

春の新講座スタート！

楽しく続けて健康に。
夕方からの講座も順次開講中です。



18時以降に
開始の講座

入会金0円 キャンペーン！
+ 友人紹介で図書カード500円分 プレゼント！

※図書カードのお渡しは、受講料・教室維持管理費3ヵ月のお支払い完了後になります。

4月末
まで！

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。

大人のカンフー教室



初心者の方でも大丈夫！カンフー日本チャンピオンが
パワー溢れる楽しいレッスンを提供させていただきます

- 火曜 18:15～19:15
- 1ヵ月 5,500円/3ヵ月16,500円
- 第34回武術太極拳選手権大会
男子南拳部チャンピオン/
尾高弘輝



フレッシュフラワーアレンジメント

フレッシュなお花で癒されて元気になりませんか。
花のある生活で心豊かな時間を過ごしましょう。
初めての方も気軽にどうぞ！

- 第1土曜 13:30～15:30
- 1ヵ月 1,700円
- 3ヵ月 5,100円
- フラワーアレンジメント講師
池田貴子



あなたもこれで歌舞伎通！ ゼロから学べる歌舞伎の世界

知識ゼロの方でも、歌舞伎の基礎知識、
見方などを学び続けることで
「歌舞伎通」にまでなれる講座です。

- 第1・3土曜 10:30～11:40
- 1ヵ月3,300円/3ヵ月9,900円
- 歌舞伎エデュケーター/
はまかぜリベラルアーツ研究所所長兼講師
谷口 創



男性ヨガ

男性
限定

ヨガの深い呼吸をしながら、様々なポーズ
を行い心身のバランスを整えていきます。
男性限定のヨガです。

- 木曜 15:45～17:00
- 1ヵ月 7,920円/3ヵ月23,760円
- 全米ヨガアライアンスRYT200取得/
■メディカルピラティスインストラクター/
有田佳子

健康ヨガピラティス

女性
限定

準備運動をしてからピラティスで体を動か
し筋力を高め、ヨガの呼吸をしながらリラ
ックスして柔軟性を向上させましょう！

- 木曜 14:00～15:15
- 1ヵ月 7,920円/3ヵ月 23,760円
- 全米ヨガアライアンスRYT200取得/
■メディカルピラティスインストラクター/
有田佳子



ジークンドーの護身術・詠春拳編

ブルース・リーが開発した武術をやってみませんか？
初心者向けに誰でも楽しく、
護身術を身につけられます！

- 月曜 13:30～14:30
- 1ヵ月6,600円/3ヵ月19,800円
- 第34回武術太極拳選手権大会
男子南拳部チャンピオン/
尾高弘輝



シニアのための健康体操

楽しく学ぶフレイル体操と発声、嚥下トレーニング、
腹式呼吸一緒に始めましょう！

- 第2・4金曜 10:30～11:30
- 1ヵ月3,300円/3ヵ月9,900円
- 成Naru健康プロモーション代表/
嚥下トレーニング協会認定講師/
健康マスター普及認定講師/北勝成



ムエダイエット

女性
限定



タイの格闘技ムエタイのキックやパンチの動作を取り入れた
エクササイズで、楽しく脂肪燃焼&ストレス発散！

- 第1・3水曜 18:00～19:00
- 1ヵ月5,500円/3ヵ月16,500円
- ムエダイエットインストラクター/日本ルーシーダットン普及連盟
SVインストラクター ちりん



大人の絵画教室（日本画コース）

日本画は美しい色彩の「岩絵の具」で描く絵画です。
身近なものを描いて、
基礎から学んでみましょう。

- 第3火曜 10:00～12:00
- 1ヵ月2,970円/3ヵ月8,910円
- 兵庫県日本画会連盟常任理事/
神戸芸術文化会議員 荒井克子



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。
要予約。電話またはHPからご予約くださ
い。

スカーフ＆ストールの巻き方レッスン

初心者さんにも簡単なアレンジをすぐに実践できるように教えます！
いつもと違うおしゃれをして春のお出かけを楽しみましょう♪

- 3/19(火) ｽｰ11:00～12:00 ｽﾄｰﾙ13:00～14:00
- 3/30(土) ｽｰ11:00～12:00 ｽｰ13:00～14:00
- 各2,200円
- 国際スタイリングカウンセラー協会
■atelier GuRA 仮屋有美
- 持ち物：スカーフ・ストールスタイリスト® 田中美由紀



