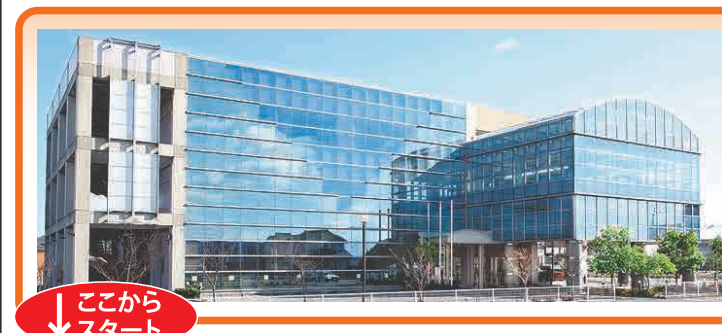




徳島新聞カルチャーセンター 徳島本校 ☎088-665-8500

〒771-0137 徳島市川内町平石若宮92-4

E-mail:kawauchi@topics-j.com Fax.088-665-8700【駐車場あり】

●教室(6)、スタジオ(3)、和室・多目的教室(各1)、プール(1)、シャワールーム(男・女各1)、更衣室(男・女2)、料理教室(1)
※日曜も開校していますが、祝日はお休みです。※受講料(税別)は各1ヵ月分です。ただし、チケット制・資格取得講座、水泳プライベートレッスンは除きます。講座により教材費等が必要な場合があります。

↓ここからスタート

暮らし・趣味	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
建築士に学ぶ 「片づけと収納」	第3(金)夜 19:00～20:30 ●講師/藤原 百理 ●月額/3,000円(6ヵ月6回)
脳わくわく若返り トレーニング講座	(木)10:30～12:00 ●講師/田中 泰子 ●月額/4,500円(6ヵ月18回)

ビューティー	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
自分の顔が好きになる “美塾”ナチュラルメイク	(土)12:30～14:30 ●講師/石川 雅美 ●月額/3,000円(6ヵ月6回)
スマイル メイクレッスン	第3(土)10:30～12:00 ●講師/東條 美晴 ●月額/3,000円(6ヵ月6回)

教 養	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
着 付	第2・4(土)10:00～12:00 ●講師/埴刈 美奈子 ●月額/3,500円(6ヵ月10回)
着物の着装	(水)14:00～16:00 ●講師/内山 琴子 ●月額/3,500円(6ヵ月12回)
もっとキレイに・私に似合う色	第2(土)10:30～12:00 ●講師/吉崎 礼子 ●月額/3,000円(6ヵ月6回)
色彩の心理学	第2(金)夜 18:30～20:00 ●講師/佐藤 千恵 ●月額/2,000円(6ヵ月6回)
人生の受け止め方が180度変わる ココロのピタシンプラント心理学講座	(土)10:00～11:30 ●講師/石川 雅美 ●月額/2,000円(6ヵ月6回)
アロマの力で支える 介護者サポート	第3(火)10:30～12:00 ●講師/安芸 幸恵 ●月額/2,500円(6ヵ月6回)
素敵に自由自在アロマ セラピー基礎講座	第1(金)13:30～15:00 ●講師/徳田 育子 ●月額/2,000円(6ヵ月6回)

グザビエさんの 楽しいフランスの旅	(木)13:30～15:00 ●講師/テュラングザビエ ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
あなたの魅力を最大限 に！自分磨きレッスン	第2(日)10:00～11:30 ●講師/川道 映里 ●月額/2,000円(6ヵ月6回)
風水の楽しみ方	第1・3(火)13:00～14:30 ●講師/喜多 祥女 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
しあわせ開運文字 レッスン	第2(日)12:00～13:30 ●講師/佐藤 千恵 ●月額/2,000円(6ヵ月6回)

