

1回ずつ レッスン参加できる!! フリーエアロビクス

都合が合うときだけ参加したい!!
 気が向いたときに気軽に運動したい!!
 …そんなあなたにオススメ★
 当日の申込みで、どなたでもエアロビクスに参加できます!!



料 金:1,500円/回

対象講座: 印のついている講座

かしこくお得に
利用しよう!!

レッスン回数券(チケット制レッスン)

手軽に!!シェイプアップ!!…自分に合ったスケジュールで!!お友達やご家族でのシェアもできる!!
 事前のチケット購入で、対象講座内のどのレッスンにも参加できます。



料 金:10枚綴り 12,000円/5枚綴り 6,250円

有効期限:初回使用日より2ヶ月間

対象講座: 印のついている講座

対象者: 中学生以上

スールウォーキング系講座・ダイエットヨーガ・中国気功・太極舞・スタイルアップリフレッシュ
 大人のクラシックバレエ初級・エアロヨガピラティス・エアロダンス・ジャズダンスヒップホップ・ズンバ

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】					
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)				
楽しい英会話 (アダルト編)	入門	50-1	金	11:00 ~ 12:00	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	各15	(入門)初めて英会話を始められる方の講座です。 (初級)簡単な日常英会話 (中級)日常の英会話 (中級+)フリータイムキングをメインにしたクラス。ご自分の英語力のブラッシュアップを。	国際英語教育サービス 専任講師 Gregory / StaCey
	入門(夜)	50-2	金	19:35 ~ 20:35	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
	初級	51-1	木	10:30 ~ 11:30	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			
	中級	52-1	金	18:30 ~ 19:30	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
	中級+	53-1	火	14:00 ~ 15:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			
楽しい韓国語	入門	57-1	月	10:30 ~ 12:00	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	各15	韓国語の指導はもちろん、移動教室で韓国料理のレクチャーも! 字幕なしで、ドラマや音楽を楽しめるよう楽しく学びましょう!!	小野寺 優
	中級	57-2	月	18:30 ~ 20:00	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)			
	初級	57-3	木	18:30 ~ 20:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】				
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)			
新舞踊 藤扇流	64-1	月	13:15 ~ 14:45	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	各15	演歌や民謡など、楽しくお稽古しています。 日頃の運動不足を解消しながら気分をリフレッシュしてみませんか。 初めての方もお気軽にどうぞ!!	藤扇 香理
	64-2	金	10:00 ~ 11:30	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
	64-3	金	11:45 ~ 13:15	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)			
日本舞踊 菊川流	65-1	火	13:30 ~ 15:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	15	古典舞踊の良さを、わかりやすく教えます。また、その他、小品集や童謡、民謡等、 楽しい演目も指導します。まず体験してみましょう。	菊川流理事師範 菊川 喜三則
新舞踊 千羽磨流	67-1	金	11:45 ~ 13:15	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	各10	現代にマッチした演歌舞踊から、古典・民謡と内容多彩。 親切指導、お気軽にお稽古なさってみませんか。	正派若柳流師範/千羽磨流家元 千羽磨 岬和
	67-2	木	10:30 ~ 12:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			
櫻川流 江戸芸かっぽれ	76-1	1・3月	13:00 ~ 15:00	13,000(13)	-	-	10	踊って楽しい・見て楽しい、粋でないせな櫻川流江戸芸かっぽれ。 心と心をかよわせて、日本の伝統にあなたもチャレンジしてみませんか!	櫻川流江戸芸かっぽれ師範 櫻川 梅博
華道 池坊	70-1	水	10:00 ~ 11:30	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)	各20	池坊いけばな大きく分けて立花、生花、自由花の様式があります。 伝統を継承しつつ時代に即応した生け花を格調高く上げてみませんか。	華道家元池坊華道教授 総華督 平塚 華照
	70-2	木	18:15 ~ 20:15	24,000(24)	12,000(12)	12,000(12)			
華道 草月流	71-1	水	11:45 ~ 12:45	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	各10	草月流のいけばなは、「いつでも、どこでも、だれにでも」いけられる事をモットーにしています。 基本花型から応用、自由花、アレンジと、心の思うまま自由に表現してください。	草月流師範 黒須 沙苑
	71-2	水	18:30 ~ 20:00	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)			
華道 小原流	72-1	金	18:30 ~ 20:15	20,000(20)	11,000(11)	9,000(9)	20	伝統のないいけばなから、個性を生かしたアレンジまで、いろいろな表現方法でおいこします。 だれにでもいけられますので、お気軽にお越しください。	小原流家元教授 小西 一枝
茶道 裏千家	69-1	金	13:00 ~ 15:00	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	10	茶道の点前礼儀作法の一つ一つには、深い意味があり、解りやすく指導いたします。 伝統文化の茶の湯を通し、豊かで真の教養を身につけてみませんか。	茶道裏千家 名誉師範 正教授 及川 宗智
三彩流 煎茶	200-1	1・3木	13:00 ~ 15:00	13,000(13)	-	-	10	お煎茶は日本人の生活に切り離せません。合理的ないれ方、最もおいしいいただき方、 心なごむお茶のいれ方を、多くの人に広め、みなさまとの和を深めてまいります。	三彩流煎茶道 家元師範教授 田中 松陽

