

令和7年1月～3月 1月期講座受講生募集

①講師名 ②日時 ③受講料 ④その他
 講座の受講料をお考えの方は、受講料のお支払い期に必ず見学してください
 ※表示の講座は前回の令和6年10月期講座(令和6年10月～12月)の受講生で満席のため、キャンセル待ちでお受けします。空席が出た場合に受講しただけです。なお、キャンセル待ちは令和7年1月期講座(令和7年1月～3月)について有効です。前回までの受講生の申込状況により、11月24日(日)の受付開始日の時点で、空席状況が変動している場合がございますので、ご了承ください。※赤字の部分は今回から変更になった箇所です。※表示の金額は消費税を含む3ヶ月分のお金です。

<p>3 らくらくエロ&ストレッツ</p> <p>①フィットネスインストラクター 山家 恵美子</p> <p>②毎週月曜日 19:30～20:30</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>4 体調改善運動</p> <p>①日本ボディエージェンシー協会認定インストラクター 木内 ひとみ</p> <p>②毎週水曜日 19:30～20:20</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>5 体調改善運動</p> <p>①日本ボディエージェンシー協会認定インストラクター 木内 ひとみ</p> <p>②毎週水曜日 11:10～12:00</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>6 ボールを使ったストレッチ教室</p> <p>①日本ボディエージェンシー協会認定インストラクター 木内 ひとみ</p> <p>②11月30日 16:00～17:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④ボールを購入希望の方 9,200円</p> <p>⑤ボールを貸出希望の方 200円(1回分)</p>
---	---	---	---

<p>10 アロマ・ヨガで朝のリフレッシュタイム!</p> <p>①ヨガインストラクター 大島 美幸</p> <p>②毎週木曜日 10:30～11:20</p> <p>③10,890円(9回)</p>	<p>11 アロマ・ヨガで心と体のリフレッシュタイム!</p> <p>①ヨガインストラクター 大島 美幸</p> <p>②毎週金曜日 14:30～15:20</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>12 スロートレーニング&ヨガ教室～夜のクラス①～</p> <p>①ヨガインストラクター 大島 美幸</p> <p>②毎週水曜日 19:15～20:05</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>13 スロートレーニング&ヨガ教室～夜のクラス②～</p> <p>①ヨガインストラクター 大島 美幸</p> <p>②毎週水曜日 20:15～21:05</p> <p>③13,310円(11回)</p>
---	--	---	---

<p>17 体がたたくも大丈夫の痛みや不調が解消になるやさしいヨガ</p> <p>①パーソナルジム代表 濱崎 真紀</p> <p>②月3回土曜日 14:00～15:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④美術*4,400円(ボール代)</p>	<p>18 楽しく11月</p> <p>①ナニオハハ ハラウアオフラ 森 カイユミア アクミコ</p> <p>②毎週日曜日 10:00～11:00</p> <p>③12,100円(9回)</p> <p>※少しですがプレゼントをご用意しております。</p>	<p>19 楽しいフラ入門</p> <p>①ナニオハハ ハラウアオフラ 森 カイユミア アクミコ</p> <p>②毎週日曜日 11:15～12:15</p> <p>③12,100円(9回)</p> <p>※初心者及び経験の浅い方対象の講座です。</p>	<p>20 IPPOKUIアキサイズ教室(休館日)</p> <p>①フィットネスインストラクター 安本 和江</p> <p>②毎週水曜日 19:45～20:45</p> <p>③12,100円(10回)</p>
---	--	---	--

<p>24 ゆっくり健康ストレッチ</p> <p>①真流ヨガインストラクター 池尻 ゆきみ</p> <p>②毎週金曜日 13:00～14:00</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>25 バレーダンス教室</p> <p>①バレエダンススタジオ ステラ 主宰 紫帆</p> <p>②月3回水曜日 10:00～11:00</p> <p>③10,890円(9回)</p>	<p>26 思い出のヒット曲でダンスステップ</p> <p>①健康運動指導士 楠崎 淳子</p> <p>②毎週土曜日 10:30～11:30</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>※2月22日の講座は10:00～11:00で行います。</p>	<p>212 初めての社交ダンス</p> <p>①キタイングススクール 北井 基代</p> <p>②毎週金曜日 11:30～12:15</p> <p>③10,890円(9回)</p>
---	---	--	--

