2022/4月開講　3/8㈫申込受付スタート

Well ウエル・カルチャースクール

2022年4月～7月

受講生募集

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

受講料県内最安値　4ヵ月で受講料 9,200円～

TEL. 098-832-5588

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

Interview with the instructor 第1弾

ウエル・カルチャースクール新企画

講師に聞く！

第1弾は、劉衛流空手道場「あずさ龍鳳館」館主であり、「豊見城あずさのレディース空手」で講師を務める豊見城あずさ先生にインタビュー。



劉衛流7段 全日本空手道連盟公認6段
沖縄劉衛流龍鳳会「あずさ龍鳳館」館主

豊見城 あずさ

Profile

宮古郡多良間村出身　1973年7月4日生まれ
第17回・世界空手道選手権大会（メキシコ）……団体形・優勝
第34回・日本空手道選手権大会（日本武道館）……個人形・優勝
全日本空手道実業団連盟　選手強化コーチ

「日本一になれるかも」

── いつ頃から空手を始めましたか？

小さいころから空手家を目指してたわけではなく、多良間島から浦添高校に入学し、そこで空手部に入部しました。

── 空手を始める前はどんな女の子だったんですか？

小学生、中学生の頃は陸上をしていました。主に100m走、幅跳びをやっていました。

── 高校に進学して空手を始めるきっかけが何かあったんですか？

もともと、兄が空手をしていて、兄から「空手やってみたら～？ひょっとしたら日本一になれるかもよ。」とすすめられていました。高校に進学して、どの部活に入ろうか悩んでた時に、兄から言われた「日本一になれるかも」という言葉を思い出し、空手やってみようと。バスケ部など見て回ったのですが、引っ込み思案な性格で、「どうやったら人前に出ても強くなれるか？」「空手をやったら精神的に強くなれるんじゃないか」と思い、空手部入部を決めました。

── 空手を始めて、日本一から世界一を目指すきっかけはありましたか？

2000年にナショナルチームに入ることができ、2002年の世界空手道選手権大会で団体・形で準優勝でした。その時にとても悔しい思いをし、そこで恩師である佐久本嗣男先生から「目標を君はどこに置くのか？沖縄県一位になりたいの～？九州一位なの～？日本一？それとも世界一になりたいの～？」と聞かれ、世界チャンピオンである佐久本先生から「どの一番なりたい？」と聞かれたら、やっぱり「世界一です！」としか言えませんよねー。ハハハ。言ったからには、有限実行でありたいと思い、世界一を強く目指すようになりました。

── 空手を教えるにあたり、指導者として心がけていることはありますか？

「健康」であったり「メンタル面を鍛えること」であったり、人それぞれ、空手をやる目標は違います。そんな人達に「空手に出会えてよかった」と思えるように指導していきたいと心がけています。

── 空手を指導していて、生徒から言われた嬉しいことはありますか？

空手を始めて元気になったとか、空手を始めて日常生活が変わっていった人の声が指導者としての自分を支えていますね。今後も「空手をやってよかった」と言われるような空手指導を目指していきたいと思います。

── あずさ先生自身が、健康の為、気を付けていること、心がけていることはありますか？



ストレスをためない！自分で打ち込めるものがあることが大事。

── いつもエネルギッシュで笑い声が絶えない豊見城あずさレディース空手クラスの皆さんですが、その笑顔の秘訣は？

受講生とのコニュニケーション！皆さんと週に一度お会いして、お話して、笑い合い、教え合い、楽しく空手をやることで素敵な雰囲気を築けていると思います。

私自身、キャリアを重ね、やっと笑顔で指導できるようになってきたというのが正直な所です。現役選手の頃は、自分を追い込んで怖い顔をしていたので、指導する時もそれがにじみ出ていたと思います。



稽古を終え、生徒さんが「先生、明日、筋肉痛ですよ～！ハハハハ」と笑顔のコミュニケーションが一番。

── 豊見城あずさ先生の空手家としての最終目標は何ですか？

空手が自分を磨いてくれる。体が続く限り、空手を続けていきたいです。空手を通して人との出会いが、私自身を成長させてくれると思っています。これからも人と関わり合いながら、楽しく空手をやっていけたら良いと思います。

※劉衛流（りゅうえいりゅう）
1875年、仲井間憲里により中国から沖縄にもたらされた。戦後まで一子相伝・門外不出を貫いていたが、4代目憲孝によって門戸が開かれ、弟子の佐久本嗣男の功績により、広く知れ渡るようになった。

※佐久本 嗣男（さくもと つぐお）
日本の空手家。沖縄県国頭村出身。劉衛流龍鳳会会長。教士8段。世界空手道選手権個人・形3連覇。ワールドゲームズ空手部門・形競技で7連覇達成の偉業を成し遂げ、ギネスブックに認定される。

豊見城あずさ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3/15㈫より公開！新着情報からご確認ください。





申込のご注意

■受講のお申込みは、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。
■新規入会の方は、ウエル・カルチャースクール窓口にて、入会金2,250円が必要となります。
※入会金のご返金は出来ませんので予めご了承ください。
■講師によるご紹介、又は全教互九州ブロック協議会「会員証」提示の際、入会金が割引対象となります。
■開講8日前までの講座変更・キャンセルは無料ですが、7日前からは有料となります。
■親子・子供講座等、対象年齢が指定されている講座以外は原則として高校生以上のお申込みとなります。高校生未満で受講をご希望の場合は窓口までお申し出ください。
■見学・体験をご希望の方は講座開始時間10分前を目処に1階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。
■受講のお申込みをされた方への開講通知はいたしませんので、講座の曜日・時間等を募集パンフレット・受講のしおり・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出来ない場合がありますが、その際は開講予定日3日前までに、当カルチャースクールから閉講のご連絡をいたします。

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


消毒液の設置


定期的な換気


館内清掃・消毒強化

従業員：マスク着用義務
受講生：マスク着用（運動時以外）のお願い

調子がすぐれない場合の利用自粛のお願い



適度な距離の確保のお願い

2022 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/28(月曜日)まで ☎.098-832-5588

生きがいづくり クッキング



001 新設 基本から学ぼう手ごねパン
定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



fuwamochiパン教室主宰
池 保子

月 10:00~12:00

手ごねでもフワフワ·もちもちの美味しいパンを作るコツをお伝えします。具材などを多く混ぜ込んだパンにもチャレンジできます。

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

002 新設 手作り糀の調味料でクッキング
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

月 14:00~16:00

糀を使って手作り調味料を作ります!それを使った料理と酵素の話を致します。作った調味料はお持ち帰り頂けます!

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費16,000円(テキスト代込)

003 新設 幸せ韓国料理
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



OK COOKING ACADEMY講師
韓国料理研究家
玄 順英(ヒョン·スンヨン)

水 10:00~12:00

20年磨いて来た美味しくて健康にいい韓国家庭料理を伝授します!人気·話題の韓国料理を習えるチャンスです。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費16,000円(テキスト代込)

004 はじめてさんのおうちパン
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

水 10:00~12:00

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

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,000円(テキスト代込)

005 基本から学ぼう手ごねパン
定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



fuwamochiパン教室主宰
池 保子

木 19:00~21:00

手ごねでもフワフワ·もちもちの美味しいパンを作るコツをお伝えします。具材などを多く混ぜ込んだパンにもチャレンジできます。

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

006 愛情料理
定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

木 10:00~12:00

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

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

007 愛情料理1年生
定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回



がきや料理教室長
我喜屋 香

水 19:00~21:00

はじめての料理を楽しく、おいしく、基本のコースです。



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

008 家庭料理のABC
定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

火 19:00~21:00

家庭料理の基礎から、和·洋·中の定番料理、沖縄の家庭料理をご指導致します。

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費8,200円(テキスト代込)

009 基礎から学ぶ家庭料理
定員18名 見 体

16,800円→16,100円/14回



専門調理師 調理師専門学校教師
全国料理協会教員師範資格
仲村 公子

火 10:00~12:00

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

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,400円(テキスト代込)

010 琉球料理と沖縄の行事食
定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



沖縄県琉球料理伝承人
専門調理師 調理師専門学校教師
仲村 公子

金 10:00~12:00

年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。



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

教養

011 新設 琉球·沖縄の歴史~沖縄戦編~
定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



大学非常勤講師
山城 彰子

土 10:00~11:30

『琉球·沖縄史』(新城俊昭著)をテキストに、2年かけて古琉球から現代まで学びます。沖縄戦では、1941年(昭和16年)から勉強します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,500円程度

012 新設 誰でも書けるようになるショート小説
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



作家
高橋 フミアキ

土 14:00~15:30

テンプレートの穴あきに言葉を入れるだけでショート小説が書けるように!自分史、童話、ファンタジー、歴史物、人情物、SFなどあなたも小説を書いてみませんか?

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

013 新設 色彩心理の効果と使い方
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



メンタルカラーカウンセラー
大濵 知子

火 10:00~11:30

色を意識して取り入れることで人生はもっと豊かに、もっと心地よくなります。色を衣·食·住に取り入れて心も身体もハッピーになる方法をお伝えします。

準備 筆記用具、教材費500円

014 新設 起業·副業スタート前のライフプラン
定員15名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



ファイナンシャルプランナー
田島 めぐみ

土 10:00~11:30

起業や副業を始めたい人向けのライフプラン講座。支出額から必要な収入(売上)を導き出すワークや、独立後の社会保障制度、民間の保険活用法、節税などを学びます。

準備 筆記用具、電卓、源泉徴収票(確定申告書)、年金定期便

015 新設 3級FP技能士を目指そう!
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



一級ファイナンシャル
プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

木 19:00~20:30

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

準備 筆記用具、電卓、教材費2,500円程度

016 新設 身近な野草で健康に
定員15名

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



健康管理士上級指導員
新垣 行康

金 14:00~16:00

正しい栄養摂取があるように、間違えた栄養摂取もあります。野草探索·野草天ぷら·本当に健康になる方法を学びます。

準備 筆記用具、動きやすい服装(長袖·長ズボン·帽子·靴)、教材費500円

017 生活に活かす心理学
定員10名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



心理カウンセラー
人材·組織開発研究所所長
野原 弘

月 10:00~12:00

親子や友人または会社の同僚との「活き活きとした人間関係」を心理学の視点から学び、それらを生活や職場で実践できるようにします。

準備 筆記用具、ノート、教材費2,400円

018 わかりやすい琉球史
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



中央大学客員研究員
外間 哲弘(峻岩)

月 10:00~11:30

琉球の歴史についてわかりやすく解説します。

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費300円程度

019 お金の達人に聞くお金塾
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



一級ファイナンシャル·
プランニング技能士 CFP®
福田 昌也

月 19:00~20:30

資産運用、住宅ローン、保険商品、年金制度など人生にはたくさんの選択肢があり、それを選択する為に、世界情勢、市場動向などを楽しく勉強しましょう!

