事前予約制

500円体験受付中！

お申し込みは
こちら

※画像は全てイメージです。

新講座

新しいこと、はじめてみませんか？心も体も自分らしく輝く秋に。

NEW
体験日
9/14(月)·28(月)·
10/26(月)

~3つのナシ！1.空手着 2.昇級審査 3.大会参加~

カラテ。ジブンジュク

〈こども〉年長～小学生

●第2·4月曜日
●17:00~18:00
●1ヶ月　4,400円
春日井市生涯学習講師 カラテ道
みちのば代表
あべ だいすけ

ジブンジュクで自分軸を育む。三つの無しで極真精神にフォーカス。勝ち負けよりも「やってみる」を大切に。他人と比較せず、一人ひとりの成長に寄り添うカラテ教室です。

NEW
体験日
9/21(月·祝)·
10/5(月)·19(月)

~「運動不足」も「根性不足」も~

本気！体感(幹)カラテ

●第1·3月曜日
●10:00~11:00
●1ヶ月　4,400円
春日井市生涯学習講師 カラテ道
みちのば代表
あべ だいすけ

「カラテ=痛い·キツイ」とは違う。自分と向き合う大切な時間を徹底サポート！極真精神を通して突き蹴りを学ぶ事で心身が整い、ご自分のペースで集中できる講座です。

NEW
体験日
9/13(日)·27(日)·
10/11(日)·25(日)

~初心者大歓迎~

ゆるっと楽しくダンス完コピ

●第2·4日曜日
●13:00~14:00
●1ヶ月　4,400円
Dance It Out® Japanオーナー
森田 由紀

流行りのK-POPを踊ってみたい！推しのダンスを踊りたい！でもダンスは初めてという方向けのダンス完コピ講座です。ダンスの基礎から丁寧に指導させていただきます。初心者大歓迎です！

NEW
体験日
第2·4水曜日

バレエスタイルヨガ

●第2·4水曜日
●13:00~14:00
●1ヶ月　4,400円
セルフケアクリエイター
ジェニィ明紀奈

指先の先端まで使うエレガントな動きや、舞台の立ち位置などを日常の所作に取り入れて私らしい美しさを自然に身につけていきましょう。

NEW
体験日
10/2(金)·
11/6(金)

~自律神経を整えて、ぐっすり眠れる体づくり~

眠りと疲れを整える、ツボ押しヨガ

●第1·3金曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　5,500円
東山ヨガ道場 **渡辺 知穂子**

不眠や疲れが抜けにくい方、自律神経を整えたい方におすすめ。ツボを押しながらストレッチを行い、やさしいヨガで体をゆるめ、巡りを整えていきます。初めての方や体が硬い方も安心してご参加いただけます。

NEW
体験日
10/6(火)·
11/3(火·祝)

~初心者の方も安心して学べる~

はじめてさんのクラフトバンド

●第1·3火曜日
●10:00~12:00
●1ヶ月　4,400円(教材費別途)
一般社団法人
クラフトバンドエコロジー協会
認定講師
三澤 智子

エコなクラフトバンドを作って色々な編み方をお教えします。素材もたくさん！おうち時間も楽しくなりますよ。

NEW
体験日
9/25(金)
10/9(金)

数字譜で学ぶ伝統楽器

大正琴を楽しもう

~入門·再開·ステップアップ~

●第2·4金曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　4,400円(別途楽譜代)
琴伝流大正琴
永世大師範 弦洲会会主 **倉知 弦洲**
上席大師範 弦洲会次席 **倉知 崇**

数字譜で学ぶ大正琴。ピアノのような鍵盤操作で、初心者も初日から好きな曲を奏でられます。まずは主旋律の演奏から始め、ゆくゆくは4部合奏で厚みのあるハーモニーを目指します。経験者やブランクのある方も大歓迎です。

NEW
体験日
第2·4土曜日

~心も体も軽やかに踊ろう~

ラテンダンス

●第2·4土曜日
●11:30~12:30
●1ヶ月　4,400円
エルメスダンスカンパニー所属
インストラクター
EMIKO

ラテンのリズムに合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ！初心者の方も安心してご参加いただけます。

