

2024年度4月～9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



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

NEW! 発酵食のある暮らしをはじめませんか?

旬のフルーツとてんさい糖で
酵素たっぷりのシロップを作りませんか?

4/21 (日) 10:00～12:00

体験料: ~~4,200円~~
→ 3,700円

講師: mai



はじめてみよう やさしい筋トレ教室

やさしくて簡単な有酸素運動と筋力
トレーニングを行う教室です。

4/7・6/2 (日) 10:00～11:15

体験料: ~~各2,000円~~
→ 各 1,000円

講師: 小西池 郁子



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!

5/12・6/2 (日)

15:00～16:00

体験料: ~~各4,000円~~
→ 各 1,000円

講師: ATSUSHI



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。

4/11・5/9・6/13 (木)

13:00～14:30

体験料: ~~各4,600円~~
→ 各 1,000円

講師: 鎌倉 留美子



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。

4/8・5/13・6/10 (月)

11:00～12:30

体験料: ~~各4,600円~~
→ 各 1,000円

講師: 上代 真紀子



キッズ無料体験会

入会金不要
お一人様、各講座 1 回限り

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。

3/9・3/16 (土) 11:00～11:40

英検・さんすう・漢字を体験します。

保護者同伴をお願いいたします。

講師: 大畑 康子



HIP HOP START

はじめてのHIP HOP

これからHIP HOPを
始めたい方におすすめ!

4/19・5/17・6/21 (金)

18:30～19:00

講師: ATSUSHI

対象: 3歳～



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。

4/27・5/25 (土) 10:00～11:30

体験料: ~~各1,900円~~
→ 各 1,000円

講師: 大倉 広治



パッチワーク

コースターを作りましょう!
おうちでも復習できるキット付き。

5/14 (木)

13:30～15:30

体験料: 2,000円
(受講料 ~~5,250円~~ → 1,000円)
材料費 1,000円

講師: 堀合 拓子



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!

4/17・5/15・6/19 (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♪

4/20・5/18・6/15 (土)

16:30～17:00

講師: RITSUKO/YOSHIO

対象: 4歳～9歳



こどもバレエ / ダンス

4/27・5/25・6/29 (土)

チュチュクラス 15:15～16:15

ティアラクラス 16:30～17:30

体験料: ~~各4,550円~~
→ 各 1,000円

講師: 鎌倉 魅樹 / 鎌倉 留美子

対象: 3歳～12歳



【全2回】木目込み人形教室

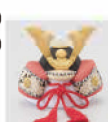
子どもの健やかな成長を願って
五月人形をつくりましょう。

4/1 (月) 13:30～15:30

4/15 (月) 10:30～15:30

体験料: 6,000円 / 2回
(受講料 ~~5,200円~~ → 2,000円)
材料費 4,000円

講師: 藤野 真菜穂



締切日 3/25(月)

一回完結講座

入会金不要 ※材料費込の金額です
一部、割引対象外の講座があります

ボソボソ声を解消 「伝わる声の出し方・磨き方」

3/15・4/12 (金)

18:30～20:00

受講料: 各 2,000円

(一社) 日本声楽普及協会
講師: インストラクター
金濱 希衣子



のどを鍛える「健康声磨き®」

5/19・7/21・9/15 (日)

10:00～11:30

受講料: 各 2,000円

(一社) 日本声楽普及協会
講師: インストラクター
金濱 希衣子



【ハブプラザホテル共同企画】

ワインと料理を合わせてみよう

5/18 (土) 白ワインを飲もう

6/15 (土) 赤ワインを飲もう

7/5 (金) スパークリング
ワインを飲もう

18:30～20:30

受講料: 各 6,000円

講師: ハブプラザホテル副総支配人
金子 慎也



初夏の料理とテーブルマナー

6/28 (金) 18:30～20:30

受講料: 8,000円

講師: ハブプラザホテル副総支配人
金子 慎也
ハブプラザホテル 料飲宴会サービス
Mr.Omar



四季を彩る～会席料理～

4/20・5/18・6/15

7/20・8/24・9/21 (土)

10:00～12:30

受講料: 各 4,200円

講師: 澤井 みち



おうち Pan & Sweets

4/24・5/22・6/26

7/24・8/28・9/18 (水)

