

2023年度10月～3月 総合講座案内



はちきキャンパス

〒031-0084 八戸市十八日町46 ☎0178-46-3025



【駐車場のご案内】
・八日町中央パーキング
・オーク駐車場
上記駐車場をご利用の会員様に、受付にてサービス券を発行いたします。 ※見学・体験の場合は各自ご負担ください。

講座体験会

入会金不要
お一人様、各講座1回限り

リセットYOGA

肩甲骨・骨盤周りを整えたり、
背骨の詰まりを整えましょう。

9/25・10/16・11/13(月)

13:00～14:00

体験料: 各1,600円
→ 各1,000円

講師: 上代 真紀子



はじめての社交ダンス

世界共通! 音楽を楽しみながら
身体能力、美姿勢が身に付きます。

10/12・11/16(木)

13:00～14:30

体験料: 各1,600円
→ 各1,000円

講師: 鎌倉 留美子



シニアHIP HOP

若い世代だけのものにするにはもったいない!
気軽に何歳からでもはじめることができます。

10/1・11/5・12/3(日)

15:00～16:00

体験料: 各1,900円
→ 各1,000円

講師: ATSUSHI



大人のわくわく英語

気軽に始められる英会話レッスンの
雰囲気を感じて体験ください。

9/12・9/19・9/26(水)

①10:00～11:00

②11:10～12:10

体験料: 各1,375円 → 各500円

講師: 大畑 康子



初心者さんのための やさしい書

手書き文字が注目されている今、普段から
使えるあなただけの文字を習得しませんか。

9/28・10/5(木)

18:30～20:00

体験料: 各1,450円
→ 各1,000円

講師: 在家 溪静 対象: 高校生以上



一回完結講座

入会金不要 ※材料費込の金額です

おうちPan&Sweets

10/18・11/15・12/14

1/17・2/21・3/27(水)

10:00～13:00 ※12月のみ木曜日

受講料: 各3,900円

パンシェル検定
3級認定

講師: 橋本 三枝子



【ハブプラザホテル共同企画】 テーパーブナー教室

10/20(金) 18:30～20:30

受講料: 10,000円

ハブプラザホテル
副総支配人

講師: 金子 慎也



まなべるアロマ

10/15・11/12・12/17

1/21・2/18・3/17(日)

13:00～14:30

受講料: 各3,600円

講師: かわいあいアロマつじや
小松 美央



おうちで楽しめる韓国料理

10/19・11/16・12/21

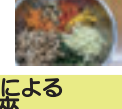
1/25・2/22・3/28(木)

10:00～12:30

受講料: 各3,800円

パウソヨン

講師: 朴 鮮瑩



現役カウンセラーによる 話し方講座

10/11・11/8・12/13

1/17・2/7・3/6(水)

10:30～12:00

受講料: 各3,900円

フリーアナウンサー

講師: 樫内 有希子



新年を彩るお正月飾り

12/10(日)

10:00～11:30

受講料: 5,700円

公益社団法人日本フラワー

講師: デザイナー協会講師
八島 幸子



大人のバレエ/ストレッチ

全身の筋肉を鍛え、美しい姿勢と
しなやかな身体を手に入れませんか?

10/14・11/11(土)

17:50～18:50

体験料: 各1,600円
→ 各1,000円

講師: 鎌倉 魅樹



優雅なスタンダード入門

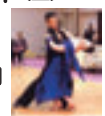
洗練されたステップと優雅な音楽を
体感してみましょう。

10/13・11/17(金)

14:45～15:45

体験料: 各1,300円
→ 各1,000円

講師: 鎌倉 留美子



及川 明子の 「楽しいカラオケ」

演歌や歌謡曲など、楽しく歌いませんか?
元気で笑顔になれる明るい講座です。

10/10・11/14(水)

10:00～12:00

体験料: 各1,650円
→ 各1,000円

講師: 及川 明子



ここに響く篠笛

柔らかく澄んだ日本古来の
篠笛の音色を一緒に楽しみましょう。

10/11・12/13(水)

11:00～12:00

体験料: 各3,600円
→ 各2,000円

講師: 山口 汐花



【全2回】 こども着付教室

自分で着物を着てみよう!
一針一針刺してあります。

10/5・10/19(木)

18:00～19:00

体験料: 4,000円
→ 3,000円

講師: 小笠原 洋子



キッズ無料体験会

入会金不要
お一人様、各講座1回限り

初心者さんのための やさしい書(キッズクラス)

筆を使うのが初めてのお子様も大歓迎。
一人一人のペースで、ゆっくり丁寧に
ご指導いたします。

10/19・10/26(木)

18:30～19:30

講師: 在家 溪静

対象: 小学生～中学生



KOHKI HIP HOP 入門

基本的なステップ・基礎を中心に
楽しくレッスンします!

