

🎨 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〉		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	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		
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
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		小 川 貴 美	第1(日) 10:30～12:30		6カ月 6回分 13,860円
手ぬい皮細工 たのしいレザークラフト		有 坂 舞	第1・3(金) 10:30～12:30		3カ月 6回分 16,500円
羊毛フェルトで愛犬愛猫作り		深田りつ子	第1(土) 10:30～13:30		6カ月 6回分 18,480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
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
女性のリンパトータルケア	松本真紀子	第1・3(火) 10:30～12:00		休講中
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	
		New 夜	第4(水) 18:20～19:50	6カ月 6回分 11,880円
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
楊名時健康気功太極拳	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
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		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
		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		日曜	第3(日) 13:00～14:10	
		(金) 18:40～19:50		3カ月 12回分 18,480円
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		第1・3(金) 18:30～19:45		3カ月 6回分 12,540円
楽しく踊れるベリーダンス	SAYURI	第4(火) 10:30～11:30		6カ月 6回分 13,860円
レッツ! ディスコダンス		第1・3(月) 13:30～14:30		3カ月 6回分 12,540円
癒しのハワイアンフラ (初心者対象)	グレイ智美	第3(土) 16:20～17:50		3カ月 3回分 6,930円