毎日が楽しくなる
全200講座

資料請求は
メールから
ご住所を▶

入会金
無料

実質
5,500円/月
※通常講座は
4カ月14回22,000円

みんなのカルチャーセンター
ペアーレ沖縄・タピック

2026年度 第2期
8月▶11月

受講生募集

受付スタート 2026年7月10日(金)～　月～土9:00～20:00(日曜日は17:00まで)

7月中 早期お申込またはご紹介(お友達 ご家族)で
通常講座はペア!! 特別講座も1枚
タピックタラソセンター宜野座 招待券プレゼント

新設講座　リニューアル　クラス増設のご案内

美容・健康　NEW
椅子を使った優しいヨガ
宮平波子
チェアヨガインストラクター
RYT200ヨガインストラクター

体験会 7/31(金) 2,000円
金　14:30～15:30　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

美容・健康　リニューアル
骨盤ヨガ エクササイズ
MIKA
骨盤ヨガインストラクター
元ディズニーランドダンサー

体験会 7/29(水) 2,000円
水　11:40～12:40　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
※女性のみの募集となります。

センター外スポーツ　クラス増設
ゴルフ
赤嶺典男
USGTF所属ティーチングプロ

A 水 10:00～12:00
B 水 19:30～21:00　各20人
【受講料】22,000円(14回/4カ月)
【場所】北谷スポーツセンター内ゴルフレンジ
【教材費】①打席代200円(入場料)+1球6円(税込)
②200球1,200円(税込)　③300球1,500円(税込)
※①②③どちらかお選び下さい。

美術・手芸・工芸　NEW
日常を彩る手仕事・大人のカルトナージュ
渡嘉敷玉青
日本ヴォーグ社フレンチ
メゾンデコール認定講師

水　13:30～15:30　6人
【受講料】12,800円(8回/4カ月)
ツールセット2,500円、1作品2,000円～
特別講座 7/29(水) 2,000円　教材費1,600円

美術・手芸・工芸　NEW
布花
与那しょう子
布花作家
フラワーアーティスト

木　10:00～12:00　8人
【受講料】12,800円(8回/4カ月)
【教材費】1作品2,000円～5,000円、
こてセット25,000円(リース可・1回につき500円)

語学・ビジネス　NEW
旅行ですぐ使えるスペイン語
屋良ダニエル
スペイン語講師

体験会 7/27(月) 2,000円
月　19:00～20:30　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
教科書代1,650円、プリント代300円
【対象】19歳以上

こどもすくすく／音楽　NEW
元気に歌おう／楽しく歌おう
亀谷早紀
アンサンブルユニットちぇるきお代表
ポピー音楽室主宰・声楽家ソプラノ

元気に歌おう 水 18:00～19:00 15人【対象】5歳～小6
体験会 8/5(水) 2,000円
楽しく歌おう 金 13:30～14:30 20人
体験会 8/7(金) 2,000円
【受講料】各22,000円(14回/4ヵ月) コピー代各500円

こどもすくすく　NEW
感性はぐくむ いろいろアート
屋比久惠
美術講師

火　16:00～17:30　15人
【受講料】22,000円
(14回/4ヵ月)
【教材費】1,500円【対象】小学生
体験会 7/28(火) 2,000円　教材費100円

アイコンについて ●ご希望のクラスに1回に限り1,100円で体験可能 ※定員満了になり次第受付終了 ●見学可(要予約、講座途中は不可) ●途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了

トレーニングルーム・プール　月3,500円でジム使い放題

月会員:トレーニング3,500円　プール3,000円　併用4,500円　ビジター1回チケット450円ほかお得な回数券あり

トレーニングルーム
月～金　9:30～22:00
土　9:30～20:30　日 9:00～17:00
※ビジター利用は月～土12:00～　室内シューズ、運動しやすい服装

温水プール(15m×5コース)
月～金 20:30～22:00　月・水 15:30～17:00
木　14:00～15:30　日　9:00～17:00
小学生以下250円　プール用水着、スイミングキャップ着用

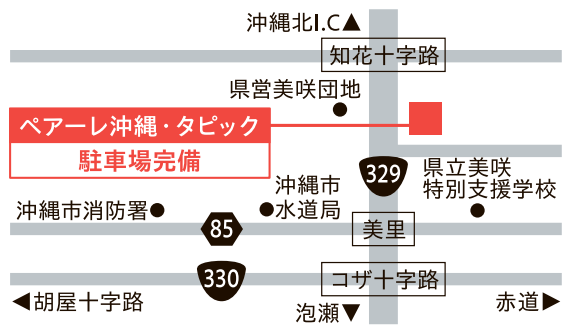
レンタルスペース のご案内

体操教室・会議室
個人レッスン
プール利用に
詳細はお問い合わせください

私たちは、心と体の健康づくりの拠点として、「出会い」「学び」「喜び」の生涯学習を提供します

Peare OKINAWA TAPIC
〒904-2151 沖縄市松本1-8-1
お申込み お問合せ 098-934-6111
詳細はこちら
WEB http://peare-okinawa.com　✉nfo@peare-okinawa.com

厚生労働大臣認定健康増進施設 | ペアーレfacebook公開中



美容・健康

ダンスでシェイプアップ
エアロビクスの基本動作をアレンジし、ラテンなどを取り入れ、楽しい音楽にのせて脂肪を燃焼します。

岩本智恵美 ●●●
みろくる代表

火　19:30～21:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

プール

【お得情報】プール講座の受講生は、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。

ウキ ウキ 水中ウォーキング
膝痛、腰痛を改善する運動や、自分のペースで行える筋力アップ動作などを取り入れた水中ウォーキング運動です。
※Bクラスは女性のみの募集となります

宮城弘子 ●●●●
全米アクア国際認定指導者
健康運動指導士

A 火　15:15～16:15　25人
B 土　13:30～14:30　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

琉球舞踊
沖縄独特の伝統ある琉球舞踊を基礎から学び古典まで楽しく指導します。

比嘉さつき ●●
宗家眞境名本流
眞薫直の会師範

A 初級　月　19:00～20:30　20人
B 中級　火　9:45～11:45　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】けいこ着・帯（指定）12,000円（新規の方のみ）

ZUMBAで心も体もリフレッシュ
ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かし、分かりやすいステップで心も体もリフレッシュ!! 脂肪燃焼、持久力もアップします。初心者大歓迎!!

