# \*A鉄カルチャースクール名駅



#### ピラティス

ピラティススタジオnano 市川 恵美

「呼吸で腹筋運動」「腰ラクラク運動」など、年齢に関わらず出来るピラティスエクササイズで腰痛・肩こり・膝痛予防!



日時 第1.3 火曜

13:00~14:00 受講料

3ヵ月 13,860円

#### のびのびリフレッシュやさしいヨガ

東山ヨガ講師 三浦 圭子

中高年の方向きのやさしいヨガ。基本のハタヨガを中心に、心地よい雰囲気でリラックスしましょう。



日時

毎週木曜 10:00~11:30

受講料 3ヵ月 19,800円

## 健康ストレッチヨガ

東山ヨガ講師 脇田 光江

季節に応じたヨガのポーズを展開し、健康的な美しい 体づくりを目指します。



日時

毎週水曜 10:00~11:30

受講料 3ヵ月 19,800円 ※女性限定

#### 50代からの美エクササイズ

中根ダイエット呼吸研究所トレーナー 森田 和美

呼吸法、ストレッチとステップ運動、骨盤底筋のトレニングなどで、姿勢を整え、筋力や体幹を養います。



※女性限定

第1.3 火曜 14:30~16:00 受講料 3ヵ月 10,560円

### 身体のゆがみを正す連動操体法

日本操健法協会会長 高倉 春治

身体を痛い方向から痛くない方向へ動かしバランスを整え、 様々な症状に良い影響をもたらす即効性のある整体操法です。



日時

第2.4 火曜 12:30~14:00 受講料 3ヵ月 12,870円

## フォークダンス

日本フォークダンス連盟公認指導者 服部 淳子

簡単なステップで、リズムに乗って知らず知らずに体力 づくり。女性同士で踊る気軽さが人気です。



毎週火曜

13:40~15:10

3ヵ月 18,540円 ※女性限定

### タップダンス

音遊塾主宰 峯 明紀衣

映画や舞台でおなじみのタップダンス。曲に合わせて タップを踏み、リズム感を養いながらリフレッシュ。



日時

毎週水曜 14:30~15:45 受講料 3ヵ月 18,540円

# ベリーダンス

Ya Salam Belly Dance Studio Zakia

アラビアンナイトの世界へようこそ。インナーマ も鍛えられ内面からも健康に、美しくなれます。



第2.4金曜(入門) 12:00~13:00 毎週金曜 19:00~20:10 受講料

3ヵ月 12,930円(入門) 3ヵ月 18.900円 ※女性限定

# 英語&英会話入門講座

英語専属講師 稲垣 嘉則

ABCから中2レベル。初心に帰って学び直したい、学んだが進歩した実感がない方にぴったりのクラスです。



日時

毎调金曜 15:10~16:40 受講料

3ヵ月 20,820円 ※別途テキスト必要

#### 聞いて覚える英会話 Joyful English

英語専属講師 クラウディオ・ヴァスコンセロス

基礎の復習をしながら、日常会話に必要なリスニング・ スキルを運動感覚で身に付けます。



日時 毎週日曜

13:45~15:15 受講料

3ヵ月 20,820円

### 毛筆入門

毎日書道展会員 伊藤 真葉

初心の方には楷書、行書、草書、隷書と段階を踏んで 指導します。【毛筆/漢字·かな】



日時

毎週木曜 12:30~14:15

受講料 3ヵ月 18,480円

# 晚書法学院 本田 漣英

日常生活で書くことの多いボールペン字と、冠婚葬祭等で 役立つ筆ペン字を同時に学び、相乗効果で上達も早いです。

筆ペンとボールペンが同時に習える講座



筆2・4日曜

10:30~12:00 受講料

3ヵ月 12,870円 ※別途テキスト代必要

# やさしいハーモニー

名古屋二期会準会員 太田 志麻

童謡・唱歌を中心に、話題の曲まで時代を超えて心に 残るメロディを歌います。一部合唱にも挑戦します。



日時

第1.3木曜 14:40~16:10

受講料 3ヵ月 12,930円

#### 歌の広場

~みんなで一緒に名曲を~

オベラ歌手 安田健

無理のない発声練習から始め、童謡や誰でも歌える 日本・世界の歌を皆で声を合わせて歌います。



