

～人気の講座で楽しく、素敵に、リフレッシュ!!～

### いつもごきげんな自分になる♡ 中田ゆきえ先生の元気術

#### ◎働く女性におくるBODYメンテ

「運動しなきゃ」のプレッシャー、捨てて来ませんか？  
まずは今の自分に「ちょうどいい」を知るところから始め  
ましょう！知識とからだをつなぐ、楽しいレッスンです。

●第3土曜13:30～15:00 ●3,300円

#### ◎はくすう(呼吸クラス) 動画もチェック

呼吸を整えることで、**姿勢**に!!  
自分力UP間違いなし!!

●金曜(月2回)13:00～14:00  
●1レッスン2,200円

#### ◎エアロコンディショニングコース

コンディショニングしながら無理なく体を動かします。  
●毎週金曜 10:30～12:00  
●6,600円(1レッスン2,200円)



講師

日本コンディショニング協会  
認定講師  
5きげんゆるのび体操考案  
**中田 ゆきえ**  
(インスタグラム)  
nakada.yukie\_yuifitness

### たくさん体を動かしたい人、 集中力を育みたい人におすすめです。 YOKO ハタヨガ



●土曜(月1回)10:15～11:15 ●1,800円

講師 全米ヨガ アライアンス認定RYT200  
ケル/ハラクマアシュタンガ ヨガ 初級指導者  
2020年度5きげんどうようび「ピタッとヨガ」監修  
Conditioning Olive 代表  
**坂本 洋子**  
(インスタグラム)  
yoyo.yoko

### 人気 優雅な動きのポルドブラで、 「美姿勢」目指しませんか？ エレガントポルドブラ



●第3土曜 15:45～16:45 ●1,800円

講師 ポルドブラ  
認定インストラクター  
日本コンディショニング協会  
認定インストラクター  
**佐藤 智子**

### ピラティス& コンディショニング さやのピラコン

人気 ピラティスと  
コンディショニングを  
組み合わせた新しいスタイルの  
レッスンです。

●毎週火曜  
[A]10:30～11:45  
[B]13:30～14:45  
●月4回7,000円  
●1レッスン2,000円



ピラティスで、  
新しい自分見つけませんか？  
ピラティスラボで  
セルフメンテナンス!!  
眠っている感覚を呼び起こそう!

●奇数月第4土曜  
10:30～11:30  
●2,500円

講師 健康運動実践指導者 / 日本コンディショニング協会認定インストラクター  
BESJマットピラティストレーナー **さや**  
(インスタグラム) saya\_pilates\_conditioning

### NEW! ピラティスラボ

### 人気 Lisaの美☆ボディ リンパレッスン

Lisaのオリジナル  
リンパケアで  
美ボディ  
目指しませんか？  
身体を整えて、  
心を元気に!!

