

服飾・趣味・フラワー・園芸					
連鶴 桑名の千羽鶴 <b>10月開講</b>	連鶴よしの会代表 出水 由枝	2金	13:00～15:00	6か月	12,300円
フルーツ&ソーブ カービング <b>10月開講</b>	アトリエ・マリソル主宰 岡本めぐみ	1木	18:30～20:30	6か月	10,500円
バードカービング	日本バードカービング 協会公認講師 金児 伸幸	2・4火	14:45～16:45	3か月	10,500円
世界にひとつの シルバーアクセサリー <b>10月開講</b>	アートクレイ倶楽部技能者 小林りつこ	4土	10:00～12:00	6か月	10,500円
ステンドグラス	日本ランプワーク協会 会員、ステンドグラス 普及協会会員 竹口千鶴子	1・3金	13:00～15:00	3か月	10,500円
ステンドグラス入門		1・3火	13:00～15:00		
トンボ玉教室		1・3月	A13:00～15:00 B15:10～17:10		
フラワーアレンジ・花あしらい	フローリスト 中森佐千子	3火	18:30～20:00	3か月	4,650円 ※花代月2,200円
雑貨で楽しむお花と クラフト <b>10月開講</b>	プリザーブドフラワー 芸術協会講師 榎本しをり	2土	13:00～15:00	6か月	10,500円
アロマハンドトリートメント 2級 <b>10月開講</b>	(一社)アロマハンドト リートメント協会認定 講師 谷口 明美 アシスタント講師 近沢 宣	3日	短期集中3回 10:30～13:30	3か月	13,350円
カサハラ式足裏バランス改善法 <b>10月開講</b>	カサハラ式専属講師 西 洋	全3回 指定日曜	10:00～12:00	3か月	9,150円
かづきれいこ監修 イチから始める メイクレッスン <b>女性限定 11月開講</b>	REIKO KAZKI専属講師 小西 明代	2土	10:00～12:00	3か月	10,650円 ※教材費込み
パーソナルカラー <b>女性限定 10月開講</b>	AFT(色彩検定協会)1級 色彩コーディネーター 山本 明子	4水	18:30～20:00	4か月	12,200円
南京玉すだれ <b>10月開講</b>	伊勢路会玉すだれ講師 鈴木 宥二	1金	18:00～20:00	6か月	10,620円
日本酒を楽しむ <b>10月開講</b>	名譽利き酒師 丸尾 賢市	4木	18:30～20:00	3か月	7,650円
ウイスキーを楽しむ <b>10月開講</b>	ウイスキー文化研究所 認定ウイスキーセミナー講師 井上 奈々	1木	18:30～20:00	3か月	13,650円 ※教材費込み
美容と健康に! こうじライフ <b>10月開講</b>	㈱靴屋専務 河村恵美子	4月	13:30～15:00	3か月	5,550円
やまと薬膳入門 <b>10月開講</b>	やまと薬膳インストラクター 宮本 恭子ほか	1木	13:00～15:00	6か月	20,700円 ※教材費込み
萬古焼で楽しむ簡単エコ料理 <b>10月開講</b>	だしソムリエ1級 土鍋料理マイスター 館 美代子	4火	13:00～15:00	6か月	11,100円
楽しく巻ける♪ デコ巻きずし <b>10月開講</b>	日本デコずし協会 デコずしマイスター 渡辺由美香	4木	10:00～12:00	6か月	9,300円
楽しいデジタル 一眼レフ教室	元中日新聞写真部長 藤原昭一郎	1・3火	15:30～17:00	5か月	17,500円
初めての デジタル一眼レフ		1・3土	10:30～12:00		
デジタル一眼レフ・ ステップアップ		1・3土	13:15～14:45		
レディース麻雀教室 <b>女性限定</b>	健康麻雀いかさば専任講師 藤田 英城	2・4火	A12:20～14:20 B14:40～16:40	3か月	12,300円