初めての練り切り

手のひらサイズの美味しい和菓子、練り切り。
初心者の方にこそ作って頂きたい。一緒に楽しみましょう！

- 3/23(土) 10:30～12:30
- 3/28(木) 10:30～12:30
- 各3,500円（材料費含む）
- atelier GuRA 仮屋有美
- 持ち物：エプロン・ハンドタオル



楽しく踊ろう！フラダンス

フラダンスが初めての方にも楽しんで頂ける講座です。
音楽に合わせて楽しく踊りましょう！

- 3/12(火) 13:30～15:00
- 1,100円
- Mahalo Lei Hula Studio主宰
山根礼子
- 動きやすい服装・タオル・飲み物



歌舞伎が愛され続ける10の理由 歌舞伎ってこんなに面白い！

歌舞伎って面白いんです！この講座では、
歌舞伎が愛される10の理由をランキング形式で楽しくお伝えします。

- 3/9(土)・3/30(土) 10:30～11:40
- 各2,200円
- 歌舞伎エデュケーター/はまかぜリベラルアーツ
研究所所長兼講師 谷口 創
- 持ち物：筆記用具・ノート



※記載している金額表示は消費税10%を含んだ金額です。

KUNILAB.

INFO

2024
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]

入会金0円 キャンペーン！

+ 友人紹介で図書カード500円分 プレゼント！

※図書カードのお渡しは、受講料・教室維持管理費3ヵ月のお支払い完了後になります。

4月末
まで！

春から始める 楽しい美と健康づくり

マインドフルネス(月曜) リラックス ヨガ 【月曜】

雑念をもたずリラックスして自分自身
の静かな中心を見出し、身体を活性
化させ心と体の調和を図ります。

- 第1・3月曜 10:30～11:45
- 1ヵ月 3,080円/3ヵ月 9,240円
- 総合ヨガ講師 西山るり子

女性のための リラックス ヨガ 【火曜】/【木曜】(A) (B)

呼吸、瞑想、整体の実技を中心に身体
の生理機能を高め、心と体の癒しを体
験してください。

- 火曜 18:30～19:30
- 木曜 (A)10:00～11:00 (B)11:30～12:30
- 1ヵ月 4,400円/3ヵ月 13,200円
- 総合ヨガ講師
西山るり子

2024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・専門学校生以下は半額、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、ご入金手続きをお願いします。●講座によってはすでに満席場合があります。●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(法令順守計画)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、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、私たちと一緒に作りましょう！

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
アスタくにづか4番館3階

ご予約・お問い合わせ

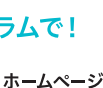
Tel: 078-646-6000

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「駒ヶ林駅」から北へゆっくり歩いて3分
- 神戸市バスご利用の場合「大橋5丁目」バス停から南へ徒歩3分

【車でお越しの方へ】

- アスタくにづか駐車場▶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さいます。
- ※駐車料金の割引あり



定期講座一覧

春から新しいコトをはじめよう！
キャンペーン実施中!!

