

新規講座



お試し キャンペーン!

新講師のご紹介

徳島の文化・スポーツの発信地として、
より多彩な講座を開設いたしました。

新規講座お試し特別料金

54期(2024年10月~2025年3月)の
新規講座を開講前にお試しいただけます。

受講料/1講座につき

予約制 **1,100円**

入会特典

期間中、体験講座に参加いただき
10月からご入会された方は

入会金 **無料**
(通常入会金/3,300円)

お問い合わせ・お申し込みはこちら



Tokushima Shimbun CULTURE CENTER

徳島本校

徳島市寺島本町西1-5 アミコ東館7F
【受講日はアミコラインパーク3時間無料】*祝日はお休みです
TEL.088-611-3355 ekimae@topics-j.com

徳島新聞カルチャーセンター

検索

<https://www.tokushin-culture.jp>



Instagram ▶



手芸

リボン刺しゅう

リボンを使用して刺しゅうをするので、ふっくらと
立体的な仕上がりになります。
お試し講座では、ミモザのブローチを作ります。

- お試し講座/9月9日(月) 13:00~15:00
- 講師/日本手芸普及協会刺しゅう師範
三谷 貴美子
- 持参品/手芸用のハサミ、教材費1,000円程度
[通常講座] 日時/第2回 13:00~15:00
月額/2,750円(6ヵ月6回)



キッズ
コース

初めてのジャズダンス ※小・中学生対象

これからダンスを始めたい小中学生向けの講座です。
さまざまな音楽に合わせて自由にダンスを楽しみましょう。

- お試し講座/9月20日(金) 18:00~19:00
- 講師/ダンススクールStudio Camellia.
インストラクター MAYU.
- 持参品/動きやすい服装、補給用水分、室内シューズ、タオル
[通常講座] 日時/第1・3回 18:00~19:00
月額/4,400円(6ヵ月12回)



キッズ
コース

こども将棋教室

将棋は対局を通じて、考えることや感じることを学べる
教材です。
また、詰将棋を解くことは算数を解くのとほぼ同じ
思考方法です。楽しく指して棋力を向上させましょう。

- お試し講座/9月21日(土) 15:00~16:30
- 講師/日本将棋連盟公認将棋指導員 組橋 真二
- 持参品/筆記用具
[通常講座] 日時/第2・4回 15:00~17:00
月額/4,400円(6ヵ月12回)



スポーツ
健康

若々しさを保つ お腹中心のボディケア

お腹を中心としたストレッチや、筋力トレーニング、
有酸素運動の要素を取り入れています。姿勢
を整え、気になるお腹や下半身をすっきりさせ
ましょう。

- お試し講座/9月25日(水) 15:00~16:00
- 講師/Bodymake Lesson ZuZu 佐藤 菜津美
- 持参品/飲み物、タオル
[通常講座] 日時/第2・4回 15:00~16:30
月額/5,500円(6ヵ月12回)



スポーツ
健康

カラダすっきりピラティス

ピラティスで身体の奥の筋肉を目覚めさせ、肩こりや
腰痛を解消してみませんか。ゆっくりとした動きなの
で初めての方にもおすすめです。

- お試し講座/9月15日(日) 10:30~11:30
- 講師/ピラティスインストラクター 山中 梨沙
- 持参品/ヨガマット(なくても可)、タオル、
飲み物、ジャージなどしめつけない服
[通常講座] 日時/第1・3回 10:30~11:30
月額/4,400円(6ヵ月12回)



舞踊

ジャズヒップホップ

ダンスを始めたい大人のための講座です。
ダンスをもっと身近に楽しく。基礎から応用まで、さま
ざまな楽曲にあわせて自由に楽しみましょう。

- お試し講座/9月20日(金) 19:10~20:30
- 講師/ダンススクールStudio Camellia.
インストラクター MAYU.
- 持参品/動きやすい服装、補給用水分、室内シューズ、タオル
[通常講座] 日時/第1・3回 19:10~20:30
月額/5,500円(6ヵ月12回)



スポーツ
健康

中国式健康体操 五禽戯(ごきんぎ)

中国由来の健康体操で調身、調息、調心、筋肉強化、
柔軟性向上を目指し、ストレス発散!自然治癒力を高
めましょう。

- お試し講座/9月24日(火) 10:30~11:30
- 講師/陳氏太極拳協会 指導員 喜多 忍
- 持参品/運動できる服装、上履きシューズ、
タオル、飲み物
[通常講座] 日時/第1・3回 10:30~11:30
月額/4,400円(6ヵ月12回)