●第2・4金曜 10:30～11:30  
●1レッスン1,200円

講師 ボディ&  
リンパケアリスト **松木 リサ**  
(インスタグラム) lisa.laxmii

### NEW! エゴスキュー体操

全米で人気の「エゴスキュー」でゆがみを  
リセット!テキストに沿った簡単な動き  
で、驚くほど体がスリリ軽くなります。

●第3木曜 10:00～11:30 ●2,500円

講師 エゴスキュートレーナー **阿部 洋子**

### シニアモダンダンス

～美しく、しなやかな身体作り～  
モダンダンスでしなやかな身体作り、自由に  
身体を動かす楽しさを感じてみませんか？

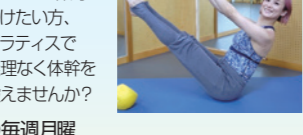


●毎週木曜 18:45～20:30  
●対象 / 中学生以上 ●月4回5,500円

講師 (社)現代舞踊協会会員 / 舞石ダンススタジオ教師  
**久慈 恵里奈**

### はじめてピラティス

忙しい生活のなかでも、体力を  
つけたい方、  
ピラティスで  
無理なく体幹を  
鍛えませんか？



●毎週月曜  
①18:00～19:00 ②19:15～20:15  
●各4,400円

講師 BESJマットピラティスインストラクター  
舞石ダンススタジオ教師  
**久慈 えりな**

### ～タイのヨガ～ルーシーダットン

ルーシーダットンは、  
伸ばす・緩める・  
鍛えるが同時に  
出来る簡単な  
動きの体操です。  
一緒に、キレイ磨き  
してみませんか？

●金曜(月2回)19:00～20:15  
●1レッスン1,100円 ※ヨガマット完備

講師 トレーニングサポーター  
**花坂 久枝**

### 姿勢と歩き方

背筋をシャキーンと伸ばして歩けば、若見え、  
ヤセ見え!人は見た目が9割といえます。正しい  
姿勢を再インストールしましょう。



●第2土曜 10:30～11:30 ●1,100円

講師 歩き方インストラクター  
**花坂 久枝**

### 始めるなら ここ!! ハワイアンフラ(エカヒ/エルア)

基本のフラを楽しく踊る  
ベーシッククラスのエカヒ、  
より深くフラを知り、深める  
ステップアップクラスの  
エルアの二つのコースで、  
レッスンをしっかりサポート  
します!

[エカヒ(ベーシック)]  
●第1・3月曜 13:30～14:30 ●3,500円  
[エルア(ステップアップ)]  
●第2・4月曜 13:30～14:45 ●4,500円

講師 ヘモニカカラ主宰 **澤口 悦子**

### ～元気を射止める～スポーツウェルネス吹矢

大人気! \テレビでおなじみの及川先生指導/  
上手な呼吸法を楽しくゲームを  
しながら身につけられます。  
体力に自信が無い方でも  
自然と体作りができる、  
話題のスポーツです。

●毎週木曜 10:30～11:30  
●月2回1,500円  
●月4回2,500円

講師 (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員  
及川 紀夫 / 青木 拓

### 注目 ふってふってなぎなた教室

日本伝統の  
なぎなたで、  
心とからだを  
整えませんか？  
なぎなたを  
ふって、  
目指せ!美姿勢!

●第3土曜 10:00～11:30 ●1,200円

講師 盛岡市なぎなた協会会員 **菊池 智子**

### 大槻由生子先生のシュートエイジングレッスン

①ホーム・ヨーガ 身体も心も  
リラックス。  
元気でキレイに  
なりましょう。  
●毎週木曜  
10:00～11:30  
●4,200円  
※月謝は3か月前納

②花架拳 中国武術・飛天の舞。  
脳トレーニングにもなる健康法です!!  
●毎週木曜13:30～15:00 ●4,000円  
監修 日本花架拳学会会長 吉川昌代

講師 日本ヨーガ学会副会長 / 日本花架拳学会副会長  
日本ヨーガ学会教授 / 日本花架拳学会教授  
**大槻 由生子**

### きになる気功

ゆっくりした  
動きで  
誰でもできる  
健康法!  
●毎週木曜  
13:30～14:45  
●4,000円  
※教材費別途

講師 中国健身気功功 日本内養功研究会会員  
中国健身気功功指導員  
香功インストラクター  
**薄衣 富子**  
アシスタント 遠藤 駿

### 太極拳

ゆったりした  
大河の流れの  
ような動きで  
健康づくりを!  
●毎週水曜  
19:15～20:45  
●4,400円

講師 日本武術太極拳連盟3級指導員  
岩手県武術太極拳連盟副会長  
盛岡市太極拳連盟顧問  
**小綿 節子**

# 作りたいのは、たくさんの笑顔。 テレビ岩手アカデミー

〒020-0023 盛岡市内丸2-3 [月曜～金曜 / 10:00～17:00] TEL.019-624-1170 \*詳細・動画・最新情報はホームページをご覧ください。www.tvi.jp/academy/

◎入会金・年会費不要!◎体験・見学無料!◎通信講座もあります!◎いつからでも始められます!