入会金0円キャンペーン！

4月末まで！

＋友人紹介で図書カード500円分 プレゼント！

※図書カードのお渡しは、受講料・教室維持管理費3カ月のお支払い完了後になります。
※入会後3カ月以内に退会された場合、受講料・教室維持管理費の返金は致しかねます。

まずは見学・体験から！
お問い合わせ：☎078-646-6000

人気講座 増設

Popularity

音楽講座

Music

童謡・唱歌を楽しみましょう

- 第3木曜 10:30～12:00
- 1カ月 1,700円 / 3カ月 5,100円
- 音楽療法士 / ピアノ講師 井上恭子

懐メロを楽しみましょう

- 第2土曜 13:30～15:00
- 1カ月 1,700円 / 3カ月 5,100円
- 音楽療法士 / ピアノ講師 井上恭子

キッズも大人も！[個人レッスン / 1人30分] 楽しいピアノレッスン

- 第2・4土曜 13:30～17:30
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 元カワイ音楽教室 ピアノ講師 山口多香子

幼児～シニア対象

はじめてピアノ 月曜【月3回】

- 第1・3・4月曜 17:00～ ※要相談
- 1カ月 8,800円 / 3カ月 26,400円
- 元ヤマハシステム講師 福島美幸

癒しの音色

心に響くオカリナ【初心者】

- 第2・4木曜 14:30～15:30
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- オカリナ奏者 永澤 学

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
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- 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
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- 日本作詞家協会会員 / 日本作曲家協会会員 日本音楽著作権者連合会 / 猿渡由利子

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

- 金曜 13:00～18:00
- [月2回] 1カ月 3,850円 / 3カ月 11,550円
- [月4回] 1カ月 7,700円 / 3カ月 23,100円
- ヤマハ認定講師 遠藤ゆかり

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【月4回】

- 水曜 15:00～18:00
- 1カ月 7,700円 / 3カ月 23,100円 ※レベルにより異なる
- ヤマハ認定講師 / PTNA講師 / 日本ピアノグレード認定協会 審査員 鮫島千津子

癒しの音色

心に響くオカリナ【経験者】

- 第2・4木曜 13:00～14:30
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- オカリナ奏者 永澤 学

ゴスペルを歌う

- 第1・3木曜 19:00～20:30
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- Singing Sparrows 代表 藤本千晶

シニアのためのキーボード

【中級】 / 【初級】

- 第1・3金曜【中級】 13:00～14:30
- 【初級】 14:30～16:00
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 樋口音楽教室主宰、ヤマハ認定指導者 樋口晴美

幼児～シニア対象 はじめてピアノ【月2回】

- 第1・3月曜 13:00～17:00
- 1カ月 6,600円 / 3カ月 19,800円
- 元ヤマハシステム講師 福島美幸

来たれ！未来の棋士（年中さんまでどうぞ!）

初級者 囲碁【5歳(4歳10か月)～高校生】

- 第1・3土曜 10:00～11:30
- [実践] 17:00～18:00
- 1カ月 4,950円 / 3カ月 14,850円
- 日本将棋連盟 公認将棋普及指導員 宮崎真耶

子ども合気道・護身術

[小学生対象]

- 月曜 17:25～18:55
- 1カ月 6,050円 / 3カ月 18,150円
- 総合武道流気会副会長 上村敬夫

子どもクラシックバレエ【水曜】

[初等科・児童科]3歳～ [トウ科]小学校高～

- 水曜【初・見】 17:00～18:00【ト科】 18:10～19:10
- 1カ月 7,700円 / 3カ月 23,100円
- 貞松・浜田バレエ団、バレエ学園専任講師 山本小海

子ども絵画教室【小学生】

- 第1・3月曜 16:00～17:30
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 10,500円
- えとうかずなり

おてがるカリンバ【1】 / 【2】

- 第2木曜【1】 9:45～10:45【2】 11:15～12:15
- 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

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 11:00～12:30
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- 日本チター学会会長 恵藤美津子

ジャズ・ヴォーカル

【個人レッスン 45分】

- 第1・3木曜 18:15～20:30
- 第2・4金曜 9:30～12:30
- 1カ月 8,800円 / 3カ月 26,400円
- ジャズシンガー 藤本千晶

はじめてのウクレレ

【初心者】 / 【経験者】

- 第2・4金曜【初級】 10:00～11:00
- 【中級】 11:15～12:15
- 1カ月 5,000円 / 3カ月 15,000円
- ウクレレ講師 近藤哲生