<p>28 腰痛・膝痛を予防する運動教室～月曜日コースB～</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 10:00～11:00</p> <p>③4,400円(5回)</p>	<p>29 中高年のための健康サポート教室～しゃかりコース①～</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 13:30～14:20</p> <p>③8,800円(10回)</p>	<p>30 中高年のための健康サポート教室～しゃかりコース②～</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 14:40～15:40</p> <p>③8,800円(10回)</p>	<p>31 中高年のための健康サポート教室～しゃかりコース③～</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 14:40～15:40</p> <p>③8,800円(10回)</p>
---	--	--	--

<p>35 動いて元気! アクティブ体操</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②毎週金曜日 9:30～10:45</p> <p>③9,680円(11回)</p>	<p>36 腰痛・膝痛を予防する運動教室!</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 11:00～12:00</p> <p>③9,680円(11回)</p>	<p>37 足もみ健康法</p> <p>①日本若石マスター(認定プロ) 認定指導員 平野 健治</p> <p>②第2・4水曜日 13:30～15:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 1,530円程度</p>	<p>38 足裏から始める体の機能改善教室</p> <p>①YBR-YAFFラフティショール 安本 和江</p> <p>②第2水曜日 13:30～15:00</p> <p>③12,100円(10回)</p>
--	--	--	--

<p>41 やさしいヨーガ(夜)</p> <p>①香川ヨーガ友誼会講師 野志谷 芳子</p> <p>②毎週水曜日 19:00～20:30</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>42 太極拳(入門クラス)</p> <p>①武術太極拳指導員 真鍋 太</p> <p>②毎週木曜日 18:00～19:30</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>43 太極拳</p> <p>①武術太極拳指導員 真鍋 太</p> <p>②毎週木曜日 20:00～21:30</p> <p>③13,310円(11回)</p>	<p>44 寝転んでいきいき体操</p> <p>①元保健師・ヒトダグ式整体師 山田 恵美子</p> <p>②毎週水曜日 14:00～15:00</p> <p>③10,890円(9回)</p>
--	--	---	--

<p>46 日本語講座(木曜日コース)</p> <p>①香川県東海商協会の会 委員 久保 千晴</p> <p>②月3回木曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 初心者の方のみ10,000円程度</p>	<p>47 大人のためのやさしい絵教室</p> <p>①香川県東海商協会の会 委員 久保 千晴</p> <p>②月2回月曜日 13:00～15:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 彫刻をお持ちの方 2,000円程度</p> <p>⑤彫刻をお持ちでない方 4,000円程度</p>	<p>49 パッチワーク教室 満</p> <p>①パッチワーク・ウエディーズ 日下 幸</p> <p>②第2・4水曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 3作品で5,000円前後</p>	<p>50 パッチワーク教室</p> <p>①パッチワーク・ウエディーズ 日下 幸</p> <p>②第2・4土曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 3作品で5,000円前後</p>
--	--	--	--

<p>58 和服リメイク講座②</p> <p>①藤澤 尚子</p> <p>②第1・3金曜日 10:00～12:00</p> <p>③6,050円(5回)</p> <p>④材料費 1,000円程度(5回分)</p>	<p>59 和服リメイク講座③</p> <p>①藤澤 尚子</p> <p>②第1・3金曜日 13:00～15:00</p> <p>③6,050円(5回)</p> <p>④材料費 1,000円程度(5回分)</p>	<p>60 和服リメイク講座④</p> <p>①藤澤 尚子</p> <p>②第2・4金曜日 10:00～12:00</p> <p>③6,050円(5回)</p> <p>④材料費 1,000円程度(5回分)</p>	<p>61 和服リメイク講座⑤</p> <p>①藤澤 尚子</p> <p>②第2・4金曜日 13:00～15:00</p> <p>③6,050円(5回)</p> <p>④材料費 1,000円程度(5回分)</p>
---	---	---	---