茶道・生け花	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
ゆったり楽しむ茶道教室	(月)10:00～12:00 ●講師/春藤 宗美 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
茶道(表千家)	(月)夜 18:00～20:00 ●講師/伊東 宗亮 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
茶道裏千家(A/B)	(水)A 10:00～12:00、B 13:00～15:00 ●講師/宮本 宗貴 ●月額/5,000円(各6ヵ月20回)
お茶事を楽しむ基礎練習 「和の心にふれるゆたりの茶道」	第2・4(水)夜 18:30～21:00 ●講師/春藤 宗美 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
華道 草月流	(月)夜 18:00～20:00 ●講師/板井 修晴 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
華道(池坊/金曜)	(金)10:00～12:00 ●講師/久保 佳風 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
華道(池坊/土曜)	(土)夜 18:00～20:00 ●講師/宮本 泰子 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)

音 楽	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
楽しく習う クラシックの音楽	(水)13:30～15:10 ●講師/市岡 雅明 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
カンティアーモ! イタリア歌曲	第2・4(金)夜 19:00～20:30 ●講師/市岡 雅明 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
歌謡セミナー(A) ポップス・ジャズ	(火)10:30～12:00 ●講師/石川 美智子 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
歌謡セミナー(B/C) 演歌他	(水)B (金)C 各13:00～14:30 ●講師/石川 美智子 ●月額/5,000円(各6ヵ月18回)
南克博のボイストレーニング	(火)13:30～15:00 ●講師/南 克博 ●月額/6,000円(6ヵ月20回)

気軽に始めるキーボード教室 思い出の曲を奏でよう!	第2・4(月)13:00～14:00 ●講師/中山 恵美子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
大人のピアノ(A/B)	第2・4(木)A 10:00～11:00、B 11:00～12:00 ●講師/中井 理恵 ●月額/4,000円(各6ヵ月12回)
基礎からのギター	(金)13:00～15:00 ●講師/立道 浩史 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
基礎からのギター・上級コース	(月)13:00～15:00 ●講師/立道 浩史 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)

優しい「二胡」 (入門/初級/中級A/中級B)	第2・4(金)中級A 10:20～11:20、中級B 11:30～12:30、初級 13:00～14:00、入門 14:10～15:10 ●講師/中井 智水 ●月額/5,000円(各6ヵ月12回)
三味線(A) (入門・初心者)	(月)夜 18:30～20:00 ●講師/岸屋 佐田様 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
三味線(B) (入門・初心者)	(火)夜 18:00～19:30 ●講師/岸屋 佐伴苗 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
三味線(C) (入門)	(木)13:00～14:30 ●講師/岸屋 佐田様 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)

よしこの・はうた	(月)15:30～17:00 ●講師/岸屋 佐田様 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
阿波ぞめき三味線(入門/初級/ 中級水曜・日曜/上級)	(水)中級夜 15:15～16:15 (日)上級 13:00～14:00、中級夜 14:00～15:00、初級 15:00～16:00、入門 16:00～17:00 ●講師/岸屋 佐田様 ●月額/中級水曜 5,000円(6ヵ月18回)、他 3,500円(各6ヵ月12回)

やさしい箏(こ) (A/B)	(金)A 10:00～10:55、B 12:05～13:00 ●講師/藤本 玲 ●月額/6,000円(各6ヵ月18回)
地唄三絃で箏(こ)と合奏	(金)11:05～12:00 ●講師/藤本 玲 ●月額/6,000円(6ヵ月18回)
楽しい尺八	(土)13:00～15:00 ●講師/清水 寛保 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)



