

オリンピック金メダリストの柔道教室が新長田に誕生！

「KJA」関西初開校

鈴木桂治柔道アカデミー（KJA）

くにづかカルチャーラボ内で「KJA新長田」^{2023年}4月4日開校！

本アカデミーでは柔道という武道を通じて、「相手を思いやる気持ち」「諦めない気持ち」「挑戦する気持ち」を大切に指導します。礼儀や返事、挨拶などを身につけながら、大きく成長できます。



■【全クラス】火曜 16:15～17:30

下記クラスは、生徒数に応じ開講予定です。

■【年少・年中】火曜 16:00～17:00
(4月2日時点で3歳・4歳)■【年長・小学低学年】火曜 17:10～18:10
(4月2日時点で5歳・小学1年生・2年生)

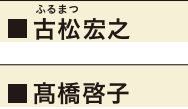
※講師の判断により、兄弟同じクラスでの受講も可能です。体験時にご相談ください。

※開校時は「全クラス」のみスタートします。
※常時2、3名の先生が指導。女性指導者も在籍。
鈴木桂治による指導も受けられます。

■指導者 / 鈴木桂治

1980.6.3 茨城県常陸市(旧・石下町)出身
国士館中学、国士館高校、国士館大学
国士館大学大学院 スポーツシステム研究科
早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科
アテネオリンピック100kg超級 金メダル
柔道男子日本代表監督ふるまつ
■古松宏之

■井上晃一

1975.9.21 宮城県宮崎市出身
宮崎県立都城商業高等学校、近畿大学
早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科
講道館柔道五段、元実業団チーム監督

■高橋啓子

■入会金 / 6,600円 (初回、入会時のみ)

■年会費 / 6,600円 (2年目より年1回)

■受講料 / 6,600円 (前払い制、月謝制)

■柔道着代 / 12,000円 (全員購入)

■スポーツ保険代 / 800円
(全員加入、年1回) ※表記は税込

見学や体験は、随時行っています。

◎予約なしでも可能ですが、なるべく事前にお電話で申し込みください。
◎動きやすい服装でご参加ください。
◎水分補給も各自ご持参ください。

【入会希望・お問い合わせ】くにづかカルチャーラボ Tel: 078-646-6000 Tel 受付時間【月～金】9:30～19:00 / 【土】9:30～17:00

詳細はこちら▶

新講座

New Course

まずは見学・体験から！
お気軽にお問い合わせください！

ちえ子先生の中学英語を深く掘ろう！

中学の教科書を使ってゆっくり文法も単語も勉強していきます。わからないことや、ひっかかっていることも、レッス前にひとりひとりにお聞きしてクリアしていきます。クリスマスやハロウィンパーティーをしたり、歌もたまには楽しみます。

■第1・3木曜 14:00～15:30
■1カ月 4,500円
■3カ月 13,500円
■森 千恵子

マクラメ雑貨 ディプロマ

今、再び人気のマクラメ。基本のテクニックと知識をわかりやすく指導。初めての方でもつくることができます。レッスンは基本のテクニックはもちろん、道具の上手な使い方、ひもの特性を生かした結び方、美しい仕立てのコツなど多くの学びが詰まっています。

■第2・4火曜 18:30～20:30 ■3カ月 13,200円
■生涯学習開発財団 専任講師 / STUDIO COLOR 主宰 多木佐瑠子

おてがるカリンバ

カリンバはアフリカの民族楽器で、手に持てるサイズの楽器です。誰でもすぐに美しい音がでて演奏を楽しめます。タブ譜を使うので、五線譜が読めなくてもすぐに演奏を楽しめます。指を使うので「脳トレ」にもなるオマケつき！ぜひ一度、体験にいらしてください！

