

# ピピアめふ公益施設(4F~6F)カルチャー教室一覧

※お申し込み・内容等については、各教室連絡先に直接お問合せ下さい



教室名	教室概要	使用施設	開講日	開講時間	講師名	お問合わせ
<b>美術・手芸・工芸</b>						
篆刻教室	篆刻の初歩から指導します。書と併せて楽しい仲間と学びます。お気軽に教室に来てください。	ダイニング キッチン	第2・3 水曜	16:00~21:00	井谷 五雲 日展会友・日本篆刻家協会常任顧問	090-5166-0255 (畑間)
キルトアトリエ Ito	パッチワークの基礎から応用作品(自由課題)	会議室B 会議室A	第1・3 水曜 第2・4 木曜	10:00~12:00	伊藤 妙子 日本手芸普及協会会員	090-5163-3972
トールペインティング	オリジナルのデザインと材料を使用し、マイペースで楽しく描いています。ご見学はいつでもお気軽に!	会議室A	第2 水曜	12:00~16:00	小林 洋子 ドリームアリス	090-9623-4995
<b>料理教室</b>						
体にやさしい♪ おうち懐石	やさいを主に用いた伝統的な和食の料理教室です。 website <a href="https://seeds.ism-21.com/">https://seeds.ism-21.com/</a>	キッチン スタジオ	第3 火曜	11:30~14:45	山根 康児 NRCセラピースクール「シーズ」代表	0798-22-3000
マキュマルーンワークスの料理教室	旬の食材を使ったフランス家庭料理を中心に、毎回デザート込みで3~4品を調理。フードコーディネーターの講師が、食材の盛り付け等食べる事の楽しみをお話します。	ダイニング キッチン	第4 日曜	10:30~13:30	フジノ・マキ ル・コルドン・ブルー卒業	090-9112-6228
ヘルシークッキング	できるだけ旬の食材を使って、肉を使わないノーミートの料理を皆で楽しく作って楽しく食しています。	ダイニング キッチン	第2 火曜	10:00~13:30	早川 紗恵子	090-3700-1278
やまと薬膳 メディシナルクッキング	やまと薬膳は体をととのえるお料理を実践的に学べる教室です。食材の選び方や料理方法のみならず、自分の体調を舵取りするための「食の方程式」が学べます。	ダイニング キッチン	第4 水曜	10:30~14:30	宮本 恭子 やまと薬膳講師・管理栄養士	info@yamatoyakuzen.com
<b>語学・学習・音楽・実用</b>						
楽しい中国語	「40的夫 20的妻」という小説を読み、生きた中国語を楽しく学ぶ教室です。	会議室B	金曜	14:10~15:40	林 玉娟	0798-38-4868
珊瑚句会	各自作句した句を持ち寄り、互選した後に先生の選を受け、上位の句は特選を受ける。	会議室C	第1 木曜	13:00~16:00	江島野 眞知子	0797-87-7570 (望月)
宝塚こども囲碁教室	右脳の発達に効果がある囲碁、是非、子供のうちに! 初心者の方、大歓迎!!	会議室AB 会議室A	第1・2・3・4 土曜 第1・4 日曜	9:30~11:30	出雲哲也・榊原正晃 関西棋院 プロ棋士	090-8140-9571 (出雲)
森信雄七段の将棋教室	将棋は無限に広がる知的ゲームです。集中力を鍛えて、考える力を養います。将棋を始めたい・もっと指したい! もっと強くなりたい!! そんな子ども達のための入門教室です。日曜教室は一般も可。	会議室B	第1・2・3・4 木曜 第1・4 日曜	16:15~17:45 13:15~14:45	森 信雄 日本将棋連盟棋士	0797-83-2577
囲碁基礎講座	テキストの解説と生徒どうしの実践練習。大人(中学生以上)対象の囲碁講座です。	会議室A	第1・3 日曜	13:30~15:30	斎藤 正 関西棋院 プロ棋士	090-8162-5915
ヴおいすろん えふ「楽しい朗読」	腹式発声の基礎から朗読・語りの表現まで指導。詩・小説・エッセイ・民話・朗読劇などを楽しくレッスン!	会議室C	第2・4 木曜	13:00~14:50	塚本 富貴子 フリーアナウンサー・新劇出身	090-3271-4562 t.fukiko@gmail.com
ヴおいすろん えふ 歌と発声	ヴォイストレーニングと歌唱指導。クラシック・ミュージカル曲・シャンソン・ポップス等を楽しく表現。	ライトスポーツ	第3・4 木曜	13:00~14:00	栗山 広子/ 塚本 富貴子 声楽家・京都市立芸大卒 表現レッスン	090-3271-4562
