→18,600円/14回

鮫島 清美 日本ステンドグラス協会認定講師 日本ステンドグラス協会認定講師 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。

木 10:00~11:30

【講義】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)

177 簡単クラフト紙バンド 見 体 15%

12,800円→11,500円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

新城 美津枝 クラフト紙バンドインストラクター クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします。初心者の方です。

水 14:00~15:30

【講義】はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ10個、材料費1,000円/1回

178 プロが教えるDIY 見 体 10%

21,000円→18,600円/14回

松島 愛希 住宅建築のプロ 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。

月 14:30~16:30

【講義】汚れてもよい動きやすい服装(長ズボン、靴)、材料費3,000円程度/1回※必要な工具など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

179 パソコン基礎知識 PC 見 体 12%

25,500円→22,950円/15回

東里 善幸 パソコンインストラクター 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。

日 12:00~13:30
日 14:00~15:30

【講義】Windows10か11のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

180 パソコンの基礎あれこれ PC 見 体 18%

23,800円→21,400円/14回

宮平 雄多 PC Lab沖縄代表 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。

木 12:00~13:30 ①~③

【講義】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

181 初心者のパソコン PC 見 体 15%

23,800円→21,400円/14回

宮平 雄多 PC Lab沖縄代表 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。

木 14:00~15:30

【講義】筆記用具、Windows10か11のノートパソコン(お持ちの方)、教材費2,000円

182 シニア向けパソコン&IT PC 見 体 12%

14,400円→13,100円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

米須 雅彦 サークル・ライフ認定インストラクター Microsoft Office Specialist試験合格 元同人社団でITスキルを磨いた経験豊富な講師 Wordを使用して色々なPOP広告を制作しながら、パソコンやITの基礎をゆっくり学んでいきましょう!

土 12:00~13:30 ①~③

【講義】筆記用具、ノート、Windows10以降のノートパソコン(持込可)、教材費1,000円(新規の方)

園芸

183 家庭菜園のはじめ方 見 体 15%

12,800円→11,500円/8回(①③週) 講義日付 5月10日(日)あり

宮城 ひろ 農業アドバイザー 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。

金 10:00~11:30

【講義】作業しやすい服装、作業用手袋、飲み物、材料費1,500円

184 ミニ盆栽と園芸 20%

6,800円→6,150円/4回(③週)

宮城 昌弘 盆栽愛好会 園芸講師 草もの、ミニ盆栽などの寄せ植え、苔玉作り、挿し木、つぎ木、葉刈や針金の使い方など楽しく学びましょう。

水 14:30~16:30

【講義】園芸ばさみ、盆栽用鉢またはお皿(25cm~30cm)、教材費4,000円

趣味



185 デジカメde写そう! 写真 見体 20%

21,000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。

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

186 デジカメ 見体 20%

21,000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。

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

187 囲碁 見体 20%

22,500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。

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

※碁盤、碁石、赤黒ボールペン

188 健康麻雀 見体 24%

21,000円→18,600円/14回

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。

土 09:30~11:30
土 12:00~14:00
土 14:15~16:15

※筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

189 健康麻雀 見体 24%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

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。

火 13:00~15:00

※筆記用具、室内スリッパ、教材費1,000円

190 アロマでスキンケア 15%

6,800円→6,150円/4回(④週)

メディカルなアロマを使ってフェイシャルスキンケア(アロマに癒されながら夏のダメージケアをオイル作りなど実践を交えてお伝えします。

日 10:00~11:30

※筆記用具、教材費2,000円

健康づくり ダンス

191 社交ダンス 見体 20~25%

21,000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。ベテランから丁寧に指導します。

火 12:00~14:00 泉川 ①~③
火 14:30~16:30 泉川 ③
火 15:45~17:15 新垣 ③
木 19:30~21:30 玉那覇 ③
土 10:00~11:30 運天 ③
土 12:00~14:00 運天 ③
土 16:30~18:30 赤嶺 ①~③
日 12:00~14:00 玉那覇 ③~⑤
日 14:30~16:30 玉那覇

※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

192 社交ダンス~ラテン・スタンダード~ 見体 25%

21,000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!