10:00～13:00

受講料: 各 3,900円

講師: パンシェルの
3級認定
橋本 三枝子



おうちで楽しめる韓国料理

4/25・5/30・6/27

8/29・9/26 (木)

10:00～12:30

受講料: 各 3,800円

講師: パク ソンヨン
朴 鮮瑩



夏休み親子企画 めか漬教室

6/29・7/13 (土)

10:00～12:00

受講料: 各 3,000円

講師: 日本インストラクター技術協会
めか漬ソムリエ
mai



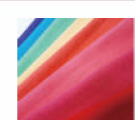
「私の色」に出逢うパーソナルカラー

7/8 (月)

13:00～15:00

受講料: 4,300円

講師: JPCA 認定講師
& カラーアナリスト
浅川 ふさこ



現役アナウンサーによる話し方講座

6/12 (水) 「話し方の基本」

9/11 (水) 「伝え方の基本」

10:30～12:00

受講料: 各 3,900円

講師: フリーアナウンサー
樺内 有希子



仕事と人間関係を良好に! 「コミュニケーション力UP講座」

5/15 (水) 「ベーシック編」

7/10 (水) 「レベルアップ編」

18:30～20:00

受講料: 各 4,500円

講師: フリーアナウンサー
樺内 有希子



生前整理アドバイザー 2級認定講座

5/27 (月) 7/5 (金) 9/9 (月)

10:30～16:30

受講料: 各 21,450円

※教材費・認定料込
生前整理普及協会

講師: 認定指導員
根井 弘子



整理収納アドバイザー 2級認定講座

4/15・6/3・8/5 (月)

10:00～17:00

受講料: 各 24,700円

※テキスト代・認定料込
2級・3級認定講師

講師: 長沖 みのり



さわやか説法～いす座禅と講話～

4/21・5/19・6/16

7/21・8/18・9/15 (日)

7:30～9:00

受講料: 各 1,100円

講師: 常楽寺住職
高山 元延



まなべるアロマ

4/21・5/19・6/16

7/21・8/25・9/1 (日)

13:00～14:30

受講料: 各 3,600円

講師: かわいいアロマひつじや
小松 美央



初心者でも出来る!! 簡単フラワーアレンジメント

5/10・9/13 (金)

10:00～11:30

受講料: 各 3,500円

講師: 公益社団法人
日本フラワーデザイナー協会講師
八島 幸子



アロマフィットネス

4/20・6/15 (土)

18:15～19:15

受講料: 各 2,500円

講師: アロマセラピー
アドバイザー
小泉 百合子



【全2回】はじめてのウクレレ♪

①4/8・4/22 (月)

②6/10・6/24 (月)

11:00～12:00

受講料: 各 3,500円 / 2回

※ウクレレは有料貸出あります。

講師: 荒屋敷 和美



【全4回】ゆかた着付教室

6/20・6/27・7/4・7/11 (木)

①13:00～15:00

②18:00～20:00

受講料: 各 8,000円 / 4回

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
装束 小笠原 洋子



4～6月限定入会キャンペーン 入会金 ~~4,400円~~ → 3,000円!!! + ちょっと嬉しいプレゼントを差し上げます♪

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

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1・3（日）13：00～14：00
■月2回 3,200 円（教材費別途）



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



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 眞紀子
■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 眞紀子
■毎週（月）13：00～14：00
■月4回 6,400 円



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）13：00～15：30
■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？
財団法人 池坊華道会 相談役 小野沢 淑子
講師：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 菊鈴 典美
■毎週（火）
10：00～15：00のうち1h
■月4回 6,800 円



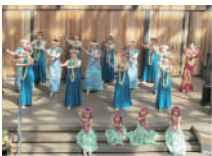
♥このマークのついている講座は新講座です。定期講座の見学・体験をご希望の方は、事前にお問い合わせください。

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



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 皋晶
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

有酸素運動と筋カ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1・3（日）10：00～11：15
■月2回 4,000 円



リラックスヨガ

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



茶道 江戸千家

お茶をいただきながら時間の贅沢を味わいます。
講師：大黒 耿雪
■月3回（土）13：00～15：30
■月3回 8,100 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：佐々木 和子
■第1・3（火）13：30～15：00
■月2回 3,500 円
★大正琴貸出あり