10/18・11/8・12/13(水)

19:30～20:30

講師: KOHKI

対象: 小学生～高校生



RITSUKO & YOSHIO HIP HOP 超入門

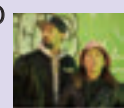
ダンスの基礎から
じっくりレクチャーしていきます!

10/14・11/11・12/9(土)

16:30～17:00

講師: RITSUKO
YOSHIO

対象: 4歳～9歳



楽しく弾ける 簡単キーボード

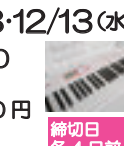
ドレミがわからなくても大丈夫。
弾く楽しさを味わってみましょう!

9/13・10/11・11/8・12/13(水)

10:00～11:30

体験料: 各1,650円
→ 各1,000円

講師: 佐々木 厚子



こどもバレエ/ダンス チュチュクラス

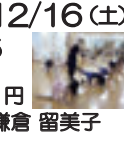
柔軟性を高め、感性や
リズム感を養いましょう!

10/21・11/4・12/16(土)

15:15～16:15

体験料: 各1,550円
→ 各1,000円

講師: 鎌倉 魅樹・鎌倉 留美子



ECC ジュニア キッズクラス

人見知りな子、初めての習い事の子も
ぜひ体験に来てみてくださいね。

9/16・9/23・9/30(土)

①10:00～11:00

②11:10～12:10

英検・さんすう・漢字を1時間で体験します。
保護者同伴でお願いいたします。

講師: 大畑 康子

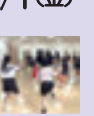
基礎をベースに行い、
楽しく身につけられるクラスです。

10/6・11/10・12/1(金)

18:30～19:00

講師: ATSUSHI

対象: 3歳～



RITSUKO & YOSHIO HIP HOP 入門

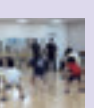
ダンスの基礎から応用までレクチャー!
ステップや振付けも覚えて楽しみましょう。

10/21・11/18・12/2(土)

17:00～18:00

講師: RITSUKO
YOSHIO

対象: 5歳～12歳



スクラップブックング ～写真を飾るパークラフト～

思い出の写真を飾る、華やかな写真整理術です。

10/11(水)

13:00～15:00

体験料: 3,000円

(受講料 2,700円 → 2,000円)
材料費 1,000円

講師: 淡路 明美



10種のチーズ会席

11/22(水)

18:30～20:30

受講料: 8,000円

CHEESE DAY 店主

講師: 早狩 昌幸

ハブプラザホテル 副総支配人
金子 慎也



親子で作ろう! クリスマスケーキ

12/24(日) 10:00～13:00

ハミングバードケーキを作ります。

受講料: 4,000円

パンシェル検定
3級認定

講師: 橋本 三枝子

対象: 小学生



さわやか説法～いす座禅と講話～

10/15・11/19・12/10

1/14・2/18・3/10(日)

7:30～9:00

受講料: 各1,100円

常規寺務職

講師: 高山 元延



アロマフィットネス

10/21・1/20(土)

18:15～19:15

受講料: 各3,000円

アロマセラピー
アドバイザー

講師: 小泉 百合子



10・11月限定入会キャンペーン ご入会時、総合案内・キャンパスHPトップページのいずれかをご提示で2,000円引き

表記のない講座の締切日は、それぞれ3日前です。締切日までのお申込とお支払をお願いいたします。掲載の内容は予告なく変更・中止になる場合がございます。詳しくはHPをご覧ください。