健康・ダンス					
リフレッシュヨガ	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 野崎 和美	火	10:00～11:30	3か月	17,400円
インナービューティー・ヨガ	KO1ヨガスタジオ講師 奥山 なお	土	11:10～12:10	3か月	17,400円
ヨガライフ ～生活に生かすヨガ～	KO1ヨガスタジオ講師 世古口さおり	1・3木	10:00～11:20	3か月	10,500円
簡単ヨガで リフレッシュ <b>女性限定</b>	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 富永佳津美	2・3・4 金	19:15～20:30	3か月	14,850円
セルフケアヨガ <b>10月開講</b>	ダマヨガインストラクター タイ式ヨガインストラクター WAKA(ワカ)	2日	10:30～11:40	6か月	12,300円
やさしい太極拳	日本武術太極拳連盟A級 指導員、太極拳4段 奥村奈々子	1・3火	13:30～14:50	3か月	10,500円
ゆっくり楽しむ 気功太極拳	楊名時八段錦太極拳 友好会師範 平賀 清美	月	12:20～13:50	3か月	16,200円
いきいきステップ& ストレッチ	アイ体操教室講師 堀内 純子	1・3火	13:00～14:00	3か月	10,500円
健康寿命を延ばす やさしい体操	健康運動指導士 青木 美穂	2・4火	11:00～12:00	3か月	10,500円
ツボのとおり方が分かる! おきゅうで健康とキレイを 手に入れよう <b>10月開講</b>	ひよこ鍼灸(しんきゅう) サロン代表 倉田あかね	3水	10:30～12:00	6か月	12,300円
楽しいバレエ	石井アカデミー・ド バレエ主宰 石井亜希子	木	18:30～19:45	3か月	18,840円
大人のためのクラシックバレエ <b>女性限定</b>		月3回 指定日曜	14:15～15:30	3か月	14,130円
バリエーション入門 (経験者クラス) <b>女性限定</b>		3回 指定日曜	16:15～17:15	3か月	15,930円
さわやかバレエ <b>女性限定</b>	石井アカデミー・ドバレエ講師 前川 淳美	木	13:30～15:00	3か月	17,640円
大人からはじめるヒップホップ	ダンスインストラクター 長谷川祐子	2・4火	19:00～20:00	3か月	11,820円
気軽にバレエ <b>女性限定</b>	飛鳥桜子バレエスクール講師 山本 菜月	水	14:30～15:45	3か月	18,840円

健康・ダンス					
やさしいバレエ <b>女性限定</b>	中田バレエスクール講師 村田容子ほか	土	14:00～15:10	3か月	18,840円
やさしい社交ダンス	J B D F公認講師 寺島百合子	1・2・3 月	18:30～19:50	3か月	15,030円
楽しい社交ダンス		水	10:00～11:20	3か月	18,840円
楽しいフラダンス <b>女性限定</b>	ファイ・フラ・オ・レイアロハ アラカイ 土屋真由美	月	10:00～11:30	3か月	18,840円
楽しく踊ろう フラダンス <b>女性限定</b>	ラウレア主宰 伊藤 淳子	1・3日	13:00～14:30	3か月	12,420円
楽しいベリーダンス <b>女性限定</b>	ベリーダンス インストラクター 野田 恵子	1・2・3 金	19:30～20:30	3か月	15,030円
フラメンコ <b>女性限定</b>	チョコレート主宰 岩田 牧子	月3回 指定土曜	A16:45～17:45 B17:50～18:50	3か月	16,830円
スローフラメンコ <b>女性限定</b>	ルナフラメンカ主宰 岡本 早苗	2・4火	13:30～14:30	3か月	10,020円
ZUMBAでリフレッシュ	ZUMBAインストラクター 雅(みやび)	2・4火	19:00～20:00	3か月	9,900円
コアエクササイズ	日本コアコンディショ ニング協会講師 古賀 仁美	1・3水	11:40～12:25	3か月	10,500円
レディースキック ボクシング <b>女性限定</b>		1・3月 2・4月 1・3木	19:00～20:00	3か月	10,500円
楽しい山歩き <b>10月開講</b>		元文部科学省登山研修所講師 浜谷 光安	全7回・指定の水曜・現地		6か月
里山ハイキング <b>10月開講</b>	県自然環境保全指導員 田川 修	2土	現地	6か月	15,300円
ノルディック・ウォーキング <b>10月開講</b>	(一社)全日本ノルディック・ ウォーク連盟公認指導員 玉田ふみ子	全6回 指定土曜	9:45～10:45	6か月	11,100円