準備 筆記用具、電卓、教材費500円

020 楽しい朗読
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



沖縄ボイスラボ代表
諸見里 杉子

火 14:00~15:30

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

準備 筆記用具、教材費200円

021 暮らしと私を整える整理収納
定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



整理収納アドバイザー
大平 ひとみ

金 10:00~11:30

部屋の片付けは思考の整理!リバウンドしにくい整理収納を学びながら、自分自身の思考癖を知って、あなたに合った片付けを実践してみませんか?

準備 筆記用具、教材費1,500円

022 沖縄の野草探索
定員15名

9,600円→9,200円/8回(②④週)



健康管理士上級指導員
新垣 行康

金 14:00~16:00

外での野草探索を中心に、身近にある沖縄の野草について学びます。驚きの発見·体験を通して、健康を目指しましょう!

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

占い

023 新設 はじめよう!琉球風水
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



琉球風水建築設計事務所代表
島袋 政治

火 12:30~14:00

琉球風水を初歩から学び、あなたの生活に活かしてみませんか?

準備 自宅の図面コピー、三角定規、ハサミ、コンパス、厚紙3枚、筆記用具、教材費5,500円程度(羅盤·方位盤代·資料代込)

024 新設 私を知ると楽になる♪数秘術
定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



私知楽~Anj~あんじぇい~主宰
数秘術講師
大田 順子

水 19:30~21:00

数秘を私知楽流にてお伝えします。私(自分)を知り、癒し、整え、喜び、磨く、唯一無二の光り輝く自分に出会いましょう!

準備 筆記用具、電卓、教材費2,200円

025 新設 楽しく学ぶマヤ暦入門
定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



マヤ暦スーパーアドバイザー
仲間 るり子

金 19:30~21:00

どなたでもゆるく楽しく学べる、マヤ暦入門講座です。あなたの生まれてきた目的や使命を知るきっかけになるかも?!

準備 筆記用具、ノート、教材費2,000円

026 新設 潜在能力UPで人生向上!
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



スピリチュアルボランティアセンター講師
心理カウンセラー
山本 剛士

土 14:30~16:00

魂と脳の無限の潜在能力を宇宙の法則で引き出し、新たな運命、幸せな人生を創造する実践法を易しく楽しくお伝えします。

準備 筆記用具、教材費500円

027 奇門遁甲
定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



高島易道観象派会鑑定士
玉那覇 圭斎

水 14:30~16:00

奇門遁甲(宝くじ売り場·受験·商談·移転·旅行·お見合い等)の吉方位の見つけ方等をテキストを用いて解説していきます。

準備 筆記用具、運勢暦、教材費1,000円

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

語学

028 新設 楽しい英会話
定員15名 見 体

13,200円→12,600円/12回 ※専用スケジュールあり



英会話講師
TONY(トニー)

火 19:30~21:00

優しいイギリス人講師からカジュアルで楽しい英会話を学びましょう。レッスンは英語で進められますが、通訳もいますので英会話初心者でも大丈夫!

準備 筆記用具、ノート、和英·英和辞書(電子辞書可)、教材費500円

029 新設 韓国語·入門
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
朴 銀子 (パク・ウンジャ)

月 20:00~21:30

初めての方対象のクラスです!韓国語の文字の書き方から始め、シミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が出来るように学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円

030 話してみよう英会話入門
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

金 14:00~15:30 Ⅰ~Ⅱ

まずはあいさつから。話すとなると新しい発見がいっぱい。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!

準備 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度

031 マイペース英会話
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



英会話・英検講師
加勢 美智子

日 10:00~11:30 Ⅱ
日 12:00~13:30 Ⅰ

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

準備 筆記用具、教材費2,000円

032 英会話初級
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

水 14:00~15:30 Ⅱ

日本人女性講師が優しく指導します。英語を始めたい方、質問がたくさんある方、ゆっくり学習したい方をお待ちしております。

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

033 あなたを表現する英会話
定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



英語講師
しびり

水 12:00~13:30 Ⅲ

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

準備 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円

034 英会話
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



NPO国際言語センター講師
Erisa

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

英会話を通して伝え方を学び、異文化理解、人との繋がりを大切にします。

準備 筆記用具、教材費500円

035 大人のための中学英語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



NPO国際言語センター講師
外間 由美子

金 10:00~11:30 Ⅲ

中学英語レベルの語彙力で、十分に会話できます!楽しく学びましょう。

準備 筆記用具、A4ファイル(2穴)、ノート、教材費500円

036 日常で使える英語
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 12:00~13:30

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

準備 筆記用具、教材費500円

037 話せる韓国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
朴 銀子 (パク・ウンジャ)

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

韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話が出来るように重点的に学びます。

準備 筆記用具、教材費3,500円

038 韓国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン·ジンスク

日 09:45~11:15 Ⅲ

正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター!

準備 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度(よくわかる韓国語Step2)

039 韓ドラで覚える韓国語
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



韓国語講師
ヤン·ジンスク

日 11:30~13:00 Ⅳ~Ⅵ

韓流ドラマをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。

準備 筆記用具、ノート

040 中国語
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国語講師
柯 彬 (カ·ヒン)



中国語講師
梁 運飛 (リョウ·ウンヒ)

土 15:30~17:30

はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しく、やさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。

準備 筆記用具、教材費1,600円程度

芸能·楽器



041 新設 大正琴
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琴生流准師範補
具志 光江

金 09:30~11:30

学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度

042 新設 琉球かれん
定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球かれん講師
浦添 道子

木 10:00~11:30

沖縄で生まれた十三和音楽器。四種類の和音と一本のメロディー弦で童謡·唱歌など楽しく奏でましょう♪楽譜が読めなくても、初心者の方でも大丈夫!

準備 筆記用具、A4ファイル、教材費2,000円、琉球かれん ※講師よりレンタル可500円/1回(要予約)

043 新設 はじめての大人ピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

月 10:45~11:45

全く初めての方が対象です。楽譜が読めなくても、弾いた事がなくても大丈夫!姿勢や手の形から鍵盤ドレミをゆっくりお教え致します。楽しく好きな曲を弾けるようになります♪

準備 教材費2,000円程度

044 新設 はじめてのウクレレ
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ウクレレ弾き語り講師
桜子

月 10:00~11:30

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。

準備 筆記用具、ウクレレ(初日に注文可3,000円~)、教材費1,000円

045 新設 はじめてのオカリナ
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ライリッシュ·オカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュ·オカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

金 14:00~15:30

楽譜が読めなくても受講できます。はじめてオカリナに触れる方の為の入門者クラスです。オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?

準備 オカリナ(初日に注文可19,800円)、教材費3,740円

046 ポップス三線
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄島唄ポップス唄者
なつ子

火 19:30~21:00 Ⅰ

三線の音色が好き、それだけで良いです。一緒に音楽を楽しみましょう!

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費200円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

047 わかりやすく歌三線
定員15~16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



アーティスト 歌手
松田流松絃会師範二代目家元
松田 しのぶ

月 12:30~14:00 Ⅲ
金 12:00~13:30 Ⅱ

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

準備 三線、つめ、A4·B4ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)、室内スリッパ(金曜クラス)

048 イチから始める三線
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会教師
石川 陽子

水 19:30~21:00 Ⅰ~Ⅱ

三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。

準備 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

049 初心者の三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
上原 睦三

火 12:00~14:00 Ⅰ

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

050 楽しい三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安富祖流絃声会師範
上原 睦三

木 12:00~14:00 Ⅲ

沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。

準備 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

051 やさしい三線
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡音楽協会師範
野村流伝統音楽協会師範
仲本 亜寿香

月 14:30~16:00
月 19:30~21:00
土 10:00~11:30
土 12:00~13:30

初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

052 バラエティーにとんだ三線
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

日 12:00~13:30

初心者大歓迎。民謡、ポップス、古典音楽などを弾いて楽しみましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

053 琉球民謡
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



由絃會会主師範
上江洲 由孝



琉球民謡音楽協会師範
源古 尚子

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

郷土色をもつ心の唄です。三線を弾き、楽しく心を込めて唄いましょう!

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

054 琉球民謡·舞踊曲
定員19~21名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球民謡協会最高師範
宮城 武碩

火 10:00~11:30 Ⅲ
土 10:00~11:30 Ⅲ

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

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

2022 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/28(月曜日)まで ☎.098-832-5588

055 琉球民謡と古典音楽
定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

琉球民謡と古典音楽を楽しく弾きましょう!