フィットネス講座はチケット受講も可能です！

■ 2ヶ月有効:3枚綴り 6,000円 ※1枚当たり 2,000円

■ 6ヶ月有効:5枚綴り 13,000円 ※1枚当たり 4,333円

お申込みやご利用についてはお問合せ下さい。

フィットネス

はじめての社交ダンス

世界共通、音楽を楽しみながら
身体能力・美姿勢が身につきます。

講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子

■毎週（木）13：00～14：30

■月4回 6,400円



楽しいラテン入門（マンボ・ジルバ・ルンバ・チャチャチャ）

楽しいラテンリズムで動いてみましょう。

講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子

■毎週（金）13：30～14：30

■月4回 5,200円



優雅なスタンダード入門（ブルース・ワルツ・タンゴ）

洗練されたステップと
優雅な音楽を体感してみましょう。

講師：かまくらダンス教室 鎌倉 留美子

■毎週（金）14：45～15：45

■月4回 5,200円



Mrs.こいずみのBody スッキリ！エクササイズ

筋力・持久力・柔軟性アップのバランスエクササイズです。

日本健康体操連盟認定 健康体操指導士

講師：日本フィットネス協会 認定インストラクター 小泉 百合子

■毎週（月）18：30～19：30

■月4回 6,400円（教材費別途）



Mrs.こいずみのスッキリ！ストレッチ

ストレッチ＋有酸素運動＋筋トレのアクティブストレッチです。

日本健康体操連盟認定 健康体操指導士

講師：日本フィットネス協会 認定インストラクター 小泉 百合子

■第2・4（日）13：00～14：00

■月2回 3,200円（教材費別途）



ベーシックフローヨガ

ポーズからポーズへ流れて血行促進・筋肉強化を望めます。

J-YOGA college 認定インストラクター

講師：上代 真紀子

■毎週（月）11：00～12：30

■月4回 6,400円



リセットYOGA

肩甲骨・骨盤周りを整えたり、背骨の詰まりを整えましょう。

J-YOGA college 認定インストラクター

講師：上代 真紀子

■毎週（月）13：00～14：00

■月4回 6,400円



音 楽

マリンバ(木琴) 講座

はじめての方でも大丈夫！一緒に演奏を楽しみましょう！

講師：マリンバ・打楽器奏者 八戸 敦

■第2・4(金)個人レッスン(30分)

13：00～ ※時間帯要相談

■月2回 6,500円



いこいの賛美歌（唱歌）

なじみの童謡・賛美歌・愛唱歌を楽しみましょう！

講師：山路 ゆう子

■第1・3(火)10：30～11：30

■月2回 3,600円



叙情歌と世界の名歌

童謡・唱歌からクラシックまで…
ヴォイストレーニングからはじめます。

講師：荒屋敷 和美

■第1・3(月) ■第1・3(水)

いずれも 11：00～12：00

■月2回 3,500円



二胡教室

癒しの楽器、二胡を弾いてみませんか？

講師：陳 為 (チン・イ)

■第2・4(水)①13：00～14：00

②19：30～20：30

■月2回 6,700円 ★二胡貸出あり（2,000円/1ヶ月）



♡ このマークのついている講座は新講座です。定期講座の見学・体験をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
※一部、別途材料費の必要な講座があります。

ベリーダンス オールレベルクラス

年齢関係なく始められる、女性に味方のダンスです。

Oriental Venus 公認インストラクター

講師：Saena Bellydance 主宰 石倉 真由美 (ベリーちゃん♡)

■毎週（月）19：00～20：30

■月4回 6,200円



ベリーダンス ママさんクラス

お子様と一緒にでも大丈夫。楽しく踊りましょう！

Oriental Venus 公認インストラクター

講師：Saena Bellydance 主宰 石倉 真由美 (ベリーちゃん♡)

■毎週（月）15：30～16：30

■月4回 6,200円（対象）お子様0歳～9歳 詳しくはお問合せください。

おたのしみ舞踊

美しい姿勢やしぐさも身につきます。

講師：花柳 葉昌栄

■第1・3（日）13：00～15：00

■月2回 4,400円



新舞踊～日本舞踊・民踊 ほかの踊り～

八戸おもてなし音頭、笑顔で楽しく踊ろう音頭、ほか新舞踊、
夢ひとすじに等を楽しく踊りましょう！

講師：泉 翠晶 泉 桜晶・泉 知晶

■第1・3（金）10：00～12：30

■月2回 4,400円

楽しく体操教室

ご自分の体力に合わせて、一緒に身体を動かしてみませんか？

エアロビクスインストラクター

講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員 小西池 郁子

■第1・3（火）13：00～14：00

■月2回 3,400円



はじめてみよう やさしい筋トレ教室

有酸素運動と筋力トレーニングを行う教室です。膝痛、腰痛予防と改善に!!