暮らし
趣味

スマイル表情筋トレーニング

首や肩のストレッチで生き生きと健康に。お顔の
体操で、シワやたるみ、むくみを解消しませんか。

- お試し講座/9月28日(土) 15:00~15:45
- 講師/スマイルデザインングトレーナー
ローズ 芳江
- 持参品/手鏡(顔全体がうつるもの)
[通常講座] 日時/第2回 15:00~16:00
月額/2,200円(6ヵ月6回)



音楽

基礎から学ぶヴォイストレーニング

声が出にくい、歌える音域が狭いなど、お悩みの方に!
発音の基礎や呼吸法が学べます。
身近な抒情歌や歌謡曲を取り入れて音楽を愉しみま
しょう。

- お試し講座/9月17日(火) 10:30~12:00
- 講師/音楽家・音楽療法士 正木 孝昌
- 持参品/筆記用具
[通常講座] 日時/第2・4回 10:30~12:00
月額/5,500円(6ヵ月12回)



絵画
彫刻

はじめよう色鉛筆アート

色鉛筆の使い方を学び、簡単な塗り絵作品を
作ってもらいます。
初心者でもOK、アートを楽しみましょう。

- お試し講座/9月21日(土) 14:00~15:00
- 講師/色鉛筆画家 堀刺 正幸
- 持参品/スケッチブック、色鉛筆一式
[通常講座] 日時/第1・3回 14:00~15:30
月額/5,500円(6ヵ月12回)



教養

フランスを旅する文化講座

美食と観光の国フランス、プロヴァンスやブルターニュ
など、美しい地方についてお話しします。それぞれの地
方の歴史、文化、グルメに出会い、バンジャマンと一緒に
フランスを体感しましょう。

- お試し講座/9月25日(水) 10:30~11:30
- 講師/アリアンスフランセーズ徳島日仏協会館長
Benjamin MESSY(バンジャマン・メッシ)
- 持参品/筆記用具・ノート
[通常講座] 日時/第3回 10:30~12:00
月額/3,300円(6ヵ月6回)



手芸

白糸刺しゅう

白い布に白い糸で刺しゅうをします。
カットワークのドイリーを作ってみませんか。

- お試し講座/9月30日(月) 13:00~15:00
- 講師/日本手芸普及協会刺しゅう師範
三谷 貴美子
- 持参品/手芸用のハサミ、教材費900円程度
[通常講座] 日時/第4回 13:00~15:00
月額/2,750円(6ヵ月6回)



おすすめ講座をピックアップ!

その他にも、講座がございます。
※新規講座お試しキャンペーン対象外

音楽

お経さんの阿波踊り 三味線・よしこの

「阿波よしこの」の名手、お経さんの選
した「阿波踊り三味線」と、「よしこの」
をお稽古してみませんか。

- 講師/三味線講師 鯉恵美
- 日時/第1・3回 18:00~19:30
- 月額/5,500円(6ヵ月12回)



語学

英会話(入門①)

英語に興味はあるけれど、今までレッスンを受けたことはな
く不安。そんな方へ向けた初心者の方も安心な英会話レッ
スンです。徳島で10年以上英語を教
えているアメリカ出身のネイティブ講
師が担当します。

- 講師/Corgi English
Brandon
- 日時/第1・3回 13:30~14:30
- 月額/6,600円(6ヵ月12回)



受講期間3ヵ月(全3回)の特別講座

※特別講座は入会金なしでご受講いただけます
※新規講座お試しキャンペーン対象外

教養

イギリスの今を知る2024: 新しいイギリス

国王に続き、7月の総選挙で政権も交代と
なったイギリス。イギリスの新しさと、昔から
ずっと変わらないユニークな一面を同時に
楽しんでいきましょう。

- 講師/徳島文理大学教授
中島 正太
- 日時/10月6日@・12月1日@・3月2日@
各13:00~14:30
- 月額/2,750円(全3回/8,250円)



10月6日@

13:00~14:30 イギリスの王室と政治2024
変わりゆく政権と王室

12月1日@

13:00~14:30 イギリス人の暮らし2024
移民社会が変えて行く日常

3月2日@

13:00~14:30 イギリスの文化2024
映画・ドラマ・ファッションなど

*見学、体験は各校事務局までお気軽にお問い合わせください。ただし、見学
体験できない講座もございますのでご了承ください。*受講料は税込表示で
す。*講座により教材費等が必要な場合があります。*受講申込時に名前、住
所、電話番号などを伺います。これは徳島新聞社グループのみで利用します。