HITOMI ●●●
ZUMBAインストラクター

水　19:30～20:30　15人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

健康体操
年齢を問わず楽しい音楽にのりながらストレッチ体操、リズム体操、そしてヨガを行います。

大田寿美子 ●●●●
健康体操インストラクター
ヨガインストラクター

水　14:00～15:30　30人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

アクアビクス
音楽をバックに水中エクササイズ。心臓や肺の機能向上等と効果も様々。運動初心者、高齢者、腰や膝に負担をかけられない方、ダイエットをしたい方等に最適です。
※女性のみの募集となります。

野里知子 ●●●●
アクアビクスインストラクター

A 水　19:00～20:00　20人
B 金　11:00～12:00　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

ミチ子式健康水中ウォーキング
体力の維持向上を目指したい方へ。呼吸法を取り入れた水中運動です。運動不足で硬くなりがちな体をほぐし、楽しく持久力をつけていきます。※女性のみの募集となります

友利美智子 ●●●●
日本体育施設協会
水泳指導管理士

土　18:00～19:30　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

沖縄民踊
健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、大人の居場所づくりへと役立てることが目的です。沖縄の島歌の踊り、みんなで楽しめる集団踊りの学習を行います。

沖縄県民踊研究会
●●●

初・中級　水　9:30～11:30　40人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

ブレス・ボイスエクササイズ
骨格矯正と脳科学、呼吸法を軸とした発声による歌唱やスピーチを基本から学べる講座です。声量と音域が広がり、確実にレベルアップ!

岡村泰成 ●●
(一社)日本ボイストレーナー連盟公認講師

土　14:40～16:10　15人
【受講料】12,800円（8回/4ヵ月）

空手入門
スポーツが苦手な方、足腰を鍛えたい方、それぞれの目的・体力に合わせて指導いたします。生涯現役を目指して頑張ってみませんか?

新城昌子 ●●●
沖縄空手道協会師範
親子で通える空手クラスあり　詳細P3

水　16:00～18:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】空手着（希望者）9,000円～

ハッピースイミング
水中ウォーキング、水中筋トレをはじめ、呼吸法を中心にリラックスした泳ぎを目指します。

青木裕平 ●●●●
健康運動実践指導者

月　13:30～14:30　15人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

【中学・高校生】今からでも遅くない! 初級スイミング
泳ぎたいけど中学・高校生からだとなかなか水泳を始められない、けど泳いでみたい! 少しでも泳げるようになりたい!　全然泳げなくてもOK!
※当施設は15mプールです。

青木裕平 ●●●
健康運動実践指導者
こどもスイミングあり　詳細P3

金　19:15～20:15　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【対象】中学生・高校生以上（大人も可）

はじめての琉球笛
音の出し方から丁寧に学んでいきます。初めてでも大丈夫。どこにでも持ち運べる琉球笛で、馴染みのある童謡から古典音楽まで一緒に優しい音色を奏でましょう。

中野夢 ●●
琉球古典音楽野村流音楽協会教師

金　13:30～15:00　15人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】500円～　琉球笛（C調子）
※希望者は購入（要予約）

音色はコチラ

楽しむフラメンコ
ダイエット・体力・筋力UPにフラメンコを始めてみませんか? 美しい姿勢は肩こり・腰痛の改善に役立ちます。

上地正江（MASAE）●●●
ペーニャ・フラメンカ ラス・セラーナス主宰

A 中級　土　13:15～14:15　10人
B 入門　土　16:30～17:30　10人
C シニア　木　14:00～15:00　10人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

ストリートダンス
ストレッチで体をほぐすところからはじめます! ダンスが好き、踊ってみたいなど、理由は何でもOKです! 音に合わせて楽しく踊りましょう♪
※対象：中学生以上

kako ダンスインストラクター ●●●
体験会 7/28（火）2,000円
キッズダンスクラスあり　詳細P3

火　18:10～19:10　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

初・中級者スイミング
全く泳げない方から、泳げるがフォームやクセを直したい方、ダイエットや健康維持、肩こり膝痛を治したい方など必要な筋肉を鍛えます。

我如古有政 ●●●●
水泳指導員

木　18:40～19:50　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

【特別レッスン】30分パーソナル・スイミング
初心者からキレイな泳ぎを目指す方まで!　あなたの要望にお応えする、30分間の完全個人指導です。
※プール講座・フリータイムを除く時間帯で、講師調整いたします。希望時間をご相談ください。
※当施設は15mプールです。

青木裕平　健康運動実践指導者
事前予約制

【受講料】3,000円/1回講座
（プールフリータイム1回券付）

紅型染
初歩の紅型で家庭でもできるもの、趣味で楽しめるものを指導いたします。

安里和雄 ●●
伝統工芸士

月　10:00～12:00　30人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】約20,000円

らくらく骨盤フィットネス
骨盤底筋をトレーニングしながら、代謝しやすく老廃物をためにくい身体を作ります。
①全身のコンディショニング
②スロトレで脂肪分解
③有酸素運動で脂肪燃焼
④リラクゼーション

MIKA ●●●
骨盤ヨガインストラクター　元ディズニーランドダンサー

木　12:15～13:30　30人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

太極拳
静と動を織りまぜた動作と自然呼吸で、内臓や足腰を丈夫にします。精神統一にも好影響を及ぼします。

神村政江 ●●●●
（公社）日本武術太極拳連盟公認
B級指導員

日　9:30～11:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

水中ウォーキングとスイム
水中ウォーキングで腰痛、膝痛、肩こりに効果のある動作を行い、さらに水中運動で筋力アップやダイエット効果も。朝の運動で頭スッキリ体元気に!