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師	
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】					
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)				
箏(琴)	130-1	土	13:00 ~ 15:00	23,000(23)	11,000(11)	12,000(12)	各10	まず手始めに流派にとらわれない琴をひいてみませんか。琴と爪は用意してあります。 (レッスンはグループ分けをし、前半:入門、後半:初級として1時間ずつ交代で行います)	生田流・山田流 教授 小敷 弘子	
	131-1	土	15:00 ~ 17:00	23,000(23)	11,000(11)	12,000(12)				
琴城流 大正琴	132-1	1・3月	10:00 ~ 12:00	13,000(13)	-	-	20	誰でもやさしく楽しく学べる。医学的にも指先を使うので、脳の活性化に良いと認められています。 日々の生活にも仲間ができて和が生まれます。楽しみませんか 無料で大正琴貸出致します。	琴城流大正琴振興会教授 鈴木 琴和喜(鈴木 一夫)	
琴伝流 大正琴	初級	134-1	2・4土	10:00 ~ 12:00	10,000(10)	-	15	(初級)心に響く音色を堪能してみませんか。数字譜ですので初めての方でも楽しく弾けるよう になります。	琴伝流上級師範 渋谷 てる子	
	中級	135-1	2・4水	10:00 ~ 12:00	12,000(12)	-	20	(中級)ポピュラー・クラシック等大正琴アンサンブルで県大会や地域での慰問演奏など、 楽しく活動しています。		
民謡	136-1	金	10:00 ~ 12:00	24,000(24)	13,000(13)	11,000(11)	20	三味線・尺八・太鼓・鉦等に合わせ楽しく唄います。大きな声で発声することで健康づくりにも 最高です。どうぞ仲間に入って楽しく色々ところで活躍してみませんか!	民謡双葉園桃水連 平塚 桃香	
コーラス	137-1	木	12:00 ~ 13:40	18,000(18)	9,000(9)	9,000(9)	40	音楽は心のビタミン剤、癒しの魔法。楽しく歌って心も体も元気になります。 歌の好きな女性、どなたでも大歓迎です!一緒に歌いませんか♪	宮本 智恵	
カラオケ	138-1	月	13:00 ~ 15:00	24,000(24)	11,000(11)	13,000(13)	20	カラオケは日本から生まれた文化です。歌は心の虹の橋、歌は心のパラダイス。 歌を詩って楽しく健康で、仲間づくりアナタも参加してみませんか。お待ちしております!!	テイチク歌謡アカデミー師範 JP1カラオケネットワーク師範 東北地区代表 桑名 優嘉	
	138-2	月	15:00 ~ 16:00	24,000(24)	11,000(11)	13,000(13)	10			
	138-3	火	10:00 ~ 12:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	20			
	138-4	火	13:00 ~ 15:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	20			
	138-5	火	15:00 ~ 17:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	20			
マンドリン	139-1	2・4木	9:45 ~ 11:45	12,000(12)	-	-	20	ドレミの基礎から大好きな名曲を弾けるようになるまでご指導いたします!	「石巻マンドリン」代表 小杉 公美	
マンドリンアンサンブルを楽しむ	139-2	2・4月	9:45 ~ 11:45	12,000(12)	-	-	20	一緒にマンドリンアンサンブルを楽しみましょう! 今、癒しのブームに心地よい音色で心も穏やかになります~♪		
ヴァイオリン	141-1	2・4金	18:00 ~ 20:00	12,000(12)	-	-	20	個人個人の到達に応じて、指導します。初歩の初歩から第3ポジションまで、普通の3倍速で 上達します。将来はオーケストラで演奏できるように…		
ピアノ 初中級	145-1	1・3水	10:00 ~ 12:00	12,000(12)	-	-	10	♪「ピアノ初心者」…この指とまれ♪ ♪「楽譜が読めない方」…募集中!!♪ ♪音楽をこよなく愛する老若男女さん…弾く喜び、聴く楽しさが湧いてきます	サルコヤ所属 トツカメソット認定講師 大木 利賀子	
	145-2	1・3水	18:15 ~ 20:00	12,000(12)	-	-	7			
	145-3	1・3木	10:00 ~ 12:00	12,000(12)	-	-	10			
楽しいウクレレ教室 初中級	240-1	火	18:00 ~ 20:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	各20	ウクレレは小さくて可愛い楽器ですが、どのジャンルの曲にも合わせることが出来る楽器です。 ハワイアン、童謡、歌謡曲等々、みんなで歌いながら楽しみましょう!	日本ハワイアン協会会員 大森 幹郎	
	240-2	木	18:00 ~ 20:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)				
複音ハーモニカ 初中級	初中級	165-1	1・3木	15:15 ~ 17:15	12,000(12)	-	-	各7	ハーモニカの美しく、どこか懐かしい調べをご一緒に楽しみませんか。 初歩から日本の奏法まで、丁寧に指導します。吹き吸いは健康にも良いですよ!	石巻ハーモニカクラブ副代表 日本ハーモニカ芸術協会会員 武山 ひろ江
	初級	165-2	2・4木	15:15 ~ 17:15	12,000(12)	-	-			
ウクレレ・ギター・ベース	NEW	241-1	木	18:00 ~ 20:00	25,000(25)	-	-	15	いろいろなジャンルの曲を楽しく弾き語りしましょう。最終的にはアンサンブルセッションも行います。	ばんぶきん八木

