スタジオ教室

	曜日	教室名	時　間	内　容
大人	月	モーニングピラティス＆ヨガ②	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。
		Night HIIT	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、軽めの食事量なら参加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。
	火	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た、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　NEW	13:20～14:20	妊娠中の健康な身体を保ち、出産の時に安心して任せられる身体作りをしていきます。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。
		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。
	水	🔰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た、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。
		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。
		美ユーティBodyWave®	16:50～17:50	ゴムバンドを使用し、テンションを与えながら背骨、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をほぐし刺激を与え強化し、美しい姿勢・正しい姿勢を作ることを目的としたクラス。後半で疲れた筋肉をストレッチします。
		はじめてのハワイアンダンス	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。
	木	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。
		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。
		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。
		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。
		ペルビックストレッチ①	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）交互開催	18:00～18:50	音楽に合わせて楽しく体を動かし、脂肪燃焼＆ストレス発散！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！
		Fithop　注）交互開催	18:00～18:50	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム。
		バレトン（ソール・シンセンス）	19:10～20:00	フィットネス、バレエ、ヨガの動きをバランスよく組み合わせたボディメイクエクササイズ。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！
		マットピラティスとスタンディングピラティス	21:20～22:10	マットピラティスとスタンディングピラティスを組み合わせて行う（初～中級レベル）。立位のエクササイズを加える事によって、更に全身のバランス力アップが期待できる。
	金	骨盤調整エクササイズ	9:00～9:50	骨盤に付随している筋肉を中心に整えて骨盤を正しい位置に戻し、腰痛や肩凝り、むくみ、こむら返り、不眠等、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。
		産後骨盤調整エクササイズ　NEW	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。
		ペルビックピラティス①　NEW	12:10～13:10	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善。お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！
		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！
		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。
	土	朝ヨガ	7:30～8:20	朝ヨガをすることによって、身体のコリをほぐし、全身の血流や代謝が良くなり、一日の活動の始まりとして、とても良いスタートになります。
		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。
		姿勢を整えるヨガ　NEW	12:10～13:10	ヨガのポーズで身体のクセや歪みを整え、美しい姿勢を保つための筋肉を鍛え、バランスの良いボディラインを作ります！
		ペルビックピラティス②　NEW	13:20～14:20	骨盤まわりの筋肉をほぐし、身体の歪みを改善。お腹・ウエストの引き締めやヒップアップ、姿勢改善にも効果的です！
	日	体幹強化ピラティス（初心者）	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）	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	
親子	月	赤ちゃん親子ビクス	13:20～14:20	赤ちゃんにはベビーグルーミングやママに抱っこされての運動、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	
子ども	月	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）
	金	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。
	土	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	
		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。

2026年 7月-9月

第2期スポーツ教室参加者大募集

お問合せ電話　029-855-5657

体育館教室

	曜日	教室名	時　間	内　容
大人	月	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）
	火	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	バドミントンがはじめての方・初級者の方対象です。年齢に関わらずどなたでも受講できます！シニアの方も大歓迎！※要ラケット
	水	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）つくばユナイテッドＳｕｎ　ＧＡＩＡが指導。
	木	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	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
	金	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、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。
		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	バドミントンがはじめての方・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	
親子	月	親子で元気体操	10:00～10:50	親子のスキンシップを第一に音楽に合わせてリズム体操をしたり、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。
		よちよち親子ビクス	11:00～11:50	音楽に合わせた遊びの中で、歩く、跳ぶ、回る、バランス感覚など、体の使い方を学びます。ママは産後の筋コンディショニングや有酸素運動でリフレッシュしましょう。
子ども	月	ジュニアバスケ　低学年	16:40～17:40	これからバスケを始める初心者の方でも気軽にバスケに取り組めます。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　高学年	17:45～19:00	
	火	トランポリン教室①	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。（対象：4歳から小学２年生まで）
		トランポリン教室②	16:40～18:10	大きなトランポリンでバランスや空中感覚を養います。（対象：小・中学生）
		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	
	水	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）
	金	体操教室　幼児②	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②	16:35～17:35	
		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。初心者も安心、基礎から丁寧に指導します！つくばＦＣが指導。（※4.確認）
		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	
アクロバット	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。子どもから大人まで楽しめます。
		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6月10日(水)17:45～18:15　参加料無料。申込み期間：6月1日(月)～6月9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7月からご参加いただけます。
※4. 雨天中止。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。中止分は9/19（土）、9/26（土）に振替開催いたします。2回以上中止があった場合は返金となります。

※外部リンクに接続します。

申込締め切り　6/15（月）19：00まで

方法① Web申込

方法② 洞峰公園総合受付に官製ハガキ持参

○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・ハガキにてご本人にお知らせします。
○参加者本人の名前でお申込みください。○参加権利は本人のみ有効です。○ハガキの場合は１教室につき１通ずつお申込みください。

