

木田真理子のダンス・からだ・ワークショップ

元スウェーデン王立バレエシンバルダンサー
木田真理子
バレエ界のアカデミー賞と称される
ブロン賞受賞講師の好評講座を東京
初開催。初めての方でも楽しい身体
コミュニケーションです。経験不問。
■1/8 (日) 15:30~16:30
■会員 6,739円 一般 7,419円



Photo Carl Thorborg

少ない服でも素敵に魅せる骨格で選ぶスタイルアップ術

骨格スタイル協会代表理事 師岡朋子
自分の骨格を知ることが、似合う服
選びの近道です。慌しい朝も迷わず
テキパキ、少ない服でぐんとおしゃ
れになりますよ。
■2/7 (火) 13:00~14:30
■会員 3,369円 一般 4,050円



Photo Carl Thorborg

世界で一番おいしいお米の食べ方

5ツ星お米マスター 澁谷梨絵
松屋銀座で米屋を営む社長が教える
美味しいお米の世界。お米の選
び方、炊飯、保存法などを解説し、あ
なただけの雑穀ブレンドを見つけま
す。
■1/31 (火) 10:30~12:30
■会員 3,369円 一般 4,050円
教材費 1,404円 著書付き



Photo Carl Thorborg

みのたけ製菓のアイスボックスクッキー

みのたけ製菓 河村愛子
切っても切っても同じ絵柄
が出てくる表情豊かなアイス
ボックスクッキー。パーツ
の作り方や組み立て方、きれ
いに仕上げるときのコツを伝授。
■1/12 (木)
A実習:カエル 10:30~12:30 Bデテ:招き猫 14:00~16:00
■ABとも会員 3,369円 一般 4,050円 教材費 A 1,512円 B 540円



Photo Carl Thorborg

大人の魅せるメイク術

女子アナメイクの秘密
メイクアップアーティスト 宮澤結弦
好感度抜群の女子アナメイク
術で、30代以上の方もツヤ肌
復活! 肌作りはもちろぬ目、眉
ポイント満載です。
■1/28 (土)
A 10:00~13:00 B 14:00~17:00
■会員 4,946円 一般 5,616円 教材費 2,480円



Photo Carl Thorborg

一生使える靴磨き術

Britt H (ブリットアッシュ) 長谷川裕也
お気に入りの靴を大切に履きた
い貴方へ「靴磨き界のホープ」が
靴磨きの基本からトラブル対処
術までお教えします。
■3/15 (水)
おうちの駄駄揃まるごと編 10:00~12:00
本格派ビジネスシューズ編 19:00~21:00
■各コース会員 3,931円 一般 4,611円 教材費込み



Photo Carl Thorborg

塩麹作りと菜地食材の発酵料理を楽しむ会

(株)八海山 発酵マイスター・プロフェッショナル
藤本倫子
発酵のプロのお話と「塩麹」
の手作り体験、菜地の高級
食材を使った発酵料理をお
楽しみいただきます。
■3/3 (金) 11:30~13:30
■会員 6,480円 一般 7,128円
会場 (株)八海山東京営業所 (築地)



Photo Carl Thorborg

ニューヨーク仕込のXmasカップケーキレッスン

一般社団法人日本カップケーキ協会
代表理事
五月キャンブル
NYマフリア・ペーカリー本
店で腕を磨いたケーキ・デコ
レーターによる本場仕込みの
レッスン。Xmasスペシャル!
■12/16 (金) A 14:00~16:00 B 19:00~21:00
■ABとも会員 4,492円 一般 5,173円 教材費 2,160円



Photo Carl Thorborg

とっておきの「お取り寄せ」

歯学博士 料理研究家 田沼敦子
こだわりのお取り寄せをグ
ストのお話を交え紹介。試食の
他ご希望の方に販売もありま
す。
■2/9 (木)
13:30~15:00
■会員 3,434円 一般 4,104円
教材費 864円



Photo Carl Thorborg

顔ヨガ 3回で顔が変わる!