エアロビクスインストラクター

講師：健康運動実践指導者・介護予防運動指導員 小西池 郁子

■第2・4（日）10：00～11：15

■月2回 4,000円

中国太極拳

伝統太極拳練功で強身、
全身美容、心身健康を作りましょう。

講師：伝統太極拳指導員 大倉 広治

■第2・4（土）10：00～11：30

■月2回 3,800円



リラクックスヨガ

瞑想して、意識の周波数を変えちゃいましょう😊

講師：インド中央政府公認ヨーガ教師 ヨーガ療法士 吉田 安寿誌

■毎 週(火)14：30～15：30 月4回 6,400円

■第1・3(日)11：00～12：00 月2回 3,200円

ヨーガ～からだと心をリフレッシュ～

四季の呼吸法、足の先から腿の付け根までマッサージ！

講師：獅子内 紀ぬよ

■毎週(金)10：30～12：00

■月4回 6,400円

ゴスペル

心がパッと明るくなります！

講師：山路 ゆう子

■第2・3(土)13：00～14：30

■月2回 4,200円



及川明子の「楽しいカラオケ」

一緒に楽しく歌って元気で笑顔に
なれる明るい講座です♪

講師：及川 明子

■第2・4(火)10：00～12：00

■月2回 3,300円

※参加希望者のみ月1回移動教室あり。料金別途。



大人のピアノ

レベルに合わせてやさしく指導します。

講師：荒屋敷 和美

■第1・3(月)個人レッスン(30分)

10：20～ ※時間帯要相談

■月2回 6,400円



ハワイアンダンス

“HULA”をHAWAIIの雰囲気を楽しめます。

講師：上井 慎子 (MOANI KEALA)

■毎週（火） ■毎週（土）

①10：30～12：00 10：30～12：00

②12：30～14：00

③18：30～20：00 ■月4回 6,600円

初心者のためのハワイアンダンス

初心者向けクラス！
優しく指導いたします。

講師：上井 慎子 (MOANI KEALA)

■毎週（木）10：30～12：00

■月4回 6,600円



シニア HIP HOP

若い世代だけのものにするにはもったいない！

講師：ATSUSHI

■第1・3（日）15：00～16：00 ■月2回 3,800円

■ 毎 週（金）19：00～20：00 ■月4回 6,400円

大人のバレエ / ストレッチ

バレエの動きを取り入れた
ストレッチでボディメイク！

講師：中村美枝子モダンバレエ研究所 鎌倉 魅樹

■第2・4（土）17：50～18：50

■月2回 3,200円



女性限定！らくらく体幹&ルーシーダットン

運動が苦手な方や体が硬い人でも大丈夫！！
リラククス効果、美肌にもおすすめ！！

講師：日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター 廣谷 洋子

■第1・3（火）19：00～20：00

第2・4（水）10：30～11：30

■月2回 4,400円

ゆるゆる3B 健康体操

3B体操は、用具を使って誰でもできる楽しい体操です。

講師：(公社)日本3B体操協会公認指導士 佐々木 美智子

■毎週（金）10：00～11：15

■月4回 6,400円



ゆったりエアロビクス

心と体をゆったりほぐしてリフレッシュ！

講師：山本 京子

■毎週（水）11：00～12：00

■月4回 6,400円

エアロビクス

有酸素運動で健康！リフレッシュ！

講師：山本 京子

■毎週（水）13：00～14：00

■月4回 6,400円



エアロ&ダンベル

ダンベルを使いながらのエアロビクスです。

講師：山本 京子

■毎週（木）14：00～15：00

■月4回 6,400円

橋本佳代のシャンソン講座

シャンソンを歌って心エステを…

講師：橋本 佳代

■第2(火)19：30～21：00

■月1回 2,700円



ウクレレ教室

弾き語りを中心に様々な音楽を楽しみましょう♪

講師：荒屋敷 和美

■第2・4(水)13：00～14：00

■月2回 3,500円

★ウクレレ貸出あり（有料）



♡ 楽しく弾ける簡単キーボード

ドレミがわからなくても大丈夫。
楽しい音楽生活を始めてみませんか？

講師：カシオミュージックサークル認定講師 佐々木 厚子

■第2・4(水)10：00～11：30

■月2回 3,300円 ※グループレッスンです



和のおけいこ

茶道 裏千家

茶の湯に出会ってみませんか？

講師：赤坂 宗洋

■第1・2・3(水)13:00～15:00

■月3回 6,000 円 (材料費込)

いけばな 池 坊

花との出会いに想いを託してお花をいけてみませんか？

講師： 財団法人 池坊華道会 相談役 小野沢 淑子
中道 律子

■第2・4(火)13:00～15:00 月2回 4,800 円 (材料費込)

■毎 週 (木) 17:30～20:00 月4回 9,500 円 (材料費込)

