

イオンモール今治新都市 丘の上カルチャースクール 講座のご案内

※お申込み・お問合せについては各講師に直接ご連絡ください。
 ※大雨警報、洪水警報、暴風または大雪警報が出ている時等天災地変、交通機関の不通 などにより、やむをえず講座の開催を中止する場合があります。
 ※祝日、年末年始については休講及び振替の場合があります。



講座名・講師	対象・定員	講座内容	曜日・時間	受講料	お申し込み お問い合わせ	持ち物・備考
--------	-------	------	-------	-----	-----------------	--------

*****フィットネス*****

美ユーティ BodyWave® 癒しのストレッチつき● 檜垣 朗子	どなたでも 15名	「Waveバンド」を利用して体幹部インナーマッスルに刺激を与え強化します。また肩甲骨まわりをほぐしウエストを絞りながら、美しい姿勢&ボディラインを目指すエクササイズです。	月曜日 11:15~12:00	1回受講700円	090-9557-5518 improve0706 @gmail.com	動きやすい服装、ヨガマット、シューズ、水分補給ドリンク、汗ふきタオル。 ☆『Waveバンド』はお貸しします。 『Waveバンド』を800円で購入も可。
ZUMBA®● 越智 登志美	中~強度の運動 が可能な成人の方 15名	ラテン系の音楽を中心に世界中の音楽と、ダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。振付を覚える必要はなくインストラクターの動きを真似をして動だけで、初心者でも楽しめます。	月曜日 (第1.2.3) 19:45~20:30	1回受講700円	090-1322-7771 LINE ID @wmz9351o	運動できる服装・屋内シューズ・タオル・水分補給できるもの 当日先着順15名様となります。 予約可
ZUMBA®● 檜垣 朗子	どなたでも 15名	ラテン音楽や世界各国のリズムにのって楽しくエクササイズできるダンスフィットネスです。ダイエット効果、体力向上、ストレス解消も期待できます。	火・金曜日 19:45~20:30	1回受講700円	090-9557-5518 improve0706 @gmail.com	動きやすい服装、シューズ・タオル・水分補給ドリンク。
初心者ブラジリアン柔術 グラップリング● 兵頭 未来洋	中学生以上 ~60代の男女 15名	打撃がない寝技（関節技など）を中心とした格闘技です。年齢や性別を気にせず気軽に始められます。未経験でも体力に自信がなくても大丈夫！ゲーム感覚で頭を使って楽しく全身運動ができます。もちろんダイエットや護身術にも最適！お気軽にご参加ください！	水曜日 19:00~20:30	月額3000円 無料体験あり	0897-72-8858 grabaka.oshima @gmail.com	柔術着※レンタルあり（サイズ・数に限りがあります）グラップリングは動きやすい服装。 タオル・ドリンク 女性インストラクター在籍 最終水曜日のみグラップリング
Wの刺激 ~脳と足裏~ 癒しのストレッチつき● 檜垣 朗子	老若男女 どなたでも シニアの方も安心 15名	青竹を踏みながら足に刺激を与え、同時に脳トレで脳にも刺激を与えるプログラムです。脳の活性化や冷え性、むくみ改善、自律神経の調整などが期待されます。	金曜日 11:15~12:00	1回受講700円	090-9557-5518 improve0706 @gmail.com	動きやすい服装、水分補給ドリンク、汗ふきタオル 靴下をはいて行きますので持参をお願いします。 ☆青竹はお貸しします。