我如古有政 ●●●●
水泳指導員

火　9:30～11:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

沖縄文化

琉球手まり 母から娘そして孫へ
琉球手まりは「十三マーイ（まり）」とも呼ばれ、十三歳になった娘のお祝いに「幸せな結婚生活が送れますように」と願いを込めて、母親が作ったとされています。綿糸の肌触りが優しく、和みと癒しがあります。

高良涼子 ●●
琉球手まり講師

金　10:00～12:00　10人
【受講料】12,800円（8回/4ヵ月）
【教材費】約1,300円（初回のみ）

美しく引き締める ピラティス
身体に無理な負担をかけず、呼吸をコントロールしリラックスしながら体の中心（コア：体幹部）の筋肉を強化します。ボディバランスの改善、シェイプアップにも。

宮城弘子 ●●●
マットピラティスアドバンス
インストラクター　健康運動指導士

A 水　10:00～11:00　20人
B 木　19:15～20:15　25人
C 土　10:00～11:00　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

ディスコワールド&体メンテ
懐かしいディスコサウンドと定番ステップでダンスエクササイズを楽しんだら、ストレッチやセルフマッサージで体をほぐします♪

奥間優子 ●●
JWI DISCO WORLD
インストラクター
体験会 7/28（火）2,000円

火　12:00～13:15　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

初心者スイミング
泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。水泳にチャレンジして健康づくりをしましょう。プールを好きになりましょう。

池田愛弓 ●●●●
水泳指導員

火　13:15～14:45　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

琉球古典音楽
沖縄人の魂である歌三線を心から楽しく学べるように基礎から丁寧に手ほどきをします。

講師
A 池原三致子（上級）●
琉球古典音楽野村流保存会師範
琉球音楽協会教師

B 高江洲昌市（中級3）●
野村流音楽協会師範

C 吉満楓立（中級2）●
野村流音楽協会教師

D 与儀美津江（中級1）●
琉球古典音楽野村流保存会師範

A 上級　土　10:00～12:00　40人
B 中級3　土　18:30～20:30　25人
C 中級2　日　9:30～11:30　25人
D 中級1　火　10:00～12:00　30人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】必要に応じてプリント（工工四等）
1枚10円～50円　※途中入講の場合は要相談

教養

バレトン ニューヨークで大ブレイクのエクササイズ
バレトンとは、バレエ・ヨガ・ピラティス・コンディショニングを融合したエクササイズ!　ゆっくりとした簡単な全身運動で代謝を上げ、バランスの良いしなやかな体を作ります。

宮城弘子 ●●●
バレトンインストラクター
健康運動指導士

木　21:00～22:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

社交ダンス
ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。若い方からご年配の方まで楽しみながら健康増進をはかります。

長浜京子 ●●●●
沖縄県社交ダンス教師協会会員

A 上級　土　10:00～12:00　35人
B 初中級　木　16:00～18:00　35人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】ダンスシューズ10,000円～ 開講時に注文承り

さわやかスイミング
ある程度泳げる方はもちろん、泳ぎに自信のない方や初心者の方でも大丈夫! 各種泳法、無駄のない泳ぎ方を指導いたします。

池田愛弓 ●●●●
水泳指導員

金　13:00～14:30　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

日本舞踊
親しみやすい歌謡曲から端唄・小唄まで、どなたでも日本舞踊が楽しく踊れるよう稽古いたします。

若柳寿江美 ●●
若柳流師範

中級　火　14:00～16:00　35人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】手拭い1,000円（希望者）

ゆがみを整える 修正ヨガ
ヨガのポーズだけではなく、日々の生活で役立つヨガ哲学の考え方と具体的な実践方法、健康になる身体の使い方、食事、呼吸の方法を提唱した総合的なヨガです。

コウキヒデヤ ●●●
yogaグンドーニkoki

木　19:45～21:00　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

フラダンス
優雅で楽しいハワイの踊りフラダンス。明るいハワイアンの音楽にのってご一緒に踊りませんか。初心者の方も大歓迎です。

垣花かおり ●●●
レイロケラニ フラスタジオ

火　10:00～11:30　35人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

レディスイミング
水とふれあいながら、ストレスを解消し、美容・健康を作ります。今までの泳ぎを見直したい方、初心者の方、各種水泳法から指導いたします。
※女性のみの募集となります。

池田愛弓 ●●●●
水泳指導員

月　9:30～11:00　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

琉球民謡
歌の意味・歌詞の意味等、工工四を見ながら三絃の実技指導いたします。（初級でも工工四が読める経験者クラス）

徳原清文 ●●
琉球音楽清風會會主

A 中級　木　10:00～12:00　30人
B 初級4・5　火　18:30～20:30　30人
C 初級2・3　月　16:00～18:00　30人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】必要に応じてプリント（工工四等）
1枚10円～50円　※途中入講の場合は要相談

新日本舞踊
なじみのある歌謡曲や演歌で舞う新舞踊は、リズムと歌詞に合わせて脳トレもできる健康的な習い事です。経験は問いません。初心者大歓迎です。

籐山翔梧 ●●
籐山流会主

木　14:00～15:30　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】扇子 約2,500円

植物香（アロマ）ヨガ HEAL
アロマの香りに包まれて、手足のセルフケアをし、ゆっくり深い呼吸に戻り、動いて。日々の強張った体と感情をリセットしましょう。

仲地久子 ●●●
yoga healista

A 月　10:15～11:30　12人
B 木　10:30～11:45　12人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】1,000円

センター外スポーツ

やさしい水中運動
体に負担のかからない水の中での運動、水中歩行で膝痛、腰痛予防の健康づくりをしませんか。
※水慣れのために顔を水につけます

池田愛弓 ●●●●
水泳指導員

木　11:00～12:30　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

くるみの三線教室
三線はじめての方にも、基礎から丁寧に指導いたします。親しみのある曲、流行りの曲まで楽しく弾きましょう。

糸数くるみ ●
野村流音楽協会師範
琉球民謡保存会教師

A レベル1　水　13:30～15:30　20人
B レベル2　土　16:00～18:00　25人
C レベル3　土　13:30～15:30　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】必要に応じてプリント（工工四等）1枚10円

茶道（表千家流）
忙しい生活の中でお茶のたて方、飲み方を学び、落ち着いた雰囲気の部屋で過ごすのはいかがでしょうか。

A小嶺宗沙　B高良宗月
表千家教授 ●●●

A 水　10:00～12:00　25人
B 土　13:30～15:30　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】茶菓子代4,900円（350円×14回）
（新規の方）稽古用品一式7,000円

気功健康法
気を楽しむ♥　体の気血の流れを感じながら、自分の健康を、免疫力を高めて、自分で守る身体作りをしていきましょう～!

