

勤労者向け講座

No.	講座名	講座内容	講師名	対象	4月	5月	6月	7月	曜日	時間	定員	回数	通常価格	わ〜ん浜松会員価格
1	Let's talk in English ! 日常英会話	少人数のグループレッスンで日常の身近なテーマを題材にした、すぐに使える英会話講座です。	マギダ・アルベス	15歳以上	-	-	26	31	金	20:00-21:00	12	2	¥ 2,200	¥ 1,200
2	きもの着付 ~自分できものを着こなそう~	きものの知識を習得し、美しい立居振舞いを身につけましょう。ご自分で、きものを着る楽しみを体験してください。	瀧口 光子	15歳以上	-	-	16、23、30	14、21、28	火	18:30-20:30	15	6	¥ 6,000	¥ 5,000
3	茶道 (表千家)	お作法を覚えながら美味しいお茶とお菓子をいただきます。すばらしい伝統文化に触れてみましょう。初心者でも安心してご参加いただけます。	伊藤 典子	15歳以上	-	-	10、17、24	1、8	水	19:30-21:00	15	5	¥ 6,300	¥ 5,300
4	いけばな (池坊)	季節の草花を美しく飾る方法を学びます。壁掛けの花やコサージュ等、幅広いお花での遊び方も楽しく勉強しましょう。	片岡 佳子 (華道池坊)	15歳以上	-	-	11、25	9、23	木	19:00-21:00	20	4	¥ 4,000	¥ 3,000
5	大人の書道教室 月曜クラス	静かな時間に、筆をとる贅沢。少人数制クラスで丁寧に指導。道具一式無料貸出なので手ぶらで気軽に書の世界に触られます。段級の取得や別曜日のクラスに振替も可能。	徳増 天慎 (浜松書道研究会)	15歳以上	-	-	22	27	月	19:00~21:00	10	2	¥ 7,000	¥ 6,000
6	大人の書道教室 木曜クラス	静かな時間に、筆をとる贅沢。少人数制クラスで丁寧に指導。道具一式無料貸出なので手ぶらで気軽に書の世界に触られます。段級の取得や別曜日のクラスに振替も可能。	徳増 天慎 (浜松書道研究会)	15歳以上	-	-	25	23	木	19:00~21:00	10	2	¥ 7,000	¥ 6,000
7	美bodyシェイプアップピラティス	ONからOFFへ、美しく切り替える時間。夜のピラティスで理想の美bodyメイクを習慣に。※振替可 ストレッチボール貸出あり	榎戸 麻衣子	15歳以上	-	21、28	4、11、18、25	9、16、23	木	19:05-19:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
8	はじめてのストレッチ&ヨガ	土曜の朝、ゆったりと心と体をほぐすストレッチ&ヨガ。初めての方に安心のやさしいレッスンなので自分のペースで続けられます。※振替可 (講師の許可が必要です)	中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーション ヨガ認定)	15歳以上	-	9、16、23	13、20、27	11、18、25	土	9:05-9:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
9	ステップアップ・ストレッチ&ヨガ	基礎を大切にしながら、より深いポーズや流れに挑戦する中級者向けのストレッチ&ヨガ。心身の調和を育み、日常に落ち着きと活力をもたらします。※振替可 (講師の許可が必要です)	中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーション ヨガ認定)	15歳以上	-	9、16、23	13、20、27	11、18、25	土	10:00-10:50	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
10	美bodyストレッチ&リラックスヨガ	呼吸とストレッチで1日のストレスや緊張によって疲れた心とカラダを緩め、リラックスした状態に導いてくれます。また心地よい眠りや睡眠の質を高めることにも効果的です。翌日に疲れを残さず、すっきりとした目覚めで日曜の朝を迎えましょう。※振替可 (講師の許可が必要です)	中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーション ヨガ認定)	15歳以上	-	16、30	13、27	11、25	土	19:05-19:55	25	6	¥ 5,400	¥ 4,400