いけばな 龍生派

四季の変化をいつも感じて…

そんな花の暮らししてみませんか？

講師：越後 康邦

■毎週 (土)13:00～15:00

■月4回 9,500 円 (材料費込)

箏曲 ～生田流～

日本人の心にしみいる伝統の音色を楽しんでください。

講師：生田流 菊節 典美

■毎週 (火)

10:00～15:00のうち1h

■月4回 6,800 円



趣味と教養

ホーム洋裁

自分で作れば着る喜びも倍増！

講師：馬渡 光子

■毎週 (木)13:00～16:00

■月4回 7,000 円



日本刺しゅう

受け継がれてきた日本刺しゅう。
一針一針が雅の世界を作り出します。

講師：高橋 ムツ子

■第1・2・3(木)13:00～15:00

■月3回 7,000 円 (材料費別途)



顔彩画を描く

顔彩で気軽に風景や草花を描いてみませんか？

青森県生涯学習絵画指導員

講師： 桜沢絵画教室 桜沢 秀夫

■第1・3(月)13:30～15:00

■月2回 4,400 円



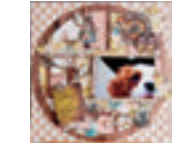
スクラップブックング～写真を飾るペーパークラフト～

思い出の写真を飾る、華やかな写真整理術です。

国際スクラップブックング協会
講師：1級エグゼクティブインストラクター
淡路 明美

■第2(水)13:00～15:00

■月1回 2,700 円 (材料費別途)



フラワーアレンジメント

心を豊かに楽しく制作！

公益社団法人日本フラワーデザイナー協会講師
講師： 八島 幸子

■第1・3(木)10:00～12:00

■月2回 11,300 円 (材料費込)



韓国語教室

韓国語に関する基礎能力を身につけましょう！

講師：ハル学院大学 地域経営学部 准教授 崔 桓碩(チェファンク)

■入門 第2・4(木) ■初級① 第1・3(水)

■初級② 第2・4(水) ■中級 第1・3(木)

いずれも 18:30～20:00

■月2回 4,700 円 (初回テキスト代別途)



和歌入門～黄綿教室～

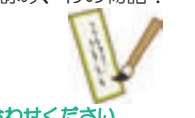
日本人のたしなみの一つ和歌を詠み心を磨く
一日を一葉に詠み、わの日記！すぎこしを詠み、わの物語！

講師：「和歌へいざなう会」主宰 黄綿 溪湖

■第3(日) 10:00～12:00

■月1回 1,700 円

※通信制(郵送)もあります。詳しくはお問い合わせください。



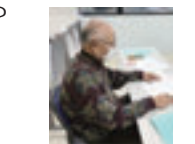
はちえき知新俳句会

あなたも俳句の世界を楽しみませんか？

講師：俳誌「たかな」編集長 奥田 卓司

■第1(木) 13:30～15:00

■月1回 2,200 円



茶道 江戸千家

伝統を大切に守り、時代に合わせたお茶をしております。

講師：工藤 宗幸

■月2回(土)13:00～16:00

■月2回 5,630 円 (材料費込)

いけばな 小原流

花を好きになって、花と遊ぶひととき
あなたも始めてみませんか。

講師：佐々木 陽紅

■毎週 (火)17:30～20:00

■月4回 9,500 円 (材料費込)

いけばな 京都古流 瑩正庵

四季折々の季節を家の中で楽しんで
活けてみませんか？自然との対話です。

講師：藤野 艶峯

■第1(月) 10:00～12:00

■月1回 2,200 円 (材料費別途)

大正琴

楽器が初めてでも簡単に楽しむことができます。

講師：小林 榮子

■第1・3(火)13:30～15:00

■月2回 3,500 円

★大正琴貸し出しあり



たのしい編物教室

お手元にある糸ですぐに着られる
作品を作りましょう。

講師：小屋敷 ミツ

■第2・4(月)13:30～15:30

■月2回 3,200 円



戸塚刺しゅう(フランス刺しゅう)

「糸と針の彩に感謝をこめて」一針一針刺しております

講師：一般社団法人 戸塚刺しゅう 師範 砂川 京子

■第2・4(金) ①10:00～12:00

②13:00～15:00

■月2回 4,800 円 (材料費別途)



大人の絵画教室

楽しく、自由に絵画を学びましょう。
自分発見の為に！

講師：吉田 幸子

■第1・3(火)13:00～14:30

■月2回 4,400 円



陶芸倶楽部

自分の器を自分で造る。

講師：佐々木 良市

■毎週 (火)10:00～12:30

■月4回 6,400 円 (材料費別途)



