



新型コロナウイルス感染拡大の状況次第で、一部の講座が休講する場合がありますので、ホームページ等でご確認ください。講座開講にあたっては、消毒液の配置、教室の換気、座席の配置の見直しなど、感染防止策を施し、引き続きスタッフの感染防止策を徹底いたします。受講生の皆さまにおかれましても手洗い、マスクの着用などご協力をお願いいたします。

今だけ！体験レッスン受講で入会金無料キャンペーン(3/28(火)まで)
体験レッスン受講にご入会いただくと5,500円の入会金が無料に！

チラシに掲載の講座・
 体験レッスンのお申込みは

電話 (059) 354-7207

受付時間 10:00~18:30(土曜・日曜10:00~17:00)
 休業日: 3/31(金)4/29(土)5/5(金)8/11(金)8/15(火)8/30(水)8/31(木)

1DAY 日本酒とイタリアンのペアリング

イタリアンシェフと唎酒師の2つの顔を持つ講師が作る洋風おつまみと日本酒のマリアージュを楽しみます。

◆SSI・FBO認定日本酒学講師・
 イタリアンシェフ 酒シェフSHIN

◆4月8日(土)14:00~15:30
 ◆5,720円(材込)



1DAY かわいい「デコ巻きずし」

大人気キャラクターをデコ巻きずしで巻きます。ぶきっちゃんでも大丈夫！運動会や行楽、キャラ弁にもオススメです。

◆日本デコずし協会
 デコ巻きずしマスター
 おすまし卷子(渡辺 由美香)
 ◆6月4日(日)13:30~15:30
 ◆2,420円(材別1,000円)



1DAY メンズスキンケアと正しい姿勢

洗顔方法や保湿ケア、眉毛の整え方などと立ち姿のポイントや歪みチェックで第一印象をアップさせましょう。男性限定。

◆メイクセラピストプロデューサー
 姿勢のソムリエ
 津田 康子

◆4月16日(日)14:00~15:30
 ◆3,300円



新 美しいボールペン字

くせ字を直したい、キレイな字を習得して仕事に活かしたい等、実用的なスキルを身につけます。ご希望で小筆文字も可。

◆読売書法会理事 中条 彰山
 ◆第2・4(木)18:30~20:30 初回4/13
 ◆月2回 3ヵ月 13,530円
 ◆体験 3/23(木)18:30~20:30 2,200円

新 季節を楽しむ練り切りアート®

季節やイベントに合った可愛い練り切りを作ります。初心者の方大歓迎です！

◆日本サロナーゼ協会練り切りアート®
 マスター認定講師こりす工房 Koris Yamano
 ◆第2(土)13:30~15:3 初回4/8
 ◆月1回 3ヵ月 12,375円 材込



1DAY 新生活の始まりに

生地が選べる「がま口手帳入れ」作り
 汚れに強いラミネート加工された生地で作ります。スケジュール帳やお薬手帳、カードなどお好みの物で使えます。

◆ポルトフォイ・がま口のお店
 木下 さゆり
 ◆4月16日(日)13:30~15:30
 ◆2,420円(材別2,000円)



新 スペシャルティー珈琲講座<全6回>

珈琲豆の知識から、プロと同じ抽出方法と焙煎の裏話まで本格的に学べます。抽出方法を確認しながら産地の違った珈琲の飲み比べて自分好みを見つけましょう。

◆かふえ たかの、焙煎師
 高野 慎也
 ◆第4(月)13:30~15:00 初回4/24
 ◆月1回 3ヵ月 8,085円



**新 ラッキーを引き寄せる
 表情筋トレーニング<全3回>**

マスクを外した時笑顔に自信が持てるように輝く笑顔と九星気学でさらなるラッキーを手に入れましょう。女性限定。

◆表情筋トレーニングスペシャリスト
 山田 万希子
 ◆4/15 5/20 6/17(土)11:00~12:30
 ◆月1回 3ヵ月 10,560円



新 ダンス・ダンス・ダンス

90年代HIPHOPやK-POPなどジャンルを問わず楽しめます。踊って汗をかいてリフレッシュしましょう。

◆ダンサー YUKI
 ◆第1・3(月)19:00~20:00 初回5/15
 ◆月2回 3ヵ月 14,850円
 ◆体験 4/3(月)または4/17(月)
 19:00~20:00 2,420円