<p>65 ステンドグラス教室 満</p> <p>①安達 安恵</p> <p>②第1・2・4木曜日 13:30～16:30</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 5,000円程度(1作品分)</p> <p>⑤初めての方のみ道具・薬品等6,000～8,000円程度</p>	<p>66 ステンドグラス教室 満</p> <p>①安達 安恵</p> <p>②第2・4土曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 5,000円程度(1作品分)</p> <p>⑤初めての方のみ道具・薬品等6,000～8,000円程度</p>	<p>67 絵を描こう!</p> <p>①画塾 ACHA (芳本 武一)</p> <p>②毎週水曜日 14:00～16:00</p> <p>③13,310円(11回)</p> <p>④材料費 3,000円(11回分)</p>	<p>68 らくらく簡単ソーイング(金曜日クラス)</p> <p>①神野 伊津子</p> <p>②第2・4金曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 1,000円</p>
---	---	---	---

<p>72 初級の現代水墨・墨彩画</p> <p>①現代水墨画 日本水墨画美術協会会員 市原 樹夫</p> <p>②第1・3金曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④用紙代 実費</p>	<p>73 テッサン教室</p> <p>①津波 浅野 絵莉</p> <p>②月3回水曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 用具をお持ちの方 1,500円程度</p> <p>⑤用具をお持ちでない方 7,260円程度</p> <p>⑥テッサン用具をお持ちで無い方 4,000円程度</p>	<p>74 基礎から始めるデッサンと色彩画教室</p> <p>①津波 浅野 絵莉</p> <p>②月3回水曜日 13:00～15:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 用具をお持ちの方 1,500円程度</p> <p>⑤用具をお持ちでない方 7,260円程度</p> <p>⑥デッサン用具をお持ちでない方 4,000円程度</p>	<p>75 タイピングレース教室</p> <p>①タイピングレース講師 岡村 輝美</p> <p>②第1・3水曜日 13:30～15:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 初回800円以降は糸代実費</p>
--	---	--	---

<p>81 星空クラブ</p> <p>①四国天文協会 中村 博他</p> <p>②指定の日曜日(初回)月4日 19:00～21:00</p> <p>③3,630円(3回)</p>	<p>82 毎日の生活に活かすハーブの楽しみ方教室</p> <p>①薬剤師・メディカルハーブセラピスト 藤村 泰子</p> <p>②月1回日曜日 10:00～11:30</p> <p>③3,630円(3回)</p> <p>④おいしいお菓子とお茶代1,500円(1回分)</p>	<p>83 子どもから大人まで、みんなで楽しむ囲碁教室</p> <p>①囲碁講師 北村 修一</p> <p>②第1・2・3日曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④保険料等900円</p>	<p>84 巧くなる!写真撮影</p> <p>①写真家 北村 修一</p> <p>②第1・3金曜日 10:00～11:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④保険料等900円</p>
--	---	--	--

<p>86 声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅱ</p> <p>①フリー・アナウンサー 藤井 佐代美</p> <p>②第2・4水曜日 10:00～11:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>※講座当日85%以上で日本語(朗読教室)と合同で11:00～12:00講座を行います。</p>	<p>87 写真撮影の楽しみ方と作品の創り方教室(中級)</p> <p>①日本写真協会会員 香川(県美術展招待) 大津 佳子</p> <p>②第1・3水曜日 13:00～15:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④資料代 300円程度</p>	<p>88 漢詩を吟ずる</p> <p>①香川県吟詩朗読協会の会 理事長 臥風 雅之助</p> <p>②第1・3水曜日 9:30～11:00</p> <p>③7,260円(6回)</p>	<p>89 漢字書道</p> <p>①田中 尊仙</p> <p>②毎週金曜日 10:00～12:00</p> <p>③13,310円(11回)</p> <p>④筆代、墨代、半紙代(必要に応じて)</p>
--	---	--	--

