

# 春講座



2016.4.1  
2016.9.30

海の見える大人のカルチャースクール



## この春から楽しめる 春から新しい講座が次々登場!! 春のNew講座

### ダンス・舞踊

#### フラメンコシニアクラス

講師: 伊藤 真理子

第二の人生を健康でいられますように!

踊りが始めての方に基礎からわかりやすく、ていねいにやさしい曲からゆっくり指導します。健康と美容のために、そしてストレス発散などにフラメンコを楽しく、長く踊りましょう。(体験レッスン可)

◆開講日/要相談 ◆時間/10:30~11:30 ◆受講料/月4,320円  
◆持ち物/動きやすい服装、筆記用具

### 花・趣味

#### 迎え花教室

講師: 澤 岳司

海外でも評価の高い、日本人の和の感性で魅せる花を学ぶ。

オシャレなフェイクのウィンドウディスプレイのように、御自宅にディスプレイスペースが作れるようになります。毎回作った作品を写真撮りして、次回にポストカードとしてお渡しさせていただきます。

◆開講日/第2水曜日 ◆時間/10:30~12:00 ◆受講料/月2,000円 ◆教材費/月2,000円

## この季節おすすめの1Day Lesson 入会金不要

### アート・趣味

#### シャドーボックス1DAYレッスン

講師: 岡田 恵美子

気軽にシャドーボックス1日体験!

同じ絵柄を何層にも貼り重ねて作る立体絵。デザインは写真の作品ほか数種類の中からお選びいただけます。手ぶらで気軽にご参加下さい。(通常レッスン内でも随時体験レッスン実施中。詳細はお問い合わせ下さい。)

◆開講日・時間/3月24日(休)13:00~15:00 ◆受講料/800円 ◆教材費/2,000円  
4月14日(休)13:00~15:00

### 文化・教養・趣味

#### 英会話カフェ(超初級)

講師: 荒川 雅子  
高校一種国語教員、司書教諭

三重県で初めて! 茅ヶ崎英語学習をゆったりとしたのしく

「聴けない言葉は話せない」という原理から茅ヶ崎方式は「聴く力」に重点を置きます。超初級から、洋画を字幕なしで観て、インターネットを使いこなす英語力をつけていきましょう。レッスン後に皆さんとカフェでサークルのように話しをするのも楽しみです。

◆開講日/第1、3木曜日 ◆時間/10:30~11:30又は13:30~14:30  
◆受講料/月5,400円 ◆教材費/月300円程度(コピー代) ◆持ち物/筆記用具

### 文化・教養・趣味

#### 黒門風水「陽宅風水初級」

講師: 西 美穂  
黒門アカデミー認定インストラクター(初級・中級)、一級建築士

完全受講された方には黒門アカデミー本校の受講証明を発行

風水は全く知らないという方でも安心して受講して頂けます。身近なもので自宅の気を整え、子供や孫の運気もアップ!! 初日に学んだ事からすぐ実践! 毎月新しい驚きがある講座です。あなたも風水を体感してみませんか?(全12回)

◆開講日/第4日曜日 ◆時間/18:30~20:00  
◆受講料/月6,000円 ◆教材費/月600円 ◆持ち物/ペン・定規・ノート

### マリナ河芸特別講座

#### 海の達人 体験セーリング

憧れのヨットを気軽に体験しませんか?

実際にセール(帆)をあげたり、ラット(舵)を握って操船にもチャレンジしていただきます。帆に風を受けて走る爽快感を、半日コースで気軽に体験しましょう。体験ですので、ヨットの経験は問いません。

◆開講日/4月2日(出)、5月7日(出) ◆時間/9:30~12:00 ◆受講料/5,400円  
◆持ち物/動きやすく濡れてもよい服、滑らない靴、酔い止め薬など各自必要なもの  
◆募集対象/18歳以上の方

### 文化・教養・趣味

#### 磨こう! 色彩力

講師: 門井 恵理  
文部科学省認定ファッションコーディネーター色彩能力検定1級

色への苦手意識がなくなる!!  
色ってホントにおもしろい!!

