

**7/2日・23日**  
**笑顔でおどる  
ケイキフラ**  
フラダンスは最初に  
笑顔のレッスンをする  
ほど笑顔が大切です。自分もまわりも  
笑顔にするフラを一緒におどらしましょう！  
参加費 ●1,500円  
時間 ●10:00～10:50  
講師 ●アロヒラニ高橋  
対象 ●年中～低学年  
持ち物 ●パウスカート(フレアスカート)・  
飲み物・室内履き(パレエ用  
シューズ等)  
定員 ●15名(最少催行人数3名)

**7/3日・24日**  
**朝ヨガ**  
気持ちのいい  
朝の時間を  
過ごしませんか。  
参加費 ●1,500円  
時間 ●9:30～10:30  
講師 ●IKUMI  
対象 ●どなたでも、お子様連れ可  
(おひとりまで)  
持ち物 ●ヨガマット・飲み物  
定員 ●8名

**7/3日**  
**女性の  
ための美ヨガ**  
女性特有のお悩みに特化した内容で  
テーマは毎月変わります。  
(骨盤底筋、姿勢改善、おしりUPなど)  
参加費 ●1,500円  
時間 ●10:50～11:50  
講師 ●IKUMI  
対象 ●女性限定  
持ち物 ●ヨガマット・  
飲み物  
定員 ●8名

**7/3日**  
**工作の時間**  
『回転寿司を  
つくろう』  
お寿司をつくって  
回転させて○○○  
さて、どう遊ぶ？  
参加費 ●1,200円  
(材料費込)  
時間 ●13:30～14:30  
講師 ●海老沢一仁  
対象 ●5歳～どなたでも、  
小学2年生までは  
保護者同伴  
持ち物 ●室内履き 定員 ●12名

**7/4日**  
**おやこ  
産後ヨガ**  
お子さまと一緒に  
産後の身体を整えましょう。  
ママ友との交流もお楽しみの  
時間です。  
参加費 ●1,200円  
時間 ●10:00～11:00  
講師 ●鈴木めゆ  
対象 ●乳幼児とお母さま  
持ち物 ●動きやすい服装・  
大きめバスタオル・飲み物  
定員 ●9組

**7/5日・12日・26日**  
**親子で英語で  
あそぼう!**  
各月のテーマに沿った  
単語、フレーズ、歌を  
英語で楽しみましょう。  
身体を動かしながらのアクティブな  
英語時間です。  
参加費 ●6,000円(全3回分)  
時間 ●15:50～16:35  
講師 ●高橋 ゆうこ  
対象 ●3～6歳の未就学児童と保護  
者、3回連続して受講できる方  
持ち物 ●動きやすい服装  
定員 ●6組(最少催行人数3組)

**7/8日・22日**  
**5歳からの  
チアダンス**  
初心者の方でも参加できる、1回ずつでも  
続けてもレッスンを受講できる講座です。  
参加費 ●1,500円(1回)  
時間 ●15:30～16:20  
講師 ●君島・黒武者  
対象 ●5歳(年中)～小学1年生  
※4歳でも年中さんは  
参加可能  
持ち物 ●室内履き・ポンポン・飲み物・  
動きやすい服装 初めての方  
にはポンポンの販売有(880円)  
定員 ●15名(最少催行人数3名)

**7/10日**  
**ハーブ&  
クラフト**  
『ヒノキのうちわを作ろう』  
国産ヒノキの間伐材のうちわに葉っ  
ぱや夏のスタンプを押してみよう。  
2枚作れます。プレゼントにも  
いいですね！  
参加費 ●1,200円  
時間 ●10:30～12:00  
講師 ●藤田 真理子  
対象 ●どなたでも、  
小学2年生までは保護者同伴  
持ち物 ●室内履き  
定員 ●12名

**7/10日**  
**お習字教室**  
『全書芸』のテキストを使って毛筆と  
硬筆の基本的な美しい字の書き方を  
楽しく体験していただきます。  
親子体験もおススメです。  
参加費 ●2,000円(教材・道具貸出込)  
時間 ●14:30～16:00  
講師 ●根岸 蝶秋  
対象 ●4歳から大人  
(親子参加大歓迎)  
持ち物 ●2B～4B鉛筆(小学生以下)  
または水性ボールペン(中  
学生以上)・室内履き  
定員 ●8名(最少催行人数2名)