■第2木曜 10:30～12:00 ■1カ月 1,760円 / 3カ月 5,280円
■おてがるカリンバ 認定講師 / 元島村楽器ピアノ講師 金光奈穂

K-POPダンス【大人】【高校生以上対象】

初めてダンスする方にも、K-POPが好きな方にも、基礎からしっかり教えていくので未経験の方でも大丈夫です。一緒に楽しく踊りましょう！

■第1・2・3・4木曜 19:00～20:30
■1カ月 8,800円 / 3カ月 26,400円
■有名アーティストバックダンサー 複数経験あり MISAKI

水彩画

静物・風景などをみなさんと楽しく描いてみませんか。初めての方でも気軽にご参加いただけます。

■第2・4金曜 13:00～15:00
■1カ月 4,400円
■3カ月 13,200円
■塔下美和子詩とエッセイ
文章教室

高齢化社会で長生きになり、昭和～令和といろんな経験をしています。祖父母、父母、そして自分のことなど聞いたこと、見たこと、考えたことなど、文章にしてみませんか。書いたものには残るけど、書かなければ残らない。初めての人も歓迎です。ひとりひとり丁寧に指導します。

■第2木曜 10:30～12:00 ■1カ月 3,000円 / 3カ月 9,000円
■詩人 / 日本文芸家協会会員 たかとう匡子本物そっくり！
はじめての羊毛フェルト

羊毛フェルトで動物をつくってみませんか？基礎から教えていきますので安心です。愛犬にそっくりな子もつくれるようになります。リアルな物づくりからアレンジできる技術を教えますよ！

■第2・4火曜 16:00～18:00
■3カ月 19,800円
■羊毛フェルト作家 / 絵画講師 原 茂地域密着！
健康カラオケ

昭和の有名作詞家のご子息に師事。プロ宣伝(本家の技)を余すことなく伝授し、歌の喜びをお伝えしてまいります。声を出すこと、歌を歌うことで脳の活性化にも繋がります。皆でカラオケを楽しみましょう。(個人レッスンご希望の方は要相談)

■第1・3水曜 13:00～14:30 ■1カ月 4,840円 / 3カ月 14,520円
■ボーカリスト 川口幸博

こども体操教室【幼児】/【小学生】

就園児は「体操を楽しむ！」を念頭に、小学生は学校要綱に応じた項目を取り上げ、「できた！」という自信を育てます。身体を動かすのが苦手な子ども得意な子どもどちらも！

■指定月曜日(年間42回)
【幼児】15:30～16:30
【小学生】17:00～18:00
■1カ月 6,400円
■アップスポーツクラブ 専任講師

和の魅力を堪能しよう！

前で結んで後ろにくるっ！
前結び着付け

前で帯をしますので洋服感覚でつくれます。着物、帯をカンタン着付けで楽で崩れません！コツを教えます。着付けショーや食事会など、着物で楽しくお出かけしましょう！

■第2・4金曜 13:30～15:30
■1カ月 4,500円 / 3カ月 13,500円
■前結び「きの和装学院」高等師範 / 一流着付け師 / 帯び舞伝師 小谷佳子

日本画にふれてみよう

初心者の方には描く喜びを、経験者の方にはより深い表現の世界を。それぞれの希望に沿った形で、学んでいただける場をつくります。日々の生活に、日本画という輝きを添えてみませんか？

■第1・3土曜 13:00～15:00
■1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
■京都市立芸術大学 非常勤講師 / 嵯峨美術大学 非常勤講師 / 京都日本画協会会員 池上真紀

美しい和の絵手紙

電子メールでのやりとりが主流の世の中ですが、友人・知人・お世話になった方々にちよと絵を添えて手紙を出してみませんか。目の前で描きながら丁寧に指導いたします。手描きの手本はお持ち帰りいただけます。

■第2木曜 10:00～12:00 ■1カ月 2,200円 / 3カ月 6,600円
■清水流絵手紙 師範 / 京都嵯峨院書道 師範 / 日本実業書道院書道 師範 咲翠和文化講座
刀法による心と体を磨く居合道