### 楽しい日本民謡(火・金コース)

ふるりの民謡を気楽に楽しみながら踊りましょう。にじみでる喜び、和やかさ、ゆたかさを感じながら。

●毎週火曜 15:30～17:15  
●毎週金曜(Ⅱ)13:00～14:45  
(Ⅰ)15:15～17:00  
●各3,500円  
(3か月前納で10,000円)

講師 (公社)日本フォークダンス連盟参与  
若手県民謡指導者連盟会長  
盛岡民謡研究会会長  
**藤原 眞希子**

### Special 5月～7月 限定開講 [さんざレッスン] 限定各12名

はじめてのさんざ踊りを全力サポート!!  
テレビ岩手さんざチームとして、パレードに参加できます。

◎デビューコース / 火曜(月2回)18:00～19:00  
●4,000円※3か月前納で12,000円→10,000円  
感動をもう一度!経験者クラス新設!!  
◎さっくらコース / 火曜(月1回)18:00～19:00 ●2,000円

### 謡と仕舞～宝生流～

～能トレで脳トレ!心整う伝統体験～  
難しいイメージがある能ですが、  
本来は非常に親しみやすく老若男女  
どなたでも、いつからでも始められます。  
観るだけではなく、実際に習い、  
演じてみることで、楽しみが  
大きく広がります。

●第4木曜  
15:00～19:00  
●4,000円

講師 宝生流能楽師 **敷 克徳**

### NEW! ～ココロとカラダをゆるめてほく～ もりおかハーブ茶寮

「なんだか最近、頑張りすぎかも」と  
感じているあなたへ。ハーブの香りに包まれながら、  
心とからだを優しくほくとき、  
自分にぴったりの一杯を見つけるレッスン!  
温かなティータイムを一緒にしましょう。

●第2水曜13:30～15:00  
●1,500円+材料費1,000円～

講師 日本メディカルハーブ協会シニアハーバルセラピスト  
日本紅茶協会ティアドバイザー  
**桂 倫子**

### チーズと楽しむワイン塾

数種類のワインとチーズを試飲試食しながらワインの基本を楽しく学べます。  
ワインは人生を豊かにする魔法のお酒。初心者の方も大歓迎!  
ベーシックでワインの主要品種・産地を楽しみ、アドバンスでその魅力をさらに深めます。

〈新設〉◎ベーシック ●第3月曜 18:30～20:00  
◎アドバンス ●第3火曜  
[昼コース]14:00～15:30  
[夜コース]18:30～20:00  
●前後期各6回 / 15,000円+材料費(毎回)2,000円  
〈特別教室〉◎チーズアート講座[CAFAJ津公式教室]  
※不定期開催 HPでご確認ください。  
チーズの魅力と味覚と視覚で楽しむメソッドです。カットの  
基礎を学び、素敵なチーズボックスやプレートを作成します。  
●材料費・ワイン試飲込みで約10,000円

講師 ワイン&チーズ講師  
ワインコーディネーター  
**福井 富士子**

### 初めてのダンス挑戦!!大歓迎! Lipsダンススクールの はじめてキッズダンス

Lips Dance School 講師、SONOKAが  
初めてのリズムダンスを基礎からレッスン。  
みんなと一緒に楽しいダンスで  
笑顔をとげよう!

●木曜(月3回)  
17:30～18:15 (小1～小4)  
18:20～19:20 (小5、小6)  
●各5,500円

講師 Lips Dance School 講師 **SONOKA**

### はじめよう!楽しいレッスン! ～楽しさに夢中!大好評!～ キッズヒップホップダンススクール スタジオ・アンダーパス!

県内各地で開催している、キッズヒップホップダンススクール スタジオ・アンダーパス!の教室です。年に1回の発表会にむけた楽しいレッスンです!

いっしょに楽しく  
踊りましょう!

●金曜(月4回) 無料体験レッスン受付中!  
[キッズ](年中～小2)17:30～18:30  
[スタンダード](小3～中3)18:30～19:30  
[アドバンス](スクール内オーディション合格者)19:30～20:30  
●キッズ/スタンダード 6,050円 ●アドバンス 6,600円

講師 スタジオ・アンダーパス講師  
プロダンサー **YOSHIKI**

### ～踊って楽しい!～ キッズ&ジュニア モダンダンス

恵里奈先生の  
レッスンで  
表現力!  
想像力!  
集中力!  
身につけよう!!