11	HIPHOPスタジオMJ ビギナークラス	未経験から始められるHIPHOPダンスで、楽しく汗をかくて、心も体もリフレッシュ。大人の新しい趣味にぴったりです。運動不足が気になる方にもおすすめ！	KEIICHI (DANCE SPACE スタジオM J)	15歳以上	-	-	15、29	6、13	月	19:20-20:20	17	4	¥ 3,600	¥ 2,600

No.	講座名	講座内容	講師名	対象	4月	5月	6月	7月	曜日	時間	定員	回数	通常価格	わ〜くん浜松会員価格
12	美的！フラメンコ入門	情熱的なフラメンコの音楽にのせて、腕・腰・足の基本動作を繰り返し行い、美しい姿勢を目指しましょう！ご興味ある方、始めてみませんか？	黒田 晴巳 (スタジオアルサイトマ所属)	15歳以上	-	-	3、17	1、15	水	19:30-20:30	15	4	¥ 4,400	¥ 3,400
13	硬式テニス（初級～中級クラス）	運動不足、気にはなってるけど一歩が踏み出せない…。そんなあなたにぴったりの、ゆるっと始める夜のテニス教室。※ラケットの無料貸出あり	太田 正孝	15歳以上	-	-	11、18、25	2、9、16、(23)、(30)	木	19:30-21:00	15	6	¥ 7,800	¥ 6,800
14	50代から始める失敗しない10年計画 ～老後不安を希望に変えるライフプラン講座	老後の備えのために今が大切です。老後の蓄えのために必要な知識や資産形成・保険など活用したテクニックを学び、自身でライフプランを作成して、より自分に適した対策を考え、「老後のなんとなくの不安」を解消しましょう！ ※50歳周辺年齢対象	HAREL株式会社 一般社団法人ライフプラン診断士協会認定講師	50歳周辺年齢	-	-	3、17	1、29	水	18:30～20:00	20	4	¥ 4,000	¥ 3,000
15	凶まない！～ムリなくお金が貯まる「仕組み」と「習慣」を	お金の不安ありませんか？将来のお金のこと心配、なぜかお金が貯まらない、誰に聞いたらわからない。そんな人のために将来必要なお金を"見える化"して、無理なくお金を貯めていく方法をお伝えしていきます。	HAREL株式会社 一般社団法人ライフプラン診断士協会認定講師	15歳以上	-	-	10、24	8、22	水	18:30～20:00	20	4	¥ 4,000	¥ 3,000
16	もう配色で迷わない！ 効果的な配色を学ぼう！	"なんとなく配色"から卒業しませんか？色の理論に基づいた効果的な配色（色の組み合わせ）のヒントやコツを学び、配色の悩みを解決していきましょう。	厚地 由美子 (COCO-iro)	15歳以上	-	-	18	16	木	13:00-14:30	10	2	¥ 3,000	¥ 2,000
17	パーソナルカラー入門	パーソナルカラーって何？似合う色と好きな色の違いって？様々な疑問にお答え致します。自分と対面して自分の持つ色素に注目してみましょう。	厚地 由美子 (COCO-iro)	15歳以上	-	-	12	10	金	13:00-14:30	10	2	¥ 3,000	¥ 2,000

一般向け講座

No.	講座名	講座内容	講師名	対象	4月	5月	6月	7月	曜日	時間	定員	回数	通常価格	わ〜ん浜松会員価格
1	「幸せになる勇気」の心理学	「すべての悩みは対人関係の悩みである」とはアドラーの金言です。この講座ではベストセラーである本書を素材テキストとして用いて学びます。お気軽にご参加ください。	磯部 隆 (アドラーカウンセラー&REBT心理士 インストラクター(ほか))	15歳以上	-	-	11、25	9、23	木	10:00-12:00	18	4	¥ 4,800	¥ 3,800
2	はじめてのピラティス 火曜クラス	ピラティスって何？という初心者から経験者まで、激しい運動は苦手…そんな方にぜひ！ストレッチボールを使い、寝たまま肩こり・腰痛を改善しインナーマッスを鍛えています。※振替可 ストレッチボール貸出あり	榎戸 麻衣子	15歳以上	-	19、26	2、9、16、23	7、14、21	火	10:05-10:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
3	はじめてのピラティス 木曜クラス	ピラティスって何？という初心者から経験者まで、激しい運動は苦手…そんな方にぜひ！ストレッチボールを使い、寝たまま肩こり・腰痛を改善しインナーマッスを鍛えています。※振替可 ストレッチボール貸出あり	榎戸 麻衣子	15歳以上	-	21、28	4、11、18、25	9、16、23	木	10:05-10:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