岩本智恵美 ●●●
みろくる代表

月　14:00～15:30　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

テニス初心者講座
グリップの握り方からゲームまで、コーチがやさしく指導します。時間割に合わせ何度でも受講できます。

北谷スポーツセンターテニスコーチ
●●

【受講料】18,000円（4カ月）※何度でも受講できます
【場所】北谷スポーツセンター内テニスコート
【教材費】施設使用料・ボール代：14,000円
※途中入講の場合でも、教材費は満額となります。また、「受講料繰越制度」をご利用の場合も、教材費は繰越できません。

アクアde全身運動
腰・膝へ負担の少ない水中でウォーキング、深い呼吸とともに気の流れを整えるアイチ体操（太極拳的ストレッチ）やリズムに合わせたダンス動作を行うことにより、有酸素運動の効果が得られます。※女性のみの募集となります

宮城弘子 ●●●●
全米アクア国際認定指導者
健康運動指導士

火　11:30～12:45　25人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）

民謡カラオケ
初めての方や歌に自信のない方でもカラオケで楽しみながら、歌の意味も勉強してみませんか。

神谷幸一 ●●●
琉球國民謡協会会長

火　13:30～15:30　36人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【教材費】約150円

華道（専心池坊）
四季折々の花々の美しさや良さを味わいながら、花のある生活を楽しみませんか。専心池坊の現代花「自然花」「自由花」など、基礎基本から学んでいきます。

玉城智月 ●●
華道専心池坊 正教授

水　10:00～12:00　20人
【受講料】22,000円（14回/4ヵ月）
【花代】1回約1,200円

アイコンについて　●ご希望のクラスに1回に限り1,100円で体験可能 ※定員満了になり次第受付終了　●見学可（要予約、講座途中は不可）　●途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了　●おきなわ県民カレッジ連携講座

華道(小原流)

基本花型から、盛花、瓶花や自由表現へと学んでいきます。

嘉手苅泉華 ●●●
小原流家元専門教授

土　18:30～20:30　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【花代】1回 約1,000円

華道(草月流)

いけ手の自由な想いを花に託して、自分らしく伸びやかに花を生けてみませんか？ 個性を尊重した生花が草月です。

澤岻芳都 ●●●
のぼりかわ生花教室

火　18:30～20:30　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【花代】1回 約1,100円

着物着付け

“きものを美しく、らくに着る”着付けのコツを紹介します。四季それぞれのきものと帯、小物など調和の美しさを楽しみ、装います。カリキュラムをマスターしながらきものに親しみ、心を豊かにしてみませんか？

A **唐沢正恵** ●●
全国きもの指導者協会
唐沢正恵文化教室主宰

楽にキレイに。体型を生かし着崩れしにくい着付けを楽しく学びましょう。

B･C **吉長まゆみ** ●●
全国きもの指導者協会
檀文化教室主宰

A　火　10:00～12:00　20人
B　木　18:30～20:30　20人
C　金　13:30～15:30　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】テキスト代200円、その他開講時に説明

フラワーデザイン

お花の楽しみからお仕事まで、基礎をしっかり学び、多くのスタイルをアレンジする事で技術を会得します。希望者は3級フラワー装飾技能士取得も可能

東江栄子 ●●
全技連マイスター1級フラワー装飾技能士

A　木　18:00～20:00　30人
B　土　10:00～12:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】材料費等(1ヵ月)約5,000円

フラワーデザイン&いけばな(小原流)

西洋のフラワーデザイン･日本伝統文化いけばな･両方の技法を同時に学んでみませんか!
希望者は資格や免許も取れます。フラワーデザインのみでもOKです。

田港朝子 ●●
レディーススタジオ朝香主宰

水　19:00～21:00　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】1回1,000円～2,000円以内

書道

月間競書誌「一心」で、毛筆から硬筆まで学べます。あなたも楽しく書を始めてみませんか!

上地燦舟 ●●●
茅原書芸会師範

A　火　10:00～12:00　30人
B　水　13:30～15:30　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【お手本代】4,200円

手編み教室

初めての方にも基礎から指導します。マフラーから始めてそれぞれの上達に合わせてお好きな作品を仕上げていきます。ニットの温かみをみなさんで感じていきましょう。

比嘉美智子 ●●
かど手編み教室

金　13:30～15:30　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】作品により実費

楽しいペーパークイリング

細長い紙をクルクル巻いてパーツを作り、それらを組み合わせて作品を仕上げます。花をテーマに制作します。

護得久喜伊子 ●●
ペーパークイリング作家
ボタニカルクイリングジャパン認定

火　9:30～11:30　16人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】ツールセット3,000円、作品代4,500円

楽しい写真教室

カメラの基本テクニックとテーマ別撮影のレッスン。※野外実習時は、場所や受講時間が変更になることがあります

小橋川共男 ●●
写真家

木　13:30～15:30　25人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】プリント代等は実費

絵画

絵画を通して、美的教養をたかめて生活を豊かにすることを目的としています。主にデッサン･水彩画･油絵を指導いたします。

我部よしみ ●●●
すこれー絵画教室講師

木　10:00～12:00　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】水彩画セット約4,000円、油絵セット約6,000円～7,560円、キャンバス(F8)600円 ※作品により実費

和裁

男物単衣長着、女物単衣長着ユカタ又はウール、長襦袢、帯、子供服一つ身四つ身等指導いたします。

比嘉昭子 ●●
(社)日本和裁士会会員
昭子和裁教室

水　10:00～12:00　25人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】約10,000円

布あそび バッグと小物

お気に入りの布地や着物の帯などで、バッグや小物作りを楽しみます。

石川順子 ●●
ものづくり講師

A　月　13:30～15:30　10人
B　土　13:30～15:30　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】資料コピー代ほか材料や手芸用品代など