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

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

056 琉球古典音楽
定員19~21名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖



野村流伝統音楽協会師範
県指定無形文化財野村流保持者
仲宗根 盛次



琉球古典音楽
安冨祖流師範
上地 正隆



琉球古典音楽
野村流保存会師範
長浜 真輝

火 14:30~16:30 與那嶺 Ⅲ~Ⅳ
火 17:00~19:00 仲宗根
水 14:30~16:30 長 浜 Ⅲ
木 09:30~11:30 與那嶺 Ⅲ
金 19:30~21:30 上 地

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

準備 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)
【長浜クラス】野村流保存会工工四、教材費(必要時)
【上地クラス】教材費1,000円程度

057 琉球古典音楽斉奏
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽野村流音楽協会那覇支部長
與那嶺 靖

火 09:30~11:30 Ⅱ~Ⅲ

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

準備 お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)

058 野村流古典音楽及び舞踊地謡
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流師範国指定「組踊地謡」保持者
県指定野村流保持者
前川 朝文

水 18:00~20:00 Ⅰ~Ⅱ

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

準備 三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

059 琉球三線
定員23名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球古典音楽
安冨祖流絃声会師範
新垣 安弘

土 12:00~14:00 Ⅱ

琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。

準備 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

060 三線早弾きコース
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琉球音楽協会教師
琉球民謡松田流弘絃会教師
玉城 さゆり

木 14:30~16:00 Ⅲ~Ⅵ

モーアシビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。

準備 三線、つめ、教材費200円程度

061 三線・三板
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



野村流伝統音楽協会教師
琉球民謡音楽協会教師
沖縄三板協会講師
當間 清子

木 12:00~14:00

沖縄の歌三線と打楽器の三板を一緒に習いましょう。

準備 三線、つめ、教本、レンタル三線有210円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可

062 宮古民謡
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄宮古民謡協会師範
嘉島 里私

水 19:30~21:00

なりやまあぐらから伊良部とうがにまで、宮古民謡を仲間たちと一緒に楽しく奏でましょう。

準備 三線、つめ、教材費2,500円程度、レンタル三線有210円/1回(受付にて)

063 太鼓
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



乾流太鼓段の会師範
儀間 マサエ

水 17:00~19:00

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

064 光史流太鼓
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



光史流太鼓保存会師範
上原 じゅん子

金 19:30~21:30

沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。

準備 太鼓持参(貸太鼓有)

065 楽しい大正琴
定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



琴生流指導師範
琴和会会主
大城 和枝

火 09:30~11:30
水 09:30~11:30 Ⅰ~Ⅱ

大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。

準備 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度

066 初心者でも楽しめる大正琴
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



花仙流大正琴講師
神谷 民子

月 14:00~15:30

初心者大歓迎!基礎から指導します。楽しくやりましょう!

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

067 はじめての日本箏
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



全国邦楽指導者協議会師範
文化箏講師
伊良波 咲峰

月 09:30~11:30

初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。たおやかな箏の音色で「さくらさくら」をご一緒に♪携帯に便利な短箏もあります。

準備 お箏、つめ、チューナー持参(初心者の方には1ヶ月無料貸出有)、教材費500円~

068 琉球笛
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回

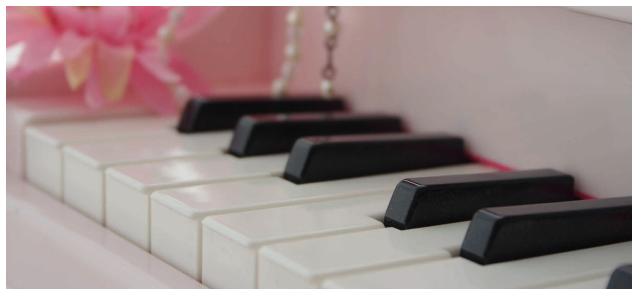


琉球古典音楽野村流音楽協会教師
中野 夢

水 14:30~16:00

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。

準備 琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円



069 初めての大人ピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回



中学校音楽教諭
リトミック研究センター上級講師
宮崎 利恵

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

憧れのピアノを弾いてみませんか?全く初めての人も、まずは第一歩を踏み出す事で、新しい世界が広がります。年齢も経験も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えします。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪

準備 教材費2,000円程度

070 大人のやさしいピアノ
定員10名 見

16,800円→16,100円/14回



ピアノ講師
福山 里香

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

Ⅰは全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪

準備 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

071 初心者でも楽しめる大人のピアノ
定員10名 見 体

16,800円→16,100円/14回



元ヤマハ音楽教室講師
神谷 民子

木 19:00~20:00
金 19:30~20:30

両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。

準備 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度

072 クラシックギター
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ギタリスト
佐野 周作

月 10:00~11:30 Ⅱ

クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう!簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。

準備 ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

073 やさしいクラシックギター
定員18名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



ギタリスト
ギター講師
上原 章

木 14:30~16:00

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。

準備 ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費2,000円(ギター入門セット26,000円で講師より購入可)

074 フォークギターで歌おう
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ギター講師
本村 隆

木 19:30~21:00

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

準備 ギター、教材費500円

075 はじめてのギター
定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ミュージシャン
ギタリスト
三浦 慎司

火 18:30~19:30 Ⅰ~Ⅱ

ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。

準備 ギター、教材費500円

076 やさしいウクレレ
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ウクレレ講師
本村 隆

木 10:00~11:30

メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパートとリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用しますのでわかりやすいです。

準備 筆記用具、ウクレレ、教材費500円

077 ヴァイオリン
定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄弦楽指導者協会会員
海勢頭 愛

水 12:00~13:30

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

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

078 フルート
定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



フルーティスト
日本フルート協会会員
宮里 郁子

日 10:00~11:30

あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか?誰でも上手になれます。

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

079 オカリナ
定員15名

15,400円→14,700円/14回



ライリッシュ・オカリナ連盟一級認定講師
ライリッシュ・オカリナ連盟沖縄県那覇支部支部長
大城 智子

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

オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか?楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。

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

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

舞踊・民踊

080 新設 琉球舞踊（かぎやで風） 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回（②④週）



柳清本流和華の会師範
永山 玲緒奈

土 10:00～11:30

沖縄の祝宴には欠かせない祝儀舞踊「かぎやで風」を中心とした、祝いの琉球舞踊の初心者向け講座です。

準備 動きやすい服装（稽古着をお持ちの方はご持参ください）、足袋（または靴下）

081 日本舞踊 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



若柳流若美会宗家
若柳 美之介

木 14:00～16:00 Ⅰ

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

準備 浴衣、半巾帯、足袋、扇子（貸出有）

082 沖縄・日本民踊 定員20～36名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



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

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

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、民踊手拭い（1m10cm）、四つ竹、教材費2,500円程度

083 沖縄民踊 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本フォークダンス連盟公認1級指導者
沖縄県民踊研究会長
仲本 興真



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



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

火 12:00～14:00 外間 Ⅱ
水 12:00～14:00 友寄
金 12:00～14:00 仲本

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（沖縄民踊）を楽しく学びます。初心者も大歓迎です。

084 琉球舞踊 定員10～20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



真南風流美ら会師範
崎浜 禮子



真南風流美ら会教師
宮里 美江子



玉城流直和会会主
阿波根 直子



山田流宗家二代目家元
山田 貞子



真南風流美ら萌の会会主
金城 博恵



琉球舞踊燦藤代乃会師範
伊波 真理子

月 14:00～16:00 伊 波 Ⅱ
月 19:00～21:00 山 田
火 09:30～11:30 崎 浜
火 19:30～21:30 金 城
水 14:00～16:00 崎 浜
木 14:30～16:30 阿波根
金 12:30～14:00 阿波根
土 16:30～18:30 宮 里

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

準備 稽古着または動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本（金銀9寸か9寸5分）、飲み物
【崎浜クラス】花染又は日本手拭い
【山田クラス】花染サージ
【伊波クラス】四つ竹、花染サージ

声楽・カラオケ



085 新設 カラオケ・昭和歌謡（ナツメロ） 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉那覇 あきお

土 09:30～11:30

永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

準備 教材費500円

086 新設 ビクターカラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

火 19:00～21:00

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

準備 筆記用具、教材費2,100円

087 ビクターカラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



ビクター歌謡指導認定講師
中里 恒子

木 12:00～14:00

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

準備 筆記用具、教材費2,100円

088 カラオケ 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



歌唱指導認定講師
野原 智子

月 14:30～16:30

腹圧発声法でリズム、音程、発声、感情表現等、より響きのある豊かな歌唱が実感できます。

準備 筆記用具、飲み物、教材費500円

089 カラオケ・昭和歌謡（ナツメロ） 定員16名 見 体

16,800円→16,100円/14回



メンタル心理ミュージックアドバイザー
音楽療法インストラクター
あきおカラオケ教室主宰
玉那覇 あきお

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

永い人生を元気に!100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。

準備 教材費500円

090 ヴォイストレーニング 定員12～16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美



声楽家
宮城 美幸

火 10:00～11:30 桑 江
水 10:00～11:30 安座間
木 19:30～21:00 宮 城
土 15:00～16:30 桑 江

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

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

091 ヴォイストレーニング 定員16名 見 体

9,600円→9,200円/8回（①③週）※講座日が5週目の日あり



声楽家
上原 ありさ

日 14:00～15:30

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

準備 手鏡、教材費100円程度

092 体温を上げるセラピーヴォイス 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヴォイストレーナー
吉田 一正

土 14:30～16:00

肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌い上げ、体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯!