花あしらい～フラワーアレンジメント～

「花のある豊かな暮らしを始めたい！」を応援します♡

講師：花あしらい 熊谷 由美

■第2・4(水)18:30～20:30

第2・4(木)10:00～12:00

■月2回 5,000 円 (材料費別途)



中国語

まずは発音練習、それから…会話、餃子、華流ドラマを楽しみましょう！

講師：渡辺 武秀

■初めてさんのクラス 毎週 (水)

■学び直さんのクラス 毎週 (木)

いずれも 18:30～20:00

■月4回 7,500 円 (テキスト代別途)



吉田千嘉子のチャレンジ俳句

暮らしの中の小さな喜びや発見を俳句にしてみましょう。

講師：俳誌「たかな」主宰 吉田 千嘉子

■① 第1(金) ■② 第3(金)

いずれも 13:00～14:30

■月1回 2,200 円



初心者対象 初めての俳句

初心者対象クラスです。俳句をはじめてみませんか？

講師：俳誌「たかな」編集長 奥田 卓司

■第3(木) 13:30～15:00

■月1回 2,200 円

茶道 武者小路千家

おもてなしの心を大切に茶の湯のひとときを満喫下さい。

講師：遠藤 朝子

■第4(水)9:45～13:00

■月1回 2,800 円 (材料費別途)

着 付 (装道)

楽しくわかり易い着付を始めてみませんか？

講師： 内閣府認定 公益社団法人
全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子

■毎週 (木) ①13:00～15:00

②18:00～20:00

■月4回 8,000 円



男性のための着付教室

着物をさっと着こなせるようになりましょう。

講師： 内閣府認定 公益社団法人全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子

■第1・3(木)20:30～21:30

■月2回 4,000 円

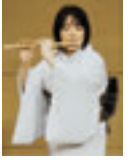
♡ ところに響く篠笛

柔らかく澄んだ日本古来の篠笛の音色を
一緒に楽しみましょう

講師：山口流 名取教授 山口 汐花

第2(水)13:00～15:00

■月1回 3,600 円



パッチワーク

お気に入りの布、思い出の布で
暮らしを楽しんでみませんか。

講師：堀合 拓子

■毎週 (火)13:30～15:30

■月4回 7,700 円



木目込み人形教室

お子様やお孫さんのために
作ってみたいかがでしょうか。

講師：藤野 真葵艶

■第1・3(月)13:30～15:30

■月2回 5,200 円 (材料費別途)



心でつづる絵手紙

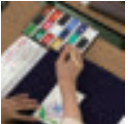
あなたも心を伝える絵手紙を楽しんでみませんか？

講師：蟹沢 紀子

■第2・4(火) ①13:30～15:30

②18:00～20:00

■月2回 3,500 円



源氏物語を読む

日本を代表する古典「源氏物語」を楽しく学びましょう。

講師：ハル学院大学短期大学部 客員教授

三村 三千代

■第2・4(水)10:30～12:00

■月2回 4,500 円



♡【ECC ジュニア提携講座】大人のわくわく英語

実際にクラスメイトと楽しく会話しながら英語が自然に身につきます。

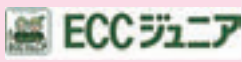
講師：ECC ジュニア講師 大畑 康子

■毎週 (火) ①10:00～11:00

②11:10～12:10

■月4回 5,500 円 (教材費別途)

※この講座は、
駐車券サービス対象外です。



いきだ フランス語 - 基礎入門 -

初心者大歓迎！ご自分の目的に合わせて勉強できます。

講師：大黒 亜紗子

■第1・2・3(金) ①10:30～12:00

②19:00～20:30

■月3回 6,000 円



俳句入門～吉田教室～

自然に恵まれた青森の四季折々を俳句にしてみましょう。

講師：俳誌「たかな」主宰 吉田 千嘉子

■第1(金) 19:00～20:30

■月1回 2,200 円

【ハルプラザホテル共同企画】ワインを楽しもう！

ワインとチーズを本格的に学びます。

講師：ハルプラザホテル副総支配人 金子 慎也

■月1回 不定期 18:30～20:00

■月1回 会 員 6,000 円 (材料費込)

ビジター 6,500 円 (材料費込)