※一部、別途材料費の必要な講座があります。

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！！
リラックス効果、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



カルチャー教室



クッキング教室



フィットネス教室

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ください。
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？
内閣府認定 公益社団法人
講師：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す。
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

こころに響く篠笛

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



音 楽

いこいの賛美歌・愛唱歌

陽気に歌って健康バッチリ！！

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
②19：00～20：00

■月2回 6,700円

★二胡貸出あり (2,000円/1ヶ月)



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？

講師：青森県生涯学習絵画指導員
花沢絵画教室 花沢 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、華麗な写真整理術です。

講師：国際スクラップブックング協会
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！

講師：公益社団法人日本フラワーデザイナー協会講師
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 恒碩(チェファンソク)

■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)



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「たかなな」編集長 奥田 卓司

■第1(木) 13：30～15：00

■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「たかなな」編集長 奥田 卓司

■第3(木) 13：30～15：00

■月1回 2,200円



♡相手に届く・伝わる「健康声磨き®」

声が出づらい方に朗報！発声法や呼吸法を改善し
心身ともに健康に。

講師：(一社)日本声磨き普及協会インストラクター
金濱 希衣子

■第3(金)18：30～20：00

■月1回 2,500円



ゴスペル

パワーあふれる歌で人生が前向きに！！

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



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)



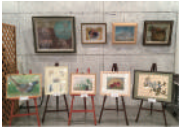
アトリエの会

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)

■学び直しさんのクラス 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



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「たかなな」主宰 吉田 千嘉子

■第1(金)19：00～20：30

■月1回 2,200円



♡文章教室 (随筆)

ふと気付いたこと、経験したことを文章にしてみましょう。
たまれば自分史ができあがります。

講師：大黒 裕明

■月1回 (金)10：00～12：00

■月1回 2,200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1・3(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1・3(木) ①10：00～11：30
②13：00～14：30

■月2回 3,300円 ※グループレッスンです



マリンバ (木琴) 講座

初めての方でも大丈夫！一緒に楽しみましょう！

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



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 真実艶

■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)10：00～11：00

■月4回 6,600円 (教材費別途)

※この講座は、
駐車券サービス対象外です。



いきた 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



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！すごしを詠み、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。



【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)



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おり方を学びましょう。

講師：メラローサ管理栄養士 奥山 綾乃

■第2(火)19：00～21：00

■月1回 3,800円（材料費込）



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 溪静

■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

見学（無料）・体験（受講料1回分）いつでも受付中！やってみたいを始めよう♪

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



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）



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也大歓迎。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 溪静

■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



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～

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



●会員特典

●ご入会時優待特典

●はちえき e レディ

●ハ戸液化ガス ハ戸給油所

・ハ戸プラザホテル
昼はアイスクリームまたはコーヒー
夜はスパークリングワイン
（ノンアルコールも有）1杯プレゼント

・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

・おそうじメニューより
1,000円引き

〒031-0072 ハ戸市城下3-13-21 ☎ 0178-46-2485

・ハ戸グランドホテル
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

・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

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...

・給油 現金表示価格より 5円引き
・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
・プリズンタイヤ 特別価格

■営業時間 平日9：30～19：00 土曜日9：30～18：00 第1・3日曜日9：30～16：00
第2・4・5日曜日・祝日・年末年始・お盆期間は休館です。※都合により変更になる場合がございます。

■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。

♥発酵食のある暮らしをはじめませんか？

旬のフルーツとてんさい糖で酵素たっぷりのシロップを作りませんか？

siaura ディプロマコース認定講師
講師：発酵文化推進機構 発酵食品ソムリエ
mai

■第3(日)10：00～12：00

■月1回 4,200円（材料費込）

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

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 6,600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

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 すらすらマイプリントコース

小学校の教科書に沿った文章問題を学習します。

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 6,600円（教材費別途）

（対象）小学1年生～6年生

小学1～4年生 国語・算数
小学5・6年生 国語・算数・社会・理科

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 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 5,500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。

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

HIP HOP START はじめてのHIP HOP

これからHIP HOP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～