*****シニア向け*****

椅子でもできる スマイル3B体操● 越智 里栄子	50才以上 15名	体体温存少々アップ。肩こり解消脳の活性化。3B用具を使って音楽に合わせて体を動かします。心地良いストレッチ効果も魅力で椅子に座ってできます。	水曜日 (第1.2.3) 13:30~14:35	月額2000円 無料体験あり	090-6284-8141	動きやすい服装・上靴・飲み物 ヨガマット等お持ちでしたら持参（貸出あり）会員登録料1000円
身体が硬い人 のためのヨガ● 平岡 志保	シニアの方・ヨガ初心者の方 どなたでも可 10名	座るだけでなく補助具としてもイスを使ってヨガをします。正しい体の使い方や呼吸の練習などゆっくりと進めていきます。	木曜日 14:00~15:00	1回受講1500円	080-1992-0572 公式LINE @crh5230s	ヨガマット・動きやすい服装・水分
気功・太極拳● 高田 恵子	どなたでも 10名	気功で精神と身体の調和をはかり太極拳をゆっくり演舞しながら気血の流れを良くし、体内のバランスを保ち心と身体を芯から癒してくれます。	木曜日 (第1.2.3.4) 18:00~18:50	月謝3000円 1回受講700円 無料体験あり	090-2786-0853	動きやすい服装・上靴
シニアヨガ教室● 平岡 志保	おおむね55歳以上の方 体力に自信のない方 10名	いくつになっても自分の足で歩けるように、健康で快適な生活が送れるような身体づくりをしています。腰痛・肩こりなどの痛みも改善していきます。少人数でゆっくりと丁寧に練習していきます。	水曜日・金曜日 10:00~11:00	1回受講1300円	080-1992-0572 公式LINE @crh5230s	ヨガマット（なければバスタオル）・水・タオル・動きやすい服装



*****音楽系*****

歌って倶楽部● 梶柴 園子	20名	脳トレ要素も取り入れた無理なく歌えて上手くなる発声法も伝授	月曜日 (第1.3) 12:30~13:30	月額3800円 1回受講2000円 初回体験無料	090-9657-1558 kojika.kyoushitu@gmail.com	
うたごえ喫茶 丘の上■ 宮本 加苗	どなたでも 10名	ゆったりとお茶を飲みながら、懐かしの昭和の曲や季節の歌を、ピアノ伴奏に合わせて歌って楽しみませんか。	火曜日 13:00~14:50	1回 1000円 1ドリンク込	080-3004-6242 LINE ID @pakarikanayama	13:00 会場オープン 13:30~14:30 うたごえ喫茶開催 お持ち込みはご遠慮ください。
レッツトライ! 津軽三味線★ 渡辺 淑郎	どなたでも 10名	初心者から経験者まで、親切丁寧に指導いたします。津軽じょんがら節から全国の民謡・童謡・歌謡曲もOK。 ライブ・全国コンクールにも出場可能です。	水曜日(第2.4) 13:30~14:45 18:30~19:45	月額6000円 1回受講3000円 無料体験あり	080-3929-4598 yottin0718@yahoo.co.jp	筆記用具・録音可能なもの(スマホ・テープ・CD等) 三味線・付属品一式レンタル 1日 500円・1週間 1500円
大人のケンハモ● 三幡 奈美枝	大人 (子連れOK) 10名	手軽にもい運べて電源いらず。マイ楽器で仲間とアンサンブルを楽しみましょう。	木曜日 12:30~13:35	月額3000円 無料体験あり	080-5623-4283 公式ライン @959zndwy	公式LINE@959zndwy 鍵盤ハーモニカ(体験時には楽器のレンタルあります)
ボイトレ&SING SING SING● 渡部 真衣	女性 15名	前半ボイトレトレーニング、後半は誰もが知るヒットソングを中心にユニゾン(同一旋律)をうたいます。	金曜日 (第1.2.3) 13:00~14:00	月謝 3250円 1回受講1500円 無料体験あり	090-4977-0634 LINE ID @688lefox	楽譜(指定のもの)
60歳からの初心者向け ピアノレッスン 楽しく脳トレ★ 岸 加奈子	60才~ 8名	美香ピアノ教室主催のシニア向けグループレッスンです。楽しく且つ簡単に聴いたことのある曲や季節の曲をみんなで演奏します。楽譜が読めなくても大丈夫!10本の指を動かすことで脳の活性化にも繋がります。	土曜日 (月3回) 11:15~12:15	月謝4400円 (税込) 無料体験あり	0898-22-5740 田坂 美香	筆記用具・キーボード(お持ちの方) キーボードはレッスン時貸出あり(1回500円) ※体験レッスン時は無料

