

スタジオ教室

曜日	教室名	時間	内容
月	モーニングピラティス&ヨガ② NEW	8:50~9:40	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！
	ハワイアンダンス①初級	9:50~10:50	女性対象。入門者、初心者、ゆっくり動きたい方対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	ハワイアンダンス②	11:00~12:00	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	太極拳①	12:10~13:10	呼吸に合わせて身体を動かし、芯(コア)の筋肉を鍛え姿勢を整えていきます。定式24~42式総合太極拳を行います。
	ZUMBA®①	15:20~16:20	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！
	姿勢改善ピラティス	19:40~20:30	骨格筋バランスをみながらピラティストレーニングで美しく安定した姿勢を作っていきます。
火	Night HIIT NEW	20:40~21:30	血糖値と睡眠に配慮した夜専用HIIT。食後1~2時間後、軽めの食量なら参加OK。初心者も経験者も効かせられる、追い込みすぎない、程良い強度のクラスです。
	ピラティス&ヨガ①	9:50~10:50	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！
	RHYTHM KICK exercise①	11:00~12:00	有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせ、格闘技ダンスエクササイズで
	プラナヨーガ (癒しヨガ)	12:10~13:10	呼吸法と様々なポーズで、身体の隅々を刺激し、心と体のコンディションを整えます。
	マタニティヨガ	13:20~14:20	妊娠経過が16週以上順調な妊婦の方対象にヨガを行います。妊娠経過証明書必要。
	Beauty body キックエクササイズ	19:00~20:00	パンチとキックのコンビでシェイプアップ！皆で美しい体作りを目指しましょう。
水	イブニングヨガ	20:10~21:20	基本的な立位とリラクゼーションポーズ。終わりに瞑想。
	ストレッチ&ボディメンテナンス③	8:50~9:40	姿勢改善や怪我の予防など、身体機能向上を目的とした初心者向けプログラムです。
	ピラティス&ヨガ②	9:50~10:50	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整え心と体をリフレッシュ！
	RHYTHM KICK exercise②	11:00~12:00	有酸素運動とキックボクシングや空手などの動きをリズムをつけて組み合わせ、格闘技ダンスエクササイズです。
	かんたんエアロビクス	12:10~13:00	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。
	産後ヨガ NEW	13:20~14:20	お子様を横に伝統的なアーサナを通して、産後のお母様の身体と心に癒しを与えて行きます。
木	ヨーガと呼吸法	14:30~15:30	伝統的なアーサナの後に呼吸法を行い、身体と心を整えていきます。初心者の方も安心して行えます。
	美ユースティBodyWave® NEW	16:50~17:50	ゴムバンドを使用し、背骨、肩甲骨、骨盤周辺をしなやかに動かすことでインナーマッスルに刺激を与え、美しく正しい姿勢を作ります。
	はじめてのハワイアンダンス NEW	18:00~18:50	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	ZUMBA®②	19:00~20:00	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！
	骨盤調整体操	20:10~21:10	骨盤周辺の筋肉を中心に、ほぐしたり鍛えたりして、骨盤を本来のポジションに戻します。腰痛予防や綺麗な姿勢作りに最適です。
	ハタヨガベーシック	9:40~10:50	アライメントを大切にしながら基本ポーズを中心に練習していきます。参加者にあわせて強度やレベルを調整しますので、どなたでも参加できます。
金	ラテンエアロ 初級	11:00~12:00	ラテン系の音楽に合わせて楽しくエクササイズしませんか。