4	美bodyストレッチ&ピラティス 火曜クラス	ストレッチボールやチューブを使いながら、楽しくストレッチ・体幹トレーニングをしていきます。美bodyを目指して、UPテンポに、また簡単なストレッチにより柔軟性を高めるとともに、体幹をひきしめ、血流を良くします。※振替可 ストレッチボール貸出あり	榎戸 麻衣子	15歳以上	-	19、26	2、9、16、23	7、14、21	火	11:05-11:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
5	美bodyストレッチ&ピラティス 木曜クラス	ストレッチボールやチューブを使いながら、楽しくストレッチ・体幹トレーニングをしていきます。美bodyを目指して、UPテンポに、また簡単なストレッチにより柔軟性を高めるとともに、体幹をひきしめ、血流を良くします。※振替可 ストレッチボール貸出あり	榎戸 麻衣子	15歳以上	-	21、28	4、11、18、25	9、16、23	木	11:05-11:55	25	9	¥ 8,100	¥ 7,100
6	ストレッチ&ヨガ 水曜クラス	平日のひとつに、ストレッチ&ヨガで心と体をリセット。無理なく続けられる内容で振替もできるの忙しい方にもおすすめです。※振替可 (講師の許可が必要)	中村 朋子 (シニアヨガ・ヒーリング&リラクゼーション ヨガ認定)	15歳以上	-	13、20、27	3、17、24	1、15、22	水	12:00-12:50	20	9	¥ 8,100	¥ 7,100
7	美姿勢 Style up バレトン	痩せやすい体をつくるフィットネス、美しいボディラインをつくるバレエ。柔軟性が向上するヨガ、これら3つの要素を取り入れたエクササイズ、「バレトン」で美しい身体を手に入れよう。	山口 由美子 (FTP JAPAN バレトンインストラクター)	15歳以上	-	-	11、18、25	9、16、23、30	木	14:05-14:55	20	7	¥ 6,300	¥ 5,300
8	硬式テニス (初心者～初級者) ①	初めてでも気軽に参加OK！少人数制で基礎から楽しく学べる、大人のためのやさしいテニス教室です。※ラケットの無料貸出あり	古本 茂	15歳以上	-	19、26	2、16、30	7、14、(21)、(28)	火	9:15-10:45	10	7	¥ 9,100	¥ 8,100
9	硬式テニス (初心者～初級者) ②	初めてでも気軽に参加OK！少人数制で基礎から楽しく学べる、大人のためのやさしいテニス教室です。※ラケットの無料貸出あり	古本 茂	15歳以上	-	19、26	2、16、30	7、14、(21)、(28)	火	11:05-12:35	10	7	¥ 9,100	¥ 8,100
10	中高年のためのスマホ教室①	スマホのフロが教えるスマホ教室で楽しくスマホの操作を学びませんか？スマホ初心者の方、基礎操作を覚えたい方向けにカメラやLINEなど、知っておくと便利な使い方をご案内いたします。体験用のスマートフォンをご用意しておりますのでスマホの使用を検討中の方でも参加いただけます！※セミナーによる営業行為はいたしません。	ソフトバンク スマホセミナー認定講師	15歳以上	-	-	25	-	木	10:00-12:00	15	1	無料	無料
11	中高年のためのスマホ教室②	スマホのフロが教えるスマホ教室で楽しくスマホの操作を学びませんか？スマホ初心者の方、基礎操作を覚えたい方向けにカメラやLINEなど、知っておくと便利な使い方をご案内いたします。体験用のスマートフォンをご用意しておりますのでスマホの使用を検討中の方でも参加いただけます！※セミナーによる営業行為はいたしません。	ソフトバンク スマホセミナー認定講師	15歳以上	-	-	-	23	木	10:00-12:00	15	1	無料	無料

キッズ向け講座

No.	講座名	講座内容	講師名	対象	4月	5月	6月	7月	曜日	時間	定員	回数	通常価格	わ〜くん浜松会員価格
1	Activities English Class 月曜クラス (1〜3歳) 〜親子で遊びながら英語のシャワーをあびよう！	日常の遊びをすべて英語にしてみませんか？歌をうたったり、お話したり、絵を描いたり。 異文化を体験しながら親子で英語を楽しみましょう！	マギダ・アルベス	1〜3歳	-	-	8、22	13、27	月	9:30-10:20	13組	4	¥ 4,800	¥ 3,800
2	Activities English Class 金曜クラス (1〜3歳) 〜親子で遊びながら英語のシャワーをあびよう！	日常の遊びをすべて英語にしてみませんか？歌をうたったり、お話したり、絵を描いたり。 異文化を体験しながら親子で英語を楽しみましょう！	マギダ・アルベス	1〜3歳	-	-	12、26	17、31	金	9:30-10:20	13組	4	¥ 4,800	¥ 3,800