たった10秒で一生のアンチエイジング!
顔ヨガ講師 篠原ともこ
表情筋は年齢と共に衰えます。若々しさを保つ10ポーズを習得
します。
■1/10,1/31,2/14 (火)
13:00~14:30
■会員 13,478円 一般 15,519円



Photo Carl Thorborg

目を鍛える! 眼トレ

医学博士 日比野佐和子
加齢やスマホは、筋肉が疲労して動きが鈍くなり、視力低下の原因に。目の周りの筋肉をほくし、刺激を与える眼トレの方法を伝授。
■2/7 (火) 13:00~14:30
■会員 3,369円 一般 4,050円



Photo Carl Thorborg

予約の取れない料理教室 出張講座

料理研究家 馬場香織
A 華やか簡単クリスマス
B 魚を使った春のお祝い
■A 12/10 (土)
B 2/23 (木)
ABとも 10:00~12:00
■ABとも会員 3,369円 一般 4,050円
教材費 2,376円



Photo Carl Thorborg

アガサクリスティ&クリスマスティー

スーパースター 紅茶教室主宰
吉田直子
各社から出ているクリ
スマスティーをお楽しみ
いただきます。
■12/21 (水)
10:30~12:00
■会員 3,369円 一般 4,050円 教材費 756円



Photo Carl Thorborg

伊賀焼窯元長谷園 おいしい土鍋活用術

土鍋コーディネーター 竹村謙二
菜花とジャコウの炊込ご飯、春
野菜の蒸し物、豆乳ソース、
ホルムライクのアヒージョ、鶏と
豚肉のハーブチリ、燻製他。
■3/29 (水)
A 10:30~12:30
B 14:00~16:00
■ABとも会員 3,434円 一般 4,104円 教材費 1,296円



Photo Carl Thorborg

円周率の不思議に迫る

人類が最も愛した数の秘密
東京海洋大学名誉教授 中村 滋
多くの人を虜にした天才数、「円
周率π(パイ)」の歴史をたどり、
その不思議世界を解説します。
■2/4 (土) 15:30~17:30
■会員 3,369円 一般 4,050円



Photo Carl Thorborg

ナポリの国立考古学博物館とポンペイの壁画

ナポリ観光をより楽しむために
多摩美術大学教授 松浦弘明
ナポリ周辺の古代作品の見所を簡潔に解説します。
■2/3 (木) 13:00~14:30
■会員 3,261円 一般 3,931円



Photo Carl Thorborg

俳句をはじめるための準備クラス

俳人協会監修 [未来]同人 二川茂徳
関心はあるけれど、作り方や鑑
賞の仕方が全く分からない。基
本の知識から句会まで。
■1/25, 2/22, 3/22 (水)
10:00~12:00
■会員 10,108円 一般 12,150円
教材費 108円



Photo Carl Thorborg

短歌 はじめの三歩

歌人・短歌人編集人 藤原龍一郎
始める糸口がない、始めたが暗
中模索という方に。五七五七
の仕組みから個性の見つけ方へ
3ステップで。
■1/23, 2/20, 3/20 (月)
13:00~15:00
■会員 10,108円 一般 12,150円
教材費 108円



Photo Carl Thorborg

季節のプリザーブド額アレンジ

GRACE工房フラスコ主宰
大石和美
コラーージュの技法を使い、季
節をテーマにフレーム(額)に
描きます。
■12/1, 2/2, 3/2 (木)
10:30~12:30
■会員 10,108円 一般 12,150円 教材費 12,960円
【各回1日体験可】会員 3,369円 一般 4,050円 教材費 4,320円



Photo Carl Thorborg

簡単! シロウトのための決算書の読み方講座

公認会計士・税理士 前川修満
決算書からわかる企業
のふところ事情など会計
知識をやさしく解説。経
済社会を見る目を養いま
す。
■1/19, 1/26, 2/2 (木) 19:00~20:30
■会員 10,270円 一般 11,955円



Photo Carl Thorborg

プレゼン&コミュニケーション術

元TVディレクター (NY) NHK Cosmopedia America, Inc.
八代華代子
プレゼンテーションやコミュニ
ケーションへの苦手意識を変
えてみませんか? 発声、消舌や長所
を活かした話し方をご紹介します。
■第1・3・5日曜 10:30~12:00
■1/15から6回 (1~3月) ■20,217円



Photo Carl Thorborg

初めてのヴォイストレーニング

世界の名曲を歌いましょう
二期生会員 平山智香子
歌が大好きな方、歌って元気な
りない方、正しい発声法で楽
しく歌いませんか? 歌が苦手
でも大丈夫。
「早春賦」「アヴェ・マリア」
■2/12, 2/26, 3/12 (日) 10:30~12:00
■会員 11,793円 一般 13,834円



Photo Carl Thorborg

好感度アップ! 倉島麻帆の90分で変わる笑顔と発声法

二期生会員 倉島麻帆
3万人の声と人生を変えた人気
講師による特別講座。笑顔の
作り方、プラス思考のコミュニ
ケーション術を実践。
■3/2 (木) 19:00~20:30
■会員 3,369円 一般 4,050円