<p>96 石州流茶道講座</p> <p>①石州流茶道清水派石州会 野口 宗賢</p> <p>②第2・4金曜日 19:00～21:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)</p>	<p>97 表千家流茶道講座～土曜日コース～</p> <p>①表千家流茶道 横井 宗永</p> <p>②第1・3土曜日 10:00～13:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④抹茶・菓子代 300円程度(1回分)</p>	<p>98 表千家流茶道講座～水曜日コース～</p> <p>①表千家流茶道 横井 宗永</p> <p>②第2・4水曜日 10:00～13:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④抹茶・菓子代 300円程度(1回分)</p>	<p>99 裏千家流茶道講座 満</p> <p>①裏千家流茶道 貞中 宗美</p> <p>②第2・4土曜日 18:00～20:00</p> <p>③6,050円(5回)</p> <p>④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)</p>
--	--	--	--

躍動感のある暮らし

<p>1 音楽に合わせて楽しく美姿勢ストレッチ体操</p> <p>①美術塾 with you 主宰 松本 ゆかり</p> <p>②毎週水曜日 9:30～10:30</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>2 ハマヤヨーガ～心身を整えるコントロールしよう～</p> <p>①香川ヨーガ友誼会講師 野志谷 芳子</p> <p>②毎週水曜日 18:30～19:30</p> <p>③13,310円(11回)</p>
---	--

<p>7 じゃつま体操(土曜日クラス)</p> <p>①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子</p> <p>②毎週水曜日 15:00～16:20</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>8 ジャズ体操(水曜日クラス)</p> <p>①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子</p> <p>②毎週水曜日 13:45～15:00</p> <p>③13,310円(11回)</p>
---	--

<p>14 スロートレーニング&ヨガ教室～夜のクラス②～</p> <p>①ヨガインストラクター 大島 美幸</p> <p>②毎週水曜日 14:30～15:20</p> <p>③10,890円(9回)</p>	<p>15 ステップエクササイズ(中級)</p> <p>①パーソナルジム代表 濱崎 真紀</p> <p>②毎月金曜日 10:45～11:35</p> <p>③14,520円(12回)</p> <p>※ステップ台の基本ステップが踊る方が対象の講座です。</p>
--	--

<p>21 エロピクスエクササイズ教室～筋トレ&エアロビクスで体脂肪を燃やそう～</p> <p>①フィットネスインストラクター 安本 和江</p> <p>②毎週水曜日 19:15～20:15</p> <p>③12,100円(10回)</p>	<p>22 かんたんステップ&ソラトトレ</p> <p>①フィットネスインストラクター 安本 和江</p> <p>②毎週金曜日 20:30～21:15</p> <p>③12,100円(10回)</p>
---	---

<p>27 腰痛・膝痛を予防する運動教室～月曜日コースA～</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第1・3水曜日 10:00～11:00</p> <p>③4,400円(5回)</p>	<p>33 日常生活を快適に! 体・元気体操</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 9:20～10:20</p> <p>③8,800円(10回)</p>
---	--

<p>32 日常生活を快適に! 体・元気体操</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第2・4水曜日 9:20～10:20</p> <p>③8,800円(10回)</p>	<p>34 腰痛・膝痛を予防する運動教室!</p> <p>①健康・体力づくり研究所 辻 千加代</p> <p>②第1・3水曜日 14:40～15:40</p> <p>③4,400円(5回)</p>
--	---

<p>45 日本語講座(月曜日コース)</p> <p>①香川県東海商協会の会 委員 久保 千晴</p> <p>②月3回月曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 初心者の方のみ10,000円程度</p>	<p>45 手織りを楽しむ</p> <p>①太田 あや・奥野 三枝</p> <p>②第2・4水曜日 13:00～15:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 新規の方 4,000円</p> <p>⑤継続の方 必要に応じて</p>
--	---