色の勉強をしたけれどすっかり忘れてしまった。自分のパーソナルカラーは知っているけど、どう活かせばいいのかわからない。そんな方のために身近にあるモノから、配色を学びます。色のおもしろさを思い出しましょう。(全6回)

◆開講日/第1土曜日 ◆時間/10:00~12:00 ◆受講料/12,600円(6回分)  
◆持ち物/新配色カード(199a)、筆記用具、のり、はさみ、※新配色カードがない方は事前連絡

### 文化・教養・趣味

#### パステリア書

講師: 長谷川 佳成子  
パステリア書インストラクター  
パステルとアート 単インストラクター

素敵なインテリア書を一緒に描きませんか?

どなたでも簡単にしかも本格的な書が描けます。書ですが、筆を使わない不思議なインテリア書です。毎回1~2枚描け、その日にすぐ飾って頂けます。お友達へのプレゼントにもぴったり。さあ、一緒に描いてみませんか?

◆開講日/第2土曜日 ◆時間/14:00~16:00 ◆受講料/月2,500円  
◆教材費/初回3,000円 ◆持ち物/筆記用具、はさみ、カッター、おしぼり

### マリナ河芸特別講座

#### 海の達人 自然観察カヤックツアー

カヤック体験と生物観察で自然を満喫しよう!

2人乗りカヤックに乗って海から対岸のビーチへ上陸し、自然観察指導員と一緒に干潟の動植物を観察しましょう。親子での参加もOKです。(親子の場合は小学生以上で2人1組でお申込みください)

◆開講日/5月21日(出) ◆時間/9:30~12:00 ◆受講料/お一人様3,500円  
◆持ち物/動きやすく濡れてもよい服、かかたが固定できる履物、着替え

### 音楽・趣味

#### 小粋に歌おう! JAZZ&POPS・映画音楽

講師: 百本 マイ

基礎から応用まで、個人でじっくり身につけられる個人コース

JazzやPops、映画音楽にチャレンジしてみませんか? 楽な発声から英語の発音、リズムの感じ方や歌い回しまで、演奏経験豊富な講師とじっくり取り組める個人コースです。

◆開講日/第2水曜日 ◆時間/10:00~12:30 ◆受講料/月1回 5,500円  
◆教材費/1,000円(1曲あたり)。楽譜・歌詞カード・デモCD付き  
◆持ち物/楽譜を入れるファイル、筆記用具、水分補給できるもの

### 音楽・趣味

#### はじめてフルート

講師: 太田 倫代  
国立音楽大学フルート科卒業、日本音楽治療学会認定音楽療法士

初めてのフルート、音を出してみよう!

フルートが全く初めての方向きレッスンです。基本的な吹き方、持ち方、指使い、腹式呼吸などを中心にします。曲も簡単に短い曲を使用し少人数で行います。吹けるようになったら「みんなでフルート!」に移行し応用編をやりましょう

◆開講日/第1水曜日 ◆時間/12:20~13:20  
◆受講料/月2,500円 ◆持ち物/フルート、譜面台、ファイル、筆記用具

### マリナ河芸特別講座

#### 海の達人 自然観察カヤックツアー

カヤック体験と生物観察で自然を満喫しよう!

2人乗りカヤックに乗って海から対岸のビーチへ上陸し、自然観察指導員と一緒に干潟の動植物を観察しましょう。親子での参加もOKです。(親子の場合は小学生以上で2人1組でお申込みください)

◆開講日/5月21日(出) ◆時間/9:30~12:00 ◆受講料/お一人様3,500円  
◆持ち物/動きやすく濡れてもよい服、かかたが固定できる履物、着替え

### 入会金半額 3/31(木)までキャンペーン実施中!

気になる講座があれば、お気軽にお問い合わせ下さい。  
※体験レッスン(有料)ができる講座もあります。

3月31日(木)までにご入会いただくと

通常入会金 5,000円が **半額!**

火曜日定休 土・日・祝日も受付承ります

### 健康・エクササイズ

#### ハタヨガ(初級~中級)

講師: 乾 奈津子  
(ヨガインストラクター)