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

193 美しいフラダンス 女見体 20~25%

21,000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。

水 10:00~11:30 安里 ③
水 14:30~16:00 下地 ③~⑤
土 10:00~11:30 我那覇 ①~③
日 10:00~11:30 金城 ①~③

※Tシャツ、フレアスカート又はパワ、タオル、飲み物

194 やさしいハワイアンフラ 女見体 20%

21,000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。

木 19:30~21:00

※パワ又はスカート、タオル、飲み物

195 ベリーダンス基礎 オリエンタルフォークローア 女見体 20%

21,000円→18,600円/14回

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

水 19:30~21:00

※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

196 大人のやさしいバレエ 女見体 20%

12,800円→11,500円/8回(②④週)

体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。

土 14:15~15:45 ①~③

※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

197 みんなの基礎バレエ 見体 12%

18,000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べます。通訳のパートナーも居るので、分からないところ等確認できます。初心者向けのクラスです。

日 10:00~11:30

※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

198 踊ってみよう! ジャズダンス 見体 20%

21,000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!

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

199 カントリーラインダンス 見体 15%

21,000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!

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

200 Basic Beat(ストリートダンス) 見体 20%

21,000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。

月 20:00~21:30 ①~③

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

201 K-POPダンス 女見体 20%

21,000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♪

木 19:00~20:30 ①~③

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

202 K-POPダンス 女見体 20%

18,000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♪

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

203 Kick Boxing 見体 25%

21,000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。

木 20:00~21:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

204 キックボクシング&ヨガ 見体 25%

21,000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ぐしていきます。

水 20:00~21:30 ①~③

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

205 体幹トレーニング&ミット打ち 女見体 20%

19,600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!

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)

206 ZUMBAフィットネス 見体 20%

19,600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☆有酸素運動で適度に汗をかきストレスを解消しましょう!初心者大歓迎!

火 20:00~21:00
土 16:30~17:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

207 enjoyエクササイズ 見体 12%

19,600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♪

木 14:30~15:30

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

208 DiscoDanceフィットネス 見体 24%

12,000円→10,700円/8回(①③週)

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

※動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

209 シニアダンスでシェイプup 見体 25%

21,000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!

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

210 ひきしめボディ 見体 25s

21,000円→18,600円/14回
健康運動指導士 JICA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
日 10:00~11:30
動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、バンド(チューブ)代110円

211 楽しく筋エクササイズ 見体 20s

21,000円→18,600円/14回
健康運動指導士 沖縄県地域健康実務指導士 高原 早稲香
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



212 ヨガ&ボール 見体 25s

21,000円→18,600円/14回
健康ヨガ指導 東 恵子
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

213 ヨガ 見体 25s

21,000円→18,600円/14回
日本総合ヨガ普及協会指導員 我那覇 志津子
水 12:30~14:00
動きやすい服装、タオル、飲み物

214 リンパ&代謝アップヨガ 女体 16s

21,000円→18,600円/14回
ヨガインストラクター(RYT200) リンパセラピスト シオリ
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)

215 ストレッチヨガ 女体 20s

16,800円→14,850円/12回
ヨガインストラクター 藤森 加奈子
日 12:00~13:00
動きやすい服装、タオル、飲み物

216 リラクゼーション・YOGA 女体 20s

21,000円→18,600円/14回
全米ヨガアライアンスRYT200h修了講師 ムインドフルネスヨガセラピー指導員 Rika
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)

217 骨ヨガ 見体 20s

21,000円→18,600円/14回
全米ヨガアライアンス RYT200h修了講師 ヨガサリトレーニング講師 kaz
火 19:00~20:30
動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガ棒6,000円(希望者)

218 マットピラティス 見体 25s

19,600円→17,200円/14回
Pilates Instructor 真志取 美加
日 12:00~13:00
動きやすい服装、タオル、飲み物

219 マットピラティス 女体 18s

19,600円→17,200円/14回
FTPマットピラティスインストラクター JICA認定アピコンストラクター 永満 悦子
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

220 リセットピラティス 女体 20s

19,600円→17,200円/14回
FTPマットピラティスインストラクター JICA認定アピコンストラクター 池宮城 弘美
火 14:30~15:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

221 ピラティス&ストレッチ 女体 23s

19,600円→17,200円/14回
日本フィットネス協会認定インストラクター FTPマットピラティスインストラクター 真志取 美加 Yuco
水 20:30~21:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

222 機能改善ピラティス 女体 20s

19,600円→17,200円/14回
FTPマットピラティスインストラクター JICA認定アピコンストラクター 池宮城 弘美
月 19:30~20:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

223 姿勢改善ストレッチ&ひめトレ 女体 20s

19,600円→17,200円/14回
JICA認定アピコンストラクター FTPマットピラティスインストラクター 池宮城 弘美
金 10:30~11:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

224 骨盤調整ストレッチ 見体 20s

21,000円→18,600円/14回
ベレピップストレッチ マスタードレシーナー 安岡 美保
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