居合道は、居合刀による業稽古を通して呼吸、目線、体捌き、丹田、気力、心の動きなどの心身を相互関連的に融合し、品格ある心を醸成する武道です。生涯を通じて心と体を磨く支えになります。

■第2・4土曜 14:30～16:00
■【こども】1カ月2,200円
【大人】1カ月3,300円
■全日本居合道連盟 範士九段 / 兵庫教育大学 名誉教授 / 和文化教育学会 会長 中村 哲「音楽×スポーツ」楽しく体感しよう！
創作和太鼓教室【こども】/【大人】

創作和太鼓演奏は、「スポーツ」「音楽」「ストレス解消」などたくさんの要素が満載！全身を使って打ち鳴らすので体の運動機能を高め、また色々なリズムに挑戦していくので音楽としても楽しめます！

■第2・4金曜 【こども】17:00～18:00
【大人】19:00～20:30
■【こども】1カ月4,200円 / 3カ月 12,600円
【大人】1カ月5,500円 / 3カ月 16,500円
■和太鼓奏者 佐野義洋KUNILAB.
INFO2023
春号楽しく学べる！
新しい自分発見研究所！[カルチャースクール]

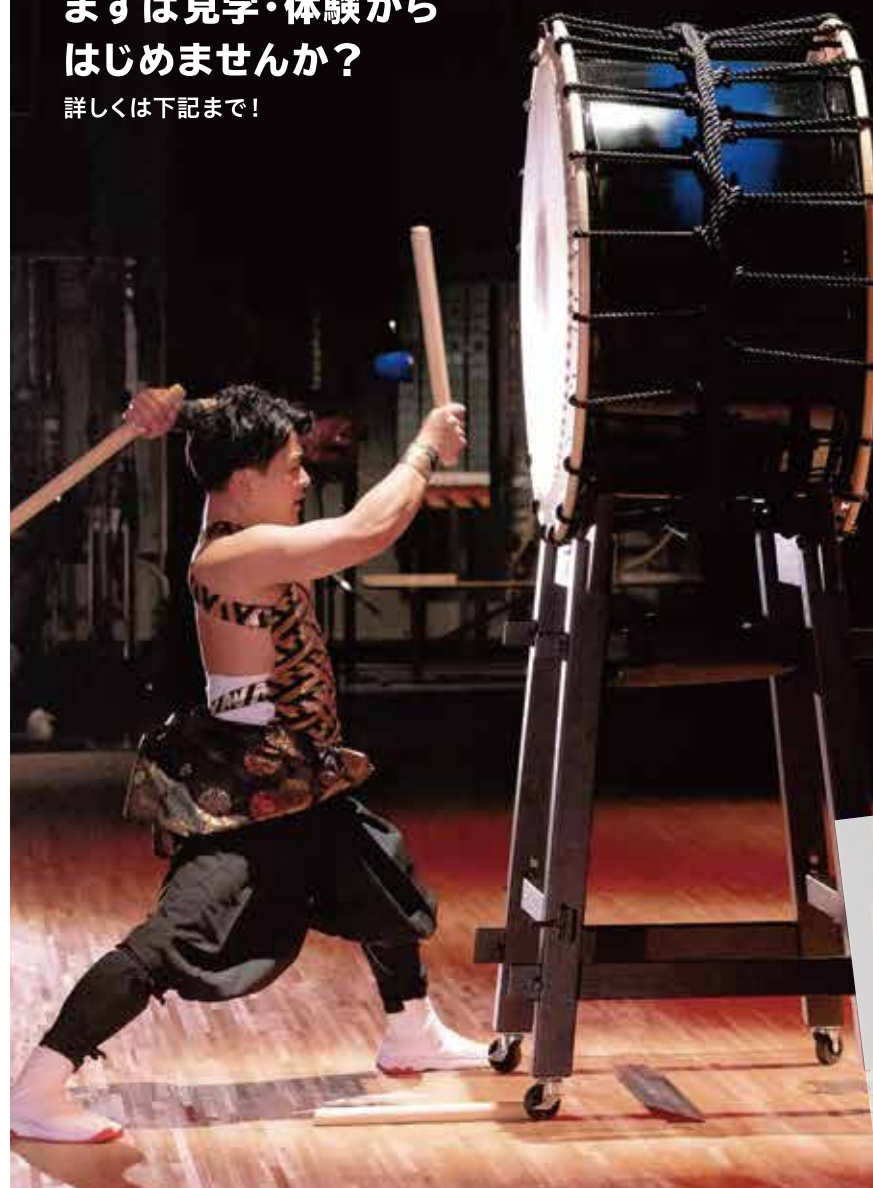
新しい自分に出会う、春。

入会金0円キャンペーン！
+QUOカード500円分プレゼント！

※QUOカードは入会手続き完了、受講料のお支払い後のお渡しになります。

3月1日～
4月28日
まで！まずは見学・体験から
はじめませんか？

詳しくは下記まで！

オリンピック金メダリスト
柔道家 鈴木桂治がやってくる！3月26日(日) 10:30～11:30