横笛のひびき	(火)夜 19:30～20:25 ●講師/庄野 龍夫 ●月額/6,500円(6ヵ月18回)
美しい横笛(A/B)	第1・3(金)夜 A 19:00～20:00、B 20:05～21:00 ●講師/石田 良花(藤倉 波生) ●月額/3,500円(各6ヵ月12回)
奏でるフルート	(火)10:00～11:00 ●講師/久保 由美 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
オカリナ(中級B)	(火)夜 18:30～19:25 ●講師/庄野 龍夫 ●月額/6,500円(6ヵ月18回)
オカリナ(初級/中級A)	(火)初級 13:00～14:00、中級A 11:00～12:00 ●講師/久保 由美 ●月額/5,000円(各6ヵ月18回)
フルート♪オカリナ プライ ベートレッスン(A/B)	第3(火)A 12:05～12:45、B 14:05～14:45 ●講師/久保 由美 ●チケット/1枚 2,000円(各6ヵ月18回)
基本から習うハーモニカ	第2・4(火)10:30～12:00 ●講師/宇佐美 進 ●月額/5,000円(6ヵ月12回)

舞 踊	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
新舞踊	(水)13:00～15:00 ●講師/朝霧 恵小艶 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
女舞い	(月)12:30～14:30 ●講師/雁首 歌寿夏 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
男舞い	(日)13:15～15:00 ●講師/雁首 歌寿夏 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
舞妓はんを踊ろう	(日)15:15～16:15 ●講師/雁首 歌寿夏 ●月額/5,000円(6ヵ月18回)

ゆっくり習う古典舞踊	(日)16:30～17:30 ●講師/雁首 弥 ●月額/4,000円(6ヵ月18回)
初めてのクラシックバレエ (初級者A/B)	(水)夜 A 18:00～19:30、B 19:30～21:00 ●講師/清水 洋子・清水 さや香 ●月額/8,000円(各6ヵ月20回)※中学生～大人対象
社交ダンス(A/B) (初・中級)	(月)A 12:50～14:20 (金)B 10:00～11:30 ●講師/内海 紀代 ●月額/6,000円(各6ヵ月20回)
社交ダンス(C) (中・上級)	(木)10:00～11:30 ●講師/内海 倫太郎 ●月額/6,000円(6ヵ月20回)

60才からの社交ダンス (初級限定)	(月)12:00～12:45 ●講師/内海 紀代 ●月額/3,000円(6ヵ月20回)
シャルウィダンス? はじめての社交ダンス	(金)15:20～16:50 ●講師/橋本 英行 ●月額/6,000円(6ヵ月20回)
社交ダンス はじめの一步	(木)14:00～15:30 ●講師/野田 康博 ●月額/6,000円(6ヵ月20回)

ストレッチ&社交ダンス	(土)10:00～11:30 ●講師/新野 祥司 ●月額/6,000円(6ヵ月18回)
フラメンコ(初級)	(月)夜 19:00～20:00 ●講師/山田 のど香 ●月額/6,000円(6ヵ月18回)
初めてのフラメンコ(入門)	(月)夜 20:00～21:00 ●講師/山田 のど香 ●月額/6,000円(6ヵ月18回)
フラメンコ(入門A/B)	(火)A (日)B 各10:00～11:30 ●講師/津田 三知代 ●月額/6,000円(各6ヵ月18回)
素敵にフラメンコ(初級/中級)	(木)初級 10:00～11:00、中級 11:15～12:15 ●講師/くまだ さとこ ●月額/6,500円(各6ヵ月20回)
やさしいフラメンコ A(基礎)/B(監修)小島 章司	(土)夜 A 18:30～19:30、B 19:30～20:40 ●講師/笹本 美子 ●月額/5,000円(各6ヵ月18回)

燃焼! 美・骨盤ウォーキング (入門・初級)	第1・3(土)夜 18:00～19:00 ●講師/楠木 将祐 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
らくらく簡単! レッツエンジョイ ダイエット(入門・初級)	第1・3(土)夜 19:00～20:00 ●講師/楠木 将祐 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
ベリーダンス (入門/初級/中級/上級)	第2・4(火)入門 19:30～17:00、第2・4(火)夜 18:20～19:50、中級 19:20～20:50、第2(土)上級 15:00～16:00 ●講師/中野 二智子 ●月額/上級 5,000円(6ヵ月18回)、他 6,000円(各6ヵ月12回)
韓国伝統舞踊	(金)13:00～15:00 ●講師/金 鼎先(キム ミョウウン)・李 柔那(イ ユナ) ●月額/6,000円(6ヵ月18回)