●毎週木曜  
[プレクラス(3才～小1)]  
16:00～16:45  
[キッズクラス(小2～小6)]  
17:00～18:15  
●各5,500円

講師 (社)現代舞踊協会会員  
舞石ダンススタジオ教師  
**久慈 恵里奈**  
(インスタグラム) shizukuishi.dancestudio

### 民謡を歌ってみたいちびっこ大歓迎! よりこの子供のためのうたってみよう!

●第1・3水曜 16:00～18:50(現在定員満席)  
●月3,000円 ●対象 / 小学生～中学生  
●プライベートレッスン可40分3,000円～ ※曜日、時間ご相談ください。  
[大人コース] ●第1・3水曜  
[昼]10:30～12:00 [夜]19:00～20:30 ●各4,000円

講師 民謡歌手 / ラジオパーソナリティ  
(一財)日本郷土民謡協会講師 **佐野 よりこ**

### ～弾いてみよう!津軽三味線～ 三代目の三味線教室

初めてでも、三味線がなくても大丈夫!!  
三味線の構え方や撥(バチ)の持ち方から、丁寧に指導していきます。

[キッズコース]  
●第2・4月曜 18:00～18:45  
●月2回4,500円  
●対象 / 小学生～

[大人コース]  
●第2・4月曜 [昼]10:30～12:00  
●第2・4月曜 [夜]19:00～20:30  
●月2回5,000円

講師 (公財)日本民謡協会 三味線認定教授 **三代目 井上 成美**

### はじめてのタイカービング



野菜や果物を彫刻するタイカービング。ナイフ1本で草花の形に完成！おもてなしの一皿が完成します。

- 第1・3木曜 14:00～16:00
- 1レッスン2,500円 ※教材費別途

講師 福徳絵夢 (Instagram) fuku\_ringo5296  
監修:カービング若手[Wisteria You]主宰野菜ソムリエ 藤原 ゆかり

### 木彫りレッスン




木の香、削る音、柔らかな手触り。五感で木と対話しながら、世界に一つの作品と一緒に作りませんか？

- 第2・4木曜 13:30～15:30
- 1レッスン2,500円 ●教材費別途

講師 木彫りの木会 代表 新井田 由加

### 人気 津軽こぎん刺し

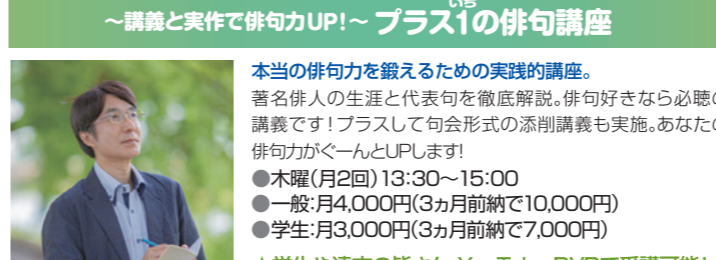


津軽地方の代表的な刺し子の技法「津軽こぎん刺し」。美しい手仕事の工芸品として、世を超えて愛されています。

- 第1・3火曜 10:00～12:00 ●4,000円 ※3ヵ月前納で11,000円
- 教材費 初回作品4,000円位 ※糸切り、つつけ糸、定規持参

講師 前田セツこぎん研究会講師 末永 静子

### ～講義と実作で俳句UP!～ プラス1の俳句講座




本当の俳句力を鍛えるための実践的講座。著名俳人の生涯と代表句を徹底解説。俳句好きなら必聴の講義です！プラスして句会形式の添削講義も実施。あなたの俳句力がぐんとUPします！

- 木曜(月2回) 13:30～15:00
- 一般:月4,000円(3ヵ月前納で10,000円)
- 学生:月3,000円(3ヵ月前納で7,000円)

★学生や遠方の皆さん、YouTube、DVDで受講可能!  
●学生:3ヵ月3,000円 ●一般:5,000円  
\*詳しくはお電話またはHaiku@tvi.co.jpまで

### RENEWAL! ～投句で俳句UP!～ 俳句 通信句会 初心者大歓迎!



投句を3段階の評価アドバイス。白濱先生の通信句会で、あなたの俳句UPしませんか？学生の皆さん、大歓迎です。

- 6ヵ月7,200円
- 学生割引あり3,000円
- ※別料金にてスクーリングを開催予定!