第10回 しながたくにづか ローカル&ワールドフェスティバルで
「鈴木桂治柔道アカデミー(KJA)」体験会を開催！参加
無料●会場：大正筋商店街・アスタくにつか下の町 特設会場(5・6番館前)
●講師：鈴木桂治・武井俊裕・井上晃一・古松宏之・高橋啓子
●対象：年少～小学校低学年
●予約・お問い合わせ先：078-646-6000●予約可能、当日参加OK！
●15分前に会場にお集まりください。
●動きやすい服装でご越しください。(裸足)

2023年 春の講座【入会と受講のご案内】※キャンペーン終了後は下記の料金が適用されます。

●受講料とは別に、入会金5,500円[税込](60歳以上と大学・専門学校以下は半額、会員の同居家族は免除)、教室維持管理費月額220円[税込]が必要です。●いずれの講座も電話またはインターネットでご予約のうえ、ご入会手続きをお願いします。●講座によってはすでに満席の場合があります。●教材費・持ち物についてはホームページでご確認またはお問い合わせください。●授業中の事故につきまして、当施設は応急処置以外の責任を負いません。ご同意のうえ、ご入会ください。●最少開講人数に満たない講座は、開講を延期または中止する場合があります。●公開講座や期間限定(回数設定)講座を除き、原則として講座の修了期限はありません。●当施設はコンプライアンスプログラム(法令遵守計画)を策定し、個人情報保護法および関連法令を遵守いたします。お知らせいただいた個人情報は、適正に管理し、当施設および講師からの各種ご案内、お知らせの送付など、サービスの提供に必要な範囲で利用させていただきます。