準備 動きやすい服装、教材費700円程度

093 楽しい童謡・唱歌 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
真栄城 早由

木 12:00～13:30

子どもの頃に歌った懐かしの童謡・唱歌を発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。

準備 室内スリッパ、教材費2,000円程度

094 カンツォーネ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



声楽家
桑江 律子

金 12:00～13:30

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

準備 筆記用具、教材費400円程度

095 楽しいコーラス 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄オペラ協会副会長
安座間 和美

水 12:00～13:30 Ⅰ～Ⅲ

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

準備 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度

096 英語で歌う名曲 定員16～18名 見 体

9,600円→9,200円/8回（①③週）※講座日が5週目の日あり



音楽講師
しびり

火 14:30～16:00
水 10:00～11:30

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

準備 筆記用具、辞書、教材費500円程度

097 楽しい詩吟 定員16～18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



〈公益社団法人〉日本詩吟学院認可
沖縄玉岳風会指導部長
城間 岳祥

木 09:30～11:30
金 09:30～11:30

声に自信がなくて人前でアガル方!呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。

準備 筆記用具、教材費500円～

098 やさしい詩吟 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄海邦岳風会会長（正師範）
新城 惺岳

月 14:30～16:30

人生百年時代の趣味として詩吟が一番。和歌・俳句・漢詩で頭の体操、健康維持。心は学生時代。

準備 筆記用具、教材費500円程度

099 リラックス詩吟 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益社団法人日本詩吟学院承認
おもろ岳風会師範
嘉陽 岳光

火 12:00～14:00

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

準備 筆記用具、教材費800円程度

芸術・書道



100 新設 水墨画 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



水墨画講師
大山 輝子

火 12:00～13:30

水墨画を初歩から楽しんでみませんか?

準備 筆（大・中・小）、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿（大・中・小）、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画仙紙（初日に注文可）、教材費500円、道具代10,000円程度

101 絵画入門 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

土 09:30～11:30

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

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

102 絵画 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



絵画教室アトリエ道子主宰
城間 美智子

金 09:30～11:30

水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧にご指導致します。

準備 教材費1,500円程度※講座初日に説明します。
【水彩画または油彩画セット】10,000円程度
【デッサン】1,500円程度

レベル Ⅰ入門 Ⅱ初級 Ⅲ中級 ⅣⅤⅥ上級　女 女性限定　見 体 見学・体験可（※いずれか1回限り）　※材料費や事前予約が必要な講座があります。

103 水彩画 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



沖展絵画部門会員
知念 秀幸

透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。

月 12:00~14:00
日 10:00~12:00

準備 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。

104 水彩画 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



沖展会員・運営委員
金城 幸也

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

火 14:30~16:30

準備 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

105 ワンストロークトールペイント 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ワンストローク認定講師
KATSUMI

初めての方でも大丈夫!トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。

木 13:00~14:30

準備 教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)

106 和紙ちぎり絵 定員21名 見 体

15,400円→14,700円/14回



和紙ちぎり絵講師
當眞 百合子

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

木 09:30~11:30

準備 おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版(講師より購入可)、ちぎり絵用ハケ500円、教材費1,500円~

107 水墨画 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



水墨画講師
大山 輝子

独特の味わいを持つ水墨画。楽しみながら描いてみませんか?初心者の方も大歓迎です。

土 12:00~14:00

準備 筆(大·中·小)、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿(大·中·小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨画用仙紙、(初日に注文可)、教材費500円程度、道具代10,000円程度

108 水墨画(基本から創作まで) 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展書芸部審査員
毎日展会員
砂川 鳳苑

画法の基本からその応用へ、花鳥画から風景画、細画の指導をいたします。

月 09:30~11:30 Ⅰ~Ⅵ

準備 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き(白色でA3サイズ)、材料費1,000~1,500円程度

109 筆で遊び描き結書(ゆいしょ) 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



日本結書協会代表
書道家
観洋 (新里 利浩)

文字を書くことにコンプレックスを持つ方は多いですが、結書ではクセ文字を【直す】のではなく【伸ばす】書のお稽古。【楽しい】文字をハガキに載せて描いてみませんか♪

金 12:00~13:30 Ⅰ

準備 書道セット※必要な道具は講座初日に説明します。

110 書道 定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



龍寶書道会師範
日本書作院理事
読売書法展審査員
城間 紅玉



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳



龍寶曹源書道会師範
森根 和子

新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。
【森根·城間クラス】龍寶書道法により師範を目指し指導します。
【玉城クラス】ご希望の方はペン習字も可。

月 14:30~16:00 玉城
火 12:00~14:00 森根
火 14:30~16:30 森根
金 19:30~21:30 城間

準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中·小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

111 書道(漢字·仮名の基本) 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



鳳苑会主宰
あきつ会師範
沖展審査員·毎日展会員
砂川 鳳苑

漢字·仮名の基本·初歩から実用書、作品創作まで行います。

木 09:30~11:30 Ⅰ~Ⅵ

準備 墨(墨汁)、硯、下敷、毛筆(3~5号)、文鎮、水滴、半紙(かな用)、教材費1,000~1,500円程度

112 実用ペン字(万年筆·ボールペン) 定員16~18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



公益財団法人
日本書道教育学会参与
玉城 芳岳

基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。

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

準備 教材費1,400円程度

113 かな実用書道 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選·沖展審査員
上原 松泉

いろはの単体から古筆の美まで、かな書道の学習で感性豊かに自分自身を磨きませんか。

木 09:30~11:00

準備 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中·小)、下敷、文鎮、教材費100円~、正筆誌850円/1ヶ月

114 かな実用書道·ペン習字 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



正筆会(常任総務理事)
日展入選·沖展審査員
上原 松泉

書道研究誌「正筆」を教材にして月例手本に順じ毎月課題にて学習します。

月 09:30~11:00

準備 教材費2,000円程度、正筆誌850円/1ヶ月
【かな実用書道】硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中·小)、下敷、文鎮
【ペン習字】白紙、デスクペン(お持ちの方)、教材費100円~

115 ペン習字·書道 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖展準会員
我喜屋 素石

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

水 10:00~11:30

準備 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者)
【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

116 書道·ペン字実務 定員16名 見

15,400円→14,700円/14回



日院書道会師範
那覇市文化協会理事
濱元 紅雲

日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。

水 14:30~16:30

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

伝統文化



117 華道(池坊) 定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



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



華道家元池坊
沖縄中央橘会支部華道教授
又吉 恵美子

水 10:00~11:30 當山
土 14:30~16:30 又吉

池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。

準備 筆記用具、ノート、台ふき、花バサミ、剣山持参、教材費840円
【當山クラス】初~中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
【又吉クラス】花代1,100円~/1作品

118 着付けと帯結び 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



装道礼法きもの学院公認講師
東江 洋子

きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを教えます。

土 10:00~11:30
土 12:30~14:00

準備 着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯メ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、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、教材費1,650円程度

119 着物を楽しむ着付け 定員20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



仲里千枝子きもの学院主宰
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

準備 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

120 茶道(裏千家) 定員15名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



茶道裏千家 淡交会 参事補
沖縄支部 常任参与
花城 宗貞



茶道裏千家 淡交会
名誉師範参与
仲村 宗枝



裏千家茶道教授
仲地 宗玲



茶道裏千家 淡交会
沖縄支部幹事(教授)
山田 宗民

月 09:30~11:30 仲地
木 12:00~14:00 山田
金 09:30~11:30 仲村

楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中で恥ずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。

準備 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円

121 小波流琉球きからじ結 定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



小波流琉球きからじ結師範
平岡 孝子

女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。

火 15:00~16:30

準備 ウィッグ、万力、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ

手工芸

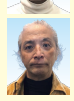


122 新設 きりえでつくる花·昆虫 定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



ヨッシーの切り絵主宰
吉嶺 裕司



ヨッシーの切り絵主宰
与志平 秋雄

紙をカットし折ることで、きれいなお花やかわいい昆虫が作れます。古紙の染色体験も出来、SDGsを楽しみながら作品を作りましょう!

日 10:00~11:30

準備 手芸用針金(#20,#24,#28)、ニッパー、フラワーテープ(ブラウン·グリーン)、菜箸、はさみ、材料費1,100円/1作品

123 新設 高貴なタティングレース 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



タティングレースクリエイター
仲村 春香

タティングレースの繊細さや高貴な雰囲気を感じながら、指先で作り上げる芸術を楽しみましょう。

火 19:30~21:00

準備 筆記用具、室内スリッパ、材料費2,000円

124 新設 アクセサリー作り♪ 定員15名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



パワーストーンアクセサリー作家
與儀 早織

100種類以上のパーツから、ピアス、ネックレス、ブレスレット、ストラップなど色々なアクセサリーを作りましょう♪

月 12:00~13:30

準備 平やっとこ2本、丸やっとこ1本、ニッパー1本※講師より購入可3,000円(要予約)、作業用メガネ(必要な方)、材料費1,000円~/1作品

125 フラワーデザイン&生け花
定員21名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

月 19:30~21:00

西洋の花フラワーデザイン・日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を同時に学んでみませんか?希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。

準備 花バサミ、材料費(いけ花)1,000円/1作品、(アレンジメント・ブーケ)2,000円/1作品

126 フラワー&ラッピング
定員21名 見 体

14,000円→13,300円/14回



レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

火 19:30~21:00

アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか?希望者はお花のみも可。

準備 花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、(ラッピング)500円~/1作品

127 初めてのフラワーアレンジ
定員16名 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



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

金 14:00~15:30

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

準備 筆記用具、花バサミ、材料費2,000円~/1作品

128 フラワーアレンジ・プリザーブド
定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



FDA講師
中谷 啓子

水 12:00~13:30

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

準備 筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円~/1作品、

129 洋裁とリメイク
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

金 12:00~14:00
金 14:30~16:30

タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

130 洋裁
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 14:30~16:30
金 18:00~20:00

自分だけの作品を作りませんか?基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

131 簡単ソーイング
定員18名 見

15,400円→14,700円/14回



全技連マイスター
生涯学習インストラクター1級技能士
島袋 つる子

月 12:00~14:00

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

準備 L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費3,000円程度

132 手編み
定員15名 見

15,400円→14,700円/14回



日本編物文化協会講師
富山 和枝

火 15:00~16:30

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

準備 ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)

133 楽しい編物
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



編物教室主宰
西原 まちこ

水 14:30~16:00

小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪

準備 かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円~/1作品

134 幸せのハワイアンキルト
定員13名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



Hawaiian
Quilt Club97主宰
喜友名 由希美

月 10:30~12:00

ハワイ伝統のキルトのモチーフにまつわるエピソードも添えながら楽しく丁寧にお伝えさせて頂きます。

準備 工作用ハサミ、裁ちバサミ、マチ針、チャコペンシル(水性マーカータイプではないもの)、しつけ糸、キルティングフープ(希望者は講師より購入可)、材料費2,500円

135 木目込・押絵・衣裳人形
定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



あかね会会主
松本 時子

火 14:00~16:00
水 09:30~11:30

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

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

136 木彫りを楽しむ
定員21名 見

15,400円→14,700円/14回



沖縄県認定工芸士
兼次 幸子

水 12:30~14:00

初めての方でも楽しみながら木彫りの工芸品を作る事ができます。「木」から「気」をいただきながら、サァ!!始めましょう!