225 医療監修骨盤底筋トレーニング 女見体 13s

12,000円→10,700円/8回(①③週)
作業療法士 長瀬 ふじ子
火 20:00~21:00
動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円

226 低カアップピラティス 女見体 12s

21,000円→18,450円/15回
メディカルピラティスインストラクター 佐久川 正之
木 20:00~21:00
動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

227 歩き方リセット術 見体 15s

21,000円→18,600円/14回
日本ボディメイク協会認定インストラクター 森 美智代
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

228 筋トレ&ストレッチ 見体 20s

19,600円→17,200円/14回
パーソナルトレーナー 仲村 昌代
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(講師より購入可600円)

軽運動・体操

229 北京式太極拳 見体 25s

21,000円→18,600円/14回
沖縄県太極拳連盟指導員 公益社団法人日本太極拳連盟認定人級講師 宮城 紀子
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)

230 太極拳 見体 25s

22,500円→19,950円/15回
大行徳中国武術館認定指導員 小平 明生
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10:00クラス)

231 太極棒気功で免疫力アップ 女体 15s

21,000円→18,600円/14回
元太極拳指導員 瑞慶覧 美智子
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)

232 沖縄伝統古武道 見体 15s

21,000円→18,600円/14回
沖縄伝統古武道保存会 文武殿士七段 喜舎場 広子
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。

233 鹿児島おささのレディース空手 女見体 25s

21,000円→18,600円/14回
新築流おささ流鹿児島流主 豊見城 あずさ
金 15:00~16:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

234 身を守るための空手エクササイズ 見体 10s

21,000円→18,600円/14回
鹿児島空手道連盟上級インストラクター 和合心合気道長 ARJUN(アーজন)
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

235 誰でも身につく合気道 見体 20s

22,500円→19,950円/15回
合気道教室運営指導員 和合心合気道長 玉城 仁美
水 14:00~15:30
動きやすい服装、タオル、飲み物

236 初めての殺陣・剣術 15歳

6,800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。

金 19:00~20:30

動きやすい服装、靴下、角帯、絹付き木刀、刀袋※講師より購入可(要予約)

237 ぶからず健康体操 25歳

21,000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。

月 14:00~15:30

動きやすい服装、5本指靴下(滑り止め付き)、タオル、飲み物

238 エンジョイ健康体操 25歳

21,000円→18,600円/14回

最初は椅子に座って全身をゆっくりにほぐしていき、簡単なステップダンスや昭和歌謡で振り付けたダンスを踊ります。最後はストレッチ、腹筋などを行います。

土 10:00~11:30

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

239 背骨コンディショニング体操 15歳

21,000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。

月 14:00~15:30

金 14:00~15:30

日 12:00~13:30

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

240 自強術 20~25歳

21,000円→18,600円/14回

東 安子 我喜屋 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。

火 12:30~14:00

水 10:00~11:30

金 12:30~14:00

動きやすい服装、タオル、飲み物、初めてのの方は教材費1,050円、自強術普及会年会費3,000円

241 エンジョイ3B体操 女 20歳

21,000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。

火 10:00~11:30

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

242 ひざ痛改善体操 25歳

21,000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。

月 12:00~13:30

動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

243 自力整体 20歳

21,000円→18,600円/14回

痛みや不調のない体作りを目指し、自力で体を観察調整する事を学びます。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る方も多数です。

火 14:30~16:00

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

244 楽しく健康卓球 16歳

22,500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。

月 19:00~21:00

木 12:00~14:00

金 14:30~16:30

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

245 楽しい卓球 見 15~18歳

22,500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)

金 10:00~12:00 ①~③

土 12:00~14:00 ①~③

土 14:10~16:10 ③~⑤

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)

246 ボウリング 見 20歳

21,000円→18,600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

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?

木 13:30~15:30 時本

金 10:00~12:00 具志

土 13:30~15:30 時本

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

247 ゴルフ・基本・豊見城(豊見城ゴルフ) 見 15歳

21,000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。

日 09:30~11:00 基本

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

248 ゴルフ・基本・大里(KA.MIFU, Golf Range) 20歳

21,000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。

水 13:00~15:00 基本

日 13:00~15:00 基本

【KA.MIFU, Golf Range】貸クラブ有(無料)、ボール代(平日)6円/1球(土日)7円/1球、入場料:(平日)220円(土日)320円

場所 KA.MIFU, Golf Range 南城市大里幅嶺1978

249 ゴルフ・ショートコース(那覇ゴルフ倶楽部) 20歳

21,000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。

土 08:30~10:30 実践

【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 八重瀬町宇富盛2270番地

250 スイミング 見 20歳

23,800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 14:00~15:00

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 南スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