講師募集中！ あなたも「くにラボ」で先生として教えてみませんか？ 従来のカルチャースクールとはひと味違った教室を、私たちと一緒につくみましょう！

くにづかカルチャーラボ

〒653-0041 神戸市長田区久保町6-1-1
アスタくにつか4番館3階

ご予約・お問い合わせ

Tel: 078-646-6000

Tel 受付時間 【月～金】9:30～19:00
【土】9:30～17:00

詳細、最新情報はホームページ、Instagramで！

https://lab.kunizuka.com/



ホームページ

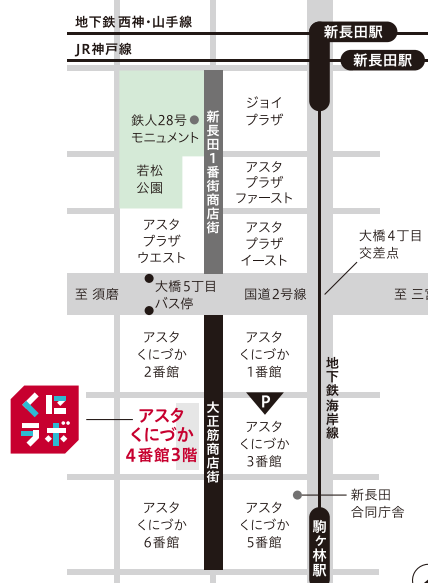


アクセス

【電車でお越しの方へ】

◎JR・神戸市営地下鉄「新長田駅」から南へゆっくり歩いて7分
◎市営地下鉄海岸線「朝ヶ林駅」から北へゆっくり歩いて3分
◎神戸バス「バスご利用の場合」大橋5丁目バス停から南へ徒歩3分

【車でお越しの方へ】

◎アスタくにつか駐車場▶国道2号「大橋4丁目」交差点南へ
◎アスタプラザイースト・ウエスト駐車場もごございます。
※駐車料金の割引あり

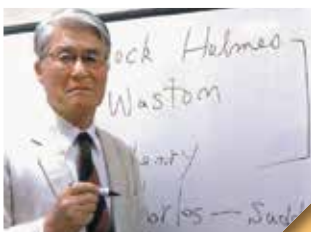
入会不要 公開講座 Extention Course

会員以外の方もご参加いただけます！
この機会にぜひ！ いずれもご予約が必要です。

～ビデオ鑑賞しながら～ 英語で読むシャーロックホームズ【全2回】

ビデオで作品のあらすじを理解し、また当時のイギリス社会の歴史、文化、人々の暮らしを確認します。続いて易しい英語のテキストで読みます。推理小説の面白さに惹かれていくうちに、英語力も身に付きます！ 楽しくビデオ鑑賞しながらやりましょう！

- 3/15(水)・3/29(水)
14:30～16:00
■4,000円(2回分)
+コピー代 500円
■持ち物：
英和辞典、筆記用具
■英語講師 犬飼建治



春からはじめる リラックスヨガ

雑念をたずなりリラックスして自分自身の静かな中心を見出し、緊張を手放せない体をいたわり、身体を活性化させ心と体の調和を図ります。自分にも他人にもやさしい気持ちになれるやすらぎのひとときを共に過ごしましょう。

- 3/20(月)・4/3(月)
10:30～11:45
■各1,100円
■持ち物：動きやすい服装、飲み物・タオル
■総合ヨガ講師 西山るり子



型染・染色体験

親子参加

【3/16】色々な用途に使える巾着での型染体験。2種類の和柄から1つ選べます。(写真左側)
【3/25】親子でお揃いで持てる巾着の型染体験。図案は2種類から選べます。紐は、3色(ブルー・ピンク・レッド)から選べます。サイズはタテ約23cm×ヨコ約18cm。(写真右側)

- 3/16(木) 13:00～17:00・3/25(土) 10:30～13:00
※体験時間：約1時間半。時間内なら何時に來てもOK。
■各3,630円(教材費含む)
■持ち物：ウエットティッシュ、お子様は汚れて良い服
■日装コンサルタント協会 手描染色 専任講師/夢彩会 主幹 塩谷睦世
■日装コンサルタント協会 手描染色 講師 塩谷えみ



つくる楽しみ、食べる喜び 美味しいデコ巻きずし！

工作感覚で楽しめるデコ巻きずし。基本の柄と季節行事柄などバラエティ豊かなお寿司を各回2種類つくります。お弁当やパーティーにも大活躍！ 巻きずしが初めての方も大歓迎！ お渡しするレシピでご家庭でも簡単につくれます。さあ春です！一緒に新しいことにチャレンジしましょう！
【3/17】「うさぎ」「薔薇」【4/14】「鯉のぼり」「お花」

- 3/17(金)・4/14(金) 13:00～15:00
■各4,400円(教材費含む)
■持ち物：エプロン、手拭きタオル、食品用ラップ、持ち帰り容器(中サイズのタッパー)
■デコ巻きずし認定マスター 中西志穂子