書道

ペン字・書道

字を綺麗に、心も綺麗になりませんか？

講師：臨泉会 大橋 玉樹

■第1・2・3(月)①13:00～15:00
②17:30～20:00

■月3回 5,400円

いきいき書道

生活をいきいきと彩る趣味としても
実用としても役立ちます。

■第1・2・3(土)10:00～12:00

■月3回 5,400円

初心者さんのための やさしい書

手書き文字が注目されている今、普段から使える
あなただけの文字を習得しませんか。

講師：日本教育書道会 在家 深静

■毎週 (木)18:30～20:00

■月4回 5,800円 (対象)高校生以上

書誌代別途 8,400円 (70歳以上 7,140円) / 6ヶ月分前納
教材費別途 必要に応じて購入可能

キッズ講座

子ども習字

習字の書き取りで、集中力を身につけよう。

講師：臨泉会 大橋 玉樹

■第1・2・3(土)9:00～10:00

■月3回 4,100円

こども着付教室

着物を楽しく着てみましょう。

講師：内閣府認定 公益社団法人 全日本きものコンサルタント協会
装道 小笠原 洋子

■第1・3(木)18:00～19:00

■月2回 4,000円 (対象)小学生～中学生

こどもバレエ / ダンス チュチュクラス

柔軟性を高め、感性やリズム感を養いましょう！

講師：中村美枝子モダンバレエ研究所 鎌倉 魅樹
かまくらダンス教室 鎌倉 留美子

■毎週 (土)15:15～16:15

■月4回 6,200円 (対象)3歳～12歳

こどもバレエ / ダンス ティアラクラス

音楽と共に豊かな心と正しい基本を指導します。

講師：中村美枝子モダンバレエ研究所 鎌倉 魅樹
かまくらダンス教室 鎌倉 留美子

■毎週 (土)16:30～17:30

■月4回 6,200円 (対象)3歳～12歳

KOHKI HIP HOP 入門

基本的なステップ・基礎を中心に楽しくレッスンします。

講師：KOHKI

■毎週 (水)19:30～20:30

■月4回 5,600円
(対象)小学生～高校生

書道

美しい書の世界をのぞいてみませんか？

講師：臨泉会 細越 玉蓮

■毎週 (水)13:00～15:00

■月4回 7,200円

書道 漢字入門から条幅研究まで

初心者大歓迎！！
書道・かなから条幅まで指導します。

講師：臨泉会 夏堀 竹翠

■毎週 (木)10:00～12:00

■入門 月4回 7,000円 ■条幅 月4回 7,300円

今からはじめる書道

筆ペンから毛筆まで。
筆文字の美のコツが学べます。

講師：日展作家 宮古 文雪

■第1・2・3(月)10:00～11:30

■月3回 5,400円

書を楽しむ

初めての方から学べます。
あなたも手書き文字上手になろう！

講師：日展作家 宮古 文雪

■第1・2・3(木)18:30～20:00

■月3回 5,400円

♡ 初心者さんのための やさしい書

筆を使うのが初めてのお子様も大歓迎。一人一人の
ペースで、ゆっくり丁寧に指導いたします。

講師：日本教育書道会 在家 深静

■毎週 (木)18:30～19:30

■月4回 5,000円 (対象)小学生～中学生

書誌代別途 4,800円 / 6ヶ月分前納 教材費別途 必要に応じて購入可能

ケイキフラ (子どもハワイアンダンス)

優雅に、キュートに本格フラを踊ろう。

講師：上井 慎子 (MOANI KEALA)

■毎週 (土)13:00～14:00

■月4回 5,200円 (対象)3歳～12歳

RITSUKO&YOSHIO HIP HOP 超入門

これからダンスを始めたい皆さんにおすすめ！
基礎からじっくりレクチャーしていきます。

講師：RITSUKO&YOSHIO

■毎週 (土)16:30～17:00

■月4回 3,000円 (対象)4歳～9歳

RITSUKO&YOSHIO HIP HOP 入門

ベーシック中心の楽しいレッスンです。

講師：RITSUKO&YOSHIO

■毎週 (土)17:00～18:00

■月4回 5,200円 (対象)5歳～12歳

RITSUKO&YOSHIO HIP HOP 初級

ベーシックから応用まで幅広いレッスン内容です。

講師：RITSUKO&YOSHIO

■毎週 (土)18:10～19:10

■月4回 5,200円 (対象)小学3年生～高校生

ECC ジュニア提携講座

♡ECC ジュニア キッズクラス 英検対策コース

初心者から英検合格が目標のお子様まで幅広く学習出来ます。

講師：ECC ジュニア講師 大畑 康子

■毎週 (土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30

■月4回 5,500円 (教材費別途)