3	トーマス's English Class ① ~英語が自然に身に付く楽しい英会話 (小学1〜2年生)	トーマス先生はALT (外国語指導助手) として、英語の発音や国際理解教育の向上を目的に小中学校で授業を行ってきました。このクラスではトーマス先生と楽しく英会話のレッスンをすすめていきます。会話重視、外国人と話す機会を増やしましょう！	ミッケル・トーマス	小学1〜2年生	-	-	13、20、27	11、18、25	土	13:05-14:05	15	6	¥ 7,200	¥ 6,200
4	トーマス's English Class ② ~英語が自然に身に付く楽しい英会話 (小学3〜4年生)	トーマス先生はALT (外国語指導助手) として、英語の発音や国際理解教育の向上を目的に小中学校で授業を行ってきました。このクラスではトーマス先生と楽しく英会話のレッスンをすすめていきます。会話重視、外国人と話す機会を増やしましょう！	ミッケル・トーマス	小学3〜4年生	-	-	13、20、27	11、18、25	土	14:15-15:15	15	6	¥ 7,200	¥ 6,200
5	トーマス's English Class ③ ~英語が自然に身に付く楽しい英会話 (小学5〜6年生)	トーマス先生はALT (外国語指導助手) として、英語の発音や国際理解教育の向上を目的に小中学校で授業を行ってきました。このクラスではトーマス先生と楽しく英会話のレッスンをすすめていきます。会話重視、外国人と話す機会を増やしましょう！	ミッケル・トーマス	小学5〜6年生	-	-	13、20、27	11、18、25	土	15:25-16:25	15	6	¥ 7,200	¥ 6,200
6	アトリエキッズ 金曜クラス ~こども絵画造形教室 (年中〜小学生)	【安心して好きなことに打ち込む】季節の素材・テーマを用意しますが、子供の自由制作です。「教える」ではなく「育む」で、子供1人1人の個性に寄り添います。	飯田 晶子	年中〜小学生	-	-	12、26	3、17	金	16:30-18:00	12	4	¥ 5,200	¥ 4,200
7	アトリエキッズ 土曜クラス① ~こども絵画造形教室 (年中〜小学2年)	描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。 自分の目で見て、自分の手で触れ、自分でする、“みる・つくる・まなぶ”体験を。 ※教室内はお子さま一人での受講となります。汚れてもいい服装でご受講をお願いします。	青山 明子	年中〜小学2年	-	-	6、20	4、18	土	10:00-11:30	12	4	¥ 5,200	¥ 4,200
8	アトリエキッズ 土曜クラス② ~こども絵画造形教室 (小学3年以上)	描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。 自分の目で見て、自分の手で触れ、自分でする、“みる・つくる・まなぶ”体験を。 ※教室内はお子さま一人での受講となります。汚れてもいい服装でご受講をお願いします。	青山 明子	小学3年以上	-	-	6、20	4、18	土	13:00-14:30	12	4	¥ 5,200	¥ 4,200
9	アトリエキッズ 日曜クラス ~こども絵画造形教室 (年中〜小学2年)	描くことの楽しさ、作ることの喜びを味わい、子供たちが表現したものをそのまま受け止め、豊かな感性を伸ばしていきます。 自分の目で見て、自分の手で触れ、自分でする、“みる・つくる・まなぶ”体験を。 ※教室内はお子さま一人での受講となります。汚れてもいい服装でご受講をお願いします。	青山 明子	年中〜小学2年	-	-	7、21	5、19	日	10:00-11:30	12	4	¥ 5,200	¥ 4,200
10	アトリエキッズ 小学校高学年以上 絵画応用クラス	自分のペースで、好きな画材で。デッサンから油彩まで、描く楽しさと表現力をじっくり育てる絵画応用クラスです。中・高・大学生の方もご参加いただけます。	青山 明子	小学4年以上	-	-	7、21	5、19	日	13:00-14:30	12	4	¥ 5,200	¥ 4,200
11	キッズ・プログラミング教室 火曜クラス	小学校の授業でも取り入れられ、注目されている「プログラミング教育」。物事を論理的に考え、順序立てて実行することで問題を解決する「プログラミング的思考」を身に付け、様々な問題に対応していく力や積極性を養っていきます。	津田 裕一 (浜松ものづくり工房)	小学4年〜6年生	-	12、19、26	9、16、23	7、14、21	火	17:00-18:00	10	9	¥ 11,700	¥10,700

