

🎨 工芸・手芸			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
戸隠竹細工(入門) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">キャンセル待ちで受付中</span>	原山昭俊	第2・4(月) 10:15~12:15	各3カ月 6回分 14,520円
		第2・4(月) 15:00~17:00	
竹細工	小出文生	第2・4(木) 13:30~15:30	3カ月 6回分 14,520円
ステンドグラス	山口利一	第1・3(火) 14:00~16:00	3カ月 6回分 13,860円
柳沢京子の切り絵教室	柳沢京子 松澤のあ	第2・4(水) 10:30~12:30	3カ月 6回分 21,780円
手編み	笹岡基公子	第1・3・4(月) 13:30~15:30	3カ月 9回分 19,800円
創作 手まり	上野由美子	午前 第1・3(木) 10:30~12:30	各3カ月 6回分 13,860円
	篠原和子	午後 第1・3(木) 13:30~15:30	
ソーパークーピング	飯田泰子	第2・4(月) 10:30~12:30	3カ月 6回分 13,860円
ドールハウス	西川順子	第3(日) 10:30~12:30	6カ月 6回分 16,500円
古布を楽しもう (ちりめん細工)	小竹祐子	第2・4(金) 10:15~12:15	3カ月 6回分 14,520円
創作和紙絵	青木翠(末子)	第1・3(月) 10:30~12:30	3カ月 6回分 13,200円
マクラメ	田中一子	第1・3(水) 10:30~12:30	3カ月 6回分 13,200円
美をつむぐ 日本刺繍	早水幸子	第3(木) 18:00~19:50	6カ月 6回分 31,680円
暮らしを彩る 花結び	田畑啓子	第4(火) 13:30~16:00	各6カ月 6回分 15,180円
		第3(木) 13:30~16:00	
花遊び 花キャンドル・リース...	古清水千鶴	第3(水) 10:30~12:30	6カ月 6回分 13,200円
アートクレイシルバー(銀粘土)	野村理恵	第3(水) 13:30~15:30	6カ月 6回分 15,180円
レジンアクセサリー・クラフト	春原和子	第2(火) 10:30~12:30	6カ月 6回分 13,860円
創作ビーズ	蜂谷みほ子	第1・3(木) 13:00~15:00	3カ月 6回分 13,200円
～上級の煌めき～本格アクセサリー グルーデコ®	中山久美子	第3(土) 13:30~15:30	6カ月 6回分 13,860円
紙で作る立体絵 シャドーボックス	湯本千絵	第1・3(金) 14:00~16:00	3カ月 6回分 15,180円
コットンパールアクセサリー	齋藤和恵 小川貴美	第1(日) 10:30~12:30	6カ月 6回分 13,860円

👨👩👧👦 親子・キッズ			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
小学生のための英会話 低学年生向けのやさしいレッスン	鍛治倉由美	(月) 17:30~18:30	3カ月 12回分 19,800円
キッズアイドルダンス	塚田まゆり	木曜 (木) 18:10~19:10	各3カ月 12回分 19,800円
		金曜 (金) 17:40~18:40	
たのしいバレエ(3歳～小学生対象)	長野バレエ団 インストラクター	第2・4(土) 17:00~18:00	3カ月 6回分 9,900円
親子もOK! こどもの書道	西原静子	① 第2・4(土) 10:10~11:10	各3カ月 6回分 11,880円
		② 第2・4(土) 11:20~12:20	
こどもアトリエ	増澤知恵子	第2・4(土) 15:30~16:30	3カ月 6回分 10,560円

🏃 健康・運動・ダンス			
講座名	講師名(敬称略)	曜日・時間(期間)	受講料他
女性のリンパーータルケア	松本真紀子	第1・3(火) 10:30~12:00	3カ月 6回分 13,860円
立って リズムフィットネス 目指そう、元気な100歳!!	宮澤君衣	(火) 13:30~14:30	3カ月12回分 23,760円
自彊術 100年の歴史をもつ健康体操	関崎純子 小椋美枝	火曜 第2・4(火) 10:30~12:00	各3カ月 6回分 11,880円
		水曜 第2・4(水) 10:30~12:00	
イスに座って ジャイロキネシス®	高木裕子	第2・4(土) 13:30~14:30	3カ月 6回分 11,220円
楊名時八段錦太極拳	小島和英	(月) 18:00~19:30	3カ月 12回分 21,120円
太極拳フィットネス ～美容に運動不足解消に～	小川隆江	第1・3(月) 15:40~17:10	3カ月 6回分 13,200円
はじめての太極拳	篠原昌子	第2・4(火) 15:30~17:00	3カ月 6回分 11,880円
誰でもできる太極拳	桜井啓司	(水) 13:00~15:00	3カ月 12回分 23,760円
沖ヨガ健康法	塩原照子	(水) 10:30~12:30	3カ月 12回分 23,760円
骨盤調整ヨガ®	高木裕子	第1・3(水) 18:30~19:30	3カ月 6回分 11,220円
健康ヨガ ～女性のための健康ヨガ～	岩佐晃子	第2・4(木) 15:20~16:50	3カ月 6回分 11,880円
ボディメンテナンスヨガ ～姿勢改善のためにできること～	清水裕子	第2・4(木) 18:50~19:50	3カ月 6回分 11,880円
スタイリッシュ・ヨガ	塚田まゆり (他スタッフ)	第2・4(土) 15:00~16:00	3カ月 6回分 9,900円
マットピラティス	姉川久見子	第2・4(土) 13:20~14:20	3カ月 6回分 9,900円
骨盤矯正ピラティス	塚田まゆり	第2・4(金) 10:30~11:30	3カ月 6回分 11,220円
		月曜 第2・4(月) 11:00~12:00	3カ月 6回分 9,900円
ピラティス	塚田まゆり	火曜 (火) 18:50~19:50	3カ月 10回分 15,400円
		土曜 第3(土) 18:40~19:50	各6カ月 6回分 10,560円
バレエdeエクササイズ	塚田まゆり	日曜 第3(日) 13:00~14:10	各6カ月 6回分 10,560円
		(金) 18:40~19:50	
ジャズダンス	公城さゆり	第2・4(月) 13:30~14:30	3カ月 6回分 10,560円
初めての社交ダンス	公城さゆり	第2・4(月) 13:30~14:30	3カ月 6回分 10,560円
楽しく踊れるベリーダンス	SAYURI	第1・3(金) 18:30~19:45	3カ月 6回分 12,540円
レッツ! ディスコダンス	SAYURI	第4(火) 10:30~11:30	6カ月 6回分 13,860円
癒しのハワイアンフラ (初心者対象)	グレイ智美	第1・3(月) 13:30~14:30	3カ月 6回分 12,540円
ゆったりフラダンス (初心者向け)	グレイ智美	第1・3(金) 10:10~11:30	3カ月 6回分 13,200円
フラ&オリタヒチ	平野 愛	第1(土) 16:20~17:50	各3カ月 3回分 6,930円
オテア・タヒチアングダンス (経験者向け)	平野 愛	第3(土) 16:20~17:50	各3カ月 3回分 6,930円