

※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

R7年9月現在

## A decorative horizontal border at the bottom of the page. It features a repeating pattern of stylized flowers in white and dark grey, dragonflies, and dotted lines on a dark background.

A decorative horizontal border at the bottom of the page. It features a repeating pattern of stylized flowers in white and dark grey, dragonflies, and dotted lines on a dark background.

| 教 室 名                        |                                                                                                              | 教 室 概 要       |                                                    | 使用施設                                     | 開講日                               | 開講時間 | 講師名                                                 |  | お問い合わせ |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|------|-----------------------------------------------------|--|--------|
| 書道・硬筆・筆ペン                    |                                                                                                              |               |                                                    |                                          |                                   |      |                                                     |  |        |
| 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」の中で書かれていました「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。3人体制で丁寧にご指導致します。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活き活きとし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<br>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<br>16：00～16：45               | 蓑島 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<br>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                                       |  |        |
| 華道・着付け                       |                                                                                                              |               |                                                    |                                          |                                   |      |                                                     |  |        |
| 小原流いけばな教室                    | 伝統的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                            |      | 0797-85-6659(村田)                                    |  |        |
| 健康・スポーツ・ダンス・武道               |                                                                                                              |               |                                                    |                                          |                                   |      |                                                     |  |        |
| 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。素敵なお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 NANEА 長畑                       |      | 090-5256-7422(長畑)<br>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、経験者さんももっと輝ける！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       | ①第1・3木 / 第4木(同クラス / イベント参加自由)<br>②第1・3木(イベント参加クラス) | ①9:00～10:30/10:00～12:00<br>②10:30～12:00  | 北川 まいこ                            |      | maiko_o1208@icloud.com                              |  |        |
| 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!!の為に頑張ります。                                                   | ライト/和風ホール     | 火曜 / 木曜                                            | 11：00～13：00<br>19：00～20：00               | 詳しくは、お問い合わせ先担当者まで                 |      | 0797-81-9127(梅本)                                    |  |        |
| 宝塚笑いヨガクラブ                    | 体操としての笑いと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カ国に以上に広がる。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<br>(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                             |      | 072-764-5148(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！！ リズミ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。 http://gidokaikan.d.doou.jp/            | ライトスポーツ       | 火曜・土曜(年少・一般)                                       | 火18～(年少) 20～(一般)<br>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。http://nakai-dojo.com                       | 和風ホール         | 月曜                                                 | 19：00～21:00                              | 中井 秀幸                             |      | 090-9693-0544<br>mahhageri-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<br>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)<br>HP kidsdance-cherryangel.com/index.html                       | ライトスポーツ、会議室C  | ①第1・3月曜<br>②水曜                                     | ①17：00～19：00<br>②16:00～17:00、18:00～19:00 | 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。<br>HP kidsdance-cherryangel.com/index.html                    | 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。                          | ダイニング<br>キッチン | 第1・3 木曜                                            | 14：00～15:00                              | つかさ瑠美 ブ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、慢性的の首肩腰痛、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                              |  |        |