**新 美しいころとかたち
 小笠原流礼法入門**

室町時代から続く小笠原流礼法の教えをもとに年中行事・折形・包み結びについてなど現代の暮らしに活かせる作法や考え方などを実践を交えて学びます。

◆小笠原流礼法師範 源頌斎 金井菱恵
 ◆第4(土)10:30~12:00 初回4/22
 ◆月1回 3ヵ月 9,075円



新 ラクして全身整える イスdeヨガ

イスを使うことでバランスが整えやすくなり体力に自信のない方も安心です。

◆東山ヨガ道場 前川 圭
 ◆第1・3(火)13:00~14:30 初回4/4
 ◆月2回 3ヵ月 14,190円
 ◆体験 3/21(火)13:00~14:30 2,310円



新 断捨離実践講座<全6回>

徹底的に家の中を断捨離してパワースポットにしていきましょう。

◆やましたひでこ公認断捨離®トレーナー
 岐阜断捨離会代表 わらや まゆみ
 ◆第4(木)10:30~12:30 初回4/27
 ◆月1回 3ヶ月 8,745円

新 日本茶のある楽しい暮らし<全3回>

日本茶のお話を聞き、沢山の種類のお茶を飲みながら自分好みのお茶を探しましょう。

◆NPO法人日本cha茶ちや代表理事
 松本 浩
 ◆5/19 7/21 9/15(金)14:00~15:30
 ◆2ヵ月に1回 3回分 7,425円



新 目指せ！健康長寿 転倒予防教室

脳トレ・筋トレ・素敵なお顔で免疫力あっぷ
 心身機能の保持・向上を目指して元気に過ごせるよう運動をしましょう。

◆介護予防指導士 高橋 直弘
 ◆第1・3(月)13:30~15:00 初回5/15
 ◆月2回 3ヵ月 14,190円
 ◆体験 4/10(月)13:30~15:00 770円



新 ハワイアンフラ入門

本場ハワイアンのベーシックなステップから始めます。音楽に乗ってカラダを動かして一緒に楽しみましょう。初心者向けです。

◆Halau Malamalama 主宰
 Malulani 坂崎由加里
 ◆第1・3(火)19:00~20:30
 ◆月2回 3ヵ月 14,850円 初回6/6
 ◆体験 5/16(火)19:00~20:30 2,475円



春から始めるおすすめ講座

新 おしゃれな寄せ植え・ハンギングバスケット<全6回>
植込みのテクニック、花の色の合わせ方など、季節を感じながらお洒落でモダンな寄せ植えとハンギングバスケットに挑戦しましょう。

◆日本ハンギングバスケット協会公認講師
関戸 多美子

◆第4(土)13:30~15:00 初回4/22
◆月1回 3ヵ月 9,075円
◆体験 3/25(土)13:30~15:00 5280円材込



新 キッズ新体操
リボンやボールを使い音楽に合わせて楽しく踊るスポーツです。柔軟性やリズム感、挨拶などのマナーや団体演技で協調性も身に付きます。年中から小6の男女対象。

◆新体操クラブ Leo RG(レオアールジー)
◆第1・2・3(金)16:30~17:30 初回5/12
◆月3回 1ヵ月 5,775円
◆体験 4/21(金)16:30~17:30 715円

新 こどもヴァイオリン教室
基礎から丁寧にやさしく指導します。演奏に必要な楽譜を読む、音楽を聴く力を育て、感性・知性・知識を養います。

◆ヴァイオリン講師 奥村優
◆第2・4(金)16:30~17:30 初回4/14
◆月2回 3ヵ月 12,540円
◆体験 3/24(金)16:30~17:30 2,035円

新 3000万円貯めるための投資と貯蓄<全3回>
投資を始める方、始めて間もない方に不安や疑問を解消、安心して資産形成をしてくれる方法をFP歴20年の講師がご案内します。

◆三重お金と住まいの相談室
ファイナンシャルプランナー 小林 義幸

◆4/18 5/16 6/20(火)18:30~20:00
◆月1回 3ヵ月 7,920円

新 知っておきたい年金の話<全3回>
老齢年金の他、障害年金や遺族年金にもスポットをあて、万が一に備える保険としての役割を解説します。それぞれの今後に関する疑問にもお答えします。

◆木村社労士・FP事務所代表 木村 省吾
◆4/10 5/8 6/12(月)10:30~12:00
◆月1回 3ヵ月 7,260円

新 介護と癒しのためのアロマハンドトリートメント2級<全6回>
様々な不調を改善できる自然療法です。大切な人のためにできる手と手のコミュニケーションヒーリングです。