いきいきフラ	第1・3(火)10:00～11:00 ●講師/岸 裕子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
基礎からはじめるフラダンス	第2・4(水)夜 19:30～20:30 ●講師/大西 知也子・西中 圭子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
健康フラダンス入門	第2・4(木)13:30～14:30 ●講師/大西 知也子・西中 圭子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
世界のフォークダンス	(木)夜 18:30～20:00 ●講師/菅川 弘子 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)

タップダンス (入門～初級/初級～中級)	(金)夜 入門～初級 18:30～19:40 初級～中級 19:40～20:50 ●講師/江口 祥子 ●月額/5,000円(各6ヵ月18回)
楽しく踊る阿波踊り	(月)10:30～12:00 ●講師/岡 秀昭 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)

語 学	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
英会話(初級)	(水)11:00～12:30 ●講師/Angus.A.McDonald ●月額/6,000円(6ヵ月20回)
これなら分かる! 英語の基礎基本	第2・4(水)13:30～15:00 ●講師/大原 清 ●月額/5,000円(6ヵ月12回)
海外旅行のための おしゃれな英会話	第1・3(木)10:30～12:00 ●講師/須賀 みこ ●月額/5,000円(6ヵ月12回)

韓国語(初心者)	(月)10:30～12:00 ●講師/金 貞姫(キム ジョンヒ) ●月額/5,000円(6ヵ月18回)
韓国語(中級I/II)	(火)中級I(水)中級II 各10:30～12:00 ●講師/金 貞姫(キム ジョンヒ) ●月額/5,000円(各6ヵ月18回)
韓国語(初級)	(火)夜 19:00～20:30 ●講師/李 妍和(イ ヨナ) ●月額/6,000円(6ヵ月20回)

楽しく学ぶハングル講座	(木)13:30～15:00 ●講師/姜 順任(カンソンニム) ●月額/6,000円(6ヵ月20回)
やさしい韓国語	(金)10:30～12:00 ●講師/姜 順任(カンソンニム) ●月額/6,000円(6ヵ月20回)
楽しく話そう韓国語	(金)夜 19:00～20:30 ●講師/李 妍和(イ ヨナ) ●月額/6,000円(6ヵ月20回)

中国語 (入門/初級I・II/中級)	(金)夜 初級 19:00～20:30 (土)初級 10:00～11:30 中級 13:00～14:30 (土)夜 入門 18:30～20:00 ●講師/窪川(シリ) ●月額/6,000円(各6ヵ月20回)
-----------------------	---

ロシア語	第1・3(月)夜 19:00～20:30 ●講師/スロヴォダ・アンナ ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
------	---

イタリアーノABC(アービー チー) (初級イタリア語会話)	第2・4(火)10:30～12:00 ●講師/山口 祐子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
-----------------------------------	---

スポーツ・健康	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
ヨーガ(A/D)	(月)A 10:00～11:30 (水)夜 B 18:30～20:00 ●講師/石井 葵 ●月額/6,000円(各6ヵ月20回)
ヨーガ(B/C)	(水)B (木)C 各10:00～11:30 ●講師/東 佳生 ●月額/4,000円(各6ヵ月20回)

ヨーガ(E)	(金)14:00～15:30 ●講師/ノガワ ナミコ ●月額/4,000円(6ヵ月20回)
初めてのベアシック スタイルヨガ	(土)14:30～16:00 ●講師/勝古 公美子 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
トータルシェイプフィットネス	(月)夜 18:00～19:30 ●講師/小橋 美香 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)



声と身体のアンチエイジング スポーツボイスフィットネス	第2・4(水)10:30～11:30 ●講師/熊田 知子 ●月額/4,500円(6ヵ月12回)
NY発 ピラティス・メソッド	第1・3(火)夜 19:00～20:30 ●講師/吉田 小夜子 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
らくらく血流改善 リズム&ストレッチ	(月)10:30～12:00 ●講師/長沼 さきみ ●月額/5,000円(6ヵ月18回)