毎月10日までに郵便、メールにて3句投句。紙印刷し、講師が添削後、受講生には月末までに返送。句会としてあるので、全員の添削を共有。他の方の作品や添削から学べます。未発表句として俳句大会に応募できます。年間優秀者には、記念品を贈呈！テレビ若手アカデミー芸術祭HPにて発表!  
\*詳しくはお電話またはHaiku@tvi.co.jpまで

### ロマンダー



紙・樹脂・陶磁器等さまざまな粘土を使い花やアクセサリー、人形と簡単な作品から楽しく作ります。

- 第2・4水曜 10:00～12:30
- 3,300円
- 教材費 / 2,500円～別途

講師 ロマンダー協会講師 村上 はるみ

### パッチワーク教室



ゆったりコースであなただけの作品を作りませんか？

- 第2・4火曜 13:30～16:00
- 3,500円
- ※教材費別途

講師 パッチワーククリエイター 阿部 智子

### おとな♡可愛いハンドメイド



おとなしく作る上品なハンドメイド小物一緒に作りませんか？

- 第1月曜 10:30～12:00
- 1,500円
- 材料費 / 2,000円～別途

(Instagram) freezia\_beads  
講師 ビジュアクリエイター 吉田 早苗

### 布の染め花



庭に咲く花、野に咲く花を好きな色に染めて、造ってみませんか！

- 第1・3金曜 10:30～12:30
- 3,300円
- 教材費 / 1作品300円～1,500円程度別途

講師 アトリエナヲ主宰 赤堀 ナヲ

### 俳句 (水曜日)

五句投句の句会です。俳句の基本的知識から文語法に関することまでアドバイスします。

- 水曜(月4回) 13:30～15:30
- 4,000円

講師 「樹水」主宰 / 若手俳人協会会長 白濱 一羊

### 俳句 (わらしべ)

句会を中心とした教室です。初めての方、大歓迎!!

- 第2・4月曜 13:30～15:30
- 4,000円
- (3ヵ月前納で11,000円)

### 組ひも



日本の伝統の一つである組紐。自分だけのオリジナルの帯締め、アクセサリーの紐等を組んでみませんか。

- 第1・3日曜 10:00～12:00
- 4,000円 ※教材費別途

講師 伊賀白鳳流師範 渡辺 鳳英

### 手作り帽子

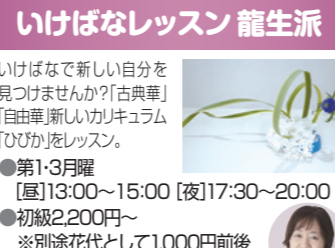


自分の頭に合った帽子作りを楽しみませんか？初級の基礎から、丁寧に指導！工業ミシンを使用するので、出来上がりが抜群!

- 第3日曜 10:00～12:45
- 4,000円 ※3ヵ月前納で12,000円～11,000円
- 教材費1作品2,500円～糸、針、工具代別途

講師 柴田制帽 柴田 京子

### いけばなレッスン 龍生派



いけばなで新しい自分を見つけませんか?『古典華』『自由華』『新しいカリキュラム』『ひびき』をレッスン。

- 第1・3月曜 [昼]13:00～15:00 [夜]17:30～20:00
- 初級2,200円～
- ※別途花代として1,000円前後
- 1レッスンにも対応いたします。

講師 龍生派家元一級教授 龍生派盛岡支部支部長 若手華道協会副会長 大村 眞鏡

### 小原 流



暮らしの中に素敵なお花が生けられるように一緒においこしてみませんか？

- 木曜(月3回) [昼]11:00～12:00 [夜]17:30～20:00
- 初級3,300円
- 中級4,400円 上級5,500円
- ※花代800円程度別途、免状取得可能

講師 (財)小原流盛岡支部参与 中田 豊彩

### ～謎解き読書会～ 宮沢賢治さんと遊ぼう

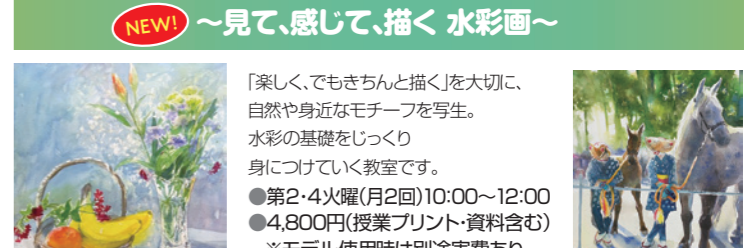


「宮沢賢治」ではなくて「宮沢賢治さん」と呼びます。「宮沢賢治さん」を楽しみたい人のための講座です。謎解き読書会では、生活の中に生きている賢治さんを探しながら「自然」「宇宙」の素晴らしさを体験！あなただけの賢治さんを感じることが出来るはずですよ。