	ベリーダンス (経験者クラス)	12:10~13:10	音楽に合わせて振り付けで踊ることを目指します。※経験のある方対象
	ベリーダンス (入門クラス)	13:20~13:50	ベリーダンスを踊るために必要な体の使い方を学びます。対象：初めての方、初心者
	コアトレーニング NEW	14:00~15:00	筋肉は貯金！年齢と共に減ってしまう大切な体幹の筋肉、全身の筋肉に無理なくアプローチするクラスです。
	ベルビクスストレッチ③	16:00~16:50	骨盤周辺のインナーマッスルを中心に鍛え、肩こり、腰痛、膝痛、股関節痛等の改善及び姿勢を整えていきます。
	DANCE FIT 注)隔週開催	18:00~18:50	脂肪燃焼&ストレッチ発散！有酸素+筋トレで全身引き締め、笑顔あふれるレッスンで心も体もリフレッシュ！
土	Fithop 注)隔週開催	18:00~18:50	ヒップホップをベースに有酸素、筋力トレーニングを組み合わせ韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。
	パレト (ソール・シンセンズ)	19:10~20:00	フィットネス、パレエ、ヨガの動きを組み合わせエクササイズ。代謝アップやバランス能力、柔軟性の向上を目指します。
	ZUMBA®③	20:10~21:10	ラテン音楽にのり、楽しく体を動かします。終了後は汗だく間違いなし！
	マットピラティス&スタンディングピラティス	21:20~22:10	マットピラティス&スタンディングピラティスを組み合わせで行う。全身のバランス力アップが期待できる。
	骨盤調整エクササイズ NEW	9:00~9:50	骨盤を正しい位置に戻し、体の不調を軽減させます。継続することで日常生活が前向きになり健康寿命を延ばしていきます。
	ヨーガ	10:00~11:00	ご自身のペースでアーサナ(体位)を行うので、どなたでも参加できます。
日	産後骨盤調整エクササイズ	11:10~12:00	スタジオにあるマットの上で、お子様を横に、又はお子様と共に、ママの骨盤を整えていきます。
	骨盤スリムピラティス②	12:10~13:10	女性のカラダの変化や悩みを改善し、健康で美しいボディラインをつくります。姿勢改善、お腹引き締め、排尿トラブルにも効果的。
	ハワイアンダンス③	13:20~14:20	女性対象。海、空、自然、花の好きな方。笑顔で躍ってリフレッシュできます。
	太極拳 初級	14:40~15:40	太極拳の入門クラスです。入門~24式を行います。はじめての方大歓迎！
	太極拳②	15:50~16:50	定式24~42式を行います。太極拳経験者におすすめのクラスです。
	シェイプキックボックス	20:10~21:10	連続したパンチやキックのコンビでシェイプUPと体幹力UP！
月	タイ式ヨガ	21:20~22:10	体の疲れを取り、身体をほぐしバランスを整え柔軟性をUPさせる教室です。
	朝ヨガ	7:30~8:20	朝から心も身体もリフレッシュしましょう。
	モーニングピラティス&ヨガ	8:50~9:40	呼吸に合わせて体幹を鍛え、ボディバランスを整えます。新鮮な朝を迎えましょう！
	美BODYMAKE exercise② ♪	9:50~10:40	美しさを目的とした姿勢改善&メリハリのある女性らしい筋肉美にbodymakeしていくクラス
	かんたんエアロビクス	10:50~11:40	歩行動作を中心に、楽しく基本ステップを習得します。
	からだ改善ヨガ	12:10~13:10	ヨガのポーズで骨盤の歪みや肩こり・腰痛を解消し、姿勢改善&全身の引き締め効果的！
火	骨盤スリムピラティス①	13:20~14:20	美しく動くために必要な筋肉を鍛え、ボディラインを整えます！姿勢や身のこなしがキレイに！！
	体幹強化ピラティス (初心者) NEW	8:00~8:50	呼吸法やニュートラルポジションの感覚を身につけ、体幹強化していきます。キレイな姿勢と強いカラダを手に入れるクラスです。
	体幹強化ピラティス (経験者) NEW	9:00~9:50	体幹強化し、引き締まった身体と健康な美しさを手に入れる。前向きなココロを作るクラスです。
	Enjoyダンスエアロ&ZUMBA®	10:00~11:00	簡単なダンス要素を含むエアロビクスとZUMBAをおこなうクラスです。(初~中級向け)
	ミュージックヨガ	11:10~12:10	リズムや曲調に合わせてダンスのように楽しく動くヨガです。