骨盤 インナーマッスル ストレッチ	(木)13:30～15:00 ●講師/神原 文恵 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)※この講座は女性専用の講座です。ただし、妊婦の方はご遠慮下さい。
全身シェイプ! カーディオキックダイエット	第1・3(火)夜 19:30～21:00 ●講師/栗田 耕市 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)
バランスボールで 体幹トレーニング	第1・3(土)13:00～15:00 ●講師/奥田 欣作 ●月額/4,000円(6ヵ月12回)

太極拳(A/C)	(火)A 13:00～15:00 (水)C 10:00～12:00 ●講師/柳生 富江 ●月額/5,000円(各6ヵ月20回)
太極拳(B) (初心者)	(火)夜 18:30～20:30 ●講師/佐野 孝志 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)

健康スイミング(定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(月) 10:00～11:00 4,000円(6ヵ月20回) Bコース(火) 10:00～11:00 4,600円(6ヵ月23回) Cコース(木) 18:00～19:00 4,400円(6ヵ月22回) Dコース(金) 10:00～11:00 4,400円(6ヵ月22回) Eコース(土) 13:00～14:00 4,400円(6ヵ月22回)
-------------------------	--

シニアのための健康スイミング(定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(月) 13:00～14:00 4,000円(6ヵ月20回) Bコース(木) 13:00～14:00 4,400円(6ヵ月22回) Cコース(金) 14:00～15:00 4,400円(6ヵ月22回) Dコース(土) 11:00～12:00 4,400円(6ヵ月22回)
ゆったりスイミング(定員30名)レベル:★～★★	(月) 11:30～12:30 4,000円(6ヵ月20回)
女性のための健康スイミング(定員30名)レベル:★～★★	(月)夜 18:00～19:00 4,000円(6ヵ月20回)
バキバキ腰痛スイミング(定員30名)レベル:★～★★	(火) 14:15～15:30 4,600円(6ヵ月23回)
らく楽スイミング(定員10名)レベル:★～★★	(火) 13:00～14:00 4,000円(6ヵ月20回)
楽しく泳ぐ初めての平泳ぎ/バタフライ(定員20名)レベル:★～★★	(水) 14:00～15:00 2,400円(6ヵ月12回)
遊遊ウォーキング(定員30名)レベル:★	(火) 11:30～12:30 4,600円(6ヵ月23回)
アクアでキュー!! (定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(火) 13:00～14:00 4,600円(6ヵ月23回) Bコース(木) 10:00～11:00 4,400円(6ヵ月22回) Cコース(金)夜 18:30～19:30 4,200円(6ヵ月21回)
泳ぎにつながる水中減量運動(定員10名)レベル:★～★★	(水) 11:00～12:00 2,400円(6ヵ月12回)
健康水中運動(定員10名)レベル:★～★★	(土) 10:00～11:00 2,400円(6ヵ月12回)

ステップアップスイミング<小学3年生以上限定> 少し泳げるようになったら、基礎からワンランク上の指導でスキルアップしよう。競技ルール、マナーを学び検定会、記録会を目標に挑戦できるよう指導します。 (火)夜 18:30～19:30 受講料/月額5,250円(税別)6ヵ月20回 ※持参品…水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル	
--	--