準備 鉛筆、消しゴム、敷物、彫刻刀、材料費8,250円

137 折り紙で脳トレ
定員18名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



日本折紙協会認定講師
古堅 幸江

土 14:30~16:30

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

準備 木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

138 伝統工芸琉球びんがた
定員21名 見

15,400円→14,700円/14回



日本伝統工芸士
屋冨祖 幸子

金 09:30~11:30
金 12:00~14:00

古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。

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

139 紅型(草木染)
定員21名 見

15,400円→14,700円/14回



伊佐紅型工房主宰
伊佐 幸

日 09:30~11:30

身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。

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

140 草木染めと織物
定員10名 見

9,600円→9,200円/8回(②④週)



夢染織工房主宰
中野 夢

水 12:00~14:00

色々な植物を使って草木染をします。ハンカチやストールなどを染め自分だけの作品を生活に取り入れてみませんか?染めた糸を使って簡単な織り物にも挑戦します。

準備 エプロン、タオル、ビニール袋、厚手のゴム手袋、薄手の綿手袋、材料費3,000円~/1回

141 籐かご
定員13名 見 体

15,400円→14,700円/14回



籐かご教室hi*Rattan♪主宰
平田 亜紀子

火 10:00~12:00

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

準備 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費1,500円~

パソコン

PC パソコン持込可!ご自分のノートパソコンで受講できます

142 新設 パソコンをはじめよう!
定員15名 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lad沖縄代表
宮平 雄多

木 10:00~11:30

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、インターネット、写真取り込みなどを学ぶことが出来ます。

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費1,500円

143 新設 超初心者パソコン
定員15名 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコン講師
きいろ

金 12:00~13:30

パソコンの電源の入れ方、切り方からスタートします。基礎をしっかり出来るようになるまでゆっくり進みます。楽しく始めましょう♪

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

144 新設 簡単にホームページとブログ
定員15名 見 体

18,200円→17,500円/14回



スマホ・パソコンインストラクター
西平 靖

水 19:30~21:00

Word・Excel・文字入力が出来る方対象のクラスです。写真加工や動画編集、ワードプレスなどを使って、お仕事にも活かせるホームページやブログづくりを教えます。

準備 筆記用具、Windows7以上でWi-fi接続可能なノートパソコン(持込可)、教材費2,000円

145 新設 フリーソフトで動画編集
定員15名 見 体

18,200円→17,500円/14回



映像編集マン
喜屋武 本詩

月 19:30~21:00

ユーチューブや結婚式の余興ビデオ、運動会や発表会などで撮影した動画の映像を自分のイメージにあった編集ができるように編集技術をお教えします!

準備 筆記用具、ノートパソコン(持込可)、メールアドレス、USBデバイス、教材費1,000円程度※編集はフリーソフト"filmora"を使用します。

146 新設 スマホを使いこなそう!
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



スマホ・パソコンインストラクター
西平 靖

火 10:00~11:30

基本的な仕組みを学びます。カメラ機能やアプリなどを使って便利な生活を手に入れましょう。今更聞けないと思っている質問もここではOK。使いこなして家族を驚かそう!

準備 筆記用具、ノート、スマホ(iPhone6以上またはアンドロイド端末※Line、Facebook、Instagramなどをインストールできる機種)、教材費2,000円

147 パソコン基礎知識
定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



パソコンインストラクター
東里 善幸

日 12:00~13:30
日 14:00~15:30

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

準備 Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度

148 パソコンの基礎あれこれ
定員15名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



PC Lab沖縄代表
宮平 雄多

木 12:00~13:30 Ⅱ

パソコンの操作、Word、Excelの基本操作などを学べます。

準備 筆記用具、USBフラッシュメモリ、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費1,500円

149 スマホアプリと仲良くなろう!
定員15名 見 体

14,000円→13,300円/14回



スマホアプリ・
SNS運用アドバイザー
りかさん

土 12:00~13:00

スマートフォンを便利に使えてますか?スケジュール管理、買い物用メモ、SNSの使い方など…。知っておくと便利なアプリの使い方をご紹介します!

準備 お持ちのスマートフォン、筆記用具、ノート

150 youtubeやZOOMなどを楽しむ方法
定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



ウェブクリエーター
金城 えりな

木 19:30~21:00

人気のZOOMやyoubueなどの使い方を楽しく学びます!動画を観たり、配信したり、イベントにも参加できます♪

準備 スマホ、筆記用具、教材費4,000円

園芸

151 新設 健康食材・自然栽培を学ぶ
定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



農家(自然栽培農業)
赤嶺 彰弘

金 10:00~11:30

座学を中心に、現代農法の真実・農薬がもたらす健康被害・今注目されている自然栽培について学びます。安心安全な野菜の選び方、健康な身体作りを目指しましょう!

準備 筆記用具、教材費500円

152 やってみよう!自然栽培
定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ハルサー
トゥデラサカタ 理加

火 10:00~11:30

オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか?

準備 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円

場所 西原町字津花波

2022 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/28月曜日まで ☎.098-832-5588

美容

153 新設 村田式セルフリンパ 定員10名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



セルフリンパプロデューサー
村田 祐子

水 14:00~15:30

自分で出来るリンパケア方法や知識を知り、アンチエイジングや免疫力アップが目的。いつまでもキラキラと煌めく女性でいるための簡単マッサージです。

準備 動きやすい服装、化粧水又はボディローション、お化粧直しが必要な方はメイク道具

趣味

154 新設 旅プロが語るお得な旅情報 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



トラベルコーディネーター
金城 さちよ

土 12:00~13:30

大人の休日を満喫するための旅の楽しみ方を、ツアーコンダクター歴30年のプロがご案内。世界各国、日本各県の見どころを実践的に解説していく旅サロン講座です。

準備 筆記用具、地図帳(お持ちの方)、教材費1,000円

155 新設 大人の天文・星空(初級) 定員15名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



天体観測サポーター
星あっちゃー

火 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、簡単な望遠鏡つくりも体験します。今回は初級編一緒に学びましょう。

準備 筆記用具、教材費2,500円程度

156 新設 お灸を楽しみながら学ぶ 定員12名 見 体

9,600円→9,200円/8回(②④週)



鍼灸師
比嘉 美奈子

水 14:00~15:30

お家で自分でできるお灸を、症状別にツボの探し方から一緒に学んでいきます。もぐさ(お灸)作りや、いろいろなお灸を体験して楽しみましょう!

準備 筆記用具、室内スリッパ、灰皿、ライター、手・肘・膝が出せる服装、教材費2,500円程度

157 初めての一眼デジカメ 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



フォトグラファー
赤嶺 直也

水 09:30~11:30 Ⅰ~Ⅱ

デジタル一眼カメラや写真の知識を身につけて、楽しいフォトライフを送って頂くための初心者向け講座です!

準備 デジタル一眼カメラ、教材費1,000円

158 デジカメde写そう! 写真 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



フォトマスターエキスパート
菅谷 茂

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

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

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

159 デジカメ 定員18名 見 体

15,400円→14,700円/14回



写真家
はてるま こう

火 09:30~11:30

見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。

準備 デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度

160 囲碁 定員15名 見 体

16,600円→15,750円/15回



囲碁インストラクター
広松 三男

木 14:30~16:30
日 09:30~11:30

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

準備 碁けい紙、赤黒ボールペン

健康づくりダンス



161 新設 はじめての大人バレエ 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



バレエ講師
照屋 舞生好

月 12:00~13:30

バレエに興味がある方!ストレッチや基礎から丁寧に進めていくので、初めての方でも安心です。バレエのレッスンを通して心も身体も元気になりましょう!

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない場合は靴下)、タオル、飲み物

162 社交ダンス 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



タマナハダンススタジオ
経営指導
玉那覇 強



テン・ダンススタジオ代表
泉川 宏剛



タイガーダンス教室勤務
運天 潮香



アカミネダンススタジオ
経営指導
赤嶺 勝



A・Kダンス・
インターナショナル経営指導
新垣 美枝子

月	19:30~21:30	玉那覇	Ⅲ
火	12:00~14:00	泉　川	Ⅰ~Ⅱ
火	14:30~16:30	泉　川	Ⅲ
火	16:00~17:30	新　垣	Ⅲ
木	19:30~21:30	玉那覇	Ⅱ
土	10:00~11:30	運　天	Ⅰ~Ⅱ
土	12:00~14:00	運　天	Ⅲ
土	16:30~18:30	赤　嶺	Ⅱ
日	12:00~14:00	玉那覇	Ⅲ
日	14:30~16:30	玉那覇	Ⅱ

ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。

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

163 社交ダンス~ラテンアメリカン・スタンダード~ 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



テン・ダンススタジオ代表
泉川 明美

月 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅲ
金 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅱ

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!