曜日	教室名	時間	内容
月	赤ちゃん親子ピクス	13:20~14:20	赤ちゃんにはベビーグルーミングや抱っこさでの運動、ママは産後の体の回復にも有効なエクササイズを行います。

曜日	教室名	時間	内容
子ども	キッズ・ジュニア空手①	16:30~17:40	心身ともに気を引き締め空手を学びます。
	アクロバット教室	18:10~19:10	バク転、宙返りなど高難度の技を習得します。入会テストあり。(※.1確認)
	キッズ・ジュニア空手②	17:30~18:40	心身ともに気を引き締め空手を学びます。
	鉄棒集中！体操教室幼児	15:00~15:50	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。
	鉄棒集中！体操教室小学生	16:00~16:50	鉄棒を中心に、マット・跳び箱・ミニトランポリンも行います。
	体操教室小学生③	17:00~18:00	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。
日	体操教室幼児③	12:50~13:50	マット、跳び箱、鉄棒、ミニトランポリンの練習をします。
	体操！苦手克服幼児	14:00~15:00	体操器具に触れ楽しく体操！
	体操！苦手克服小学生	15:10~16:10	マット、跳び箱、鉄棒のコツを教えます。
	鉄棒・跳び箱克服！体操教室小学生	16:20~17:20	鉄棒・跳び箱を中心に、マット・ミニトランポリンも行います。

体育館教室

曜日	教室名	時間	内容
大人	卓球教室 初級・中級	12:10~13:40	健康、コミュニケーション、楽しみが中心のクラスです。持ち方から丁寧に指導します。
	卓球教室 中級	14:00~15:30	F、B、ツッツキ40回程ラリーが出来る方。下回転を上回転で両ハンド打てるように指導します。(※.2確認)
	シニアバドミントン 初級・中級	10:00~11:30	初めての方や久しぶりにバドミントンを行う方にお勧めです。丁寧に楽しく指導します。※要ラケット
	はじめてバドミントン①	11:45~13:15	バドミントンのはじめての方・初級者対象。年齢に関わらずどなたでも受講できます！シニア大歓迎！※要ラケット
	レディースバレーボール教室	10:00~11:30	基本を中心にゲームができる様指導します。未経験者大歓迎！！(9人制) つくばユニテッドSun G A I Aが指導。
	バドミントン 中級①	9:30~11:00	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット
	バドミントン 初級	11:10~12:40	基本を中心にゲームができるように練習します。※要ラケット
	バドミントン 中級②	12:50~14:20	バドミントンの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット
	バドミントン①	19:40~21:10	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット
	バドミントン 中級・上級	9:30~11:00	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット、体験を受け指導員と相談の上ご入会をお願いいたします。
金	シニアバドミントン 中級・上級	11:30~13:00	ゲームのできる方対象。※要ラケット、一度体験をしていただき指導員とお話しの上ご入会をお願いいたします。
	はじめてバドミントン②	13:10~14:40	バドミントンのはじめての方・初級者の方対象です。※要ラケット
	バドミントン②	19:40~21:10	各ストロークの名称が分かる方対象。基本~応用を行います。※要ラケット

曜日	教室名	時間	内容	
親子	親子で元気体操	10:00~10:50	親子のスキンシップを第一に、リズム体操、かけっこ、ボール遊びなど楽しみながら全身運動し、リズム感や集中力を養います。歩行開始~未就学児と保護者	
	よちよち親子ピクス	11:00~11:50	子供は歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚などを学び、ママは産後のコンディショニングや有酸素運動でリフレッシュ。歩行開始~未就学児と保護者	
月	ジュニアバスケット 低学年	16:40~17:40	これからバスケットを始める初心者の方でも気軽にバスケットに取り組みます。楽しく上達しましょう！！アルボラーダが指導。	
	ジュニアバスケット 高学年	17:45~19:00		
火	トランポリン教室① NEW	15:30~16:30	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。	
	トランポリン教室② NEW	16:40~18:10		
	ステップアップ体操教室 幼児	16:00~17:00		少人数制でじっくり体操(マット、鉄棒、跳び箱)を指導いたします。
	ステップアップ体操教室 小学生	17:10~18:10		
子ども	体操教室 幼児①	15:30~16:30	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	
	体操教室 小学生①	16:35~17:35		
	体操教室 育成①	17:40~19:10		小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
	体操教室 幼児②	15:30~16:30		
金	体操教室 小学生②	16:35~17:35	マット、跳び箱、鉄棒、トランポリンの練習を行います。	
	体操教室 育成②	17:40~19:10		小学生体操教室より難しい内容を実施します。(※.3確認)
土	キッズサッカー	13:00~14:00	走る・蹴る・考える！楽しみながら運動能力とチームワークを育むサッカー教室。つくばFCが指導。 ※雨天中止の場合は教室開始60分前までにLINEにてご連絡いたします。	
	ジュニアサッカー低学年	14:00~15:00		
ジュニアサッカー高学年	15:00~16:00			
月	ラート①	19:15~20:15	2本のリングに入り真っ直ぐ転がる直転。バランス感覚を養います。	
	ラート②	20:15~21:15		