講座名	講座No.	曜日	時間帯	受講料金			定員	受講内容	講師
				一括【6ヶ月】	分割【3ヶ月ずつ】				
				10~3月(回数)	10~12月(回数)	1~3月(回数)			
書道	80-1	火	13:00 ~ 15:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	各20	「生きた証として書をこす」書道は生涯学習として最適です。 太字・かな・実用書まで親切指導。楽しく作品作りができます。初心者大歓迎!	図南書道会家元・師範 千葉 文周(翠周)
	80-2	木	13:00 ~ 15:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			
暮らしの書道	81-1	火	10:00 ~ 12:00	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	15	実用書道です。といっても決して難しいものではありません。日常生活に必要な筆字が いとたやすく上達できます。希望の方は資格が取れます。	図南書道会家元・師範 阿部 やす子(翠蘭)
ペン字・筆ペン	82-1	火	10:00 ~ 11:30	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)	各25	住所氏名、慶弔の表書き、芳名帳の記入等、実用的な内容から季節の手紙文まで、 丁寧に楽しく指導いたします。	辻 秋洲(しゅうえん)
	82-2	木	10:00 ~ 11:30	25,000(25)	13,000(13)	12,000(12)			
絵画基礎	90-1	1・3木	13:00 ~ 15:00	11,000(11)	-	-	25	本講座は絵画経験のない方を対象に基本的な描写力をつけながら身近な物や人物などを描けるよう に指導したいと考えています。	岡崎 義恵
油絵・アクリル絵	91-1	月	13:00 ~ 15:00	25,000(25)	12,000(12)	13,000(13)	15	絵画を通して、美の感覚や創造力、絵画の魅力を楽しく学びましょう。初心者には技法の基礎を、ベテ ランには造形力の向上を。皆さんの目標と意欲に応じて指導、支援いたします。	宮城県芸術協会会員 二科会宮城同人 畑中 良二
絵手紙	153-1	1・3水	13:30 ~ 15:30	13,000(13)	-	-	20	身近にある物に心を通わせ、まごころこめた分を添えて…。 あなただけの絵手紙を楽しみましょう!	日本絵手紙協会公認講師 阿部 悦子
色えんぴつで描く はじめての植物画	213-1	水	14:00 ~ 15:30	23,000(23)	12,000(12)	11,000(11)	15	水彩色鉛筆を使って身近な花や野菜などを描く、初心者向けの教室です。色鉛筆を使うので失敗が 少なく、消しゴムで消して修正することもできるので、肩の力を抜いて楽しみましょう。	内海 朋子