洋裁

自分だけのオリジナル作品作り。基礎から洋裁上級まで学べます。

宮城初美 ●●
洋裁1級技能士

A　木　13:30～15:30　10人
B　木　16:00～18:00　10人
C　土　18:30～20:30　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】2,650円、教材維持費500円、作品により教材費は異なる

語学・ビジネス

クラス増設

基礎から学ぶ韓国語

初心者からもう一度基礎から学びたい方へ。韓国語の文字(ハングル)の読み方から簡単な会話まで楽しく学習。

伊芸久美子 韓国語講師 ●

A 入門　　土 16:30～17:45　15人
B 初級レベル1　金 18:30～19:45　15人
C 初級レベル2　金 19:45～21:15　15人
D 初級レベル3　土 13:00～14:30　15人
E 中級　　土 14:45～16:15　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】テキスト代2,310円(必要な方は個人購入)

やさしい韓国語

初心者を対象に、韓国語の文字の読み書きを分かりやすく指導いたします。日常会話を中心に「聞く」「話す」を身につけます。

梁進淑(ヤンジンスク) ●●
韓国語講師

A 中級レベル2 火 12:00～13:30 26人
B 中級レベル1 火 14:00～15:30 26人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】必要に応じて実費

実用的に使える英会話

旅行先や外国の方を目の前にすると、なかなかうまく英会話ができない…を解消! 実用的に使えるフレーズを一緒に勉強しましょう。

フローレスー美 ●●
英会話講師

A 初級　月 13:00～14:30　20人
B 中級　月 10:30～12:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】テキスト代別途

日曜朝の英会話 (初中級)

日曜日の朝に英会話を勉強してみませんか？ 初心者向けに、丁寧にお教え致します。長年アメリカ在住した私の経験からの実用的に使えるフレーズもお話しします。

フローレスー美 ●●
英会話講師

日　9:30～11:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

楽しむパソコンライフ(中･上級)

ワード、インターネット、PC操作の応用編、CD･DVD作成を指導いたします。

金城努 ●
パソコン教室ムー代表

土　16:00～18:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】必要に応じてCD-R等は実費

フリーテーマパソコン

少人数講座とし、自分のテーマを自由に設定、パソコン操作スキルアップを目指します。ご自身のパソコンをお持ちください。初心者も大歓迎です。※各月開講。パソコンは持参

金城努 ●
パソコン教室ムー代表

A 土 13:30～15:30　3人　9･10･11月
B 日 14:00～16:00　3人　8･9･11月
【受講料】10,000円(各月4回)

音楽

シニアのための脳トレピアノ®

ピアノを弾いたことがなくても指1本からOK! 日常生活にも活かせる介護予防プログラム付き! 憧れの曲で楽しむグループレッスンです。

高宮城愛 ●●
ピアノゆうゆう塾® 沖縄南部支部長
エグゼクティブ認定講師

月　18:45～20:15　10人
【受講料】12,800円(8回/4ヵ月)
【教材費】コピー代1枚10円、テキスト代 1,100円(希望者)
電子キーボードレンタル代1回300円

初級ボイストレーニング(歌謡曲･懐メロ)

もっと声を良くしたい、もっと力のある魅力的な声になりたい、もっと歌が上手くなりたいと思っている方、あなたに合った基礎レッスンをいたします。あなたの声も大切な楽器です。

照屋京子 カラオケ講師 ●●

日　10:00～11:15　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】500円、その他必要に応じてコピー代

沖縄市生涯学習フェスティバル参加▶

心ウキウキ歌声レッスン

身体を使った発声で心身ともにリフレッシュ。声をみがくとあなたの世界が変わります。童謡･懐メロ･外国曲を共に楽しく歌いましょう。

安次嶺あさみ ●●
声楽家

A　火　17:00～18:00　20人
B　火　18:30～19:30　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【テキスト代】1,188円

基礎から学べるボイストレーニング

老若男女･未経験からプロ志向の方まで、楽しみながら声の出し方や歌の基本を学べます。また、ストレス発散･健康維持にも役立ちます。

石川真也 ●●
ボイス･トレーナー

A　月　16:30～17:30､17:30～18:30　18人
B　火　19:45～20:45､20:45～21:45　24人
※1日2コマ(7週)での開講となります。
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【テキスト代】3,800円

楽しくやさしいカラオケ

初心者大歓迎!!　カラオケが苦手な方も、上達したい方も、楽しみながら自分の新しい魅力を引き出してみませんか？

石川真也 ●●
ボイス･トレーナー

B　金　11:20～12:50　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】400円

カラオケトレーニング講座

カラオケを歌ってストレス発散･上達してみませんか？お一人お一人のご希望曲･ご要望に応じたレッスンを行います。

石川真也 ●●●
ボイス･トレーナー

木　19:45～20:45　10人
【受講料】12,800円(8回/4ヵ月)
【教材費】400円

カラオケ

発声練習などの基礎から、斉唱、ビブラートやこぶし、感情表現など歌い方のテクニックまで親切･ていねいにわかりやすく指導します。

東和枝 カラオケ講師 ●●

A　月　10:00～12:00　36人
B　水　10:00～12:00　36人
C　水　13:30～15:30　36人
D　金　18:30～20:30　36人
E　土　10:00～12:00　36人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)　【教材費】1ヵ月250円

ギター 懐メロからポピュラーまで

クラシック、懐メロ、ポピュラー、ジャズ、民謡まで!!　あなたの好きな曲をご提案ください。初心者の方にも丁寧に指導いたします。
※ギターを持参ください

松田弘二 ●●

A　月　13:30～15:30　20人
B　水　16:00～18:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【コピー代】1枚10円

こどもすくすく

【お得情報】プール講座の受講生は、プールフリータイムを週1回無料で利用できます。

リトルキッズダンス

まずは音に合わせてジャンプから!　ゆっくり進めていくのでダンス未経験のお子様でもチャレンジしやすいクラスです。一緒に楽しく踊りましょう♪ ※対象:4～6歳

kako ●●●
ダンスインストラクター

体験会 7/28(火) 2,000円

火　16:00～16:50　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

キッズダンス

ダンスの基礎から振り付けまで学べます! 仲間と楽しみながらリズム感や柔軟性を身につけましょう♪ ダンス未経験の方も大歓迎です。
※対象:小学生

kako ダンスインストラクター ●●●

体験会 7/28(火) 2,000円
中学生～ストリートダンスあり 詳細P2

火　17:00～18:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

リトスポ教室

リトミックとスポーツの融合された「リトスポ」! 音楽の力で効率よく運動していきます。動体視力を上げ、判断力を上げ、結果、運動能力が上ります。
※対象:4～7歳

饒平名克也 ●●●
ACクレアスポーツクラブ沖縄代表

A　土　12:30～13:30　10人
B　土　14:00～15:00　10人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