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

164 楽しいフラダンス 定員10~20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



Halau Kalikopua o kaipolani
インストラクター
我那覇 光



フイ オ レイナニ
インストラクター
金城 三枝子



ハラウ カリコプア オ カイポラニ
フラインストラクター
金城 裕見子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
下地 啓子



ナーマモ オ レイナアラ
インストラクター
新垣 綾乃

火	12:00~13:30	新　垣	Ⅱ~Ⅲ
水	10:00~11:30	金城(裕)	Ⅰ~Ⅲ
水	14:30~16:00	下　地	Ⅰ~Ⅲ
土	10:00~11:30	我那覇	Ⅰ~Ⅲ
日	10:00~11:30	金城(三)	Ⅰ~Ⅲ

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

準備 Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

165 ベリーダンス 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス
インストラクター
yu-rya

木 20:00~21:30

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

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

166 ベリーダンス 定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベリーダンス講師
知念 里美

土 12:00~13:30

ストレッチから始め、ベリーダンス、クールダウンヨガを行います!全身を使ってインナーマッスルを鍛え、健康・美肌・腰痛・肩こり改善など嬉しい効果が!!

準備 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物

167 大人のやさしいバレエ 定員20名 女 見 体

9,600円→9,200円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

土 14:15~15:45 Ⅰ~Ⅱ

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。

準備 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない場合は靴下)※講座初日に注文可

168 みんなの基礎バレエ 定員12名 見 体

13,200円→12,600円/12回 ※専用スケジュールあり



クラッシックバレエ講師
コンテンポラリーダンス講師
TONY (トニー)

日 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅲ

イギリス人講師から本場のクラシックバレエを学べます。通訳のパートナーも居るので、わからないところ等確認できます。初心者向けのクラスです♪

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

169 ボディメイク&フリーダンス 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンスインストラクター
健康運動指導士
RITSUKO

金 19:30~21:00

初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけ楽しく踊ってみましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

170 HipHopダンス 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



Normalization
Dance crew LIBERTY
YUKIE

月 20:00~21:30 Ⅰ~Ⅱ

大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

エクササイズ

171 Kick Boxing 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

木 20:00~21:30 Ⅲ

音楽に合わせながらパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

172 キックボクシング&コンディショニング 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動実践指導者
JHCAフィジカルコンディショナー
平良 和美

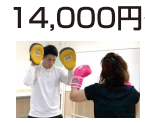
水 20:00~21:30

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。後半にはヨガのポーズを取り入れた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。

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

173 体幹トレーニング&ミット打ち 定員16名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



日本スポーツ協会公認
アシスタントマネージャー
金城 元気

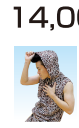
木 19:00~20:00 Ⅱ

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!

準備 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

174 ZUMBA fitness 定員16名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBA
インストラクター
takumi

火 20:00~21:00

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

175 ZUMBAでストレス発散! 定員20名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBAインストラクター
MAYO

ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪

土 16:30~17:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

176 ZUMBA® 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



ZUMBA®インストラクター
本村 あゆみ

ラテンを始め、世界中の音楽に合わせてエクササイズ!パーティー気分でZUMBA®の世界に浸っているうちにシェイプアップ·ストレス解消!初めての方も大歓迎。

水 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

177 DISCOエクササイズ~DISCOWORLD~ 定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回



JMFAインストラクター
JWIインストラクター
池原 さえこ

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

木 15:00~16:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

178 DiscoDanceフィットネス 定員10名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



JWI DiscoWorld
認定インストラクター
Gackey

70~90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス·エクササイズです!

金 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

179 シニアダンスでシェイプup 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンスインストラクター
具志 則子

いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら、筋トレ·体幹トレもバッチリします!

水 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

180 ひきしめボディ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
真志取 美加

気になるお腹·二の腕·お尻などをリズムに合わせて楽しみながら引き締めます。理想のボディを目指して…。

日 10:00~11:30 Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

181 楽しく貯筋エクササイズ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
沖縄県地域糖尿病療養指導士
高原 早陽香

全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛·腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!

金 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

リフレッシュ

182 新設 アシュタンガヨガ入門 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヨガインストラクター
島尻 悠美子

柔軟性は問いません。呼吸と動作を合わせて行う動きながらの瞑想です。インド発祥、欧米で人気のアシュタンガヨガで筋力、柔軟性、代謝アップ!

水 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ブランケット、ヨガマット(お持ちの方)

183 新設 マインドフルネス瞑想とヨガ 定員10名 体

15,400円→14,700円/14回



マインドフルネススペシャリスト
全米アライアンスヨガRYT500
比嘉 由美子

マインドフルネスとは「今ここ」に集中する状態でいられるようになる事。瞑想に入りやすくするためにヨガも取り入れ、初めての方も丁寧に指導します。

金 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

184 新設 チュラコア美姿勢美脚 定員12名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



心と身体を整えるパーソナルトレーナー
佐久川 正之

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

木 20:00~21:00

準備 動きやすい服装、ハンドタオル、飲み物

185 新設 健康ウォーキング 定員12名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康福祉運動指導員
新垣 行康

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

日 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

186 健康ヨガ 定員20~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康ヨガ主宰
東 恵子

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

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

準備 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物

187 ヨガ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



インド中央政府公認·日本ヨーガ療法学会公認·ヨーガ療法士
アメニティ寒川主宰
新垣 道子

ポーズと呼吸法で硬くなった筋肉をほぐし、5分間座禅の実践によって脳や心をほぐし、活性化していきます。

水 12:30~14:00

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物

188 ヴェーダ瞑想とヨガ 定員10名 見 体

9,600円→9,200円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



瞑想インストラクター1級資格
日高 房子

ヨガアーサナー、ヴェーダ瞑想とは?座学と実践で概念を理解し、瞑想で頭をクリアにして心身共にスッキリさせましょう!

水 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

189 リカバリー&リラックスYOGA 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



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

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

土 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

190 リフレッシュヨガ 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



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

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

日 12:00~13:30 Ⅱ

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

191 リラクゼーション·YOGA 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



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

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

水 19:00~20:30

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

192 体を労わる温活ヨガ 定員16名 女 体

15,400円→14,700円/14回



ヨガインストラクター
管理栄養士
ako

優しいヨガのポーズや呼吸法によって、体の緊張を和らげます。内側から自然に温まり、全身がリラックスできる優しいヨガクラスです。

月 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

193 骨ヨガ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



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

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

火 19:00~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

194 男性のためのリラックスヨガ 定員10名 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
パーソナルトレーナー
髙宮城 けい子

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

土 16:30~17:45

準備 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物

195 マットピラティス 定員20名 見 体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティスアドバンスインストラクター
健康運動士
JHCAフィジカルコンディショナー
真志取 美加

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

日 12:00~13:00

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

196 マットピラティス 定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回



FTPマットピラティス
アドバンスインストラクター
永渕 悦子

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

月 10:00~11:00
土 14:20~15:20
土 15:30~16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

197 リセットピラティス 定員20名 見 体

14,000円→13,300円/14回



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

筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉·関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善·代謝アップを目指します!※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。

火 14:30~15:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

198 ピラティス&ストレッチ 定員30名 女 体

14,000円→13,300円/14回



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

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

水 20:30~21:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

199 コンディショニングじっくりピラティス 定員16名 女 体

14,000円→13,300円/14回



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

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

月 19:30~20:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

200 らくらくストレッチ骨盤調整 定員10名 女 見 体

14,000円→13,300円/14回



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

凝り固まった筋肉を呼吸やストレッチで動かし、骨盤を支えるインナーマッスルを強化!優しい筋トレも!!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

金 10:30~11:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

201 骨盤調整ストレッチ 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ベルビックストレッチ
マスタートレーナー
安岡 美保

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり·腰痛·猫背·ポッコリお腹·尿漏れ改善!※妊婦の方は受講をお控え下さい。

火 14:00~15:15

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

202 軸体幹トレーニング 定員10名 女 見

15,400円→14,700円/14回



レッシュ·プロジェクト認定
マスター級トレーナー
豊里 安夏

軸を意識して全身で動くトレーニングです。ムリのない、自分に合った「健康的日常動作」を目指します。身体の機能にのっとって、全身を癒し、育み、鍛えましょう。

土 13:30~15:00

準備 動きやすい服装、フェイスタオル(トレーニングに使用)、飲み物、教材費400円

軽運動·体操

203 新設 太極拳·入門 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国武術指導員
島 佳己

ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダをリラックスさせましょう。内臓器官のマッサージとしても効果的です。

木 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

2022 4~7月

お申込みは先着順

割引は3/28(月曜日)まで ☎.098-832-5588

204 北京式太極拳 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



(公益社)JWTF公認A級指導員
沖縄県武術太極拳連盟副理事
宮城 紀子

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

月 12:00~13:30 Ⅱ~Ⅲ
火 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ(ジョギング用不可)、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)

205 太極拳 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



中国武術指導員
島 佳己

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

木 10:00~11:30 Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

206 太極棒気功で免疫力アップ 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



混元太極拳指導員
瑞慶覧 美智子

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

月 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅱ

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

207 シニアの為のやさしい気功・太極拳・呼吸法 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



21世紀養生塾沖縄「天遊会」主宰
楊名時健康太極拳友好会沖縄代表
奥田 清志

沖縄音楽や浜辺の歌、花、アベマリアなど、様々な音楽で太極拳を楽しみながら、呼吸法を取り入れた健康教室です。

金 10:00~11:30 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

208 豊見城あずさのレディース空手 定員20名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



劉衛流あずさ龍鳳館館主
豊見城 あずさ

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

金 15:00~16:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

209 黒帯を目指す!健康空手 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



沖縄空手・古武道連盟五段
小林流究道館五段
究道館緑川道場館長
緑川 徹也



沖縄空手・古武道連盟四段
小林流究道館四段
緑川 真紀子

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

木 14:30~16:00 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

210 健康空手 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



全沖縄空手道連盟
全沖縄少林寺流空手道協会 求道館五段
喜舎場 広子

基本と型の稽古で、美しい姿勢作り、健康増進、ストレス解消してみませんか?呼吸法を取り入れたストレッチで心身共にリフレッシュ!!一人ひとりの体力に応じて丁寧に指導します。まずは楽しむことから!