○記載漏れや、何らかの事情で洞峰公園管理事務所にハ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。

＼学園都市のオアシス／

洞峰公園

有料駐車場 331台　自転車駐輪場 有り

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 茨城県つくば市二の宮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。

ホームページはこちらから
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） ｳｫｰｷﾝｸﾞⅡ		成人（初級） ｳｫｰｷﾝｸﾞⅠ		成人（中級） ｳｫｰｷﾝｸﾞ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ｸﾞ ※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	ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ	アクアサーキット	アクアビクス ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ		アクアシェイプ ｳｫｰｷﾝｸﾞ＆ｴｸｻｻｲｽﾞ	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	C	B	C	A	B
	10:35～12:05	B	C	B	C	C	B	B	A	C	B
	12:10～13:40	B	C	B	C	C(2面使用)		G(BC)	C	C	D
	13:45～15:15	G(BC)	D	A	D	D	T	D	G(CD)	G(CD)	G(BC)
子ども	16:00～17:00	J1		J1		J1		J1		J1	
	17:00～18:00	J2	J3	J2	J3	J2	J3	J2	J3	J2	J3
	18:00～19:00	J4	J5	J4	J5	J4	J5	J4	J5	J4	J5
夜1	19:05～20:35	C・D	A・B	A	B・C	A	G(CD)	B・C	C・D	A・B	C・D
夜2	20:40～22:00	B・C	G(CD)	D	T	A・B	T	D	A・B	D	B・C

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)

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。
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。
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。
D	上級	基本3ショットやゲームの精度を高めます。
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。
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。

ジュニアクラス(子ども)

教室名	対象	内容
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。
J2	小中学生 初心・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。
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。
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指します。
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。

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	初級Ⅰ	月曜 （月2回）	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、いろいろなことが学べる」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	
		上級		12:30～13:50	
	子ども英会話	小学生 A（月曜クラス） （初めての方）	月曜 （月3～5回） ※年間４４回	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。
	初めての 水墨・墨彩画	午前コース	第１・３ 月曜	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、季節の実り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、動かし方、 墨の付け方などの基礎を丁寧にお教えします。
		午後コース		13:30～15:30	
火	水彩画	午前コース	第２火曜	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	
	パッチワーク	Cクラス	第4火曜	13:30～15:30	小さなはぎれをつなぎ合わせ作品を作っていきます。 作品はポーチ、バッグ等の小物や、ベットカバー、タペストリーを作っています。 ミシンでの指導も行っています。 初心者も丁寧にご指導いたします。
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。 ブローチ、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糊付けし、かんざしやブローチ、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、模様の組み合わせ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？ 書道を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 8月は第１木曜	10:30～12:30	リーフ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」で検索。
	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 8月休講	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・カッパプ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、作品を製作していきます。
	フランス額装		第3金曜 8月休講	13:00～15:00	ポストカードや写真を額に飾るとき、作品と額の間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ご指導いたします。
	子ども　書道		第１・２・３ 金曜 8月は 第1,3,4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）
	カメラと写真のABC		第2金曜 8月は第3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いたします。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
土	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きます。 作品はポーチ、バッグ等の小物や、ベットカバー、タペストリーを作っています。 ミシンでの指導も行っています。 初心者も丁寧にご指導いたします。 ※ど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糊付けし、かんざしやブローチ、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。
	NEW 楽しい！こども絵画・造形教室		土曜 （月2回）	10:00～11:20	「どうしたい？」「どうすればできるかな？」「できた!!」 モノづくりは考えることだらけ。感じることだらけ。 手と頭と心をたくさん動かしながら、様々なモノづくりを楽しもう！ 【第２期開講日】7/11、7/25、8/8、8/22、9/12、9/19
	NEW 英検チャレンジ（４級コース） （全10回）　途中入会不可		7/18～10/3 土曜(不定期)	13:00～13:45	2026年度第2回英検に向けて、３級、４級レベルの内容を、わかりやすく、 楽しく学びます。 対象は、３級コースは４級をお持ちの方。４級コースは５級をお持ちの方。年齢不問
	NEW 英検チャレンジ（３級コース） （全10回）　途中入会不可		7/18～10/3 土曜(不定期)	13:55～14:40	【開講日】 7/18、7/25、8/8、8/22、8/29、9/5、9/12、9/19、9/26、10/3
日	生花からの プリザーブド加工	基本		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。 ディプロマ取得後は、溶液も安く購入できます。
		応用		10:00～12:00	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。
	プリザーブドフラワー ＆　ハーバリウム			10:00～12:00	季節のプリザーブドアレンジ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４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（ディプロマ）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			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。
	パリスタイルの フラワーアレンジ			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　サワディーカ タイカービング		第1日曜	14:00～16:15	タイカービングは、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。タイ女性講師が親切に教えます。好きな色の石けんからタイカービ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。

◆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。　※英検チャレンジは見学できません。