**7/16日**  
**ウクレレを  
楽しむ**  
参加費 ●1,500円  
※ウクレレ貸出500円  
(数量限定、先着順)  
時間 ●①10:00～11:30  
/初めての方  
②12:00～13:30  
/リピーター、経験者  
講師 ●望月 和介  
対象 ●①②どちらも小学生以上、  
お子様連れ可  
持ち物 ●筆記用具・ウクレレ・室内履き  
定員 ●各15名(最少催行人数5名)

**7/16日** 8/20日・9/17日  
**ウクレレ アンサンブル**  
全3回でアンサンブル1曲  
を仕上げます。お一人でもお気軽に♪  
参加費 ●4,500円(全3回分)  
※ウクレレ貸出/1回500円  
(数量限定、先着順)  
時間 ●14:00～15:30  
講師 ●望月 和介  
対象 ●ウクレレ経験者(初めての方はウ  
クレレを楽しむにご参加ください)、  
3回連続して受講できる方  
持ち物 ●筆記用具・ウクレレ・室内履き  
定員 ●15名(最少催行人数5名)

**7/17日**  
**レカン  
フラワー**  
美しい華やかな  
天然色の乾燥花を、  
小さな箱に飾る乾燥剤  
入りの『お花のミニBOX』を作ります。  
参加費 ●2,800円(材料費込)  
時間 ●10:00～12:00  
講師 ●yuki花(ユキカ)  
対象 ●どなたでも、お子様連れ可  
※小学2年生までは保護者  
同伴  
持ち物 ●室内履き  
定員 ●6名

**7/18日**  
**親子のための  
リトミック**  
季節や身近なテーマを取り入れなが  
ら、音楽感覚だけでなく、感受性、  
表現力、想像力、集中力などを育み  
ます。  
参加費 ●1,200円  
時間 ●①10:00～10:40  
/1歳半～2歳未満  
②11:00～11:40  
/2歳～4歳未満  
講師 ●藤本 絢香  
定員 ●各9組  
(最少催行人数3組)

**7/23日**  
**ポーセラーツ**  
ガラス専用の  
転写シールを  
貼って食洗機  
に入れても可能な  
爽やかなグラスを  
作ります。  
参加費 ●2,200円  
(材料費、焼成費込)  
時間 ●10:00～12:00  
講師 ●姫田 真帆  
対象 ●小学生以上、お子様連れ可  
持ち物 ●室内履き  
定員 ●6名

**7/30日**  
**泡の出る  
実で遊ぼう!**  
公園にある木の实には  
泡のでるものがあります。  
シャボン玉や洗濯を  
やってみよう！  
参加費 ●1,200円  
時間 ●10:00～12:00  
講師 ●菊地 仁司  
対象 ●どなたでも、  
お子様連れ可  
持ち物 ●室内履き  
定員 ●9名

**7/30日** 雨天中止 夏休み  
限定  
**かけっこ教室**  
プロのコーチに速く走るコツを楽しく  
学ぼう。①小学生クラスの  
7月のテーマは  
『姿勢とスタート』です。  
参加費 ●1,000円  
時間 ●①小学生クラス/小1～6  
16:00～17:00  
②親子クラス/5歳～小2の  
お子様と保護者  
17:10～18:10  
講師 ●Team Accel  
持ち物 ●運動できる服装・シューズ・  
飲み物  
定員 ●①25名 ②15組

**8/2日・23日・30日** 全3回  
**親子で英語であそぼう!**  
各月のテーマに沿った単語、フレーズ、歌を英語で  
楽しみましょう。身体を動かしながらのアクティブな英語時間です。  
参加費 ●6,000円(全3回分) 時間 ●15:50～16:35  
講師 ●高橋 ゆうこ  
対象 ●3～6歳の未就学児童と保護者、3回連続して受講できる方  
持ち物 ●動きやすい服装 定員 ●6組(最少催行人数3組)

**8/2日・7日**  
**朝ヨガ**  
気持ちのいい朝の時間を過ごしませんか。  
参加費 ●1,500円 時間 ●9:30～10:30  
講師 ●IKUMI  
対象 ●どなたでも、お子様連れ可(おひとりまで)  
持ち物 ●ヨガマット・飲み物 定員 ●8名