印と折りの集い	個人の安寧と世界各国の平和を祈る集いです。こちらで25年続けさせて頂いております。神聖復活の印(イン)のワークショップも随時行います。	会議室B	第3 木曜	13:15~15:30	本多 美穂	090-7769-1364
楽しいオカリナ教室	初心者の方向けの少人数クラスです。音譜が読めなくても大丈夫! 心癒される音色で一緒に楽しみましょう。	会議室C	第1・3 火曜	10:00~14:00	伏田 尚子	090-3268-8335
英語リトミック「音空間」	ピアノの生演奏と英語の声かけに合わせて親子で身体を動かしてみよう。音楽講師と英語講師が2名で担当します。	会議室C	第1・2・3 土曜	9:00~11:00	日下 玲子	0797-81-7595
英文法教室	日常会話の基礎となる中学英文法6クラス各60分、様々な読み物を読んだり資格試験にも役立つ高校英語2クラス各90分を、あなたに合ったクラスで一緒に学びませんか。	クラスによる	第1・3 月・水・木・金曜 クラスによる	10:00~、13:30~、 13:30~ 曜日、クラスによる	徳山 理絵 国際青年年記念海外特派員	070-8935-4545 (14:00~20:00)
大人の英語サークル(初級~中級)	ラジオ英会話が続かなかった方、初めての方も、お気軽にどうぞ♪	会議室C	第4 土曜	15:00~16:00	栗原 みやこ 英語英会話講師・コーチ	090-3923-3859 ritsutohara@gmail.com
横井 眞理子 ヴァイオリン教室	ヴァイオリンを気楽に演奏できるようにクラシックからあらゆるジャンルで楽しめるようお手伝いさせていただきます。レッスンは1回1時間。 maryokoi@ezweb.ne.jp	ダイニング キッチン 会議室C	第2・4 火・水曜	火曜 17:00~20:00 水曜 16:00~21:00	横井 眞理子 宝塚アーティスト協会会員	090-1131-5721
歌サブリ♪ 心と身体を健やかに	気持ちよく声を出して心も身体も健やかに! 座ったままでできるストレッチから丹田呼吸でウォーミングアップ、毎回10~15曲程歌います。思い出の名曲を懐かしみ、新しい歌で新鮮な気分を味わいましょう。	会議室C	第2・4 水曜	13:10~14:40	くらはし ゆき	090-4281-3990 k84wt@yahoo.co.jp
ENGLISH POPS	女性限定のEnglish POPSの講座です。なつかしい60~80年代のEnglish POPSを歌えるように、歌詞の意味、言葉の入れ方、発音の仕方を毎回数曲指導します。(歌唱指導ではありません) みんなで楽しく歌いましょう!	会議室C	第2・4 火曜	10:20~11:50	徳山 理絵 国際青年年記念海外特派員	070-8935-4545 (14:00~20:00)
ギターを奏でる	ガットギター・アコースティックギター・エレキギターと種類は問いません。ソロギターからアンサンブル、そして弾き語りのグループレッスンです。楽しく心地良くギターを奏でましょう。	会議室C	第1・3 火曜	15:00~17:00	大西 教文 音楽家	090-4498-5222 guitar-man2006-11.03@ezweb.ne.jp
懐かしのPops & Jazzを歌おう♪	半世紀以上プロミュージシャンとして活動を続けている大西ノリフミのギターで懐かしい英語の曲を歌って頂きます。ソロからコーラスまで、皆さんと楽しく心地良い時間を過ごしましょう♪	会議室C	第2・4 火曜	15:00~17:00	大西 教文 音楽家	090-4498-5222 guitar-man2006-11.03@ezweb.ne.jp
行政書士による無料相談会	相談時間30分。予約制。遺言書、遺産分割協議書、契約書の書き方について行政書士が相談に応じます。	会議室C	第3 月曜	13:00~16:00	兵庫県行政書士会阪神支部会員	06-6426-5123

# ピピアめふ公益施設(4F~6F)カルチャー教室一覧

※お申し込み・内容等については、各教室連絡先に直接お問合せ下さい



教室名	教室概要	使用施設	開講日	開講時間	講師名	お問合わせ
<b>書道・硬筆・筆ペン</b>						