インスタ講座【基礎】/【応用】

初心者でも簡単に楽しめます。今から始めても遅くありません！チャレンジしてみませんか？

- 3/25(土)【基礎】10:30～12:00/【応用】13:00～14:30
■各3,520円
+レジュメ代 200円
■持ち物：
スマートフォン、筆記用具
■メールアドレス 代表 / 女性起業支援
コンサルタント 後藤恵子



はじめての起業

知識ゼロ・ひとりでも始められる。起業の手順やオンライン活用法について学び、「好きなことで起業する！」夢を叶えましょう。

- 4/15(土)
13:00～14:30
■3,520円
+レジュメ代 200円
■持ち物：筆記用具
■メールアドレス 代表 / 女性起業支援
コンサルタント 後藤恵子



文化・芸術教養講座 Arts & Culture

はじまりはいつもミステリー 基礎から学び直す楽しい英会話

- 第2・4水曜 14:30～16:00
■英語講師 犬飼建治

人と関わりながら毎日を生き生きと！ 話し方教室

- 第1・3水曜 13:30～15:00
■兵庫話し方・マナーアカデミー 代表 加納あこ

50歳から始める♡ 女性のためのバルーンアート

- 第1金曜 10:30～12:00
■関西バルーンアート協会 / MAMA'S HOUSE 代表 高木奈緒子

はじめてのかぎ針編み【超入門編/全6回】

かぎ針で編む クロツシェカフェ
ソフィスタイル ジュエリークロツシェ
ワイヤーレース・ジュエリー
マクラメジュエリー
WIZ Style ビーズアートステッチ
モードジュエリーメイキング
ボタニカルビーズアート
オートクチュール刺繍アクセサリ ディプロマ
マクラメフレーミングアクセサリ ディプロマ