(対象)小学生～中学生

※英検…5級準備・5級・4級・3級

♡ECCジュニアキッズクラス さんすう・計算コース

算数が苦手なお子様でも大丈夫です！

講師：ECC ジュニア講師 大畑 康子

■毎週 (土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30

■月4回 4,400円 (教材費別途) (対象)4歳～小学生

この講座は、駐車券サービス対象外です。

♡ECC ジュニア キッズクラス かんじ・漢検コース

鉛筆の持ち方から、しっかり書き方、読み方を指導します。

講師：ECC ジュニア講師 大畑 康子

■毎週 (土)①10:00～10:40 ②10:50～11:30

■月4回 4,400円 (教材費別途) (対象)4歳～高校生

この講座は、駐車券サービス対象外です。

クッキング

美味しい！健康料理教室

美味しく!楽しく!ヘルシーに!正しい食事の
バランスのとり方を学びましょう。

講師：メロロサ管理栄養士 奥山 綾乃

■第2(火)19:00～21:00

■月1回 3,800円 (材料費込)

エンジョイクッキング

季節を感じながら、
美味しい料理を楽しみましょう！

講師：沢野 節子

■第1(土)10:00～12:00

■月1回 3,800円 (材料費込)

子どもいけばな ～小原流～

子どもらしい豊かな感性で生けてみませんか？

講師：佐々木 陽紅

■第1・3(火)17:30～20:00

■月2回 4,200円 (材料費込) (対象)小学生～

HIP HOP START はじめてのHIP HOP

これからHIPHOPを始めたい方におすすめ！

講師：ATSUSHI

■毎週 (金)18:30～19:00

■月4回 3,000円 (対象)3歳～

HIP HOP START

基礎を楽しく身につけられるクラスです。

講師：ATSUSHI

■毎週 (土)13:30～14:30

■月4回 5,200円 (対象)3歳～

HIP HOP ダンスキッズ入門

最新のステップで楽しく踊ろう。

講師：ATSUSHI

■毎週 (土)15:00～16:00

■月4回 5,200円 (対象)5歳～

●会員特典

- ・ハブプラザホテル
昼はアイスクリームまたはコーヒー
夜はスパークングワイン
(ノンアルコールも有)1杯プレゼント
- ・ハブグランドホテル
10F スカイダイニング ソレイユにて
ランチをご利用の方は100円引き

●ご入会時優待特典

- ・JAF 会員優待
入会金1,000円割引
※他の割引との併用はできません
- ・デリオンくらぶ
500円割引チケットプレゼント
定期講座・一回完結講座
どちらでもお使いいただけます

●はちえきeレディ

おそうじメニューより
1,000円引き

エアコン・換気扇・洗面所
レンジフード・キッチンまわり
トイレまわり etc...

●ハ戸液化ガス ハ戸給油所

〒031-0072 ハ戸市城下3-13-21
☎ 0178-46-2485

※ハ食前給油所は2023年
3月末をもって閉店いたしました

現金表示価格より 5円引き

- ・給油
- ・シャンプー洗車 600円 → 200円
- ・撥水洗車 (FK-2) 1,200円 → 800円
- ・手洗い洗車 1,800円 → 1,200円
- ・プリズトンタイヤ 特別価格

【営業時間】 平日 9:30～19:00 土曜 9:30～18:00 日曜 9:30～16:00 ※祝日・年末年始・お盆は休館です。

■入会と受講のご案内■

- ・会員制です。入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金4,400円を添えてお申し込みください。
特別講座など一部入会金の必要がない講座もございます。
- ・会員証は他人に貸したり、譲ったりすることはできません。
- ・入会金と初回の受講料は現金か電子決済でお支払いください。
- ・受講料は前納制です。納入された入会金・受講料は原則としてお返しいたしません。
- ・受講料のお支払いは口座からの自動振替か、電子決済がご利用いただけます。
- ・定期講座の受講料等、記載事項は予告なく変更する場合がございます。
- ・講座の見学(無料)、体験(受講料1回分)も受け付けております。
- ・ECCジュニア提携講座は、手続き方法が異なります。詳しくはお問い合わせください。

●貸室や講師派遣も承っております。

●ご意見、ご要望等もお寄せください。

■個人情報の取扱いについて■

お申し込み時に提出された書面に記載の個人情報は
お客様との連絡、または講座企画やサービス向上の
ため内部資料として使用する場合がございます。
機密保持には万全を期しておりますので、ご了承を
お願いいたします。