- ※1. アクロバット教室にご参加いただくには入会テストを受け、合格者のみご参加いただけます。テストご希望の方は受付にてお申込みください。
- ※2. レベル判定は卓球教室/初級・中級の時間で受けることが可能。レベル判定料(体験料)がかかります。
- ※3. 体操教室/育成(水・金)コントロールテスト実施日3月11日(水)17:45~18:15 参加料無料。申込み期間：3月2日(月)~3月10日(火)。洞峰公園受付にてご予約ください。(電話予約可)。今回の合格者は令和8年4月からご参加いただけます。

※外部リンクに接続します。

申込締め切り

3/18 (水) 19:00まで



方法① Web申込

方法② 洞峰公園総合受付に官製八ガキ持参

○申込者が定員を超える場合は、抽選となります。○当落はメール・八ガキにてご本人にお知らせします。
 ○参加者本人の名前で申込みください。○参加権利は本人のみ有効です。○1教室につき1通ずつ申込みください。

○記載漏れや、何らかの事情で洞峰公園管理事務所に八ガキが届かなかった場合は無効となります。
 ○継続者優先のため、空きのある教室のお申込みとなります。○参加者が大幅に少ない場合は中止になる場合があります。
 ○マタニティ教室以外は妊娠中の方の教室参加はご遠慮ください。

2026年 4月~6月

第1期スポーツ教室参加者大募集

お問合せ電話 029-855-5657

学園都市のオアシス

洞峰公園

研究学園都市にふさわしい総合公園。洞峰公園は自然樹林や湖水の他、様々なスポーツ施設を備えたオープンスペースとして整備されています。

〒305-0051 茨城県つくば市2-20
 [受付時間] 平日 9:00~19:00 (土日祝) 9:00~16:30
 [休館日] 第1水曜日
 [アクセス] ●関東鉄道バス:ひたち野うしく駅より「つくばセンター(洞峰公園経由)」行き、洞峰公園下車。
 ●つくばセンターより「ひたち野うしく駅(洞峰公園経由)」行き、洞峰公園下車。

有料
駐車場
331台

自転車
駐輪場
有り

ホームページはこちら



洞峰公園 検索

https://www.doho-park.com




【お客様の個人情報について】
 お預かりいたしました個人情報は法令に従い、つくば市の受託者である株式会社東京アスレティッククラブで適切に管理・保管致します。利用目的等詳細につきましてはホームページに記載されている個人情報の取扱について「個人情報保護方針」をご確認ください。

水泳教室スケジュール（通年制）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00~9:50						親子	親子
10:00~10:50	成人(中級) ウォーキングⅡ		成人(初級) ウォーキングⅠ		成人(中級) ウォーキングⅡ	健康水泳教室 ※登録制	成人(中級)
11:00~11:50	親子		親子		親子	健康水中ウォーキング ※登録制	成人(初級)
12:00~12:50		個人別					成人(上級)
13:00~13:50	成人(中級)	成人(初級)	成人(中級)	成人(中級)	成人(中級)	幼児 小学生・中高生	
14:00~14:50	ウォーキング & イクサイズ	アクアサーキット	アクアピクス ウォーキング & イクサイズ		アクアシェイプ ウォーキング & イクサイズ	小学生・中高生	
15:00~15:50	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児	小学生・中高生	
16:00~16:50	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	幼児 小学生・中高生	育成	
17:00~17:50	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	小学生・中高生	成人(上級)	
18:00~18:50	小学生・中高生	育成	小学生・中高生	育成	小学生・中高生		
19:00~19:50	成人(中級)	個人別	成人(初級)	成人(中級)			