- 第2・4火曜 18:30～20:30
■生涯学習開発財団 専任講師 / STUDIO COLOR 主宰 多木佐瑠子

音楽講座 Music

癒しの音色 心に響くオカリナ【経験者】/【初心者】

- 第2・4水曜【経験者】13:00～14:30
【初心者】14:30～15:30
■オカリナ奏者 永澤 学

シニアのためのキーボード 【中級】/【初級】

- 第2・4金曜【中級】13:00～14:30
【初級】14:30～16:00
■樋口音楽教室 主宰 / ヤマハ認定指導者 樋口晴美



キッズHIP HOP【3歳～6歳対象】

- 第2・3・4土曜 10:30～11:30
■JDAC療育指導員 / JDAC認定ダンス指導員 / ジャズダンスチームZAP 主宰 MASAKO

K-POPダンス【キッズ】【幼児～低学年対象】 【ジュニア】【高学年～中学生対象】

- 第1・2・3・4水曜【キッズ】16:30～17:30
【ジュニア】17:30～19:00
■有名アーティストバックダンサー複数経験あり MISAKI

中学英語からはじめる やさしい英会話

- 第2・4火曜 15:20～16:20
■関西児童英語研究会 柳本久見子

成人からはじめる 基礎から学び直す楽しい英会話

- 第1・3水曜 13:30～15:00
■英会話講師 齋藤 夢

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



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

ハワイアンキルト

- 第1・3火曜 13:00～15:00
■Hawaiian Quilt Studio Nal'a 主宰 福岡裕子

パッチワーク【初級】/【中級】

- 第2・4木曜 13:30～15:30
■パッチワークアトリエ「Honey Bee」主宰 井高美保

アルプスチロル地方の民族楽器 チターを愉しもう

- 第1・3火曜 11:00～12:00
■日本チター学会 会長 惠藤美津子

名曲を奏でよう！ アコースティック&クラシックギター

- 第2・4月曜 13:30～15:00
■Guitar Entertainment Network「GEN」会員 前畑邦彦

ピアノ伴奏で楽しく歌おう！ 【個人レッスン/1人30分】

- 第1・3火曜 13:00～16:10
■日本作詞家協会会員 / 日本作曲家協会会員 / 日本音楽著作権協会 猿渡由利子

ピアノと読書の両方が学べる【個人レッスン/1人30分】 レッツ！エンジョイピアノ

- 第2・4水曜 9:30～17:00
■日本ピアノグレード認定協会 審査員 / ヤマハ認定講師 / PSTA 講師 殿島千津子

新長田こども将棋教室 【はじめて】/【実践】

- 第1・3金曜【はじめて】15:50～16:50
【実践】17:00～18:00
■日本将棋連盟公認 将棋普及指導員 宮崎真耶



押し花アート ふしぎな花俱樂部

- 第4金曜 10:00～12:00
■ふしぎな花俱樂部 インストラクター 黒井正子

気軽に楽しめる 手描き・型染め染色

- 第3木曜 13:00～17:00 ※曜々により終了時間早まる場合あり
■日装コンサルタント協会 手描染色 専任講師 / 夢彩会 主幹 塩谷睦世
■日装コンサルタント協会 手描染色 講師 塩谷えみ

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

FRCA レジンフラワーアクセサリ 【クリエイター資格コース】

- 第2・4土曜 10:00～12:00
■FRCA 認定講師 榎平節子

イタリアン・デコパージュ

- 第2火曜 13:30～17:00 ※曜々により終了時間早まる場合あり
■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

プリザーブドフラワー 【色が選べるアレンジメント】/【加工技術】

- 第2火曜 13:30～17:00 ※曜々により終了時間早まる場合あり
■メリアデザイナーズ 代表 / フラワーデザイナー / 色彩士 住吉 恵

手づくりの花で彩る暮らし クレイフラワー

- 第1・3水曜 13:30～15:30
■アトリエ楓 主宰 浅田雅子



能面を打つ

- 第2・4土曜 13:30～16:30
■燐翔会 主宰 / 能面師 中嶋能輝



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

FRCA ジェルアートアクセサリ 【クリエイター資格コース】

- 第2・4土曜 13:00～15:00
■FRCA 認定講師 榎平節子

今注目！粘土でつくれる 本格シルバーアクセサリ

- 第1・3水曜 10:00～12:00
■アトリエ楓 主宰 浅田雅子

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
■KOBÉパールコレクション 代表 所神根孝二

新長田はじめての大人将棋教室 【入門】/【初級】

- 第1・3金曜【入門】13:00～14:00
【初級】14:10～15:40
■日本将棋連盟公認 将棋普及指導員 宮崎真耶

来たれ！未来の棋士(年長さんどうぞ) / 華雄の宇宙を攻略！ 初級者 囲碁【小学生～高校生】/【大人】

- 第1・3土曜【小学生～高校生】10:00～11:30
【大人】13:00～15:00
■関西棋院 棋士 久保田 大

ジャズ・ヴォーカル 【グループレッスン】/【個人レッスン【45分】】

- 【グループ】第2・4水曜 19:00～20:30
【個人】第1・3金曜 9:30～12:30
第2・4水曜 18:15～20:30
■ジャズシンガー 藤本千晶

ゴスペルをうたう

- 第1・3木曜 19:00～20:30
■Singing Sparrows 代表 / 代官山ゴスペルクワイア ボイストレーナー 藤本千晶

楽しく脳を活性化！【個人レッスン/1人30分】 やさしいピアノレッスン【月2回】/【月4回】

- 金曜 13:00～18:10
■ヤマハ認定講師 遠藤ゆかり

はじめてピアノ【個人レッスン/1人30分】 【月曜】【幼児以上対象】/【水曜】【一般対象】

- 第1・3月曜【幼児以上対象】13:00～17:00
第1・3水曜 10:00～12:00
■元ヤマハシステム講師 福島美幸

楽しく学ぼう！ 小学生のための英語

- 火曜 16:30～17:20 ※8月は休講
■関西児童英語研究会 柳本久見子

スポーツ講座 Sports

心も体もスッキリ リフレッシュヨガ

- 第1・2・3・4火曜 10:30～11:45
■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)