- 第2・4水曜 13:30～15:00
- 2,000円 ●資料代 / 500円(別途)

講師 盛岡宮沢賢治の会 会長 佐々木 陽(あきら)

### NEW! ～見て、感じて、描く 水彩画～



「楽しく、でもきちんと描く」を大切に、自然や身近なモチーフを写生。水彩の基礎をじっくり身につけていく教室です。

- 第2・4火曜(月2回) 10:00～12:00
- 4,800円(授業プリント・資料含む)
- ※モデル使用時は別途実費あり

講師 元高校美術教師 / 水彩画インストラクター 狩野 直子

### きもの着楽講座

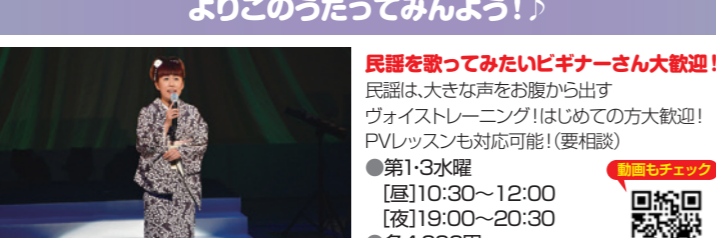


着て楽しむ楽に着る! そんな「和の心」に触れて着物文化を楽しみましょう。

- 月曜(月3回) 13:30～15:30
- 3,300円

講師 きもの教育協会教授 藤田 眞知子

### よりこのうたってみよう!



民謡を歌ってみたいビギナーさん大歓迎! 民謡は、大きな声をお腹から出すヴォイストレーニング!!はじめての方大歓迎! PVLレッスンも対応可能! (要相談)

- 第1・3水曜 [昼]10:30～12:00 [夜]19:00～20:30
- 各4,000円

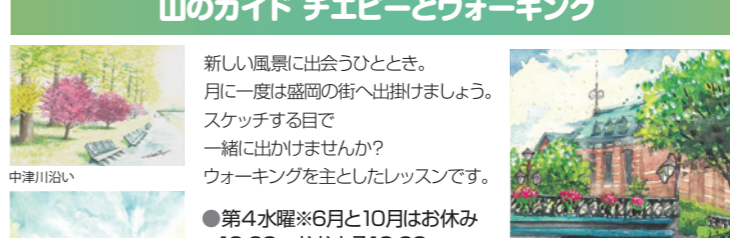
講師 民謡歌手 / ラジオパーソナリティ (一財)日本郷土民謡協会公認講師 佐野 よりこ

### 2026 テレビ岩手アカデミー芸術祭

発表会 作品展

- 日にち:9月9日(水)
- 会場:マリオス小ホール
- 日にち:10月28日(水)～30日(金)
- 会場:テレビ岩手 1Fロビー

### 山のガイド チエピーとウォーキング



新しい風景に出会うひととき。月に一度は盛岡の街へ出掛けましょう。スケッチする目的一緒に出かけませんか？ウォーキングを主としたレッスンです。

- 第4水曜 ※6月と10月はお休み 10:00～おおよそ12:00
- 2,500円 / 傷害保険等含む
- ※遠出の場合は、別途料金発生

講師 登山ガイド / 水彩画インストラクター / 中学校美術講師 中川 智恵子

### 智恵子アートスクール

～自然を描く水彩画教室～

元元の草花から雄大な風景まで、心感したまま描いてみませんか？

- 水曜(月3回) 10:00～11:45
- 3,600円

講師 女子美術倶楽部 笑てがみ教室主宰 書道師範 ささき さちこ

### 大槻由生子先生のもりおか弁朗読講座




おへれんせ 昔なつかし盛岡弁で朗読してみませんか?ヨーガを取り入れて、朗読に必要な発声法、呼吸法も学んでいきます。

- 第2火曜 10:15～11:45
- 1,000円
- 教材費 / 500円別途
- ※月謝は3ヵ月前納

講師 大槻由生子ひとり芝居の会主宰 日本ヨーガ学会副会長・教授 大槻 由生子

### わくわくポイトレ倶楽部



楽しく声を出しながら!心弾ませて、笑顔の時間を楽しみませんか?ナレーション、朗読、歌で声を出しながら動いて、読むことで脳トレにも!