ヨガで生命をキラキラ輝かせましょう。

最適な身体の位置や使い方を体得しながら効果的かつ安全にヨガを行っています。自分の心、身体としっかり繋がりがながらそこに安定感や心地良さ、可能性や喜びを見出していきましょう。

◆開講日/第1、3月曜日 ◆時間/10:00~12:00  
◆受講料/月2回3,700円  
◆持ち物/ヨガマット、飲み物、タオル、バスタオルetc

### 健康・エクササイズ

#### 東洋医学ヨガ

講師: 山田 舞  
ケアセラピスト

東洋医学に基づいた経路ヨガを体のお悩み別にお伝えします。

介護と美容の両方の知識と技術を含めた技術者、ケアセラピストとして活動する中で感じる体のお悩みを集中的にヨガを通してセルフケアを学びます。年代は問わず、若い方からシニア世代の方まで、どなたでも受講出来ます。

◆開講日/第2、4水曜日 ◆時間/13:00~14:30  
◆受講料/月3,240円  
◆持ち物/飲み物、ヨガマット(バスタオル可)、タオル

### 健康・エクササイズ

#### ハッピーメノポーズ エクササイズ

更年期をむかえる40代~50代に向けたカラダのセルフケア

前30分は更年期についての座学をお話し、その後に実際に筋肉低下しやすい部分を中心としたエクササイズを音楽にあわせて行います。

◆開講日/第4水曜日 ◆時間/10:30~12:00  
◆受講料/月2,160円  
◆持ち物/フェイスタオル、飲料水、筆記用具

### 健康・エクササイズ

#### Balletone(バレトン)

講師: 川上 真里奈  
FTP Instructor of Balletone Sole Synthesis

ひき締めボディをつくりましょう!

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素運動。音楽に合わせたシブシブな動きで男女問わずどなたでも楽しくできます。体幹や筋力を鍛え脂肪燃焼に効果的です。

◆開講日/第2、4土曜日 ◆時間/11:00~12:00  
◆受講料/月3,240円  
◆持ち物/タオル、飲み物、ヨガマットかタオル

### 健康・エクササイズ

#### フラセラピー

講師: NIO YURI

フラセラピー= HULA+癒し+シェイプアップ

健康学、運動生理学の専門家とフラの指導者によって監修された新しいプログラムです。リボンレゾナンスなど、フラに関するすべてのことが学べます。「フラだけじゃないフラセラピー」を体験してみませんか?

◆開講日/第1、3金曜日 ◆時間/11:00~12:00  
◆受講料/月4,210円

### ダンス・舞踊

#### フラメンコAクラス(入門)3ヶ月

講師: 伊藤 真理子  
Aクラス 助手: 樋口 聡子

痛くて楽しく、ストレス発散!

初心者や体力に自信の無い方にも、基本ステップからわかりやすく指導! 簡単な1曲から始めます。年齢を問わず、ずいぶん上手になっても楽しんで踊ることが出来ます。

◆開講日/時間/第1、3水曜日 18:15~19:15  
第2、4日曜日 9:45~10:45  
◆受講料/月4,320円  
◆持ち物/動きやすい服装・筆記用具

### ダンス・舞踊

#### フラメンコBクラス(振り付けコース)

講師: 伊藤 真理子

内面からの自己表現ができ、華やかで美しい踊りを目指して!

振り付けが中心のクラスです。全身運動なので指先からつま先までシェイプアップでき、楽しく踊ることが開放感につながり、心身ともにリフレッシュします。

◆開講日・時間/第1、3水曜日 19:00~20:00  
第2、4日曜日 10:30~11:30  
◆受講料/月4,320円  
◆持ち物/フラメンコシューズ・パリエジョ

### ダンス・舞踊

#### ゆったりとほほえみフラ

講師: 齊藤 羽弓  
ファイフオレイアロハフラスタジオ講師

海からの朝日を浴びながら気持ちいいフラタイムを過ごせます

ストレッチ~基本ベーシック~基本ステップ~曲へと運動し、みんなが素敵な笑顔でゆったりと踊れるようになるまで指導させていただきます。マリナの発表会を楽しんだり、各種イベントへ参加したり、いろいろな楽しみ方が出来ます。

