

講座名	開講周期・曜日	時間	受講料(3ヵ月)	講師名
茶道裏千家(火曜)	毎週火曜日	10:00～13:00	17,160	松本 宗喜
茶道裏千家(①③水曜)	①③水曜日	18:30～20:30	12,540	
茶道裏千家(②④水曜)	②④水曜日	18:30～20:30	12,540	
茶道裏千家(①③金曜)	①③金曜日	18:30～20:30	12,540	
茶道裏千家(①③土曜)	①③土曜日	9:30～12:30	12,540	
茶道裏千家(②④土曜)	②④土曜日	9:30～12:30	12,540	
茶道不味流	①③火曜日	18:30～20:30	12,540	三谷 宗節
茶花	①③金曜日	10:00～12:00	12,540	金山 貞子
いけばな小原流	①③金曜日	10:00～12:00	12,540	井上 章
いけばな池坊	②④金曜日	15:00～19:00	9,240	長野 和枝
いけばなを楽しもう♪草月流(夜間)	②④火曜日	18:30～20:30	10,560	増本 市子
いけばなを楽しもう♪草月流(午前)	②④水曜日	10:00～11:30	10,560	
詩吟	②④木曜日	13:00～15:00	12,540	山藤 誠、岡田 裕
観世流謡曲	②④土曜日	17:00～19:00	12,540	石出 博士
能楽入門基礎講座	月1回	13:30～14:30	9,900	井上 裕久
俳句	④木曜日	13:00～16:00	8,250	栗原 稜歩
短歌	①金曜日	13:30～15:30	6,270	弘井 文子
川柳を楽しもう	④金曜日	10:00～12:00	4,620	小田 寸思
古文書入門	①③月曜日	13:30～15:30	12,540	松本 美和子
「雲陽誌」から学ぶ～近世の出雲国	①③水曜日	13:30～15:00	12,540	平野 芳英
島根学研究最前線～島根の魅力を探る～(全6回)	④金曜日	10:30～12:00	14,520	神 英雄
こころゆたかに～くらしに生かす仏さまの知恵～	②月曜日	10:00～11:30	6,600	目次 知浄
筆づかいの基本を学ぶ(木)	①③木曜日	10:00～12:00	14,520	浅野 天童
筆づかいの基本を学ぶ(土)	①③土曜日	10:00～12:00	14,520	
暮らしの書(午前)	②④月曜日	10:30～12:00	10,560	松本 千秋
暮らしの書(午後)	②④月曜日	13:30～15:00	10,560	
書道～漢字・かな・細字～(午前)	①③木曜日	10:00～12:00	12,540	
書道～漢字・かな・細字～(午後)	①③木曜日	13:15～15:15	12,540	若月 悦子
書道(夜間)	②③木曜日	18:00～20:00	12,540	若月 悦子
美しいペン字教室①	②④土曜日	13:00～14:30	10,560	別所 由枝
美しいペン字教室②	②④土曜日	14:40～16:10	10,560	
基礎から学ぶ仮名書道	②④金曜日	14:00～16:00	12,540	若月 悦子
心安らぐ写経・写仏入門(全8回)	月1回水曜日	10:00～11:30	10,560	若月 悦子
油絵	①③土曜日	13:00～15:00	12,540	三島 耕二
水彩画ルーブル	②④木曜日	13:30～16:00	12,540	水野 博司
水彩画を描こう	①③金曜日	10:00～12:00	12,540	
デッサン	①②③火曜日	18:30～20:30	14,850	新井 知生
絵画	①②③土曜日	10:00～12:00	14,850	
絵画講座(デッサンから油彩まで)	②④土曜日	14:00～16:00	18,150	新井 知生
版画講座(ドライポイント)	②④木曜日	18:30～20:30	9,900	若月 悦子
すーさんの「イラスト・水彩画」	月2回水曜日	18:00～20:00	12,540	すやま としお
コトーさんの絵画教室(火・午前)	①②③火曜日	10:00～12:00	11,880	小藤 包
絵画講座「アトリエ」	②④火曜日	10:00～12:00	11,220	舟木 孝義
日本画①	③木曜日	13:00～15:00	8,580	村上 ななほ
日本画②	③木曜日	15:00～17:00	8,580	