- 第1・3土曜 14:00～15:30
※4月より12:30～14:00
■日本花架拳学会 教授 石津貴子



太極拳&太極扇

- 木曜 9:40～11:10
■神戸太極拳協会 認定指導員 住谷和子

合気道・護身術【月2回】/【月4回】 【中学生以上対象】

- 月曜 19:00～20:30
■総合武道流気会 副会長 上村敏夫

大人のためのバレエ 【トウシューズクラス】 【第1・3水曜】/【第2・4水曜】

- 第1・3水曜 / 第2・4水曜
15:00～16:30
■Basic Ballet Class 方岡直実

女性のための マインドフルネス(月曜) リラックスヨガ【月曜】/【火曜】/【木曜】

- 第1・3月曜 10:30～11:45
火曜 18:30～19:30 / 木曜 10:00～11:00
■総合ヨガ講師 西山るり子

女性のための 氣・ヨガ健康法

- 木曜 11:30～12:30
■総合ヨガ講師 西山るり子

70歳からはじめる 健康体操(3B体操)【1】/【2】

- 第1・3金曜
【1】9:45～10:45 / 【2】11:00～12:00
■日本3B体操協会 公認指導者 赤松佐智

こども向け講座 Kids

こども合気道・護身術 【小学生対象】

- 月曜 17:25～18:55
■総合武道流気会 副会長 上村敏夫



大人のための クラシックバレエ【水曜】/【土曜】

- 水曜 19:15～20:15 / 土曜 15:15～16:15
■貞松・浜田バレエ団 / バレエ学園 専任講師
【水曜】山本小海 / 【土曜】井上ひなた

大人からはじめよう！ モダンバレエ・ダンス

- 木曜 19:00～20:30
■河合美智子モダンダンススタジオ 専任講師 佐野和子

姿勢を整えて、痛みを解消！ 自力で整体・身体のケア

- 第2・3・4火曜 10:00～11:45
■E・Y・E SALA 主宰 / 自力整体ナビゲーター 森寺悦子

ゆる～い背骨ストレッチ

- 第2・4月曜 11:00～12:00
■健康サポート Office IIDA 主宰 / 健康運動指導士 飯田あや

こどもクラシックバレエ 【水曜】/【土曜】

- 【初等科】水曜 17:00～18:00
土曜 13:00～14:00
【児童科・トウ科】水曜 18:10～19:10
土曜 14:00～15:00 ※4月より14:10～15:10
■貞松・浜田バレエ団 / バレエ学園 専任講師
【水曜】山本小海
【土曜】井上ひなた



社交ダンス

- 金曜 10:30～11:50
■宝塚ダンススタジオ所属 高田万記人

ハワイアンフラ

- 第1・3火曜 13:30～15:00
■キミコフラハーウ インストラクター 藤原佳織

女性のための バレエエクササイズ

- 木曜 14:00～15:30
■藤田佳代舞踊研究所 教師 向井華奈子

CRECERフェンシングクラブ 【金曜】/【土曜】

- 金曜 19:00～21:00
土曜 9:30～12:30 ※4月より9:15～12:15
■日本スポーツ協会 公認指導者 石山景大

キッズフェンシング【木曜】/【金曜】 【4歳以上対象】

- 【初等科】水曜 17:00～18:00
土曜 13:00～14:00
【児童科・トウ科】水曜 18:10～19:10
土曜 14:00～15:00 ※4月より14:10～15:10
■日本スポーツ協会 公認指導者 石山景大

リズムダンス【5歳～小学3年生対象】

- 第1・3・4水曜 16:30～17:30
■SEINA