<p>56 手織りを楽しむ</p> <p>①太田 あや・奥野 三枝</p> <p>②第2・4水曜日 13:00～15:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 新規の方 4,000円</p> <p>⑤継続の方 必要に応じて</p>	<p>63 お気軽!木工講座</p> <p>①石井建築 石井 智哲</p> <p>②月2回日曜日 10:00～12:00</p> <p>③8,050円(5回)</p> <p>④材料費 新規の方1,500円(小物置き袋)、以後製作物に応じて</p>
---	--

<p>65 ステンドグラス教室 満</p> <p>①安達 安恵</p> <p>②第1・2・4木曜日 13:30～16:30</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 5,000円程度(1作品分)</p> <p>⑤初めての方のみ道具・薬品等6,000～8,000円程度</p>	<p>66 ステンドグラス教室 満</p> <p>①安達 安恵</p> <p>②第2・4土曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 5,000円程度(1作品分)</p> <p>⑤初めての方のみ道具・薬品等6,000～8,000円程度</p>
---	---

<p>68 らくらく簡単ソーイング(金曜日クラス)</p> <p>①神野 伊津子</p> <p>②第2・4金曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 1,000円</p>	<p>69 らくらく簡単ソーイング(日曜日クラス)</p> <p>①神野 伊津子</p> <p>②第1日曜日 10:00～12:00、13:00～15:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④材料費 1,000円</p>
---	---

<p>72 初級の現代水墨・墨彩画</p> <p>①現代水墨画 日本水墨画美術協会会員 市原 樹夫</p> <p>②第1・3金曜日 10:00～12:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④用紙代 実費</p>	<p>73 テッサン教室</p> <p>①津波 浅野 絵莉</p> <p>②月3回水曜日 10:00～12:00</p> <p>③10,890円(9回)</p> <p>④材料費 用具をお持ちの方 1,500円程度</p> <p>⑤用具をお持ちでない方 7,260円程度</p> <p>⑥テッサン用具をお持ちで無い方 4,000円程度</p>
--	---

<p>81 星空クラブ</p> <p>①四国天文協会 中村 博他</p> <p>②指定の日曜日(初回)月4日 19:00～21:00</p> <p>③3,630円(3回)</p>	<p>82 毎日の生活に活かすハーブの楽しみ方教室</p> <p>①薬剤師・メディカルハーブセラピスト 藤村 泰子</p> <p>②月1回日曜日 10:00～11:30</p> <p>③3,630円(3回)</p> <p>④おいしいお菓子とお茶代1,500円(1回分)</p>
--	---

<p>86 声に出して読む日本語(朗読教室)Ⅱ</p> <p>①フリー・アナウンサー 藤井 佐代美</p> <p>②第2・4水曜日 10:00～11:30</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>※講座当日85%以上で日本語(朗読教室)と合同で11:00～12:00講座を行います。</p>	<p>87 写真撮影の楽しみ方と作品の創り方教室(中級)</p> <p>①日本写真協会会員 香川(県美術展招待) 大津 佳子</p> <p>②第1・3水曜日 13:00～15:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④資料代 300円程度</p>
--	---

<p>96 石州流茶道講座</p> <p>①石州流茶道清水派石州会 野口 宗賢</p> <p>②第2・4金曜日 19:00～21:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④抹茶・菓子代 250円程度(1回分)</p>	<p>97 表千家流茶道講座～土曜日コース～</p> <p>①表千家流茶道 横井 宗永</p> <p>②第1・3土曜日 10:00～13:00</p> <p>③7,260円(6回)</p> <p>④抹茶・菓子代 300円程度(1回分)</p>
--	--

<p>103 やさしい小原流いけばな教室</p> <p>①一般財団法人 小原流 高松支部支部長 坂根 寛史</p> <p>②第1・3金曜日 13:30～15:30</p>
--