日時 第1.3火曜 18:00~19:30 第1.3日曜 11:00~12:30

受講料

3ヵ月 12,930円 ※別途テキスト必要

#### 用县

日本棋院棋士六段 池崎 世典

初心者は石の置き方や基本の戦法まで、上級者は専門誌 や棋譜を教材に学びます。



#### 日時 毎调水曜

12:30~14:30 受講料 3ヵ月 20,160円

漆芸伝承の会認定講師 駒田 育代

割れた部分を継ぎ、欠けた部分を成形し、その部分に金や銀の化粧を施し、壊れた器を美しく蘇らせます。

こわれた器が蘇る金継ぎ



日時 第4十曜

14:00~16:30 受講料

3ヵ月 10,230円 ※別途教材費必要

※画像は全てイメージです。



# 講座のご見学随時受付中!



#### プリザ・アート・生花 季節のフラワー インテリアデザイン

ApertioFloris代表 川瀬 珠美

生花、プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーを 使い、小物やインテリアに合わせたデザインを楽しみます。



日時 第3火曜

10:00~11:30 受講料 3ヵ月 7,260円



# 茶道具と茶花

裏千家教授 庄司 宗文

掛軸・花入など茶道具の基礎知識をスライドを用いて 学び、茶花の生け方を学びます。



日時 第4水曜 12:30~15:00 受講料 3ヵ月 11,790円

#### あなたが求めるとっておきの中国茶

中国茶研究会 梨雲 主宰 足利 暢厚

毎回テイスティングして、それぞれの茶葉にあった美味 しい淹れ方、楽しみ方、種類ごとの効能などを学びます。 日時



10:00~12:00 受講料 6ヵ月 18,870円

第3日曜

# きもの着付けとマナー

かすり学院講師 坂田 恵美子 ほか

着付けの基本から個性豊かな帯結びまで、道具を 使わずにマスター出来るコッと応用を指導します。



日時 毎週月曜 10:00~12:00 受講料 3ヵ月 18,480円

※女性限定

### はじめてよむ古事記と日本書紀と

愛知県立大学非常勤講師 大脇 由紀子

『古事記』、『日本書紀』から日本の文学を理解するため に必要な観念や思想を一緒に学びましょう。

日時



第2.4水曜 14:45~16:15 受講料 3ヵ月 12,870円 ※別途資料代必要

### エッセイ ステップアップ文章教室

元毎日新聞編集委員 森田 王作

良い文章、心を打つエッセイにゴールはありません。やれば やるほど難しく面白くなります。みなさんとステップアップ!



日時 第2·4日曜 10:30~12:00 受講料 3ヵ月 12,870円

#### 絵でがみ

絵でがみ作家 花村 ひろ子

葉書・巻紙などへ、簡単なモチーフから描きはじめます。 気軽に描くことができ、味のある字でがみも練習できます。



第2·4火曜 12:45~14:45 受講料 3ヵ月 12,210円

#### 植物画(ボタニカルアート)

元環境省自然公園指導員 计 伸夫

図鑑などで使われる植物画の技法で庭に咲いた花、野山 で見つけた草花など、四季折々の美しい植物を描きます。



第1.3木曜 12:30~14:30 受講料 3ヵ月 12,870円

## 手指でエクササイズ

中医康復師 都築 麻尋

手指のマッサージで、身体全体の血流やリンパの流れを 整え、美容、認知症や物忘れを防止すると言われています。

日時



第1月曜 10:00~12:00 受講料 3ヵ月 6,120円 ※別途教材費必要

## 水野愛子の表情筋トレーニング&心美学。

日本表情筋トレーニング協会代表 水野 愛子

顔の筋肉を正しくトレーニングすることでシミ、しわ、タルミの予防改善や、小顔作りに役立ちます。女性美学も学びます。



日時 第2土曜 13:30~15:00 受講料 3ヵ月 13,860円 ※女性限定

# こども美術

新制作協会会員 小山 剛

絵は子どもの成長にとって重要な表現手段のひとつで す。のびのびと、楽しく創造する喜びを感じましょう



日時 第2.4日曜 10:00~12:00 受講料 3ヵ月 10,380円 ※幼児~高校生対象

他にも 約400講座 開講中!