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【月2回】

- 第2・4水曜 9:30～12:00
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円 ※レベルにより異なる
- ヤマハ認定講師 / PTNA講師 / 日本ピアノグレード認定協会 審査員 鮫島千津子

リズムダンス

- 第1・3・4水曜 16:30～17:30
- 1カ月 4,950円 / 3カ月 14,850円
- NSSAダンス指導員 SEINA

はじめてのかぎ針編み【超入門編 / 6回】

かぎ針で編む クロツシエカフェ

ソフィスタイル ジュエリークロツシエ

オートクチュール刺繍アクセサリーディプロマ

WIZStyle ビーズアートステッチ

モードジュエリーメイキング

マクラメフレミングアクセサリーディプロマ

コスチュームジュエリー

マクラメジュエリー

マクラメ雑貨ディプロマ

基礎の宇宙を攻略！

初級者 囲碁【大人】

- 第2・4火曜 18:30～20:30
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 一般社団法人生涯学習開発財団専任講師 STUDIO COLOR主宰 多木佐瑠子

スポーツ講座

Sports

マインドフルネス（月曜）

リラックスヨガ【月曜】

- 第1・3月曜 10:30～11:45
- 1カ月 3,080円 / 3カ月 9,240円
- 総合ヨガ講師 西山るり子

クラシックバレエ【水曜】 / 【土曜】

【ジュニア科・本科クラス】

- 水曜 19:15～20:15 / 土曜 15:10～16:10
- 1カ月 7,700円 / 3カ月 23,100円
- 貞松・浜田バレエ団、バレエ学園専任講師 山本小海 / 井上ひなた

ゆったりヨガ

- 水曜 14:30～15:45
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 日本総合ヨガ普及協会指導者 / ヨガインストラクター 高梨かおり

社交ダンス

- 金曜 10:30～11:50
- 1カ月 7,480円 / 3カ月 22,440円
- 宝塚ダンススタジオ所属 高田万記人

文化・芸術教養講座

Arts & Culture

詩とエッセイ

文章教室

- 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

前で結んで後ろにくる！！

前結び着付け

- 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

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
- 1カ月 2,200円 / 3カ月 6,600円
- KOBEパールコレクション代表 所神根孝二

ハワイアンキルト

【無料体験】

- 第1・3火曜 13:00～15:00
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- Hawaiian Quilt Studio Nai'a主宰 福岡裕子

基礎の宇宙を攻略！

初級者 囲碁【大人】

- 第1・3土曜 13:00～15:00
- 1カ月 3,850円 / 3カ月 11,550円
- 関西棋院 棋士 久保田 大

はじめての太極拳

- 水曜 10:00～11:00
- 1カ月 3,960円 / 3カ月 13,200円
- NPO法人神戸太極拳協会 認定指導員 阿野千春

女性のための

リラックスヨガ【火曜】 / 【木曜】(A)(B)

- 火曜 18:30～19:30
- 木曜(A)10:00～11:00(B)11:30～12:30
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 総合ヨガ講師 西山るり子

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 14:30～16:00
- 1カ月 3,300円 / 3カ月 9,900円
- Basic Ballet Class 方岡直実

美と健康ヨガ

- 土曜 16:30～17:45
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 日本総合ヨガ普及協会指導者 / ヨガインストラクター 高梨かおり

大人からはじめよう!!