みんなで空手

スポーツや身体を動かすことが苦手な方も大募集。付き添いの大人もぜひ参加ください。一緒に空手をはじめてみませんか？
※対象:幼稚園児以上

新城昌子 ●●●
沖縄空手道協会師範

大人向け「空手入門」もあり 詳細P2

金　17:00～18:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】空手着(希望者)9,000円～

赤ちゃんハッピーリトミック

お母さんの愛情につつまれながら五感を通して「音楽･リズム」を基盤に、スキンシップを中心としたレッスンのなかでEQ(心の知能指数)のお話や輝いて成長していくためのすてきな言葉をかけ、関わり方などのニュアンスをお伝えしていきます。
※対象:生後2ヵ月～11ヵ月頃

上原みどり リトミック研究センター沖縄第一支局長 ●

金　11:45～12:45　15組
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)　【教材費】2,500円

親子リトミック

音楽･リズム･さまざまな教材を通して遊ぶ中、おともだちや、素敵なお母さんの愛情にたくさん触れて、心もからだも自分らしさが芽生え、自然に音感や表現力が育まれます。お子様の可能性に、さらに磨きをかけてみませんか？ ※対象:1･2歳児

上原みどり ●
リトミック研究センター沖縄第一支局長

金　10:00～11:00　15組
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)　【教材費】2,500円

キラキラ バトントワリング

ストレッチからバトンと基礎を練習し、振り付けに進みます。バトントワリングは集中力や協調性を養います。音楽に合わせて、“クルクル キラキラ”バトンを回してみませんか？
※対象:4歳～小学生

赤崎宏美 ●●●
バトントワリング講師

土　16:30～17:30　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【バトン代】7,000円

こども「書の教室」

教科書に出てくる漢字、カタカナも交えてたくさんの文字に触れ、正しい筆順と書く練習を楽しく学びます。硬筆と毛筆を指導いたします。ご父兄もご一緒にどうぞ。※対象:6歳～中学生(大人も可)

比嘉煌月 漢字書道研究遜志会師範 ●●

日　9:30～11:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【お手本代】3,000円(大人は6,000円)
※書道用具(半紙･墨汁など)は個人でご持参ください

かな書道

かな書道の魅力は“線の美しさ”です。一本の線の引き方から字形、用筆法をわかりやすく分類して単体から連綿体まで指導いたします。

渡慶次喜代美 ●●
かな書道研究藍筍会理事

月　13:30～15:30　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】お手本代500円、筆(必須)1,500円

戸塚刺しゅう

各国、布と糸のある所に刺しゅうは必ずあると言われます。ヨーロッパ刺しゅう等を日本の風土に合わせ、独特の立体感や色彩感を生み出します。

島袋ミツ子 ●●
戸塚刺繍師範3級

月　10:00～12:00　25人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】1作品1,000円～3,000円(初心者用)

歌声エイジングケア(脳活エクササイズ付)

最近声が出にくい、低くなった、そんなお悩みありませんか? いつからでも声は若返るんです。腹式呼吸で心も身体もリフレッシュ。懐かしのあの歌をご一緒に♪

與那嶺なつき ●●
アソシア音楽教室主宰
リトミック研究センター指導スタッフ

水　18:30～19:30　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【楽譜代】1,375円

ギター 懐メロからポピュラーまで

クラシック、懐メロ、ポピュラー、ジャズ、民謡まで!!　あなたの好きな曲をご提案ください。初心者の方にも丁寧に指導いたします。
※ギターを持参ください

松田弘二 ●●

A　月　13:30～15:30　20人
B　水　16:00～18:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【コピー代】1枚10円

親子スイミング

水中での楽しい遊びを通して親子のスキンシップを図り、潜りながら水に慣れ、プールの楽しさを身につけていきます。お父さんの参加もお待ちしています。(親御さんが着替えている間に立って待っていられるお子さまなら受講可能)

池田愛弓 ●●●
水泳指導員

土　10:00～11:30　20組
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

ペン習字

ひらがな･楷書を基本に行書･草書･年賀状の書き方を指導いたします(希望者は(財)日本習字認定や文科省後援の書写検定も可)。

中石 ひで子 ●●
(財)日本習字教室裕希支部
支部長

A　月　10:00～12:00　30人
B　水　10:00～12:00　30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【お手本代】1,300円

鮫島清美のステンドグラス教室

ステンドグラス初級～中級の講座です。製図から制作(ガラスカット･半田付け)、仕上げまでご自分の希望する作品作りを指導いたします。

鮫島清美 ●●
沖縄ステンドグラス取締役会長
日本ステンド工芸協会認定講師

木　14:00～16:00　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【教材費】1作品2,700円～

大正琴

大正琴をはじめてみませんか？　楽器の持ち運びが簡単で年齢を問わず楽しめます。

A **安仁屋春美(初級)** ●●
琴城流大正琴指導准師範
B **大工廻ふじ子(中･上級)**
琴城流大正琴指導師範

A 初級　　火 10:00～12:00 30人
B 中･上級　木 13:30～15:30 30人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【テキスト代】(A)2,700円程度、(B)3,500円程度

初めてのこどもスイミング

水に慣れてきたこどもの次のステップに。泳法を習う前の準備として。水泳の基礎を取り入れ楽しく練習します。 ※対象:4歳～小学生

青木裕平 ●●●
健康運動実践指導者

A　木　16:00～17:00　16人
B　金　15:30～16:30　16人
C　金　16:45～17:45　16人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