筆ペン同好会	筆ペン・ボールペンを基礎から学びます。	会議室B	第2・4月曜	10:00~12:00	中山 星彩	06-6311-5637
(博古社)めふこども教室	小・中・高校生の書道教室。正しいえんぴつ・鉛筆の持ち方、書写教育を充実させることで国語力の礎を築きます。抜群の昇級昇段合格率。複数指導者によるきめ細かい指導。	会議室C	第2・3・4木曜	15:00~19:00	宮原沙秀・大家知扇	090-7481-8024
ピピア書道教室	大筆の漢字、小筆の実用書、ペン字などお好きなものから始めていただけます。大河ドラマ「光る君へ」の中で書かれました「かな書道」もしていただけます。	会議室B	第1・2・3火曜	13:00~15:00	平岡 美和 正筆会理事・師範	090-6730-1214
ピピア書道教室(こども)	美しい字の形の規則、バランス、筆遣いの基本をしっかり身に付けていただけます。5人体制で丁寧に指導致します。習字道具は一式お貸しします。	会議室AB	第1・2・3火曜	15:00~19:00	平岡 美和 正筆会理事・師範	090-6730-1214
大人の美文字	美しい字を書くためにはいくつかのポイントがあります。そのポイントを学び、正しい筆順でハライトメなど意識して書くことによって生き活きた美しい手書き文字が生まれます。	会議室B	第1・2・3金曜	10:00~12:00	松村 栄子 桃花会 会友	090-9546-4217 emacchandesu4459@gmail.com
書き方教室 更紗	幼児～大人までの硬筆・ペン・筆ペンのクラス。親子レッスン有。無料体験有。 お気軽にお問い合わせ下さい。(公式LINE ID: @664tsdha)	和室2	第1・2・3水曜	15:00~15:45 16:00~16:45	養島 亜紗子	090-7767-3373
新日本書道教育連盟 宝塚教室	幼児から小・中・高・成人まで。伝統的で美しい字を楽しく学びましょう。(文部科学省後援毛筆・硬筆書写技能検定試験最高位1級取得指導者)	ダイニング キッチン	第1・2・4金曜	16:10~18:50	倉知 夕鷺 新日本書道教育連盟理事長	090-3975-3908
<b>華道・着付け</b>						
小原流いけばな教室	伝統のないけばなから日常的なアレンジまでお稽古いたします。	会議室A	第1・2・3金曜	18:00~21:00	内村 豊翔	0797-87-8659
売布着付け教室	着物の良さをもっと実感出来る様、タンスに眠っている物を再度発見しながら和服の美しさを身につけるのが目的です。	和室2	第3水曜	10:00~12:00	朝田 ことえ	0797-74-6172(若命)
<b>健康・スポーツ・ダンス・武道</b>						
フィットネスクラブ からすやま	美しい体をつくる為に、ピンポイントで鍛えます。	ライトスポーツ	火・金曜	9:00~10:00	烏山 登美子	0797-84-5961
Ka Hula O Nanea (カ・フ・ラ・オ・ナネア)	文字の無かったハワイでは神話や王族のストーリー、伝説等をフラで伝えてきました。素敵なメロディで体験しませんか？無料体験あり。	ライトスポーツ	第2・4水曜	19:00~21:00	陽子 NANEA 長畑	090-5256-7422(長畑) yoko_8811@yahoo.co.jp
フラダンス教室 フラ ナナ ナーモエ	2024年1月開校の新しいフラダンス教室♪初めてでも安心、経験者さんをもっと輝ける！ハワイの音楽に癒されながら、一緒に楽しく踊りませんか？	ライトスポーツ 会議室AB	第2・3・4火曜 第1・3・4木曜	10:00~11:00 10:00~12:00	北川 まいこ	090-5050-9635
体操三井島システム	ストレッチ、健康体操と共に矯正体操。 寝たきり、車椅子生活にならないよう、元気で若々しい体づくり!!の為に頑張りましょう。	ライト/和風ホール	火曜/木曜	11:00~13:00 19:00~20:00	詳しくは、お問合わせ先担当者まで	0797-81-9127(梅本)
宝塚笑いヨガクラブ	体操としての笑いヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法。インドのDr.マダンカタリア氏考案。1995年以来70カ国以上に広がる。笑って健康を目的に、どなたでも参加できます。お気軽に遊びに来てください。	和風ホール	木曜(月1~2回)	13:15~14:30 (受付13:00~)	日置 ゆりえ	090-8375-4492