Photo Carl Thorborg

冬のボールペンイラスト

クリスマスやお正月をテーマに
イラストレーター
カモ
■12/4 (日)
10:30~12:30
■会員 3,931円
一般 4,611円
教材費 108円



Photo Carl Thorborg

知ればもっと楽しくなる! アニメを読む「アイアン・ジャイアント」

アニメ評論家 藤澤亮太
ブラッド・バード監督の長編ア
ニメーション映画「アイアン・ジ
ャイアント」を取り上げ、その魅
力に迫ります。
■3/18 (土) 13:30~15:00
■会員 3,369円 一般 4,050円



Photo Carl Thorborg

テーブルで始める茶の湯

監修 裏千家正教授 五藤禮子 (宗紫)
担当講師 兵藤宗元 河野宗容 味岡靖大
お茶会を楽しむための
基本のマナーを学
びます。ご自宅での楽
しみ方もご紹介しま
す。
■1/14, 2/4, 3/11 (土) 10:30~12:00
■会員 9,784円 一般 11,793円 教材費 1,393円



Photo Carl Thorborg

新年の礼法の極意を学ぶ

日本の常識を学ぶ
安藤宗家流香道十一世 安藤綾信
[指導] 村屋廣吉 村屋直光
基本からはじめの「松の緑」
をお稽古します。
■1/14, 1/21, 1/28 (土)
ゆったりコース 12:15~13:15
普通コース 14:00~15:00
■各コース 会員 11,793円 一般 13,834円



Photo Carl Thorborg

和楽器にふれてみよう

長唄三味線入門 3回体験
【監修指導】宗家派家元七世 村屋勘五郎
【指導】 村屋廣吉 村屋直光
基本からはじめの「松の緑」
をお稽古します。
■1/14, 1/21, 1/28 (土)
ゆったりコース 12:15~13:15
普通コース 14:00~15:00
■各コース 会員 11,793円 一般 13,834円



Photo Carl Thorborg

自分で作る季節の茶約

竹葉茶講師 池田泰輔
お点前が実際ににお使
いいただける白竹の
茶約を作ります。
■2/4 (火)
13:30~15:30
■会員 5,616円
一般 6,296円
教材費 1,620円



Photo Carl Thorborg

盆栽入門 新年の松竹梅

日本盆栽協同組合組合員
河原塚 保
新年を自分で造った松竹梅の盆
栽で迎えてみませんか。
■12/10 (土) 10:00~14:30
■会員 3,750円 一般 4,370円
教材費 3,240円



Photo Carl Thorborg

はじめての長唄三味線

東洋音楽 宮田由多加
三味線の扱い方から、はじめま
す。皆で音を出し合をよんでひ
いていきますよ。
グループレッスンで行います。
■第2・4木曜 19:00~20:00
■1/12から6回 (1~3月)
■21,578円 教材費 3,240円



Photo Carl Thorborg

しの笛入門 藤倉流 1日体験

監修 藤倉名生 指導 藤倉花生
しの笛を初めて学ぶ方
に、ゆっくりわかりやすく音
の出し方からお教えします。
■1/29 (日)
14:00~15:00
■会員 3,596円 一般 4,276円



Photo Carl Thorborg

能のお稽古・宝生流 3回体験

指導 宝生流シテ方 藤井雅之 高橋 巨 柏山聡子
仕舞: 能の所作の魅力
を学びながら5曲を仕舞
上げます。
謡: お謡からの発声で
【機嫌】を楽しみます。
■1/12, 1/26, 2/9 (木)
仕舞 10:00~11:20 謡 11:25~13:00 (見学時間を含む)
■各会員 10,789円 一般 12,830円 教材別送



Photo Carl Thorborg

書道体験 (3,153円~ 教材別送)

- 12/17 (土) 【篆刻】西(とり)印を彫ってみよう 月木万里 16:00~18:00
- 1/8 (日) ころも癒す写経 年のはじめの大黒天神様 佐藤芙蓉 13:00~15:00
- 1/23 (月) 趣味のペン字 芳名帳とし 和氣正沙 10:30~12:00
- 1/25 (水) 楽しくらしの書 筆文字を書いてみよう 田中豪元 赤澤孝生 14:20~15:50
- 3/2 (木) 百人一首で学ぶかなB 春の俳句を書いてみよう 由井孝枝 18:30~20:30



Photo Carl Thorborg

荒川香織の「かわいい似顔絵」教室

画家 荒川香織
子供をモデルに、似せる
コツからかわいく描くコ
ツまで簡単に色を塗れる画
材を使って仕上げます。
■2/21 (火) 19:00~20:30
■会員 3,823円 一般 4,492円
教材費 1,242円