講座名	日 時	受講料/月額(税別)	フリートタイム
健康スイミング(定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(月) 10:00～11:00 4,000円(6ヵ月20回) Bコース(火) 10:00～11:00 4,600円(6ヵ月23回) Cコース(木) 18:00～19:00 4,400円(6ヵ月22回) Dコース(金) 10:00～11:00 4,400円(6ヵ月22回) Eコース(土) 13:00～14:00 4,400円(6ヵ月22回)		曜日 時間 (月)14:30～18:00、19:00～21:00 (水)10:00～13:00、14:00～18:00 (木)11:00～13:00、14:30～18:00 19:00～21:00 (金)11:00～14:00、15:30～18:00 (土)14:00～20:00 (日)10:00～12:00、13:00～17:00
シニアのための健康スイミング(定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(月) 13:00～14:00 4,000円(6ヵ月20回) Bコース(木) 13:00～14:00 4,400円(6ヵ月22回) Cコース(金) 14:00～15:00 4,400円(6ヵ月22回) Dコース(土) 11:00～12:00 4,400円(6ヵ月22回)		【フリートタイム】 ●利用料金(1回) 500円(税別) ●回数券12枚つづり(6ヵ月間有効) 5,000円(税別) 会員の方は4,000円(税別) ※高校生16歳以上のご利用となります。 ※1回2時間以内のご利用となります。 ※閉館時間:(月～土)21:00、(日)17:30 ※休館日は祝日・振替休日のほか、施設整備のため臨時休館がありますので、ご了承下さい。 ※その他ご利用にあたっては、スタッフの指示に従って下さい。
ゆったりスイミング(定員30名)レベル:★～★★	(月) 11:30～12:30 4,000円(6ヵ月20回)		
女性のための健康スイミング(定員30名)レベル:★～★★	(月)夜 18:00～19:00 4,000円(6ヵ月20回)		
バキバキ腰痛スイミング(定員30名)レベル:★～★★	(火) 14:15～15:30 4,600円(6ヵ月23回)		
らく楽スイミング(定員10名)レベル:★～★★	(火) 13:00～14:00 4,000円(6ヵ月20回)		
楽しく泳ぐ初めての平泳ぎ/バタフライ(定員20名)レベル:★～★★	(水) 14:00～15:00 2,400円(6ヵ月12回)		
遊遊ウォーキング(定員30名)レベル:★	(火) 11:30～12:30 4,600円(6ヵ月23回)		
アクアでキュー!! (定員各30名)レベル:★～★★	Aコース(火) 13:00～14:00 4,600円(6ヵ月23回) Bコース(木) 10:00～11:00 4,400円(6ヵ月22回) Cコース(金)夜 18:30～19:30 4,200円(6ヵ月21回)		
泳ぎにつながる水中減量運動(定員10名)レベル:★～★★	(水) 11:00～12:00 2,400円(6ヵ月12回)		
健康水中運動(定員10名)レベル:★～★★	(土) 10:00～11:00 2,400円(6ヵ月12回)		

范永婷の健康太極拳(初心者)	(木)10:30～11:30 ●講師/范 永婷 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
健康気功で活力アップ! [太極気功十八式]	(火)夜 19:30～21:00 ●講師/和楽氣(ワツツラッキー!) ●月額/4,500円(6ヵ月20回)
保健気功&瞑想 (月のテンポ116)	(土)15:00～17:00 ●講師/和楽氣(ワツツラッキー!) ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
みつ子「羽衣体操」	(土)夜 18:00～20:00 ●講師/武市 美津子 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
大東流合気道	(日)13:00～15:00 ●講師/木村 和雄 ●月額/5,000円(6ヵ月20回)
剣道を楽しむ	第1・3(金)夜 19:00～21:00 ●講師/西谷 肇一 ●月額/5,000円(6ヵ月12回)
卓球・ラージボール卓球(A/B)	(金)A 10:00～11:30 (金)夜 B 18:30～20:30 ●講師/山勢 和 ●月額/4,000円(各6ヵ月12回)

キッズコース	
講座名	日時・講師名・受講料(税別)・回数
こどもの硬筆	(火)16:30～18:00 ●講師/中田 須美子 ●月額/5,000円(6ヵ月20回) ※4歳～高校生対象
子どもお絵かき	(日)10:00～11:30 ●講師/露口 敏幸 ●月額/5,000円(6ヵ月18回) ※4歳～小学生対象
子どものアトリエ	第2