美術･手芸･工芸

はじめてのワンストロークトールペイント

平筆に2色の絵具をつけて、一筆で描ける画期的な技法。絵の苦手な方でもサクッと描けるスピードが魅力。素材を問わず身の回りの雑貨･小物にお花を描けます。

KATSUMI ●●
ワンストローク認定講師

土　16:00～18:00　14人
【受講料】12,800円(8回/4ヵ月)
【教材費】3,000円(新規の方のみ)

はじめてのウクレレ

ハワイ生まれの小さな可愛らしい楽器ウクレレを、ハワイアンソング問わず、なつかしの歌謡曲やポップス、民謡などで、無理なく楽しく弾いていきましょう♪

飯田真里菜 ●●
ハワイアンウクレレ&ベース奏者

金　15:30～16:30　15人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)
【コピー代】500円 ※ウクレレ貸出あり

スイスイ 健やかこどもスイミング

水泳による運動で体力向上。水中で思い切り体を動かしストレス解消。4泳法指導します!!
※対象:小学生･水中に潜れる子

青木裕平 ●●●
健康運動実践指導者

A　火　16:45～17:45　20人
B　火　18:00～19:00　20人
C　木　17:15～18:15　20人
D　金　18:00～19:00　20人
【受講料】22,000円(14回/4ヵ月)

アイコンについて　●ご希望のクラスに1回に限り1,100円で体験可能 ※定員満了になり次第受付終了　●見学可(要予約、講座途中は不可)　●途中入講可 ※定員満了になり次第受付終了　●おきなわ県民カレッジ連携講座

ペアーレ沖縄・タピック　2026年度第2期（8月～11月）

こどもと一緒に夏休み

小学生からできるAI×HP制作
石原力
AIでHP作成・アプリ開発

7/25、8/15・22・29（土）
各10：00～12：00　6人
【受講料】8，000円［全4回］
【教材費】ChatGPTサブスク契約1カ月分20ドル
【対象】小学3年生～大人（未成年者は親も同伴）
ノートPCをお持ちでWi-Fi接続のできる方

夏休みのマイ貯金箱　体験会
屋比久恵
美術講師

7/28（火）16:00～18:00
【受講料】2,000円
【教材費】100円
【対象】小学生

夏休みの自由工作に！ジュートバッグアレンジ

渡嘉敷玉青
フレンチメゾンデコール認定講師 aoi room
8/1（土）13:30～15:30　10人
【受講料】2,000円　【教材費】1,000円
【対象】小学生～大人
（小学校低学年以下は保護者同伴）

こどもプログラミング 小学生Scratch体験講座

金城努
パソコン教室ムー代表
8/8、15、22、29（土）
各13:30～15:30　4人
【受講料】10,000円［全4回・1ヵ月］
【対象】小学4～6年

ペーパーアートフラワー お花のウエルカムボード

島袋綾乃
ハッピークリエイティブアカデミー認定
グレイスペーパーフラワーインストラクター
7/25（土）10:00～12:00　6組
【受講料】2,000円　【教材費】500円
【対象】幼稚園以上のお子さまと保護者2人1組
（小学校高学年～大人はお一人での参加可）

キッズダンス・ストリートダンス　体験会

kako
ダンスインストラクター
7/28（火）
A リトルキッズダンス　16:00～16:50　【対象】4～6歳
B キッズダンス　17:00～18:00　【対象】小学生
C ストリートダンス　18:10～19:10　【対象】中学生～大人
【受講料】各2,000円［各1回］　各20人

元気に歌おう／楽しく歌おう　体験会

亀谷早紀
アンサンブルユニットちぇるきお代表
ポピー音楽室主宰・声楽家ソプラノ
A 元気に歌おう　8/5（水）18:00～19:00
【対象】5歳～小学校6年生
B 楽しく歌おう　8/7（金）13:30～14:30
【受講料】各2,000円

簡単STEPパンづくり フライパンでナン&スパイスカレー

きよかわみき　パン講師
8/9（日）13:00～15:00　10組
【受講料】2,000円
【教材費】1,800円
【対象】小学生以上のお子さんと保護者
（大人はお一人でも参加可）

ハワイアンなストリングアート

江尻莉衣／Lalani（ララニ）
ストリングアート講師
7/26（日）13:00～15:00　15人（組）
【受講料】2,000円
【教材費】1,500円
【対象】小学生～大人
（小学4年生以下は保護者同伴2人1組）

キッズバランスボール

山川史帆
㈠社）體力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
8/1（土）
11:30～12:15　10人
【受講料】2,000円
【対象】4歳（幼稚園年少）～小学3年生

えいごあそび

マオ シェリー　Twinklseed代表
8/10（月）
A 10:00～10:50 おやこクラス　12組
B 11:00～11:50 キッズクラス　12人
【受講料】各2,000円　【教材費】各500円
【対象】A 0～3歳のお子さまと保護者2人1組
B 3～6歳のお子さま

夏の思い出 アイシングクッキー

富村亜衣
アイシングクッキー教室 Lusheeta
8/11（祝・火）13:00～15:00　10組
【受講料】2,000円
【教材費】1,700円
【対象】5歳以上の親子2人1組
（大人のみ参加も可）

特　別　講　座

美容・健康　体験会　ディスコワールド&体メンテ

奥間優子
JWI DISCO WORLD
インストラクター
7/28（火）
12:00～13:15　20人
【受講料】2,000円

沖縄文化　法事・年中行事における沖縄のしきたり

帰依剛龍
球陽寺（コザ本願寺）
副住職
8/5、9/9、10/14、11/11（水）
各18:00～19:30　15人
【受講料】8,000円［全4回］

語学・ビジネス　Android スマホ教室

翁長千秋 ほか サポート講師
スマホスクール専任講師
A 基本 8/8（土）B 応用 9/12（土）
各11：00～12：30　20人
【受講料】各2,000円 【テキスト代】各300円
【対象】A Androidスマホを持ち始めた初心者
B Aクラス受講の方、メール・カメラ・電話操作ができる方