大人・育成・親子教室は参加し放題制クラス！！

テニス教室スケジュール（通年制）

	時間 / 曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
昼	9:00~10:30	A	B	G(BC)	B	A
	10:35~12:05	B	C	B	C	B
	12:10~13:40	B	C	B	C	C(2面使用)
	13:45~15:15	G(BC)	D	A	D	D
子ども	16:00~17:00	J1	J1	J1	J1	J1
	17:00~18:00	J2	J3	J2	J3	J2
	18:00~19:00	J4	J5	J4	J5	J4
	19:05~20:35	C・D	A・B	A	B・C	A
夜1	19:05~20:35	C・D	A・B	A	B・C	A
夜2	20:40~22:00	B・C	G(CD)	D	T	A・B

レベルが2つ表記されているクラス(A・Bなど)はどちらのレベルの方もご参加いただけます。
教室定員 昼：8名 J1~J5：10名 夜1：10名 夜2：8名

一般クラス(昼・夜1・夜2)			ジュニアクラス(子ども)		
教室名	対象	内容	教室名	対象	内容
A	初級	基本3ショットを練習し、皆様同士でダブルスのゲームができるようになることが目標です。	J1	5歳~小学生低学年向け	5歳~小学校低学年向けの初心者クラスです。基本3ショットを打てるようになることが目標です。
B	初中級	ダブルスのゲームができる方を対象に基本3ショットの安定とボレー戦の導入を行います。	J2	小学生初級・初級	小学生の初心・初級者向けクラス。基本3ショットを練習し、簡単な試合を自分たちで行います。
C	中上級	基本3ショットに回転をかける練習やボレー戦の応用を行います。	J3	小中学生初中級	基本3ショットの安定を目指します。大きなコートで試合をする事が目標です。
D	上級	基本3ショットやゲームの精度を高めます。	J4	小中学生中級	基本3ショットをより安定させ、サーブからラリーすることを目標とします。
G(BC)	初中・中上級	ボレー戦への移行が目標のダブルス戦術中心のクラスです。	J5	小中学生中上級	基本3ショットのプレースメントの向上と大会出場を目指します。
G(CD)	中上・上級	「試合で勝つ」が目標のダブルス戦術中心のクラスです。			
T	初級~上級	各個人に合わせて集中的に基本3ショットの技術UP、苦手克服を目指します。			