*****お子様向け*****

空手教室● 阿部 康弘	年中~ どなたでも 30名	空手道の技や型の練習を通じて、あいさつ・礼儀・感謝の心を身につけ、心身の健康・青少年健全育成を目的としています。	月曜日 18:00~19:30	月額3000円 無料体験あり	090-5145-4643 ya4hiro@gmail.com	動きやすい服装・水分・タオル 道着・防具等はこちらで用意します。
キッズバレエ● 井手 愛恵 植田 光知子	2歳~6歳 10名	楽しい音楽に合わせてスキップ♪ジャンプ♪してみませんか	火曜日 (第1.2.3.4) 16:00~16:45	月額4000円	0898-53-5024 090-8979-5872	動きやすい服装・靴下またはバレエシューズ・タオル レオタード・タイツ・バレエシューズ レンタル可
エンジョイフラ● (ケイキクラス) 智内 智景	園児~小学生 12名	園児から小学生までのクラスです。アットホームな雰囲気です。ゆっくりに丁寧に指導します。みんなで楽しくキューティンフラを踊りましょう。目指せ!!フラガール!!	火曜日 (第1.2.3) 17:00~17:50	月額3000円 無料体験あり	090-2784-6931 chinai0619@yahoo.co.jp	飲み物・タオル・パウスカート (貸し出しあり)
ブレイクダンス● 入門初級 苅田 義矢	園児~小学生 各部7名	ダンススクール「クルール」です。ダンスで笑顔に。幼稚園や介護施設でブレイクダンスをしてきました。楽しくリズム感や体幹を鍛えながらダンスを通して自信がつけたり人間性の成長ができます。オリンピックの種目にもなったブレイクダンス。興味のある方はぜひ体験会にお越しください。	水曜日 ①16:00~17:00 ②17:00~18:00	月額7000円 無料体験あり	090-2892-4489 karitayos h iya@gmail.com	室内シューズ・動ける服装(スカート不可)・水筒
ジュニアバレエ● フレクラス 板東 ゆう子	3歳~ 10名	バレエ初めてさんクラスです。 リズムにのってスキップ・ジャンプ楽しいですよ♪	木曜日 (第1.2.3.4) 15:45~16:45 土曜日 (第1.2.3.4) 12:30~13:30	月額4500円	0897-53-2405 yukojb@globe.ocn.ne.jp	動ける服装
ジュニアバレエ● 小学生クラス 板東ゆう子	小学生~ 10名	柔軟・基本的ポジションを学ぶクラスです。 音楽の合わせて楽しく踊ります。	木曜日 (第1.2.3.4) 16:45~17:45 土曜日 (第1.2.3.4) 13:30~14:30	月額5500円	0897-53-2405 yukojb@globe.ocn.ne.jp	動ける服装
キッズダンス● 入門初級 真野 博之	小学生~ 8名	基礎から一つ一つ丁寧に指導いたします。	土曜日 17:20~18:30	1か月4000円	090-5043-0945	スニーカー・タオル・飲み物 運動しやすい服装 ※5才~低学年随時受付しております。
臨床美術 KIDSわくわくクラス■ 河北 幸代	3才~小学生 5名	右脳を刺激するアートプログラムで創造力、図形を読み取る力、物事を観察する力などを育みます。五感を使い子供ならではの感性を伸ばしませんか!	日曜日 (第1) 10:15~12:15	受講1300円 材料費込 1回受講あります	090-4974-9683 LINE ID wa9wa9@atelierciel	汚れても気にならない服装かスモック
Honda KARATE Club 雅道場(空手道)● 村上 千佳	年少~ 20名	東京オリンピックにも採用された伝統派空手の教室です。「礼節」「諦めず頑張る強い気持ち」「思いやりと感謝の心」を育てます。元日本代表の指導者が指導します。	土曜日 (第1.2.3.4) 15:00~17:00	月謝3000円~ 西中学校との併用で 週2回の金額です 無料体験あり	080-6393-1600 hkc.miyabi@gmail.com	道着・防具・水分・タオル (体験の方は動きやすい服装で構いません) 別途入会金、年会費、各種登録料等が必要です。 水曜日の西中学校との練習と併用です。
幼児からのそろばん・ あんざん■ 越智 寛子	年中さんから どなたでも 10名	1~10まで読めて書いて数える事が出来たらスタートできます。右脳開発は幼児・低学年から!!	月曜日 17:30~19:00 金曜日 17:00~19:00 1時間レッスン週2回	月額6300円 週2回 (他教室と併用化) 無料体験あり	LINE ID @046wsfkn	筆記用具・そろばん (なければご相談ください)