◆社アロマハンドトリートメント協会認定講師 井戸側 聡美

◆第1(木)13:00~14:30 初回4/6
◆月1回 6ヵ月 13,860円 材別



気持ちの伝わる自分らしい話し方
自分らしい声・自分らしい話し方で、相手に気持ちを伝えるレッスンをしていきましょう。

◆フリーアナウンサー 谷 友梨子

◆第2(土) 10:30~12:00
◆月1回 3ヵ月 7,260円



マラソンチャレンジ
フォームチェックからケガ対策、身体づくりなど2人の講師がサポートします。

◆ランニング学会認定指導員 油田 直美
日体協スポーツプログラマー 辻 友寛

◆特定日曜 9:30~11:30
◆月1回 6ヵ月 15,840円
◆随時体験 2,640円



新 顔タイプ&パーソナルカラー診断で「褒められ女性」<全3回>
パーソナルカラーで似合う色、顔タイプ診断で似合うファッションテイストを知り、外見力UPであなたの魅力120%に!

◆色彩教育家 マシュマリイカラー 吉川 美穂

◆4/22 5/27 6/24(土)13:00~14:30
◆月1回 3ヵ月 7,260円

新 奈良まほろば歴史講座<全9回>
悠久の歴史を刻む名所を紀行します。川・道・城・文学・建築などを探訪。

◆奈良まほろばソムリエの会前理事長 鈴木 浩

◆第2(金)13:00~15:00 初回4/14
◆月1回 9ヵ月 16,632円

はじめての美トレ 美しい体を作る体幹トレーニング
お腹周りやお尻を鍛え、健康的で女性らしい体を作っていきます。

◆美ボディインストラクター JUNKO

◆第1・3(土) 11:45~12:45
◆月2回 3ヵ月 14,520円
◆随時体験 2,310円



花いけ 小原流
花と楽しむ時間をつくりませんか。小原流は基本を守りながらも自由に変化していきます。

◆小原流教務・四日市支部長 久保 豊和

◆(金)月4回・2回コースあり13:00~14:30
◆月4回 1ヵ月 11,660円 材込
月2回 3ヵ月 19,470円 材込
◆随時体験 3,465円 材込



新 戦国シリーズ「徳川家康」<全6回>
今川氏や武田氏、信長や秀吉との関係、桶狭間や三方ヶ原の戦いなどに注目します。

◆桜花学園大学非常勤講師 小久保 嘉紀

◆第1(月)15:30~17:00 初回4/3
◆月1回 6ヵ月 14,850円

こぎん刺し
布の目を横に拾って進む幾何学模様は、現代の暮らしに取り入れたい美しい模様です。

◆こぎん刺し作家 神谷 茂美

◆第1(土)11:00~13:00
◆月1回3ヵ月 7,260円



きのこと菌活
きのこ発酵食品を取り入れた菌活メニューを実演を交えて紹介します。試食とレシピ付き。

◆WAMI料理室主宰 きのこマイスター 栄養士 稲垣 和美

◆第4(金)10:30~12:30
◆月1回 3ヵ月 8,745円
◆随時体験 2,860円



楽しく学ぶ韓国語
日本語と近くて学びやすい韓国語を始めてみませんか。ドラマやK-ポップ、韓国文化の話をお交えて楽しく進みます。

◆韓国語講師 安 天民

◆第1・3(水)16:00~17:00超入門
◆月2回 3ヵ月 16,500円
◆随時体験 2,750円



からだ元気塾
効率の良い動きは体を傷めず、疲れにくく、そして美しい。呼吸、姿勢、日常動作を変えて毎日楽しく元気に過ごしましょう。

◆健康運動指導士 油田 直美

◆第1・3(水)13:00~14:15
◆月2回 3ヵ月 14,190円 初回5/17
◆体験 4/5(水)または4/19(水) 13:00~14:15 各2,365円



新 はじめての手相 基礎編<全6回>
東明手相で自分の長所を知り、自分らしく幸せな生き方を見つけませんか。

◆東明学院講師 石井 あさか

◆第3(水)13:30~15:00 初回5/17
◆月1回6ヵ月 18,150円



講座・体験レッスンのご予約からご入金までWEBでできるようになりました。WEBでのご入会ならいつでも入会金(5,500円)が無料!

満65歳以上の方、外務部お得意様、近鉄友の会会員様、体験受講の方、KIPSクレジット会員様、中学生以下の方は(通常5,500円) 入会金半額(2月末迄は無料)


近鉄友の会会員様は受講料のお支払いに近鉄友の会カードをご利用いただけます。