趣味　自然と身体が整う毎日ごはん 薬膳×麹料理

髙良江里奈
国際中医薬膳師 管理栄養士
9/26（土）
10:00～12:00　10人
【受講料】2,000円
【教材費】2,000円

美容・健康　体験会　骨盤ヨガ エクササイズ

MIKA
骨盤ヨガインストラクター
元ディズニーランドダンサー
7/29（水）
11:40～12:40　15人
【受講料】2,000円

教養　煎茶道でおもてなし

沖縄県煎茶道協会
A 8/16（日）知足庵流
※小学生以下のお子様お一人のみ同伴可
B 11/8（日）小笠原流
各13:30～15:00　各15人
【受講料】各2,000円
【教材費】各500円

語学・ビジネス　苦しまない英語

加勢俊夫
小論文。英検いきおい塾
9/4・11・18・25（金）
10：00～12：00　10人
【受講料】8,000円［全4回］
【コピー代】300円

趣味　琉球松葉で健康に！

吉澤直美
健康料理家
9/27（日）
13:30～15:30　15人
【受講料】2,000円
【教材費】2,000円

美容・健康　体験会　椅子を使った優しいヨガ

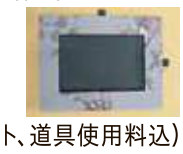
宮平波子
チェアヨガインストラクター
RYT200ヨガインストラクター
7/31（金）
14:30～15:30　20人
【受講料】2,000円

教養　シニア・しゃべり場

加勢俊夫
小論文。英検いきおい塾
10/2・9・16・30（金）
各10:00～12:00　10人
【受講料】8,000円［全4回］
【コピー代】300円

趣味　もっと気軽に！琉球菓子

名嘉山さと子
琉球料理伝承人 料理教室主宰
A 8/29（土）楚辺ぽーぽーと首里ぽーぽー
B 10/3（土）玄米ドリンクとくず餅
各10:00～12:00　15人
【受講料】各2,000円
【教材費】各2,000円

美術・手芸・工芸　体験会　はじめてカルトナージュ“フォトフレーム”

渡嘉敷玉青
フレンチメゾンデコール認定講師
aoi room
7/29（水）
13:30～15:30　6人
【受講料】2,000円
【教材費】1,600円（作品キット、道具使用料込）

美容・健康　体験会　バランスボールエクササイズ

山川史帆
㈠社）體力メンテナンス協会
バランスボールインストラクター
体力指導士
8/1（土）12:30～13:30　15人
【受講料】2,000円

語学・ビジネス　体験会　旅行ですぐ使えるスペイン語

屋良ダニエル
スペイン語講師
7/27（月）
19:00～20:00　15人
【受講料】2,000円
【プリント代】50円
【対象】19歳以上

趣味　糀（こうじ）で発酵調味料作り

仲宗根悦子　（株）仲宗根糀家
A 9/12（土）甘こうじ（甘酒）・糀の糖・発酵万能和風出汁
B 10/10（土）塩糀・しょうゆ糀
C 11/14（土）おからみそ・おからの発酵「まぜとこ」・ドレッシング他
各13:30～15:30　20人
【受講料】各2,000円　【教材費】各3,000円
※各日12:30～「糀のお話し会」開催。どなたも無料で参加できます。

美術・手芸・工芸　はじめてのストリングアート

江尻莉衣／Lalani（ララニ）
ストリングアート講師
9/5（土）
10:00～12:00　15人
【受講料】2,000円
【教材費】1,500円
【対象】小学校高学年～大人

美容・健康　耳つぼで身体の調子を整えましょう

大田寿美子
日本耳つぼアーティスト
9/6（日）
13:00～14:00　6人
【受講料】2,000円

語学・ビジネス　無理なく理解する!! 簿記塾

喜舎場京子
基礎4回 A 8/4・18、9/1・8（火）
B 9/15・29、10/6・13（火）
D 10/27、11/10・17・24（火）
1Day検定対策 C 10/20（火）
各19:00～21:00　各10人
【受講料】A・B・D各8,000円［全4回］C 2,000円

趣味　2時間で10品! 平日ラクする作り置き

新崎亜子
料理研究家
A 9/5（土）中華レッスン
B 11/7（土）和のレッスン
各10:00～12:00　各15人
【受講料】各2,000円　【教材費】各3,000円
【場所】HEARTY PARTY OKINAWA（沖縄市越来）

美術・手芸・工芸　体験会　ステンドグラス 幸せ呼ぶフクロウのサンキャッチャー

鮫島清美
日本ステンドグラス工芸協会認定講師
（木）各14:00～16:00　各10人
【受講料】各2,000円
【教材費】各2,500円
※通常講座「ステンドグラス」の教室内で開催します。
日程も通常講座と同様です。受講はお一人さま一回限りとなります。

美容・健康　顔ヨガ

奥間優子
顔ヨガインストラクター
A 入門 9/8（火）B 入門 9/15（火）
各14：00～15：00　各6人
C 基礎 10/6・13・27（火）各14:00～15:15　各6人
【受講料】A・B各2,000円［各1回］、
C6,000円［全3回］

お申込みについて　●受講料は、申込と同時にお支払いとなります。開講後の講座変更・受講辞退による受講料の返金はいたしません。●開講初日前までに受講を辞退する場合は、返金申請後、事務手数料1,000円を差し引いて後日返金いたします。●途中入講の受講料は、終了回数×1,100円を差し引きます（例外あり）。●お申し込みが少ない教室については開講できないことがあります。この場合には受講料は全額返金いたします。●台風接近により暴風警報が発令され、且つバスが運行停止の場合は休講といたします（原則補講はいたしません）。●各講座（すくすく講座は除く）は18歳以上の方を対象としています（高校生以下は保護者の同意が必要となります）。●プール講座を新規でお申込みの方で、病気治療中又は健康に不安のある方は、かかりつけの医師等とご相談ください。●受付は先着順で定員になり次第、キャンセル待ちでご登録いただき、欠員が生じた時に受付順でご連絡いたします。●受講料以外に教材費等が別途自己負担となる講座もあります。●特別講座の申込・予約において、講座開講3日前（土・日・祝日を除く）を過ぎたキャンセル分については、教材費をお支払いいただきます。●受講料はすべて税込みです。

受講料繰越制度

急な用事で通えなくなっても大丈夫！お休みする月の前月末までに手続き（手数料1,000円）で次期の同じ講座に繰り越しできます。詳しくはお問い合わせください。

講座の詳細はこちら▼