- 水曜(月3回) 13:30～14:30
- 3,500円
- ※3ヵ月前納で3,500円×3=10,500円→10,000円

講師 脳トレ講師 鈴木 洋子 / ピアノ講師 米倉 尚江 / フリーアナウンサー (テレビ岩手アカデミー) エアエム若手番組パーソナリティ 小田 加代子

### 三代目の三味線教室



弾いてみよう!津軽三味線! 初めてのでも三味線がなくとも大丈夫!レンタル対応で初めての三味線を応援します!

- 第2・4月・水曜[昼] 10:30～12:00
- 第2・4月・火曜[夜] 19:00～20:30
- 月2回5,000円
- ※三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公財)日本民謡協会 三味線認定教授 三代目 井上 成美

### ささきさちこ先生の文字遊びシリーズ(4コース)



①めり絵で美眼力UP!! 手ぶらで参加できます。美眼力を磨く大人のめり絵教室で、夢中になれる時間を!!

- 第4火曜 10:00～12:00
- 1,500円
- 教材費 500円～別途

②アイデア絵手紙 ～第1は絵の基本、第3は笑てがみ～ 季節の題材を色々な画材を使って、どなたでも簡単に楽しく描けます。

- 第1・3火曜 10:00～12:00
- 1レッスン1,200円
- 教材費 1作200円～500円別途

③美文字(教養コース)～文字で遊ぶ～ 文字で遊びながら、和の知恵を身につけましょう!

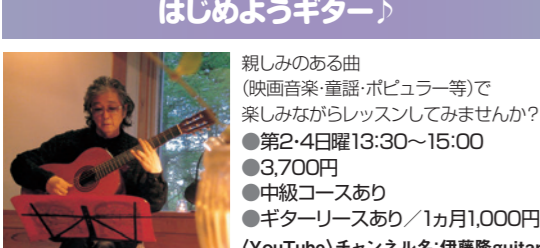
- 第1金曜 13:30～15:30
- 1,500円 ●教材費 / 500円別途

④美文字(プレミアムコース)～和の知恵で優雅に～ 和の知恵をさらに深めましょう!

- 第3金曜13:30～15:30 ●1,500円 ●教材費 / 500円別途

講師 女子美術倶楽部 笑てがみ教室主宰 書道師範 ささき さちこ

### はじめようギター



親しみのある曲(映画音楽・童謡・ポピュラー等)で楽しみながらレッスンしてみませんか?

- 第2・4日曜 13:30～15:00
- 3,700円
- 中級コースあり
- ギターリースあり / 1ヵ月1,000円 (YouTube)チャンネル名:伊藤隆guitar

講師 伊藤隆盛岡ギター教室主宰 伊藤 隆 / 浅野目 純子

### おこと教室



この音に癒される楽しいレッスンで、日常を忘れる時間を!

- 第2・4金曜 13:30～17:30
- 5,500円
- ※お筆は貸与(楽譜代・筆爪別途)

講師 生田流 華曲宮城会 大師範 小原 京子

### ときめくペン字・役立つペン字



手書き文字のお手紙、ちょっとしたメモ。きらっと光るあなたらしいペン字、始めませんか?

【ときめくコース】

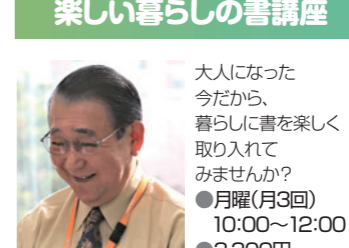
- 第1・3金曜(月2回) 10:00～12:00
- 3,800円(3ヵ月前納で11,000円)

【役立つコース】

- 第1金曜 13:00～14:30
- 2,000円

※添削コースもあります。ご相談ください。講師 日本ペン習字研究会理事 菊池 智泉

### 楽しい暮らしの書講座



大人になった今から、暮らしに書を楽しむ取り入れてみませんか?

- 月曜(月3回) 10:00～12:00
- 3,300円

講師 書家 斎藤 溪石

### 開運お習字教室



お祝袋、手紙、名前の書き方と、心を伝えたい書を独自の教材で学びます。

- 第1水曜 18:15～20:15 ●2,200円