

新講座

New Course

今からでも間に合う！ 仲間と一緒にリフレッシュ!!

まずは見学・体験から！
お気軽にお問い合わせください！

キッズ フェンシング [4歳～10歳対象]

待望のキッズクラス誕生！！
競技人口の少ないフェンシングを今から
始めて目指せオリンピック！



- 木曜/金曜 16:30～18:00
- 【月2回】1カ月3,300円
- 【月4回】1カ月5,500円
- 日本スポーツ協会公認指導者 石山 景太

大人気
講座

音楽講座

Music

アルプスチロル地方の民族楽器 チターを愉しもう

「第3の男」で知られる民族楽器チターと一緒に楽しみませんか？
心地よい音色が心を癒してくれます。

- 第1・3火曜 11:00～12:30
- 1カ月 5,500円
- 日本チター学会 会長 恵藤 美津子



懐メロを楽しみましょう

懐メロを気軽に楽しく歌いましょう。難しく考えず、健康維持やお
友達づくりを目的に始めてみませんか？
感染症予防のため、マスクをしたままで歌います。

- 第2土曜 13:30～15:00
- 1カ月 1,700円
- 音楽療法士 / ピアノ講師 井上 恭子



童謡・唱歌を楽しみましょう

童謡や唱歌を気軽に楽しく歌いましょう。難しく考えず、健康維持
やお友達づくりを目的に始めてみませんか？
感染症予防のため、マスクをしたままで歌います。

- 第3木曜 10:30～12:00
- 1カ月 1,700円
- 音楽療法士 / ピアノ講師 井上 恭子



スポーツ講座

Sports

初心者の方や体が硬い方にもおすすめ リフレッシュヨガ

呼吸に合わせ心地良く流れる様にポーズを行うことで、日常生活で
溜まりがちな体の疲れや緊張をほぐします。レッスン後は呼吸も深
まり心も体もスッキリとリフレッシュ♪ 体を温め代謝アップ、姿勢
改善、体の引き締めにも効果的です。

- 第1・2・3・4火曜 10:30～11:45
- 1カ月 6,600円
- 全米ヨガアライアンスRYT200 IYA公式認定ヨガインストラクター 上田 守美子



花のように舞う健身術 花架拳（かかけん）

昔、宮殿で舞われていたといわれる花架拳は、ゆっくり体を動かし
ます。その動きは武術の型も取り入れながら花が舞う様に優雅で、
代謝機能高め、バランス感覚が養われます。初心者の方にも丁寧に
指導します。

- 第1・3土曜 14:00～15:30
- 1カ月 4,840円
- 日本花架拳学会 教授 石津 貴子



K-POPダンス【キッズクラス】(幼児～低学年) 【ジュニアクラス】(高学年～高校生以下)

12月
開講

初めてダンスする方も、K-POPが好きな方も、基礎からしっかり
教えるので未経験でも大丈夫です。一緒に楽しく踊りましょう！

- 第1・2・3・4木曜
- 【キッズクラス】 16:30～17:30
- 【ジュニアクラス】 17:30～19:00
- 【キッズクラス】 1カ月 6,600円
- 【ジュニアクラス】 1カ月 8,800円
- 有名アーティストバックダンサー 複数経験あり MISAKI



文化・芸術教養 講座

Arts
& Culture

秋の夜長にはじめたい！ 本格的なクラフトアート講座

作品を創る楽しさを実感。趣味だけでなく作家や講師も目指せます。

真珠屋さんに習う パールアレンジ&リメイク

- 第1金曜 13:30～15:30
- KOBE パールコレクション 代表 所神根孝二

今注目！粘土でつくる 本格シルバーアクセサリー

資格
取得

- 第1・3水曜 10:00～12:00
- アトリエ楓 主宰 浅田雅子

イタリアン・デコパージュ

資格
取得

- 第2火曜 10:00～12:00
- メリアデザイナーズ 代表 / デコパージュ 美術工芸協会 公認講師 / 色彩士 住吉 恵

楽しい切り絵

- 第1・3木曜 13:30～15:30
- 切り絵クラブ志乃会 主宰 妻木敏彦

野鳥彫刻 バードカービング

- 第2・4水曜 13:00～16:00
- 関西バードカービングクラブ 幹事 竹内 清

紙バンドクラフト

- 第1・3水曜 10:00～12:00
- 日本紙バンドクラフト協会 認定講師 竹内真紀

FRCA レジンフラワーアクセサリー [クリエイター資格コース]

資格
取得

- 第2・4土曜 10:00～12:00
- FRCA 認定講師 種平節子

eknit-loop 編み物

- 第1・3金曜 10:00～12:00
- eknit-loop ニットインストラクター 阪本鈴代

くにラボレンタルスペース 会議室・貸スタジオのご案内

くにづかカルチャーラボでは教室の時間貸し・定期貸しサービスをおこなっています。会議やセミナーのほか、防音設備を
完備した教室や鏡張りのスタジオホールでは楽器の練習やダンス練習など様々な用途に合わせてご利用できます。

≫ 例えば…

会議室 (22㎡) 1時間 1,100円(税込) ～

スタジオ (40㎡) 1時間 2,200円(税込) ～
(87㎡) 1時間 3,300円(税込) ～

全7室。会議室は最大20名利用可能。詳細は、ホームページをご確認ください。

