



### 健康・ダンス・舞踊 (教材費・実習費別途)

**おすすめの楽敵なミドルシニアの楽しいフラ**

●講師 フライリナカイ主宰 渡邊 尚美 他

●第1・3(日) 10:30~12:00

●受講料 2,090円(月額)

●6ヵ月11回コース

《1日体験》9/17日 受講料1,100円



**初めてのヨーガと呼吸法**

●講師 日本ヨーガ療法学会会員  
学会認定ヨーガ療法士 西野 佳菜子

●第1・2・3(水) 10:00~11:30

●受講料 4,290円(月額) ●6ヵ月18回コース

《1日体験》9/13、20日 受講料1,100円



**誰でも簡単 セルフ筋膜リリース**

●講師 FTP認定マットピラティスインストラクター 遠藤 恵

●第3(月) 11:30~12:30

●受講料 2,020円(月額) ●3ヵ月3回コース



講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>楽しいジャズダンス</b> 《1日体験》9/4、11、25月 18:15~19:45 受講料1,100円	渡邊ダンスカルチャーパーク主宰 石山 波恵 他	月	10:00~11:30 18:15~19:45	4,080
<b>エアロビクス</b> 《1日体験》9/5、12月 受講料1,100円	日本健康協会 インストラクター 丹治 礼子 尾形 祐子	火	13:30~15:00 18:15~19:45	4,080
<b>生活習慣病予防のための有酸素運動</b> 《1日体験》9/5、12月 受講料1,100円	日本健康協会 インストラクター 丹治 礼子	火	10:00~11:30	4,080
<b>50歳からの健康ダンス ジャディス</b> 《1日体験》9/14、21日 受講料1,100円 〜基本的な動きから始めよう〜	YAYOI DANCE STUDIO Cats9 講師 高村 信子	木 土	15:15~16:30 13:30~14:45	4,080
<b>ベリーダンス初級者さん</b> 《1日体験》9/14日 受講料1,100円	チャペルベリーダンスクラス インストラクター Naaya	木 ②④	18:00~18:50	3,390
<b>インナーマッスルにも効果的 楽しく踊ろう!ベリーダンス</b> 《1日体験》9/14日 受講料2,750円	チャペルベリーダンスクラス インストラクター Naaya	木 ②④	15:30~17:00 19:00~20:30	5,910
<b>ハワイ안의リズムに乗ってハワイアンフラ</b> 《1日体験》9/18、22日 受講料1,100円	フライリナカイ主宰 渡邊 尚美 他	金 ②④	10:00~11:30	4,810
<b>忙しいあなたに癒しのALPHAフラ</b> 《1日体験》9/15日 受講料1,100円	金 ③	19:00~20:30	4,810	

●第1・3(水) 10:30~11:30  
●受講料 4,060円(月額)

**フラメンコ**  
《1日体験》9/17日 受講料1,100円

**ソシアルダンス 初級&中級**  
《1日体験》9/14、21日 受講料1,100円

●第1・3(水) 13:00~14:15  
●受講料 4,060円(月額) ●6ヵ月12回コース

**50歳から始めるタップダンス**  
《1日体験》9/19日 受講料1,100円

●第1・3(水) 16:00~17:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 13:00~14:00  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 6,030円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 5,910円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 16:30~17:30  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 16:00~17:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 13:00~14:00  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:30  
●受講料 6,030円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 11:40~13:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 18:15~19:45  
●受講料 3,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:15  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

**やさしいピラティス**  
《1日体験》9/9、16、30日 受講料1,100円

**楽しいピラティス**  
《6ヵ月18回コース》

●第1・3(水) 10:00~11:15  
●受講料 4,290円(月額)

●第1・3(水) 19:00~20:15  
●受講料 2,980円(月額)

●第1・3(水) 13:00~14:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 14:15~15:15  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 15:30~16:20  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 15:15~16:30  
●受講料 5,910円(月額)

●第1・3(水) 13:30~14:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 3,850円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 2,350円(実習別)

●第1・3(水) 13:30~16:00  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 13:30~16:00  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 2,250円(月額)

●第1・3(水) 18:15~20:15  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 2,250円(月額)

●第1・3(水) 18:15~20:15  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 18:15~19:45  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,080円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,080円(月額)

**書道 (教材費別途)**

〜生活の書きかた創作の書きまで〜

**書道(漢字・かな・書文書)**

●講師 日展作家・双龍会会長 斎藤 正嗣

●第1・3(金)

13:30~15:30、18:00~20:00

●受講料 4,060円(月額)

●6ヵ月12回コース



●第1・3(金)

13:30~15:30、18:00~20:00

●受講料 4,060円(月額)

●6ヵ月12回コース

講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>書道</b>	若草会書道部 青木 春翠	月	13:30~15:30	4,600
		水	18:15~20:15	
		木	10:00~12:00 13:30~15:30	


**美術 (教材費別途)**

**水彩画**

●講師 FTVカルチャーセンター講師 橋本 卓也  
モダンアート協会会員 大町 亨

●(月) 13:30~15:30(橋本)  
18:15~20:15(大町)

●受講料 4,600円(月額) ●6ヵ月23回コース



講座(教室)名	講師	曜日	時間	受講料(月額・円)
<b>絵画(洋画)</b>	モダンアート協会会員 福島美術協会常任幹事 大町 亨	火	18:15~20:15	4,600
		水	13:30~15:30	
<b>名画鑑賞への招待</b> 《6ヵ月6回コース》	元福島県美術協会館長 美術評論家 早川 博明	金	10:30~12:00	2,410
		月	10:00~12:00	4,600

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,810円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,240円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 15:15~17:15  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,060円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 3,560円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,660円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,060円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 9:20~10:10  
10:20~11:10  
11:20~12:10

●第1・3(水) 10:30~17:00  
30分個人レッスン

●第1・3(水) 14:40~15:40  
15:50~16:50

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10  
16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:20~11:20  
11:30~12:30  
13:30~14:30

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,930円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 9:30~12:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 11:10~12:00

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 2,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 9:30~12:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 2,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 9:30~12:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 2,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 9:30~12:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 2,710円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 3,390円(月額)

●第1・3(水) 9:30~12:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:00  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 18:00~20:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,350円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 14:00~16:00  
●受講料 4,490円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,900円(月額)

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 13:30~14:40

●第1・3(水) 15:00~16:10

●第1・3(水) 16:30~17:30

●第1・3(水) 13:30~14:30

●第1・3(水) 10:00~12:00

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,060円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 4,500円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,800円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:30~12:00  
●受講料 2,020円(月額)

●第1・3(水) 9:40~10:10  
●受講料 1,310円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:30  
●受講料 8,110円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 15:30~17:30  
●受講料 4,600円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 3,240円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,380円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 3,830円(月額)

●第1・3(水) 16:30~18:00  
●受講料 5,390円(月額)

●第1・3(水) 18:30~20:00  
●受講料 5,390円(月額)

●第1・3(水) 13:00~15:00  
●受講料 3,250円(月額)

●第1・3(水) 10:00~11:30  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 2,410円(月額)

●第1・3(水) 13:00~14:30  
●受講料 3,610円(月額)

●第1・3(水) 10:00~12:00  
●受講料 4,610円(月額)

●第1・3(水) 13:30~15:00  
●受講料 4,400円(2回分)

**50歳から FTVカルチャーセンター**

お申し込みお問い合わせ ☎024-521-3232

※講座により、一部変則日程になっております。日程は、必ず受付にある講座日表でご確認ください。  
※○は、満席が満席に近い講座ですようお願い申し上げます。