ピピアめふ自彊術	独特の呼吸法で、自律神経を刺激し、身体だけでなく”心”も整える健康体操。	和風ホール	金曜	10:15~11:45	大山 和子	0797-81-8884
自彊術 健康体操	31の動作で構成された健康体操。関節をほぐし骨格を矯正し、全身運動で血液の循環をよくします。	和風ホール	第1・3火曜	13:20~14:50	田中 美子	06-6333-7689(田中)
気功と操体運動	気功の呼吸法と動きを基本に、心と身体を整える運動。	和風ホール	土曜	10:10~11:40	大西 和子	0797-73-5304
空手教室 義道会館	戦う空手！育てる空手！どっちもあるよ！！リズムカルな音楽と共に空手を学び、礼儀作法はもとより堅実な精神を養える。3歳から入会できます。 <a href="http://gidokaikan.d.dooo.jp/">http://gidokaikan.d.dooo.jp/</a>	ライトスポーツ	火曜・土曜(年少・一般)	火18~(年少)20~(一般) 土13~(年少)	仁田 末義 宝塚市空手道協会	0797-88-3141
日本拳法 至道会	初心者、男女、幼児から大人まで歓迎します。 健康に護身に心身共に強くなります！気軽に入会して下さい。	和風ホール	土曜	18:10~20:00	宮田 秀哉	090-2706-4449
武道実戦空手道中井道場	4月よりピピアめふにて新たに開設しました。新しい仲間募集します！ 宝塚と仁川にも教室あります。詳細はホームページをご参照ください。 <a href="http://nakai-dojo.com">http://nakai-dojo.com</a>	和風ホール	月曜	19:00~21:00	中井 秀幸	090-9693-0544 mahageri-ichigeki@softbank.ne.jp
T'S-BOX Dance School	子供たちのダンスレッスン。ヒップホップ、ストリージャズの基礎からテクニックまでレッスンしています。	ライトスポーツ	月曜・木曜	月曜 21:00~22:00 木曜 19:00~22:00	EMI, SAKI, KEIHIRO	090-5065-3746(武知)
T'S	JAZZの基礎からテクニックまでレッスンしています。	ライトスポーツ	金曜	19:00~22:00	香織理	090-5065-3746(武知)
Stepping Out Jazz Dance	初心者の大人の方向けのジャズダンス教室です。ゆっくり丁寧に進めてまいります。体験無料です。いつでもお越し下さい。	ライトスポーツ	木曜	12:00~12:55	谷 志保	080-5328-3265(谷)
K-popキッズダンス チェリーエンジェル	K-popのキュートな振付をオリジナルで分かりやすく教えます。(完コピではありません) HP <a href="http://kidsdance-cherryangel.com/index.html">kidsdance-cherryangel.com/index.html</a>	ライトスポーツ	水曜	①16:00~17:00 ②18:00~19:00	西田 美夏	090-8166-8002
チアダンス	元気！笑顔！勇気！になれる「チアガール」になりませんか？ポンポンを使って楽しくダンスします。 HP <a href="http://kidsdance-cherryangel.com/index.html">kidsdance-cherryangel.com/index.html</a>	ライトスポーツ	水曜	17:00~18:00		
お椅子でタップ	椅子に座ったまま楽しく健康維持！足腰を元気に若々しく！リハビリにも最適！！シニア世代にピッタリのレッスンです。どなたでも気軽に参加できる初心者対象のクラスです。	ライトスポーツ 会議室C	第1木曜 第3木曜	13:00~14:00 13:30~14:30	つかさ瑠美 プルミエールバレエスクール・つかさ瑠美ダンスワーク主宰	0798-70-0122(吉野)
SAKURAヨガ教室	35歳以上の女性限定。初心者さんも安心してご参加下さい。猫背、すぐ疲れる、自律神経の乱れ、慢性の首肩腰痛、自分の事はいつも後回し。1つでも当てはまる方、お気軽にお越し下さい。公式LINE ID @024nlefy	ライトスポーツ	水曜(月3回)	11:05~11:50	Mitsue	oha_nimo@hotmail.co.jp