

# 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・ダイエットヨガ・中国気功・太極舞・スタイルアスリフレッシュ  
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	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	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+)フリートー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 (火)Ken (木・金午前)Gregory (金夜)Stacey
	入門(夜)	50-2	金	19:35 ~ 20:35	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
	初級	51-1	木	10:30 ~ 11:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)			
	中級	52-1	金	18:30 ~ 19:30	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
	中級+	53-1	火	14:00 ~ 15:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)			
楽しい韓国語	中級	57-1	月	10:30 ~ 12:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	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	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)			
	入門	57-3	木	18:30 ~ 20:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)			

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 藤藤流	64-1	月	13:15 ~ 14:45	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	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!!	新舞踊会 阿部 きぬえ
	64-2	金	10:00 ~ 11:30	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
	64-3	金	11:45 ~ 13:15	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)			
日本舞踊 菊川流	65-1	火	13:30 ~ 15:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(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	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	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	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)			
櫻川流 江戸芸かつぼれ	76-1	1-3月	13:00 ~ 15:00	12,350(13)	-	-	10	踊って楽しい・見て楽しい・粋でいせな櫻川流江戸芸かつぼれ。 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!	櫻川流江戸芸かつぼれ師範 櫻川 梅博
華道 池坊	70-1	水	10:00 ~ 11:30	22,800(24)	11,400(12)	11,400(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みてみませんか。	華道家元池坊華道教授 総監督 平塚 華照
	70-2	木	18:15 ~ 20:15	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)			
華道 草月流	71-1	水	11:45 ~ 12:45	17,100(18)	8,500(9)	8,500(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	17,100(18)	8,500(9)	8,500(9)			
華道 小原流	72-1	金	18:30 ~ 20:15	17,100(18)	8,500(9)	8,500(9)	20	伝統的ないけばなから、個性を生かしたアレンジまで、いろいろな表現方法でおけいこします。 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	21,850(23)	10,450(11)	11,400(12)	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月	13:00 ~ 15:00	11,400(12)	-	-	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、 心なごも茶のいれ方を、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)				
書道	80-1	火	13:00 ~ 15:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(12)	各20	「生きた証として書をのこす」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!	因南書道会成家・師範 千葉 文周(翠周)	
	80-2	木	13:00 ~ 15:00	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)				
暮らしの書道	81-1	火	10:00 ~ 12:00	23,750(25)	12,350(13)	11,400(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 いともたやすく上達できます。希望の方は資格が取れます。	因南書道会成家・師範 阿部 やす子(翠蘭)	
ペン字・筆ペン	82-1	火	10:00 ~ 11:30	23,750(25)	12,350(13)	11,400(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 秋測(しゅうえん)	
	82-2	木	10:00 ~ 11:30	22,800(24)	12,350(13)	10,450(11)				
水彩画	90-1	木	13:00 ~ 15:00	15,200(16)	8,550(9)	6,650(7)	各15	透明水彩の美しさを味わいつつ個性的な絵画表現を重んじ、認め合いながら、 お互い和やかに活動しています。見学、体験希望の方は、いつでもどうぞ!	宮城県芸術協会会員 柏谷 佳代子	
	90-2	金	13:00 ~ 15:00	16,150(17)	8,550(9)	7,600(8)				
	90-3	土	10:00 ~ 12:00	15,200(16)	7,600(8)	7,600(8)				
油絵	橋本教室	91-1	月	13:00 ~ 15:00	19,950(21)	11,400(12)	8,550(9)	15	初心者から多少の経験者、ベテランまで、自由に楽しく粘り強く油絵の可能性を追求しましょう。 初心者も慣れてきたら、石巻市美展などに出品しましょう。	中・高岡工・美術普及 橋本 和也
絵手紙	153-1	1-3水	13:30 ~ 15:30	12,350(13)	-	-	20	身近にある物に心を通わせ、まごころめた分を添えて... 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				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	

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)			
メイクアップ教室	251-1	4月	14:00 ~ 15:00	5,700(6)	-	-	10	お手持ちのメイク用品を使用して、センスアップメイク法&お一人にお一人にお似合いの メイク法をご指導します。	メイク・ネイルスクール講師 メイクアップアーティスト 高橋 美幸
ハーブとアロマセラピー「香の時間」	104-1	3土	10:00 ~ 11:30	5,700(6)	-	-	10	アロマセラピーとハーブで穏やかな香りの時間を楽しみましょう! クリーム等簡単クラフト作りやハーブのいろいろなことを学んでみませんか!	日本アロマコーディネーター協会 認定インストラクター (JHSインストラクター) 花葉香~kayoca~
アロマでリラックス♡ なでなでアロマセラピー	258-1	2金	10:30 ~ 12:00	5,700(6)	-	-	15	アロマセラピーにふれ、香りを心のケアや身体の健康、美容に活かしましょう! 手作りアロマ(スプレー、クリーム、オイル等々)やトリートメントと一緒に楽しみましょう!	公益法人日本アロマ環境協会認定 アロマセラピーインストラクター アロマセラピスト 鈴木 おり絵

講座名・開講時間、曜日などに変更があります。ご注意ください。