楽しく学ぶ水墨画	①③水曜日	10:00～12:00	12,540	信田 雄佳
ゼロから始める水墨画	①③水曜日	13:30～15:30	12,540	信田 雄佳
石野眞の美術サロン	③火曜日	13:30～15:00	5,610	石野 眞
西洋美術史入門	①③水曜日	19:00～20:30	13,200	西田 兼
ペン画・イラスト入門(土・午後)	①③土曜日	13:30～16:00	11,220	Akuto
写真・花のある風景を楽しむ	①③月曜日	13:30～15:30	14,520	岡 敏文
楽しいデジタル写真	②④月曜日	13:30～15:30	14,520	森脇 寿一
動画撮影講座(全6回)	②④水曜日	12:00～13:00	19,800	長田 敏嗣
表装	①③火曜日	13:00～15:00	12,540	鐘築 憲一
木彫り	②④火曜日	13:00～15:00	12,540	日野山慶子
本漆で逸品づくり(火・午前)	①③火曜日	10:00～12:00	14,520	高橋 香葉
本漆で逸品づくり(火・午後)	①③火曜日	13:00～15:00	14,520	
本漆で逸品づくり(木)	②④木曜日	13:00～15:00	14,520	
やさしいエコクラフト入門	②④木曜日	10:00～12:00	12,540	舟木 まさこ
手づくり木工入門	③水曜日	10:00～12:00	7,260	村山 創達
ニューヨーク・シャドーボックス	①③火曜日	13:00～15:30	12,540	泉 和枝
若葉流つまみ絵(午前)	④水曜日	10:00～12:30	5,610	福岡 節子
若葉流つまみ絵(午後)	④水曜日	13:30～16:00	5,610	

講座名	開講周期・曜日	時間	受講料(3ヵ月)	講師名
パッチワーク・キルト	②④水曜日	13:30～15:30	12,540	板垣 マコ
楽しい手編み	②④金曜日	13:30～16:00	12,540	栗田 ようこ
和裁(①)	①水曜日	13:30～16:00	6,270	小野 かの子
和裁(②④・午前)	②④水曜日	10:00～12:30	12,540	
和裁(②④・午後)	②④水曜日	13:30～16:00	12,540	
飾りミニ着物(月・午前)	②月曜日	10:00～12:30	6,270	
飾りミニ着物(金・午前)	④金曜日	10:00～12:30	6,270	小野 かの子
フルート専科	①③火曜日	10:00～20:00	20,460	末益 里美
～癒しの音色～二胡・入門	①③火曜日	13:00～14:00	16,500	祝部 幸代
～癒しの音色～二胡・初級	①③火曜日	14:10～15:10	17,820	祝部 幸代
山陰民謡	①③水曜日	12:30～14:00	12,540	出雲正之助
みんなで民謡三味線	①③水曜日	10:00～11:00	12,540	出雲正之助
大正琴・中級クラス	②④月曜日	14:00～16:00	12,540	曾田 信子
大正琴・上級クラス	②④木曜日	10:30～12:30	12,540	
大正琴・入門クラス(木)	②④木曜日	13:00～15:00	12,540	
楽しい尺八	月2回の曜日、時間は講師と相談(3ヵ月で6回)		11,880	木谷 棲山
大人のためのピアノ	①③木曜日	10:15～17:50で30分の個人レッスン	21,780	島畑 斉
シニアのための生き生き脳トレピアノ®Ⅰ	①③金曜日	13:30～14:30	19,800	古家 孝子
シニアのための生き生き脳トレピアノ®Ⅱ	①③金曜日	15:00～16:00	19,800	
シニアのための生き生き脳トレ®歌って倶楽部	②④金曜日	13:30～14:30	14,520	古家 孝子
長唄三味線(午後)	①②③水曜日	13:00～17:00	21,780	杵屋勝美左
長唄三味線(夜間)	①②③水曜日	18:00～20:30	21,780	杵屋勝美左
楽しい歌うコーラス	毎週火曜日	13:30～15:00	15,840	上代あゆみ
よみがえる昭和歌声喫茶	②④土曜日	10:00～11:30	8,580	岡田 正樹
元気はつらつ「歌声サロン」	②④金曜日	10:00～11:30	8,580	
生田流地歌三絃(三味線)金曜クラス	①③金曜日	10:00～12:10 13:00～16:50(個人レッスン各40分)	16,500	富芭紫 清宗