No.	講座名	講座内容	講師名	対象	4月	5月	6月	7月	曜日	時間	定員	回数	通常価格	わ〜くん浜松会員価格
12	キッズ・プログラミング教室 木曜クラス	小学校の授業でも取り入れられ、注目されている「プログラミング教育」。物事を論理的に考え、順序立てて実行することで問題を解決する「プログラミング的思考」を身に付け、様々な問題に対応していく力や積極性を養っていきます。	津田 裕一 (浜松ものづくり工房)	小学4年～6年生	-	14、21、28	11、18、25	9、16、23	木	17:00-18:00	10	9	¥ 11,700	¥10,700
13	キッズダンス (年中～小学2年生)	ダンスを通して、柔軟性やリズム感覚を自然に身につけ、楽しみながら体づくりをしていきます。身体を使って自分を表現する力を育むことを目標に、のびのびと踊りましょう！	竹田 奈央	年中～小学2年生	-	-	4、11、18	2、9、16	木	16:00-16:45	20	6	¥ 5,700	¥ 4,700
14	ジュニアダンス (小学3年～6年生)	音楽に合わせて踊ることで、柔軟性・リズム感覚・表現力を身につけていきます。ダンスに必要な体幹を鍛える筋トレも取り入れ、楽しみながら体力アップ＆健康的な身体づくりを目指します！	竹田 奈央	小学3年生～6年生	-	-	4、11、18	2、9、16、23	木	17:00-17:50	20	7	¥ 6,650	¥ 5,650
15	KIDS DANCE スタジオMJ 幼稚園児クラス	幼少期からHIPHOPダンスを始めることでカラダにリズムの取り方が自然に身に付いていきます。音を聞いてカラダを動かしていきます！	DANCE SPACE スタジオM J	幼稚園児	-	-	14、28	12、19、26	日	9:45-10:45	20	5	¥ 4,750	¥ 3,750
16	KIDS DANCE スタジオMJ 小学生クラス	体育授業対策として、ちょっとだけダンスを楽しんでみませんか？基本リズムの取り方や基本のステップからはじめます。HIPHOPの音楽で、楽しくかっこよくダンスしましょう！	DANCE SPACE スタジオM J	小学生	-	-	14、28	12、19、26	日	10:55-11:55	20	5	¥ 4,750	¥ 3,750
13	ミニバスケットボール教室 (年長～小学2年生)	スポーツを楽しむ心とバスケットの面白さを伝えます。ドリブル、パスなどの基本練習からゲームまで。※体育館冷房完備	大塚 勇一、村上 愛佳 (HMSportsバスケットボールスクール)	幼稚園年長～小学2年生	-	-	5、12、19、26	3、10、17	金	16:00-17:00	20	7	¥ 7,000	¥ 6,000
14	はじめてのキッズテニス ① (小学2年生～小学3年生)	はじめてテニスをするお子様向けのレッスンです。テニスの基礎を学びながら、体を動かす楽しさや上達する喜びを体験していただけます。※ラケットの無料貸出あり	太田 正孝	小学2年生～小学3年生	-	-	11、18、25	2、9、16、(23)、(30)	木	17:05-18:10	8	6	¥ 6,600	¥ 5,600
15	はじめてのキッズテニス ② (小学4年生～小学6年生)	はじめてテニスをするお子様向けのレッスンです。テニスの基礎を学びながら、体を動かす楽しさや上達する喜びを体験していただけます。※ラケットの無料貸出あり	太田 正孝	小学4年生～小学6年生	-	-	11、18、25	2、9、16、(23)、(30)	木	18:15-19:20	8	6	¥ 6,600	¥ 5,600
16	おさんぽリトミック①	音楽に合わせてイメージの世界で遊びましょう♪リトミックは幼児期の感性と体のバランス良い発達を促す効果があります。 ※対象年齢以上のご兄弟のお子様はやむを得ない理由で参加される場合は1回の参加料がかかります。事前にご相談ください。	坪井佳織、鎌田香織、柴本ちはる	未就園児と保護者	-	-	3、10、17、24	1、8、15	水	9:50-10:30	16組	7	¥ 7,700	¥ 6,700
17	おさんぽリトミック②	音楽に合わせてイメージの世界で遊びましょう♪リトミックは幼児期の感性と体のバランス良い発達を促す効果があります。 ※対象年齢以上のご兄弟のお子様はやむを得ない理由で参加される場合は1回の参加料がかかります。事前にご相談ください。	坪井佳織、鎌田香織、柴本ちはる	未就園児と保護者	-	-	3、10、17、24	1、8、15	水	10:50-11:30	16組	7	¥ 7,700	¥ 6,700