こども・提携講座					
チアドラゴンズ ダンスレッスン <b>女性限定</b>	チアドラゴンズ講師 横井 佐季	水	A年長から 16:20～17:10 B小3から 17:20～18:10	3か月	16,440円
チアドラガールズクラス <b>女性限定</b>		水	18:30～19:30	3か月	17,640円
キッズストリートダンス	ダンスインストラクター 中村 宗子	土	16:30～17:30	3か月	16,440円
楽しいバレエ・キッズ	石井アカデミー・ド バレエ主宰 石井亜希子	木	4歳～小2 16:00～17:00 小3～ 17:00～18:10	3か月	18,840円
リトミック	全日本リトミック 音楽教育研究会会員 新堂 礼子 伊崎 晴美	火	中級 15:20～16:00	3か月	15,240円
		火	上級A 16:10～16:50 上級B 16:55～17:35	3か月	16,440円
こども書写	日本習字教育財団 文部科学省認定講座 学習指導者 長岡みどり	火	16:15～17:45	3か月	16,200円
こども三味線	津軽三味線 加藤流総師範 加藤 訓峯	1・3木	17:30～18:30	3か月	11,820円
速効ゴルフ教室 (津カントリー倶楽部) <b>9月開講</b>	ティーチングプロ 森 比呂志	月・水・金	初級 10:30～12:00 中級 13:30～15:00	4か月	33,000円 (月は初級のみ) ハープレッスン付き
三重大学ファーム・楽農講座 <b>10月開講</b>	三重大大学院教授 奥田 均ほか	1・3火	10:00～12:00	6か月	19,800円
東西医学を結びつけた 新しい薬膳講座 <b>10月開講</b>	鈴鹿医療科学大 鍼灸学科教授 廖 世新、高木久代 浦田 繁、山本晃久ほか	4土	13:30～15:00	6か月	14,100円
木工教室で楽しく学ぶ 役立つDIY	テクニカルアート駒代表 駒田 清治	2火	9:30～11:30 13:30～15:30	6か月	15,300円
		1土	9:30～11:30 13:30～15:30		
カントリーで楽しむ 焼物(鴛鴦窯) <b>10月開講</b>	鴛鴦窯主宰 西池 昭彦	2・4 月・火・土	9:30～12:00 (希望曜日)	6か月	21,000円
歩いて楽しむ! 伊勢志摩 の絶景・名所巡り <b>10月開講</b>	伊勢志摩国立公園協会事務局長 滋野 峻ほか	4水	現地集合・ 現地解散	6か月	15,300円
トイドローン入門 <b>10月開講</b>	JUIDA無人航空機操縦 技能者&安全運航管理者 仲見一也ほか	2・4木	18:00～20:00	2か月	12,200円

ポルタ久居教室【近鉄久居駅ビル3階】					
こどもバレエ	飛鳥桜子バレエスクール講師 高村麻友香ほか	月	経験者 17:00～18:10	3か月	18,840円
		木	3歳～年長 15:30～16:20 小1～ 16:30～17:20	3か月	18,840円
楽しいフラダンス <b>女性限定</b>	ファイ・フラ・オ・レイアロハ アラカイ 土屋真由美	月	12:50～14:20	3か月	18,840円
楽しいタヒチアン <b>女性限定</b>		1・2・3 月	14:30～15:30	3か月	15,030円
リフレッシュヨガ	日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 野崎 和美	月3回 指定木曜	13:10～14:30	3か月	13,950円
レッツ・フラダンス <b>女性限定</b>	カ・レオ・オ・ラカイ・ イアバネ講師 山下 美幸	月3回 指定日曜	18:30～19:50	3か月	14,130円

**講座見学** 一部の講座を除き、20分程度見学いただけます。  
ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

●一部の講座を除き、いつでも入会できます。●教材費やテキスト代が必要な講座もあります。詳しくはお問い合わせください。●金額は税別表記です。別途教材費のかかる講座もあります。●開講中の講座もあります。●講師掲載は順不同