モダンバレエ・ダンス

- 木曜 19:00～20:30
- 1カ月 6,050円 / 3カ月 18,150円
- 河合美智子モダンダンススタジオ 専任講師 佐野和子

中学英語からはじめよう

やさしい英会話

- 第2・4火曜 15:20～16:20
- 1カ月 3,300円 / 3カ月 9,900円
- 関西児童英語研究会 柳本久見子

心も身体も元気になる話し方教室

- 第1・3水曜 13:30～15:00
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 兵庫話し方・マナーアカデミー代表 加納あこ

気軽に楽しめる

手描き・型染め染色

- 第3木曜 13:00～17:00 ※個々により終了時間変動あり
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 日装コンサルタント協会 手描染色専任講師・講師 / 夢彩会主幹 塩谷睦生 / 塩谷えみ

今注目！粘土でつくれる

本格シルバーアクセサリー

- 第1・3水曜 10:00～12:00
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- 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 13:30～17:00 ※個々により終了時間変動あり
- 1カ月 2,750円 / 3カ月 8,250円
- メリアデザイナーズ代表 / フラワーデザイナー / デコパージュ美術工芸協会公認講師 住吉恵

新長田はじめての大人将棋教室

[入門] / 【初級】

- 第1・3金曜[入]13:00～14:00[初]14:10～15:40
- [入門] 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- [初級] 1カ月 6,600円 / 3カ月 19,800円
- 日本将棋連盟公認将棋普及指導員 宮崎真耶

太極拳&太極扇【木】

- 木曜 9:40～11:10
- 1カ月 3,960円 / 3カ月 11,880円
- NPO法人神戸太極拳協会認定指導員 住谷和子

心も体もスッキリ

リフレッシュヨガ

- 火曜 10:30～11:45
- 1カ月 6,600円 / 3カ月 19,800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

女性のための

バレエエクササイズ

- 木曜 14:00～15:30
- 1カ月 6,050円 / 3カ月 18,150円
- 藤田佳代舞踊研究所 教師 向井華奈子

花のように舞う健身術

花架拳（かかけん）

- 第1・3土曜 12:30～14:00
- 1カ月 4,840円 / 3カ月 14,520円
- 日本花架拳学会 教授 石津貴子

合気道・護身術【月2回】 / 【月4回】

[中学生～一般対象]

- 月曜 19:00～20:30
- 1カ月 3,025円 / 3カ月 9,075円 [月2回]
- 1カ月 6,050円 / 3カ月 18,150円 [月4回]
- 総合武道流気会副会長 上村敬夫

ちえ子先生の中学英語を深く掘ろう！

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

写真で切り絵

- 第1・3木曜 13:30～15:30
- 1カ月 3,960円 / 3カ月 11,880円
- 切り絵クラブ志乃会主宰 妻木敬彦

野鳥彫刻

バードカービング

- 第1・3土曜 15:30～18:00
- 1カ月 5,500円 / 3カ月 16,500円
- 関西バードカービングクラブ 幹事 竹内 清

手作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
- 1カ月 4,400円 / 3カ月 13,200円
- アトリエ楓主宰 浅田雅子

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 ※個々により終了時間変動あり
- 1カ月 2,750円 / 3カ月 8,250円
- 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

毎月の楽しみ

大人の絵画教室【水彩画コース】

- 第3火曜 10:00～12:00
- 1カ月 2,970円 / 3カ月 8,910円
- 兵庫県日本画家連盟会員 / 神戸芸術文化会議員 荒井亮子

65歳から始める

背骨ストレッチ体操

- 第2・4月曜 11:00～12:00
- 1カ月 3,960円 / 3カ月 11,880円
- 健康運動指導士・ヨガ療法士 飯田あや

エンジョイ ハワイアンフラ

- 第2・4火曜 13:30～15:00
- 1カ月 3,300円 / 3カ月 9,900円
- Mahalo Lei Hula Studio 主宰 山根礼子

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
- 1カ月 6,039円 / 3カ月 18,117円
- E・Y・E SALA主宰、自力整体ナビゲーター 森寺悦子

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
- 1カ月 3,300円 / 3カ月 9,900円
- 日本3B体操協会公認指導者 赤松佐智

和文講座

刀法による心と体を磨く居合道【大人】

- 第2・4土曜 14:30～16:00
- 1カ月 3,300円 / 3カ月 9,900円
- 全日本居合道連盟 範士九段/兵庫教育大学名誉教授 / 和文教育学会会長 中村 哲

はじまりはいつも