詳しくはHPを ご覧下さい▶



# New 新講座



気になる新講座をひ場してみませんか? Web申し込みの場合は見学申込フォームよりご予約ください。

回1,100円で体験ができます! 体験時間は各講座時間と同じです。

#### 誰でもできる投資・株式入門講座

1級FP技能士 内山 龍三

株を始めてみたい方へ、投資のイロハから株の買い方、 運用の仕方を分かりやすくお話しします。

日時



第1十曜 13:00~14:30 5ヵ月 12.550円

体験日 10/1(土) 申込締切 9/28(水)

# 実戦!中・上級投資講座

1級FP技能士 内山 龍二

成果が挙がる投資の考え方、儲けのテクニック、投資信託 のコツなどを分かりやすく説明します。



日時 第4木曜 10:30~12:00 受講料 5ヵ月 12.550円

体験日 10/27(木) 申込締切 10/24(月)

# パーソナルカラー&骨格診断

ファッション&メイクアドバイザー 冨田 智江

自分のパーソナルカラーと骨格に合うファッションを知り、マンネリ化を脱出!似合うメイクカラーもお伝えします。



日時 第2十曜 10:00~11:30 全5回 11.550円 教材費 1,000円

無料説明会 10/8(土)10:00~10:20 申込締切 10/5(水)

# 気持ちが楽になるストレスケアの心理学

日本心理学会認定心理士 坂崎 立子 心理学を取り入れて気持ちを整える毎日に変えて



日時 第1金曜 19:00~20:30 受講料 全5回 11,275円

体験日 10/7(金) 申込締切 10/4(火)

# 東海の庭園探訪

中部庭園同好会会員 丹羽 康文

東海にある知られざる名庭を訪れ、由来や庭園意図、 様式などを学びます



日時 第3水曜 10:00~11:30 受講料 全3回 7.500円 1回 2,700円

※事前予約制(申込締切 授業日の7日前まで)

#### 地図を片手に楽しく「ブラオワリ」 ~名古屋今昔物語~

OASIS都市研究所代表 杉野 尚夫

市内の地名の由来や歴史をひも解きながら、毎回4~



第3木曜(9/15~) 13:30~15:30 受講料 全4回 8.800円 1回 2.500円

※事前予約制(申込締切 授業日の3日前まで)

# 心に響く朗読を始めましょう!

心に響く朗読講師 石橋 みちよ

黙読主流の読書に、声を出して読む(朗読)を取り入れ、 発声・発音も基本から丁寧にご指導します。



日時 第1火曜 13:30~15:30 受講料 3ヵ月 7.590円

体験日 10/4(火) 申込締切 10/1(土)

#### 大人の日本酒の楽しみ方 《ビギナー編》

自然流酒を造る会代表 小林 宏明

毎回数種類のお酒を利き酒しながら、日本酒造りから みた日本酒の楽しみ方を伝授します



第3木曜 18:30~20:30 全6回 31.460円

体験目 9/22(木) 申込締切 9/19(月·祝) ※教材費2,200円 ※本講座の申込締切は授業の10日前まで

# さわやか太極拳

体育学博士 康 冬玲

免疫力をあげるために、体を動かすことが大切です。ゆったりとした運動と深い呼吸で内臓の調子を整えます。



第1.3月曜 15:30~16:45 3ヵ月 12,870円

体験日 10/3(月) 申込締切 10/1(土)

# トラベル英会話

鈴鹿国際大学名誉教授 深谷 香椎

海外旅行の際の多様な場面を設定して、コミュニケー ションが取れる英会話能力の取得をめざします。



毎週月曜 10:00~11:30 受講料 3ヵ月 20,820円

**▲ 体験日** 9/26(月) 申込締切 9/23(金·祝)

# こども書道

八千代会 堀場 春陽

書き順や正しい文字を覚え、落ち着いて丁寧に書く習慣を 身につけましょう。かき方・毛筆どちらも学べます。



第1・3十曜 10:30~12:30 受講料 3ヵ月 9.390円 ※小3以上 ※3歳~小2は保護者同伴で可能

体験日 10/1(土) 申込締切 9/28(水)

## 小説・児童文学の書き方入門

児童文学作家 毛利 雪枝

小説や児童文学に触れながら実際に文章を書いてみま しょう。書き手と読み手の目線を実践を通して学びます。



第1.3金曜 17:00~18:30 受講料 3ヵ月 12,870円

体験日 10/7(金) 申込締切 10/4(火)

#### 入会と受講のご案内 料金は全て税込価格となります。

料金は主く枕心間恰合なります。 受講料には設備管理費、音楽使用料、教材費が含まれています。 受講には、受講料のお支払いが必要です。 受講料は所定の期間分を前納してください。 各種料金が変更になる場合があります。 教材費・材料費等は別途必要な場合があります。 納入されました受講料は原則払戻しいたしません。 各講座には最低開講人数・定員がございますので、ご了承ください。

# 🏞 名鉄カルチャースクール 名駅

名古屋市中村区名駅1-2-4 名鉄バスターミナルビル10F TEL 052 - 526 - 0845

[月·水·土·日] 10:00~17:00(受付16:00まで) [火·木·金] 10:00~21:00(受付20:00まで)