◆開講日/第1、3日曜日 ◆時間/10:00~11:30  
◆受講料/月3,880円 ◆教材費/200円(新曲に入る時)  
◆持ち物/Tシャツ・バレオ・ハンカチ・飲み物・ノート、筆記用具

### 健康・エクササイズ

#### タヒチアン入門

講師: 川上 真里奈

沢山の汗をかいて、仕事の疲れをとりましょう!

老いも若きもミックスクラスで楽しんでいきます。いつからでも自分の体力にあわせて始められます。

◆開講日/第2、4水曜日 ◆時間/19:30~20:30  
◆受講料/月3,880円 ◆教材費/200円(新曲に入る時)  
◆持ち物/ジャズ・バレオ・ハンカチ・飲み物・ノート、筆記用具

### 花・趣味

#### 短期プリザーブドフラワー教室

講師: 藤田 尚子  
Rosy Rose ローズフィロロズ 主宰

月に一度お花に癒されませんか?

本物の植物に着色をしたプリザーブドフラワーは水のいらぬ枯れないお花です。毎回1作品お作りいただけます。(全6回)

◆開講日/第2水曜日 ◆時間/10:00~11:30  
◆受講料/月1,620円  
◆教材費/月2,500円  
◆持ち物/ワイヤーの切れるハサミ、木工用ボンド、新聞紙、作品持ち帰り用の袋

### 花・趣味

#### 押し花教室

講師: 宮下 淳子

お庭のお花からブーケまで...

お庭で育てたお花や記念のお花が素敵な押し花にできますよ。月に一回のあなたのペースで押し花アートを楽しみましょう。フラワーデザイナーでもある講師がおしゃれな作品作りをお手伝いします。見学・体験も気軽にしてください。

◆開講日/第3水曜日 ◆時間/10:00~12:00  
◆受講料/月2,160円 ◆教材費/別途必要

### 花・趣味

#### フラワーアレンジメント教室

講師: 佐脇 みえ子

すてきに花あしらい

形やジャンルにとらわれず簡単なフラワーアレンジを楽しみませんか!! 1生花・造花・プリザーブドなどいろいろな花を使いましょう! 月に一度花との時間を!!

◆開講日/第1土曜日または第2水曜日  
◆時間/13:00~15:00 ◆受講料/月2,200円  
◆教材費/月2,500円程度 ◆持ち物/花/バサミ

### 花・趣味

#### フラワーアレンジメント教室

講師: 加藤 真寿美  
社団法人日本フラワーデザイナー協会認定講師  
一般社団法人日本花藝協会カットフラワーアドバイザー

季節のお花を使ってオシャレで個性的なアレンジメントを作ってみませんか? フラワーデザインの基礎からテーマに沿ったオリジナルカリキュラムをご用意しています。初めての方でも素敵なアレンジメントが作れます。花のある暮らしをもっと気軽に楽しみましょう。

◆開講日/第2水曜日 ◆時間/18:30~20:30  
◆受講料/月1,620円 ◆教材費/月2,700円  
◆持ち物/花切りばさみ、持ち帰り用袋

### 料理

#### デコ巻き寿司講座

講師: 渡辺 由美香  
日本デコ寿司協会 マイスター

巻いて楽しい! 見て可愛い! 食べておいしい!

江戸前「細工巻き寿司」の伝統、郷土料理として伝わる「太巻き祭り寿司」の技術を融合し、発展したものが「飾り巻き寿司」です。初めての方でも楽しく、可愛い巻き寿司が巻けるようちょっとしたコツをご伝授いたします。(全6回・8月休講)

◆開講日/第2水曜日 ◆時間/10:30~12:30  
◆受講料/月1,620円 ◆教材費/月1,800円  
◆持ち物/エプロン・タオル・持ち帰り容器・サラシラップ