水 14:30~16:00 Ⅰ~Ⅱ

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物

211 健康体操 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
仲村 悦子

ストレッチと導引養生功(気功)、楽しい音楽にのりながら身体全体を動かすリズム運動などを取り入れた体操です。

月 14:00~15:30
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

212 ぷからす健康体操 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



健康運動指導士
ジャズダンスインストラクター
垣花 りつ子

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

水 14:00~15:30

準備 動きやすい服装、靴下、タオル、飲み物

213 背骨コンディショニング体操 定員10名 見 体

15,400円→14,700円/14回



背骨コンディショニングインストラクター
介護予防運動指導員
水口 幸子

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

日 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、教材費1,650円、セラバンド(2m程度)、仙骨枕(タオルでも代用可)※講師より購入可:各2,000円

214 自彊術 定員15~30名 見 体

15,400円→14,700円/14回



奥伝指導員
東 安子



公益財団法人
自彊術普及中伝
我喜屋 靜子

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

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

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円程度

215 エンジョイ!3B体操 定員16名 女 見 体

15,400円→14,700円/14回



(公社)日本3B体操協会
公認指導士
諸見里 旬子

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

火 10:00~11:30

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

216 ひざ痛改善体操 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヒザイタ改善運動指導
翁長 邦子

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

月 12:00~13:30

準備 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物

217 自力整体 定員15名 見 体

15,400円→14,700円/14回



矢上予防医学研究所
自力整体ナビゲーター
rico

ゆったりした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・マッサージ・矯正・筋力作り…)し、それぞれの不調改善をしていきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です!

火 14:30~16:00

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

スポーツ

218 楽しい卓球 定員15名 見 体

16,600円→15,750円/15回



卓球インストラクター
池原 盛市

初心者・経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。

木 12:00~14:00

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

219 楽しい卓球 定員13~16名 見 体

16,600円→15,750円/15回



卓球上級指導員
西里 有沙

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

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい。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)

220 ボウリング(サラダボウル) 定員20名 見

15,400円→14,700円/14回



日本プロボウリング協会
インストラクター
時本 ユキ子

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

木 13:30~15:30
土 13:30~15:30

準備 ゲーム代800円程度(3ゲーム)

場所 サラダボウル 那覇市辻3-4-1

221 シニアからのボウリング(サラダボウル) 定員20名 見

15,400円→14,700円/14回



日本体育協会公認
ボウリング指導員
具志 則子

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

金 10:00~12:00

準備 ゲーム代800円程度(3ゲーム)

場所 サラダボウル 那覇市辻3-4-1

222 ゴルフ 定員20名 見

15,400円→14,700円/14回



JTTGA認定プロフェッショナルA級
石垣 信博

基本コースはゴルフを覚えたい、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。実践コースは、コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。

KA.MI.FU. Golf Range(旧大里ゴルフ)

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

那覇ゴルフ倶楽部ショートコース

土	09:00~11:00	実践

準備 【KA.MI.FU. Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途

場所 KA.MI.FU. Golf Range 南城市大里稲嶺1978
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

223 スイミング(寿スイミング) 定員20名 見 体

13,000円→12,500円/10回



寿スイミングスクール インストラクター

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

水 14:00~15:00

準備 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル
※講座初日、健康診断書を講師へ提出。

場所 寿スイミングスクール 南風原町宮平499

ママ ベビー キッズ

ママ&ベビー

ママ&ベビーのベビーの入会金が無料です。お子様2名目から追加料金 10,500円/14回/4ヶ月

224 ママとベビーの楽しいヨーガ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヨーガインストラクター
神山 美佳

ヨガやストレッチで凝り固まった身体をほぐし、骨盤の調整や肩こり・腰痛の軽減。しなやかな体作り、お子様と手遊び・うた遊びでスキンシップを行います。

火 12:00~13:30
(6ヶ月~ヨチヨチ期)

準備 動きやすい服装、赤ちゃんのバスタオル(敷物)、飲み物

225 産後ヨガ&ベビーマッサージ 定員16名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ヨーガインストラクター
神山 美佳

産後の身体をいたわりながら、バランス調整。骨盤の周りの筋肉を鍛える事により、尿漏れ、腰痛の予防。ベビーマッサージとうた遊びで情緒の安定、免疫力アップを促します。

水 12:00~13:30
(1ヶ月~6ヶ月)

準備 動きやすい服装、赤ちゃんのバスタオル(敷物)、飲み物、教材費2,500円(オイル代)

226 産後のひきしめボディ 定員20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



日本マタニティピクス認定インストラクター
健康運動指導士
JHCAフィジカルコンディショナー
真志取 美加

産後の体力・体型改善を目的に脂肪燃焼・筋力アップ。お腹や骨盤を引き締めるエクササイズを行います。※生後1ヶ月~ハイハイ期の赤ちゃん同伴可

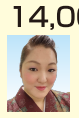
木 12:30~13:45

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、赤ちゃんのバスタオル

キッズ

227 新設 こどもの琉球舞踊 定員10名 見 体

14,000円→13,300円/14回



松含流なをり会教師
前川 絵理

初めての子も大丈夫!始めやすい踊りをお友達と一緒に、元気に楽しく踊りましょう♪

日 10:00~11:00
(3歳~小学生)

準備 動きやすい服装、靴下、飲み物

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

イベント講座

忙しいアナタにも! 1回きりのお手軽講座

会員 1,550円
非会員 2,500円

228 新設 子供ゲームプログラミング 定員10名 見 体

18,200円→17,500円/14回



街角NFT講師
金城 義宏

土 15:30~17:00
(小学生)

プログラミングに予備知識は不要です。パソコンの使い方から毎回違うゲームを作り、楽しく学んでいきます!

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)

229 Super Kids英会話 定員12名 見 体

14,000円→13,300円/14回



英会話講師
Carlo(カルロ)

土 10:00~11:00
(小学1年生~小学3年生)

ネイティブ講師によるキッズ英会話クラスです。「聞く」、「話す」を楽しく学び、「読む」、「書く」が出来るようになるクラスです。

準備 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、教材費800円、クレヨン

230 子供ゲームプログラミング 定員10名 PC 見 体

18,200円→17,500円/14回



街角NFT講師
金城 義宏

土 13:30~15:00 Ⅱ
(小学生)

プログラミングは難しくありません。レゴブロックで遊ぶように毎回違うゲームを作成します。作ったゲームはPCやスマホで家に帰って遊べます。

準備 筆記用具、Windows10のノートパソコン(持込可)

231 子どもの楽しいバレエ 定員20名 見 体

8,800円→8,400円/8回 ※専用スケジュールあり



バレエ・アーティスト
緑間 玲貴



バレリーナ
前田 奈美甫

土 13:00~14:00 Ⅰ
(3歳~5歳)

土 16:00~17:00 Ⅰ~Ⅱ
(5歳~10歳)

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

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、初日注文可

232 子供のバレエ 定員16名 見 体

12,000円→11,400円/12回 ※専用スケジュールあり



バレエ講師
照屋 舞生好

日 14:00~15:00
(4歳~5歳)

日 15:15~16:15
(小学生)

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!

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

233 リズムにノって楽しくキッズダンス! 定員16~20名 見 体

15,400円→14,700円/14回



ダンス講師
MAYO

土 10:00~11:30
土 14:30~16:00
(3歳~12歳)

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!

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

234 キッズダンス(フリースタイル) 定員18名 見 体

14,000円→13,300円/14回



team Jua
GURI

日 10:00~11:00
(3歳~小学生)

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

準備 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

235 かわいいチアダンス 定員20名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



CherryBlossom インストラクター

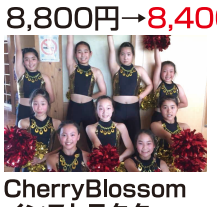
日 13:30~14:30
(幼児~小学2年生)

チアダンスの基礎から学びます。ポンポンを持って楽しく踊るクラスです。

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

236 楽しいチアダンス 定員20名 見 体

8,800円→8,400円/8回(①③週) ※講座日が5週目の日あり



CherryBlossom インストラクター

日 14:45~15:45
(小学3年生~中学生)

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るクラスです。

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

4月

237 お花のキャンドル 定員12名

16日(土) 13:00~15:00



ドライフラワーなど天然素材をワックスで固めたボタニカルキャンドル。お部屋を灯すだけでなく、インテリアやプレゼントとしても最適です。

植物雑貨クリエイター資格
金城 さちよ

準備 エプロン、ハサミ、ピンセット、材料費2,300円

238 食物繊維・ミネラルいっぱいライ麦パン 定員15名

17日(日) 10:00~12:00



ナチュラル志向のヘルシーパンの代表格!簡単に作れるドライフルーツの入ったライ麦パンに挑戦。

よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

239 プランツギャザリング寄せ植え 定員15名

17日(日) 13:00~15:00



最新技法を使い、フラワーアレンジメントの様に綺麗なのに、そのまま育てられる寄せ植えを作ります。入荷困難なお洒落な花を使えるのも魅力です。

JPGS認定ギャザリスト
赤嶺 美智代

準備 汚れてもいい服装またはエプロン、(必要な方は)手袋、マスク、持ち帰り用の袋または箱、材料費3,980円

240 母の日♪フラワーソープ 定員16名

28日(木) 19:00~20:30



手入れが不要で、沖縄の気候でも枯れることなく、長く美しい状態でお楽しみ頂けます!母の日のプレゼントにいかがでしょうか♪

レディーススタジオ朝香主宰
田港 朝子

準備 ニッパー、木工用ボンド、材料費3,200円

241 やりたいことが叶う手帳術 定員10名

13日(金) 10:00~11:30



年始に立てた目標、書いただけになってないですか?無意識に使っている逆算思考で、やりたいことを叶える手帳術を教えます。

メディカルアロマ講師
アロマ心理セラピスト
翁長 奈苗

準備 筆記用具、現在使っている手帳

242 手ごねで本格生食パンを作ろう 定員10名

15日(日) 10:00~12:00



初めてさんでも、手ごねでふわふわの食パンが作れます!お店の様な食パンを作って、ご家族を驚かせてみませんか?

fuwamochiパン教室主宰
池 保子

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,700円

243 事業者必聴!インボイスってなに? 定員16名

21日(土) 10:00~11:30



令和5年10月1日に導入予定の適格請求書等保存方式。これがいわゆるインボイス制度!「先の…」ではありません!事業者必聴です!