*****ダンス*****

楽しくタヒチアンダンス● 鎌田 敦子	初心者～ 老若男女 どなたでも 15名	フラダンスとよく似た動きのゆったりとしたタヒチアンです。タヒチアン特有のステップと腰の動きでダイエット効果あります。只今徳島・香川・愛媛とメンバー急増中。人気です。	火曜日(第2,4) 18:30～19:20	月額 2000円 1回受講1500円 無料体験あり	090-5140-0354 k.atsu-528_40 @docomo.ne.jp	Tシャツ・パレオ(タイトスカート) ・タオル・飲み物 中四国ハワイアン協会年会費 2800円(税込)
もっと素敵に ハワイアンフラ● 鎌田 敦子	経験者～老若男 女 初心者の方も可 15名	ハワイの伝統芸能で、ステップでリズムを取り、ハンドモーションで唄の意味を表現します。年齢に関係なくどなたでも楽しく心身ともに癒しとリフレッシュできる事間違いなしです。初心者の方も歓迎します。	火曜日 (第1,3) 18:30～19:20	月額2000円 1回受講1500円 無料体験あり	090-5140-0354 k.atsu-528_40 @docomo.ne.jp	Tシャツ・パウ(フレア)スカート ・タオル・飲み物 中四国ハワイアン協会年会費 2800円(税込)
ビューティーフラ● 智内 智景	大人女性限定 12名	初めてでも大丈夫！美容にも健康にもよいフラダンスを若い先生が基本を大切にしながら美しく踊ることを指導します。ぜひ1度体験してみてください。	木曜日 (第1,2,3) 10:15～11:05	月額3000円 無料体験あり	090-2784-6931 chinai0619 @yahoo.co.jp	飲み物・タオル・パウスカート (貸し出しあり)
ヒップホップダンス● 40才～ご年配 真野 博之	はじめての方 8名	基礎から一つ一つ丁寧に指導いたします。	土曜日 18:45～19:30	1か月3000円	090-5043-0945	スニーカー・タオル・飲み物 運動しやすい服装
ヒップホップダンス● 初級コース 真野 博之	オープン 10名	体験コースを修了された方のクラスです。みんなで楽しい時間にしていきましょう。	土曜日 19:45～20:45	*****	090-5043-0945	スニーカー・タオル・飲み物 運動しやすい服装