生田流箏曲・金曜クラス	②④金曜日		16,500	
生田流地歌三絃(三味線)水曜クラス	①③水曜日	18:30～20:00	16,500	富芭紫 清宗
生田流箏曲・水曜クラス	②④水曜日	18:30～20:00	16,500	
楽しいオカリナA	①③金曜日	15:20～16:20	9,240	ホウリイ
楽しいオカリナB	①③金曜日	14:10～15:10	9,240	
楽しいオカリナ・入門	①③金曜日	13:00～14:00	9,240	ホウリイ
弾いて楽しいウクレレ(午前)	②④水曜日	10:30～11:30	15,840	長田 敏嗣
弾いて楽しいウクレレ(午後)	②④水曜日	13:30～14:30	15,840	
弾いて歌ってギター講座	②④水曜日	12:00～13:00	19,800	長田 敏嗣
お昼のカラオケ	毎週水曜日	14:00～16:00	1ヶ月)12,320	目附 さおり
カラオケパーソナルレッスン	毎週水曜、金曜	12:00以降で時間は要相談(50分)	1ヶ月)13,200	
日本舞踊	①②③金曜日	18:00～19:30	19,800	若柳 吉坂
銭太鼓入門	①③水曜日	14:00～15:00	12,540	出雲正之助
安来節とじょうすくい	②④土曜日	10:30～11:30	14,520	
クラシック・バレエA(5～12歳)	毎週土曜日	15:30～16:40	17,160	永廻 景子
クラシック・バレエB(8～12歳)	毎週土曜日	16:40～18:00	17,160	
クラシック・バレエ(一般)	毎週土曜日	18:00～19:30	17,160	
クラシック・バレエ(初心者)	毎週土曜日	19:30～21:00	17,160	永廻 景子
初めてのハワイアンフラ	②④火曜日	14:50～15:50	9,900	金子 冴子
楽しいハワイアンフラ(インストラクターⅠ)	②④火曜日	12:30～13:30	14,520	
楽しいハワイアンフラ(インストラクターⅡ)	②④火曜日	13:40～14:40	14,520	金子 冴子
楽しいハワイアンフラ(インストラクターⅢ)	②④火曜日	16:00～17:00	14,520	
ハワイアンフラ・中級Ⅰ	②④火曜日	18:30～19:30	11,880	金子 冴子
ハワイアンフラ・中級Ⅱ	②④水曜日	9:40～10:40	11,880	
ハワイアンフラ・上級	②④水曜日	10:45～11:45	11,880	金子 冴子
ハワイアンフラ・初級	②④水曜日	11:50～12:50	9,900	金子 冴子
フォークダンス	毎週火曜日	10:00～12:00	15,840	永島愛子・八幡日代子
フォークダンス&レクリエーションダンス	毎週火曜日	18:30～20:00	15,840	出構 弘美
社交ダンス(午後)	毎週月曜日	13:30～15:00	15,840	大江 慎二
やさしい社交ダンス入門	①③木曜日	13:30～15:00	12,540	矢田 淳子
やさしいフラメンコ	①②③土曜日	17:30～18:30	19,800	Junko
フラメンコ	①②③土曜日	18:30～19:30	19,800	
ベリーダンスA	毎週水曜日	18:50～19:50	15,840	晶
ベリーダンスB	毎週水曜日	20:00～21:00	15,840	
ZUMBA®(月曜)	毎週月曜日	19:30～20:15	14,520	AKIKO
ZUMBA gold®	毎週金曜日	11:00～12:00	15,840	長谷川 美樹
ジャズダンス	毎週月曜日	10:30～11:50	17,160	Noriko

講座名	開講周期・曜日	時間	受講料(3ヵ月)	講師名
初めてのジャズダンス	毎週火曜日	10:30～11:40	17,160	Noriko
おはよう気功太極拳	毎週月曜日	10:00～11:30	15,840	畠中 純子
健康太極拳・午後	毎週金曜日	13:00～14:30	15,840	西村 敏
気功太極拳・水曜	毎週水曜日	9:30～11:00	15,840	
ヨーガ	①②③土曜日	13:30～15:00	11,880	須谷 晶子
足腰を鍛える健康ヨガ(水・午前)	毎週水曜日	10:30～11:30	15,840	みはら すえこ