一級FP技能士・CFP®
那覇青色申告会理事
福田 昌也

準備 筆記用具、電卓

244 糀おから味噌(甘味噌・コチュジャン) 定員15名

28日(土) 14:00~16:00



無添加で砂糖を使わない糀を使った味噌を作ります。甘味噌、ピリ辛味噌(コチュジャン)を活かして日々、健康的でやさしい料理が作れるように♪

サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

5月

6月

245 可愛いパンクッキー 定員15名

5日(日) 14:00~16:00



1つの生地からミニサイズのメロンパンとあんぱんモチーフのクッキーを作ります♪

出張アイシングクッキー教室
@sucre アットシュクレ 主催
中森 佳代

準備 エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費1,400円

246 甘糀・塩糀・醤油糀 定員15名

15日(水) 14:00~16:00



米糀から甘糀、塩糀、醤油糀を作ります。自家製糀の調味料はお持ち帰りできます。

サプリメントアドバイザー
酵素栄養学
仲宗根 悦子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費2,000円

247 しっかりマスター!ソフトフランスパン♪ 定員15名

19日(日) 10:00~12:00



外はカリッ!中はモチッ!オレガノペッパーブレッドと明太子フランスパンの2種類を作ります!

よんなーフード講師
全国料理学校協会教員師範資格
宮城 裕子

準備 エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、筆記用具、材料費1,000円

248 賢いお金の増やし方 定員16名

25日(土) 10:00~11:30



iDeCo、NISA、積立預金など、貯蓄の方法は色々あるけど、メリット・デメリットがわからない!そんなモヤモヤ吹き飛ばしませんか?

一級FP技能士・CFP®
那覇青色申告会理事
福田 昌也

準備 筆記用具、電卓

249 もちもちフォカッチャ 定員10名

3日(日) 10:00~12:00



ベーコン、フライドオニオン入りでもちもちフォカッチャを作ろう!

fuwamochiパン教室主宰
池 保子

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,700円

250 やわらかくておいしい三枚肉 定員15名

9日(土) 10:00~12:00



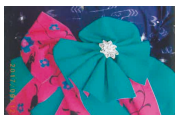
沖縄では欠かせない豚の三枚肉の下茹でから調理法まで学びませんか?

沖縄県琉球料理伝承人
仲村 公子

準備 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内スリッパ、材料費1,000円

251 浴衣を楽しむ着付け 定員15名

10日(日) 12:00~13:30



浴衣を手早く、着くずれしない着付けのコツを指導します。浴衣を着こなして、お出かけしてみませんか。

装道仲里千枝子きもの学院主宰
仲里 千枝子

準備 浴衣、半幅帯、腰ひも(2本)

252 メルカリ出品! 初めてレッスン♪ 定員10名

12日(火) 10:00~12:00



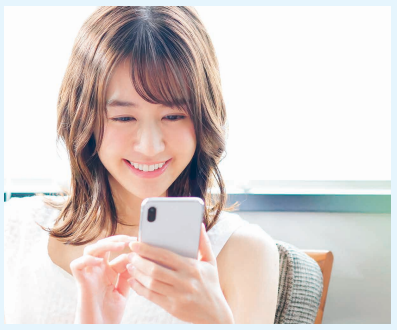
捨てるのはモッタイない!今は使っていない不用品はメルカリで賢くお金にかえましょう♪

フリマアプリ販売の専門家
金城 祐子

準備 筆記用具、スマホ又はタブレット(※ガラケー・らくらくフォン不可)、教材費200円※会員登録まで済ませていて下さい。

【申込のご注意】 ■開講 8 日前までの講座変更・キャンセルは無料ですが 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。当日キャンセルは出来ません。また、料理講座に関しましては材料の準備がございますので、キャンセルの場合は講座日 2 日前までにご連絡下さい。2 日前を過ぎてのキャンセルは材料費の返金は出来ません。■受講のお申し込みは、ウエル・カルチャースクール窓口にて先着順(受講料前納)となります。■定員満了になり次第、キャンセル待ちのご案内となります。■原則として高校生以上のお申し込みとなります。

Well ウエル・カルチャースクール



zoomで

2022年度4月～7月期 オンライン講座

パソコンやスマホでお家で講座が受けられる



【事前に準備するもの】

パソコンまたはスマートフォン / インターネット環境 / Webカメラ(内蔵可) ※必要な方はヘッドセット / 連絡用メールアドレス

zoomについて

オンライン講座を受講するにはZOOMアプリをが必要です。
（お客様でやっていただくこと）
●事前のインストール ●最新版にアップデート ●操作方法の確認

オンライン講座お申込み方法

STEP 1 お客さま情報の入力

ウエル・カルチャースクールのホームページにあるオンライン講座ページにて必要事項をご入力ください。

・氏名 ・性別 ・生年月日
・携帯電話番号 ・メールアドレス
・利用履歴の有無
（あり・なし・わからない）

STEP 2 お支払い

ご入金はクレジットカードのみの対応となります。

・VISA ・MasterCard
・American Express
・JCB ・Diners Club
・DISCOVER

STEP 3 手続完了の確認

お手続き後、お支払い完了のメールとZOOMのURLを送信します。設定された日時に合わせてURLからご参加ください。

※オンライン講座をお申込みの前に、事前にウエル・カルチャースクールホームページより、【オンライン講座 受講のしおり】を必ずご覧ください。

入会不要！

WELL ONLINE オンライン講座ラインナップ

・一部、教材費が別途必要になる講座がございます。
・配布資料がある講座は申込確認後、後日郵送させて頂きます。
・3/15㈫よりホームページでご覧になれます。

5/14㈯ 10:00～11:00 配信

253 やわらかくておいしい三枚肉の作り方

受講料：2,500円



講師 沖縄県琉球料理伝承人 仲村 公子

沖縄では欠かせない豚の三枚肉の下茹でから調理法まで学びませんか?

準備 筆記用具

5/17㈫ 20:00～21:15 配信

254 骨盤調整ストレッチ

受講料：2,500円



講師 ベルビックストレッチ マスタートレーナー 安岡 美保

骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。
※妊婦の方の受講はお控えください。

準備 動きやすい服装、フェイスタオル（ストレッチ用）、ヨガマット、飲み物

5/18㈬ 10:00～11:30 配信

255 英語でコニュニケーション

受講料：2,500円



講師 NPO国際言語センター講師 Erisa

英会話講師をホストに、決められたテーマでおしゃべりしてみませんか?正しい表現、質問の仕方をアドバイス。

準備 筆記用具

5/20㈮ 12:00～13:30 配信

256 オンラインdeお片付け教室

受講料：2,500円



講師 整理収納アドバイザー 大平 ひとみ

お片付けの基礎を学び、リアルタイムで片付けのアドバイスを受けながら、実際に気になる場所のお片付けにチャレンジ!

準備 筆記用具、片付けたい引き出しや箱（小さな場所がお勧めです）

5/21㈯ 10:00～11:30 配信

257 明日誰かと行きたくなる首里城

受講料：2,500円



講師 大学非常勤講師 山城 彰子

首里城から見る沖縄の歴史と、再建が進む首里城について紹介します。

準備 筆記用具

5/21㈯ 12:00～13:30 配信

258 はじめてのタロット/オラクルカードリーディング

受講料：2,500円

先着20名！



講師 タロット/オラクルカードリーダー 藤田 ゆき

タロット&オラクルカードの組み合わせリーディングを安全に、また正確に啓示としてを読み解く方法を説明します。

準備 テキスト代2,500円、タロットカード22枚組とオラクルカード1セットをご用意ください

5/22㈰ 14:00～15:30 配信

259 開運!住まいに活かす琉球風水

受講料：2,500円



講師 琉球風水鑑定士 島袋 政治

琉球風水の基礎を知り、あなたのお住まいに琉球風水を取り入れてみませんか?

準備 筆記用具

5/26㈭ 14:30～15:45 配信

260 産後のひきしめボディ

受講料：2,500円



講師 日本マタニティピクス認定インストラクター 健康運動指導士 JHCAフィジカルコンディショナー 真志取 美加

産後の体力・体型改善にお家で脂肪燃焼・筋力アップ。お腹や骨盤を引き締めるエクササイズです。

準備 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット

6/4㈯ 10:00～11:30 配信

261 子育て世代のお金活用術

受講料：2,500円



講師 ファイナンシャルプランナー 田島 めぐみ

無駄な出費を抑える為にする事!お得な制度の活用!お金を有効に活かす活用術や、ライフプランを組み立てる為に必要な知識を学びましょう。

準備 筆記用具

6/11㈯ 10:00～11:30 配信

262 賢いお金の増やし方

受講料：2,500円



講師 一級FP技能士・CFP® 那覇青色申告会理事 福田 昌也

iDeCo、NISA、積立預金など、貯蓄の方法は色々あるけど、メリット・デメリットがわからない!そんなモヤモヤ吹き飛ばしませんか?

準備 筆記用具、電卓

オンライン講座以外にも講座がいっぱい!!
ウエル・カルチャースクールのホームページよりご確認ください!

ウエル・カルチャースクール 検索

https://well-cs.jp