カルチャー教室

曜日	教室名	曜日	時間	内容		
月	楽しい韓国語	月曜(月2回)	初級Ⅰ	16:10~17:00	韓国語の発音を身につけるために、文字の基本から始まり、旅行や買い物などで使える生きた表現を楽しく学んでいきます。初級からの教材は「楽しい韓国語」です。受講生の皆さんからは、「楽しい」「韓国語だけではなく、韓国の文化をはじめ、いろいろなお話が学べる」などのお声をいただいています。	
			初級Ⅱ	14:00~14:50		
			初級Ⅲ	15:00~16:00		
			中級Ⅰ	10:20~11:40		
			中級Ⅱ	8:50~10:10		
月	子ども英会話	月曜(月3~5回)※年間4回	小学生A(月曜クラス)(初めての方)	15:30~16:15	毎月英語の歌を通して、単語とセンテンスを学習して基礎を身につけていきます。フォニックスを通してナチュラルな発音や、イントネーションに慣れていきます。	
			小学生・中学生B(英会話学習経験2年以上)	16:20~17:05	ストーリーを通して日常会話を身につけて自己表現も学びます。英検5級と4級の合格を目指します。昨年は受講生の皆さんが達成できました。	
			午前コース	10:00~12:00	水墨画は墨の濃淡・滲み・かすれなどにより独特の「美の世界」を繰り広げます。墨彩画とは墨と顔彩を使って描く彩色画です。四季の花々、季節の美しさなどの身近な自然を題材に描くことで、今まで以上に季節の移ろいを感じられます。筆の持ち方、動かす方、墨の付け方などの基礎を丁寧に教えています。	
火	水彩画	第2火曜	午前コース	9:30~12:00	水彩画の基本を学び、美しい風景や素敵な物を見て味わった感動を水彩画として表現してみませんか。	
			午後コース	13:00~15:30		
火	パッチワーク	第4火曜	Cクラス		13:30~15:30	小さなはぎれをつなぎ合わせ作品を作っています。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ペットカバー、タペストリーを作っています。ミシンの指導も行っています。初心者も丁寧に指導いたします。
			Bクラス			
水	ビーズ織り		第3水曜	10:00~13:00	ビーズ織りとは織り機を使って、ビーズを布のように織り込む美しい手芸です。フローチ、ペンダント、小物入れなどを制作します。	
	つまみ画・つまみ細工(水曜クラス)		第3水曜	13:30~15:30	正方形の布をピンセットでつまみ鞠付けし、かんざしやフローチ、羽子板・つまみ画(花鳥風月)等、正方形から生まれる作品を制作します。	
	布絵(布コラージュ)		第2・4水曜	13:15~15:15	着物のはぎれや古布など、さまざまな布を切って貼って絵にします。初めての方でも布絵を楽しめるよう、簡単な下絵からスタート。コツを覚えたら描きたい題材で、自由に布絵を作りましょう。色、模様を組み合わせてから楽しい作品が生まれます。	
	絵画(水曜・午後)		第2・4水曜	13:30~16:00	油彩の基本的な描き方について学びませんか。ものを見て描くことを通して、自分自身の視点を発見すること、それを表現することを目指します。	
木	書道(大人)Ⅰ		第1・3木曜	13:00~14:45	書の基本から学び、美しい文字を習得しませんか? 書道これから始めよう、とお考えの方にピッタリのコースです。	
	書道(大人)Ⅱ			15:00~16:45		
	ちりめん細工		第2・4木曜	10:00~12:00		ひとつひとつ手縫いで作る季節のちりめん細工です。つるし雛のモチーフを中心に取り上げ、数がそろえば吊るし雛飾りに仕上げましょう。袋ものやつまみ細工など、幅広く布手芸の楽しみをお伝えします。
	中国語		第2・4木曜	13:30~15:00		人気の中国語を身に付けませんか? ビジネス、観光旅行で使える日常会話を中心に中国語の標準語を学びます。
	花をお洒落に! パリスタイルアレンジメント		第2木曜	10:30~12:30		リースで花器を作ったり季節のお花をお洒落にアレンジします。人気のパリ花レッスンです! 作品はInstagram「#洞峰公園カルチャー」で発表。
	大人のビーズジュエリー	午前	第3木曜	10:00~12:00		針と糸で編むビーズステッチ・かぎ針で編むジュエリークロッシェ・オートクチュール刺繍などの技法を学びながらビーズでジュエリーや小物を作ります。
午後		13:30~15:30				
絵画	木曜・午前	第1・3木曜	10:00~12:30	油彩の基本的な描き方について学びませんか。ものを見て描くことを通して、自分自身の視点を発見すること、それを表現することを目指します。		
	木曜・午後		13:30~16:00			
金	カリグラフィー		第1・3金曜	10:00~12:00	カリグラフィーを基礎から学び、イタリック体・ゴシック体・カッパレート体など様々な書体及び、平筆・ギルディングなどのテクニックを習得し、作品を制作していただきます。	