キッズ

251 楽しいえいごのじかん 見 10~15歳

16,800円→14,850円/12回

【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♪

日 09:15~10:15 (3歳~5歳)

日 10:30~11:30 (6歳~小学3年生)

動きやすい服装、筆記用具、色鉛筆、教材費1,500円(テキストをお持ちの方はコピー代400円のみ)

場所 南風原町宮平499

252 キッズアート 見 15歳

12,800円→11,500円/8回(①③週) *講師が5歳児のママ

様々な画材を使って制作し、想像力、集中力、表現力などを身につけます。画材は毎回セッティングされているので忘れ物の心配がありません。

土 10:00~11:30 (5歳~小学生)

汚れてもいい服装、筆記用具、教材費1,200円

253 子どもの楽しいパレエ 見 25歳

12,000円→10,700円/8回 *講師がスタジオのママ

パ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。パレエが初めてで、まず体験してみたい子も大歓迎!

土 16:00~17:00 ①~③ (3歳~10歳)

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

254 子供のパレエ 見 20歳

12,000円→10,700円/8回(②④週)

パ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!

日 14:00~15:00 (4歳~小学3年生)

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

255 テーマパークダンス 見 20歳

12,000円→10,700円/8回(②④週)

パ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!

日 15:15~16:15 (小学生~中学生)

動きやすい服装(ズボンやレギンス、ショートパンツなど)、パ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

256 楽しくキッズダンス 見 20~23歳

18,000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!

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)

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

257 はじめてのキッズダンス 見 20歳

16,800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。

土 12:00~13:00

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

258 ティーンズダンス 女 見 20歳

19,600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!

水 18:30~19:30 (小学5年生~中学3年生)

動きやすい服装(必要の方は着替え)、室内シューズ、タオル、飲み物

259 チアダンス 見 25歳

12,000円→10,700円/8回(①③週) *講師が5歳児のママ

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、ボンボ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)

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

260 キッズ・空手エクササイズ 見 12歳

19,600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発散できるようになる。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。

日 09:30~10:30 (5歳~14歳)

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

イベント講座で使える
【割引券】
家とめて何校でも利用可

100円
引き

サンプル

イベント講座で使える
【割引券】
家とめて何校でも利用可

100円
引き

サンプル

【割引券】使えます！

8/17日 10:00~12:00 15分

**シークワサー
クリームパン**

受講料 2,000円

夏にぴったりのシークワサークリームパン。さっぱり爽やかでココ深い美味しさは新しい発見です!

全国料理学校協会教育開発委員

講師 宮城 裕子 **材料費 1,300円**

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

8/23 土 14:00~15:30 **15歳**
初心者でも簡単!
苔玉づくり

受講料 2,000円

観葉植物を土と苔で包んで「苔(コケ)の玉」を作ります。好きな植物・豆皿・ミニチュアが選べます!

目黒区民会館 目黒区民会館 目黒区民会館
 目黒区民会館 目黒区民会館 目黒区民会館
 目黒区民会館 目黒区民会館 目黒区民会館

講師 濱田 千寿 **参加費 3,500円**

対象 汚れてもいい服装(又はエプロン)

8/26 火 19:30~21:00 13時

**医師監修
骨盤底筋トレーニング**

受講料 2,000円

年前に関わらず全ての人の女性にメリットが沢山あります。骨盤底筋に関する正しい知識と基本的なエクササイズを行います。

作業療法士
講師 長嶺 ふじ子

※動きやすい服装、タオル、飲み物

9/14日 10:00~12:00 15分
**カラフル稲荷と
 ヤンニョムチキン**

 様々な具材を使った華やかな稲荷寿司と、お子様にも喜ばれる甘辛いヤンニョムチキンを作ります。
 米吉士 調理師
講師 坂庭 三奈美 **材料費 2,000円**
 (準備) 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ

9/22月 10:00~12:00 10g

**カリカリ香ばしい
米粉の胡桃パン**



受講料 2,000円

グルテンフリーの米粉パン生地を使って、お花の形をした胡桃パンを作りましょう。

米粉パン教室ごめこらび主宰

講師 松崎 華子 **材料費 2,300円**

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具

9/30 火 10:00~12:00 15分

**塩麴豚肉の
バインミーサンドと腸活スープ**

受講料 2,000円

バインミーはベトナム発のサンドイッチです。塩麴で付けた豚肉と野菜をたっぷり挟んでいただきます。暑い季節に身体が元気になるます。

食育指導士
講師 岸本 康子 **材料費 2,000円**

【準備】エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