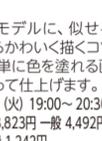


Photo Carl Thorborg

基礎からはじめる3日間 鉛筆デッサン教室

画家 羽川幸一
■1/25, 2/8, 2/22 (水) 13:30~15:30
■会員 12,474円 一般 14,515円



Photo Carl Thorborg

水彩画技法 透明感ある色彩表現のコツ

画家 野澤奈穂子
■3/23 (木) 13:00~17:00
■会員 6,177円 一般 6,858円 教材費 540円



Photo Carl Thorborg

色鉛筆でかんたん! 春のはがき絵

アトリエミゾガ主宰 漆間順子 (うるま・じゅんこ)
■3/15 (水) 13:00~15:00
■会員 3,369円 一般 4,050円 教材費 756円
協力: ステッドラー日本(株)



Photo Carl Thorborg

新春に始める! 語学講座

- 中学校英語でここまで話せる! 英語絵本を使って NHK [えいごおそび] 監修 佐藤久美子 英語絵本は、簡単な表現・基本の文法を復習するのに最適です。 ■1/30 (月) 10:30~12:00 ■会員 3,369円 一般 4,050円
- スティープ・ソレイシイの「瞬」でよくなる! 英語発音トレーニング 初級 NHKラジオ「英会話タイムトライアル」講師 スティープ・ソレイシイ 発音が会話力アップの鍵です! ソレイシイ流の原則を身につけてテンポよい適切なスピードを目指します。 ■1/29 (日) 13:00~14:30 ■会員 3,369円 一般 4,050円
- フランス語基礎トレーニングクラス ビエール・フェリックス 春が来る前にフランス語の土台作りを楽しもう! 初めて学べる方へ。 ■毎木曜 18:40~20:00 ■1/12から12回 (1~3月) ■43,156円



Photo Carl Thorborg

江戸の琳派 鈴木其一の「梅図」を描こう!

日本美術院院友 西野正望
■1/11, 1/18, 1/25 (水) 15:30~17:30
■会員 12,117円 一般 14,126円

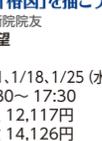


Photo Carl Thorborg

塗り絵で楽しむ抽象画

画家 加藤栄吉
色調やタッチによる絵の表情に注意しながら小さな紙片に綺麗な色を塗り、組み合わせます。
■3/14 (火) 13:30~15:30
■会員 4,158円 一般 4,827円

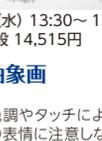


Photo Carl Thorborg

絵画技法に学ぶ 桜の描き方のコツ

一水会友 伊藤尚尊
■3/11 (土) 13:30~17:30
■会員 6,739円 一般 7,419円 教材費 432円

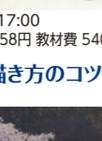


Photo Carl Thorborg

金銀箔で飾る平安料紙

日本美術院院友 西野正望
■1/18, 2/15, 3/15 (水) 13:15~15:15
■会員 12,117円 一般 14,126円

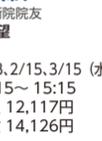


Photo Carl Thorborg

現地講座

リトアニア大使館を訪ねる
リトアニア大使館
杉原千代氏の功績
で有名なバルト三
国の一つについて
紹介します。
■1/17 (火) 10:40~14:30
■会員 15,660円 一般 17,280円 飲食代込み
会場 元麻布



Photo Carl Thorborg

純喫茶めぐり

東京喫茶店研究所二代目所長 難波里奈
「昭和」の色濃く残す純喫茶で
そのお店ならではのメニュー
を載せます。
■1/14 (土) 10:00~11:30
2/12 (日) 14:00~15:30
■会員 6,480円 一般 7,776円 飲食代 3,240円
会場 トロワバグ (神保町)・珈琲道場 (亀戸)



Photo Carl Thorborg

高砂部屋 朝稽古見学とちゃんこの会

高砂部屋マネージャー 松田哲博
■12/10 (土) 8:45~11:30
■会員 7,992円 一般 8,640円
会場 高砂部屋 最寄駅 都営浅草線本所吾妻橋駅



Photo Carl Thorborg

イタリア語基礎トレーニングクラス

通訳・翻訳家 重藤 彰
イタリア語のはじめの1歩を一定
お先に! 初めて学べる方へ。
■第1・3・5日曜 12:00~13:20
■1/16から6回 (1~3月) ■21,578円



Photo Carl Thorborg