整体ストレッチ(木・午前)	毎週木曜日	10:30～11:30	15,840	
整体ストレッチ(木・夜間)	毎週木曜日	18:30～19:30	15,840	
ストレッチヨガ(火・午前)	毎週火曜日	10:30～11:30	15,840	
パワーヨガ	毎週火曜日	18:00～19:00	15,840	みはら すえこ
レディース体幹トレーニング	①③土曜日	10:30～11:30	10,560	辺土 恵子
中高年のための健康体操①	毎週月曜日	13:15～14:25	18,480	
中高年のための健康体操②	毎週木曜日	11:30～12:40	18,480	
たのしいエアロ・月	毎週月曜日	15:20～16:30	18,480	辺土 恵子
たのしいエアロ・土	毎週土曜日	11:50～13:00	18,480	
かんたんエアロとストレッチ	毎週木曜日	10:00～11:10	18,480	辺土 恵子
自力整体(午後)	①②③月曜日	10:30～12:00	15,840	上田 幸恵
自力整体(午後)	①②③月曜日	14:30～16:00	15,840	
自力整体(夜間)	①②③月曜日	18:30～20:00	15,840	上田 幸恵
バランスボールde運動不足解消(金)	①③金曜日	10:30～11:30	9,900	奥 奈々恵
ミスティアス島根半島四十二浦巡り・ジオパーク探訪	③土曜日	13:30～15:00	6,600	奥 奈々恵
社会人に役立つ「FP入門講座」(全7回)	毎週土曜日	10:00～11:30	15,400	ふじい ますこ
広げよう朗読の輪	①③火曜日	10:30～11:30	7,920	石原 美和
実践コーティング(全6回)	③土曜日	14:30～16:30	14,520	足立 博俊
楽しい将棋教室	②④土曜日	16:00～17:30	7,260	狩野 真志
きもの着付けとマナー(午後)	①②③木曜日	13:30～15:30	13,860	塩田 房枝
きもの着付けとマナー(夜間)	①②③木曜日	18:30～20:30	13,860	
心安らぐ写経・写仏(全8回)	月1回水曜日	10:00～11:30	10,560	塩田 房枝
無農薬で育てるバラづくり(初級)	③木曜日	13:30～15:30	7,260	船本 典江
無農薬で育てるバラづくり(中級)	③木曜日	10:00～12:00	7,260	
英語の原文で読む英米文学(午後)	②④月曜日	14:00～15:30	9,900	横山 純子
英語の原文で読む英米文学(夜間)	②④月曜日	19:00～20:30	9,900	
やさしいイタリア語入門	①③土曜日	11:30～13:00	14,850	小島 純子
イタリア語(初級)	①③土曜日	13:15～14:45	14,850	
イタリア語(中級)	①③土曜日	15:00～16:30	14,850	小島 純子
やさしい中国語入門	毎週水曜日	19:30～20:30	15,840	胡 斌
中国語初級	毎週水曜日	18:30～19:30	15,840	
中国語中級	毎週木曜日	19:20～20:20	15,840	胡 斌
♪初心者向けの韓国語教室♪	②④水曜日	18:30～19:45	9,900	朴 香善
できたらいいな♪韓国語入門	毎週火曜日	19:30～20:30	15,840	
楽しい韓国語・基礎講座	毎週火曜日	19:00～20:00	15,840	朴 香善
韓国語初級	毎週木曜日	20:00～21:00	15,840	ダスティン・キッド
韓国語中級	毎週木曜日	19:00～20:00	15,840	
キッド先生のさんいん英語塾(全5回)	月1回土曜日	10:00～11:30	12,100	ダスティン・キッド
たのしくゆっぴり英会話(入門・午前)	①②③月曜日	9:40～10:30	11,880	バー・ベンサイド
たのしくゆっぴり英会話(初級・午前)	①②③月曜日	10:35～11:25	11,880	
ジュワユール・フランス(フランス語を楽しむ)～フランス語会話入門～	毎週月曜日	18:00～18:50	15,840	バー・ベンサイド
エンジョイ! イングリッシュ～英会話入門～	毎週月曜日	18:55～19:45	15,840	バー・ベンサイド
英語で話そう(中級)	毎			