*****文化系*****

検定書写★ 梶柴 園子	約8名	文部科学省後援 書写能力検定 受験対策と基礎(毛筆と硬筆の両方)	月曜日 (第1,3) 13:45～15:00	月額3500円 1回受講2000円 初回体験無料	090-9657-1558 kojika.kyoushitu @gmail.com	
情報リテラシー★ 梶柴 園子	約8名	正しい情報の知識を身につけ捨選択する判断力を養う	月曜日 (第4) 13:45～15:00	月額3500円 1回受講3500円 初回体験無料	090-9657-1558 kojika.kyoushitu @gmail.com	パソコン
美文字で くらしを豊かに■ (ペン・筆ペン・かな) 酒井 夕静	どなたでも 約15名	暮らしの中で書に向き合うひとときを。初心者の方からもっと上達したい方まで、お仲間と楽しんでみませんか。	火曜日 (第1,3) 10:10～11:10	月額2300円	090-5272-0366 0898-31-3970 (TEL&FAX) v-yusei416 @docomo.ne.jp	3月開講 習いたい用具をお持ちください。 全 員 年3回燧洋誌500円 希望者 毎月書界誌600円
日本習字 瑛川書道教室★ 渡部 愛子	シニアの方 約15名	ペン・かな・書道・硬筆	水曜日 (第2,4) 11:00～13:00	月額1500円	080-8641-0888 shuji-sumi0807 @docomo.ne.jp	習字道具・ぞうきん・新聞・ナイロン袋 ウェットティッシュ ※日本習字に2024/9/20までにご入会いただくと習字セットを進呈します。
趣味の中国語■ 周 静	どなたでも 約20名	初心者の方からどなたでもご参加いただけます。みんな楽しく中国語を学んでみませんか。	水曜日 (月3回) 10:30～11:30	月額4000円	080-3737-5757 zhoujingxiu @gmail.com	特定の教材を使用します。 筆記用具
池坊いけばな教室★ 中井 優子	どなたでも 10名	生花を使って一回ごとに作品を完成させます。四季折々の花をとおして、生活にいやしとうるおいを感じてみませんか。生きた花からエネルギーをもらえますよ。	木曜日 18:30～20:30 金曜日 13:00～15:00 18:30～20:30	月謝3000円 (月3回) 無料体験あり	090-1573-6365 hanaan.ikenobo. flower8787@ gmail.com	開催は毎週ですが、都合の良い日を3回選んで受講いただけます。 花代 1回1000円
己書絆道場★ 上野 亜由美	どなたでも 10～15名	絵を描くように文字を書くコツをつかむまでわずか90分！あとは筆が走り出す～！	水曜(第4)木曜(第1) 18:30～20:30 日曜日(第2) 10:00～17:00	初回1100円 2回目以降 2200円	070-8902-6674 ayumi625@ gmail.com	初回貸し出し、販売有 予約可
わかば着付け教室▲ 佐川 桂子	どなたでも 10名	着物を着るのが初めての方、以前習っていた方、どなたでもご参加いただけます。着物を着る楽しみをぜひご体験ください。	金曜日 15:40～17:40	1回受講1000円	090-2892-0826	足袋・裾除け・肌襦袢・長襦袢・襟芯・フェイスタオル3～4枚 お持ちでない方はご相談ください。
わかば組み紐教室■ 佐川 桂子	どなたでも 10名	帯締めを中心にネックレス・めがねチェーン等正絹の糸で作品を仕上げています。	金曜日 13:30～15:30	1回受講1000円 材料費別(300～ 500円程度)	090-2892-0826	丸台を使って組紐を組みます。
臨床美術 大人いきいきクラス■ 河北 幸代	どなたでも 5名	絵が苦手でも、誰もが楽しみながら描ける独自のアートプログラムです。楽しみながら、前頭葉に刺激を与え認知予防をし、心を笑顔にしませんか！	日曜日 (第3) 10:15～12:15	受講1300円 材料費込 1回受講あります	090-4974-9683 LINE ID wa9wa9@ atelierciel	汚れても気にならない服装かエプロン

お子さまからからお年寄りまで幅広い世代の皆さまにお集まりいただき、いきいきと利用していただける場所を目指して、イオンモール今治新都市ではカルチャースクールを開校しています。

親子そろって参加いただける講座、お友達とご一緒に参加できる講座、おひとりからでもお楽しみいただける講座等を取りそろえ、たくさんの皆さまのご参加をお待ちしています。

健康のため、生きがいづくりのため、仲間づくりのため、ぜひ、お気軽にイオンモール今治新都市丘の上のカルチャースクールをご利用ください。

イオンモール今治新都市
丘の上カルチャースクール
受講生募集中！！

※お申込み・お問合せについては各講師に直接ご連絡ください。