**8/5日・19日**  
**5歳からのチアダンス**  
初心者の方でも参加できる、1回  
ずつでも続けてもレッスンを受講できる講座です。  
参加費 ●1,500円(1回)  
時間 ●15:30～16:20  
講師 ●君島・黒武者  
対象 ●5歳(年中)～小学1年生  
※4歳でも年中さんは参加可能  
持ち物 ●室内履き・ポンポン・飲み物・  
動きやすい服装  
※初めての方にはポンポンの販売有(880円)  
定員 ●15名(最少催行人数3名)

**8/6日・27日**  
**笑顔でおどる  
ケイキフラ**  
フラダンスは最初に笑顔のレッスンを  
するほど笑顔が大切です。自分もまわりも  
笑顔にするフラを一緒におどらましょ  
う！  
参加費 ●1,500円 時間 ●10:00～10:50  
講師 ●アロヒラニ高橋  
対象 ●年中～低学年  
持ち物 ●パウスカート(フレアスカート)・飲み物・  
室内履き(パレエ用シューズ等)  
定員 ●15名(最少催行人数3名)

**8/7日**  
**女性のための  
美ヨガ**  
女性特有のお悩みに  
特化した内容でテーマは毎月変わります。  
(骨盤底筋、姿勢改善、おしりUPなど)  
参加費 ●1,500円  
時間 ●10:50～11:50  
講師 ●IKUMI  
対象 ●女性限定  
持ち物 ●ヨガマット・飲み物  
定員 ●8名

**8/7日**  
**レカンフラワー**  
まん丸の透明カプセルの中に、小さな天然色の  
乾燥花やパール・キラキラなど  
を使って楽しむ、可愛い  
『お花のカプセルキ  
ホルダー』を作ります。  
参加費 ●2,300円  
(材料費込)  
時間 ●10:00～12:00  
講師 ●yuki花(ユキカ)  
対象 ●どなたでも、お子様連れ可  
※小学2年生までは保護者同伴  
持ち物 ●室内履き 定員 ●6名

**8/7日**  
**工作の時間**  
『トンボの鉛筆をつくろう』  
あれば便利なトンボの鉛筆？  
鉛筆のトンボ？を作ります。  
参加費 ●1,200円(材料費込)  
時間 ●13:30～14:30  
講師 ●海老沢一仁  
対象 ●5歳～どなたでも、  
小学2年生までは保護者同伴  
持ち物 ●室内履き  
定員 ●12名

**8/8日**  
**おやこ産後ヨガ**  
お子さまと一緒に産後の  
身体を整えましょう。  
ママ友との交流も  
お楽しみの時間です。  
参加費 ●1,200円  
時間 ●10:00～11:00  
講師 ●鈴木めゆ  
対象 ●乳幼児とお母さま  
持ち物 ●動きやすい服装・  
大きめバスタオル・飲み物  
定員 ●9組

**8/13日** 雨天中止  
**かけっこ教室**  
プロのコーチに速く走るコツを楽しく学ぼう。  
①小学生クラスの8月のテーマは  
『アケルの足とハンドルの足』です。  
参加費 ●1,000円  
時間 ●①小学生クラス/小1～6  
16:00～17:00  
②親子クラス/5歳～小2  
のお子様と保護者  
17:10～18:10  
講師 ●Team Accel  
持ち物 ●運動できる服装・シューズ・飲み物  
定員 ●①25名 ②15組

**8/14日**  
**お習字教室**  
『全書芸』のテキストを使って毛筆と硬筆の基本的  
な美しい字の書き方を楽しく体験していただき  
ます。親子体験もおススメです。  
参加費 ●2,000円  
(教材・道具貸出込)  
時間 ●14:30～16:00  
講師 ●根岸 蝶秋  
対象 ●4歳から大人  
(親子参加大歓迎)  
持ち物 ●2B～4B鉛筆(小学生以下)または  
水性ボールペン(中学生以上)・室内履き  
定員 ●8名(最少催行人数2名)

**8/14日**  
**ハーブ&クラフト**  
『アカシソ染めの秘密を探ろう』  
アカシソは赤く染まる？  
だけじゃないんです。  
いろいろな色を作って  
和紙を染めてみましょう。  
夏休みの研究にもぴったり。  
参加費 ●1,200円  
時間 ●10:30～12:00  
講師 ●藤田 真理子  
対象 ●どなたでも、小学2年生までは保護者同伴  
定員 ●12名