	NEW 5月開講 フランス額装		第3金曜	13:00~15:00	ポストカードや写真を額に飾るとき、作品と額との空間を美しくデザインしてみませんか。色や立体感を添えることで、作品はより印象的なインテリアへと生まれ変わります。フランス伝統のハンドクラフトを丁寧に指導いたします。	
	子ども書道		第1・2・3金曜	16:30~17:30	子ども書道では、筆の持ち方や姿勢など書道の基本を丁寧に指導いたします。書を通して日本文化を伝えたいと考えています。(幼稚園~小学生対象)	
日	カメラと写真のABC		第2金曜	13:00~16:00	USBに作品を20枚程度入れ、ご持参ください。モニターで上映し、より良くするためのアドバイスを行います。アドバイスの中で、カメラ機能(シャッター優先、絞り優先、露出補正等)の復習、又撮影の基本(主役と脇役、順光と逆光、カメラの高さ等)の内容を掘り下げます。※対象者:一眼レフ又は、ミラーレスカメラをお持ちのかた	
	パッチワーク	Aクラス	第1土曜	10:30~12:30	小さなはぎれをつなぎ合わせ作品を作っています。作品はポーチ、バッグ等の小物や、ペットカバー、タペストリーを作っています。ミシンの指導も行っています。初心者も丁寧に指導いたします。※このクラスも基本的に同じ内容です。いずれかのクラスへのご入会です。	
		Bクラス	第1土曜	13:30~15:30		
	生田流 琴		第1・3土曜	13:30~15:30	童謡やポピュラー音楽、古曲などいろいろな曲をお稽古いたします。合奏することの楽しさを味わって下さい。お琴は教室にありますので、初めての方もぜひご参加下さい。尚、初心者の方は、3ヶ月間は個人レッスンいたします。※ご自宅にお琴をお持ちでない方は、貸し出し(有料)もいたします。	
つまみ画・つまみ細工(土曜クラス)		第2土曜	13:00~15:30	正方形の布をピンセットでつまみ鞠付けし、かんざしやフローチ、羽子板・つまみ画(花鳥風月)等、正方形から生まれる作品を制作します。		
日	生花からのプリザーブド加工	基本	第1日曜	10:00~12:00	記念のお花やお庭のお花をプリザーブドフラワーに加工する技術とアレンジ方法を学びます。ティファラ取得後は、溶液も安く購入できます。自分で加工したお花でアレンジやハーバリウムを作れるようになります。	
		応用		10:00~12:00		
	プリザーブドフラワー & ハーバリウム		第1日曜	10:00~12:00	季節のプリザーブドフラワーから実用的な固まるハーバリウムまで、一緒にお花生活を楽しみましょう。リクエストにもお応えします。	
	プリザーブド・フレッシュフラワー資格取得		第1日曜	10:00~12:00	プリザーブド・フレッシュフラワーアレンジメントの資格(ティファラ)取得を目指しレッスンします。アレンジメント基礎のノウハウ、プリザの基礎知識を学びます。	
	新スタイル学ぶプリザーブドフラワー		第4日曜	10:00~12:00	季節にあったアレンジメントを作ります。新色の花やグリーンを使い、基礎~中級程度のデザインの取得をします。	
日	パリスタイルのフラワーアレンジ		第1日曜	10:00~12:00	人気のパリスタイルのフレッシュフラワーアレンジです。直接花市場で仕入れたお花で作ります。	
	エンジョイ サウディーカ タイカーピング			第2日曜	10:00~12:00	タイカーピングは、タイ国発祥の果物や野菜に彫刻する伝統芸術。時間を忘れて夢中になれる彫刻は、気分転換にもなり癒しの効果も得られます。タイ人女性講師が親切に教えます。好きな色の石けりからタイカーピングを始めましょう! 初級、中級、上級コースあり。各コース(レベル1~3)修了者には、オリジナル修了証を授与します。
	初めてのアーユルヴェーダ実践講座(全6回 4月~9月開講 途中入会不可)		第2日曜	14:00~15:15(初回のみ15:30まで)	「アーユルヴェーダ(Ayurveda)」は、インドに起源を持つ伝統的な医療体系で世界三大医学の一つに数えられています。自然治癒力を重視し、心身のバランスを整えることを目的としています。昨年10月よりスタートの講座が大変好評につき、4月より再開講いたします。初めての方も事前参加できなかった方も大歓迎です。※詳細、お申し込みは洞峰公園ホームページ「スケジュールNEWS」をご覧ください。https://www.doho-park.com/	
火・土	バラ教室		火曜・土曜(年間15回)カレンダーによる	10:00~12:00	(入会特典:教材として苗木1本進呈)洞峰公園のバラを教材に、座学・実習を通して、栽培・管理について知識を深めます。茨城バラ会の会員が、丁寧に指導いたしますので、初心者の方も楽しんでいただけます。	

◆ご入会は、原則ご見学後(無料・予約要)です。各教室の詳細はその際、お確かめください。体験はできません。