講座一覧

メンテナンス·ヨガ

~楽しく無理なく自己整体~

●第1·3火曜日
●13:00~14:30
●1ヶ月　5,500円
東山ヨガ道場 **坂上 佐知子**
体験日　第1·3火曜日

ヨガでエイジングケア

~姿勢を整えて-5歳~

●木曜日　●10:00~11:15
(毎週コース/第1·3の隔週コース/第2·4隔週コース)
●毎週コース　7,700円
●隔週コース　5,280円
東山ヨガ道場 **戸川 香織**
体験日　毎週木曜日

~いつまでも元気に歩こう~

痛み改善ヨガ

●第1·3土曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　5,500円
東山ヨガ道場 **高橋 奈穂**
体験日　第1·3土曜日

ピラティス

~目指せ！前向きボディ~

●水曜日
●18:30~19:15
●1ヶ月　8,800円
エルメスダンスカンパニー所属
Hatsuki
体験日　毎週水曜日

太極拳

●月曜日
●13:30~15:00
●1ヶ月　7,700円
元南京市武術館太極拳コーチ **張 成兵**
体験日　毎週月曜日

ツボ押し、指運動で「元気な脳」

手指でエクササイズ

●第1木曜日　●10:00~11:30
●1ヶ月　2,200円
(別途教材費初回500円/毎回 300円)
中医康復師 指ヨガマスターインストラクター
都築 麻尋
体験日　第1木曜日(別途教材費500円)

ズンバ®

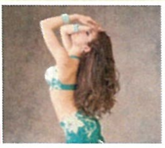
●第1·3金曜日　1ヶ月　4,950円
●毎週金曜日　1ヶ月　7,800円
●14:00~15:00
AFAAトレーナーZIN(ZUMBAインストラクター)
健康運動指導士 **柘植 由美根**
体験日　毎週金曜日

簡単やさしい

社交ダンスでエクササイズ

●第1·3金曜日
●10:00~11:15
●1ヶ月　4,000円
JDC日本ダンス議会教師 **土佐 和重**
体験日　第1·3金曜日

はじめてのベリーダンス



●水曜日(女性限定)
●19:30~20:15
●1ヶ月　8,800円
エルメスダンスカンパニー所属
Hatsuki
体験日　毎週水曜日

ズンバゴールド®

●第2·4木曜日　1ヶ月　4,950円
●毎週木曜日　1ヶ月　7,480円
●10:00~11:00
JWI認定 ZUMBAインストラクター
フィットネスインストラクター
YUKI
体験日　毎週木曜日

社交ダンス

●第1·3水曜日
●10:30~11:45
●1ヶ月　4,400円
(公財)日本ボールルームダンス連盟公認審査員
船越 智子
体験日　第1·3水曜日

編み物好きさんのための

手編み教室

●第2·4木曜日
●10:00~12:00
●1ヶ月　4,000円(教材費別途)
編み物講師 **安本 夕香子**
体験日　第2·4木曜日(別途教材費)

可愛い吊るし飾り

※写真はイメージです

●第3土曜日(女性限定)
●13:30~15:30
●1ヶ月　2,500円
(教材費別途1,000円)
吊るし飾り講師 **伊藤 亜希子**
体験日　第3土曜日(別途教材費700円)

煌めく女性の

フラワー&ジュエリー

※写真はイメージです

●第2月曜日
●10:00~12:00
●1ヶ月　2,000円(別途教材費 3,000円)
CFDクリスタルフラワーデザイナーズ
愛知県講師会 会長 **舟橋 祐子**
体験日　第2月曜日(ジュエリー)9·11月(フラワー)10月(教材費3,000円)

壊れた器が蘇る

金継ぎ

体験料 2,000円

●第2水曜日　●10:00~13:00
●1ヶ月　4,000円(教材費別途)
漆芸伝承の会主宰 **栗原 蘇秀**
会認定 専任講師 **松澤 泰嗣**
体験日　第2水曜日11:00~13:00(別途教材費3,080円)

~紙のステンドグラス~

ローズウィンドウづくり

●第2土曜日
●13:30~15:30
●1ヶ月　2,750円(教材費別途)
一般社団法人日本ローズウィンドウ協会
認定講師 **下山 喜代美**
体験日　第2土曜日(別途教材費)

己書

●第2·4火曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　4,400円
己書公認道場師範 心星道場
星野 久美子
体験日　第2·4火曜日

~脳の活性化~

マインドパステル

●第2·4火曜日
●13:30~15:00
●1ヶ月　5,500円(教材費別途3,000円)
アートセラピスト **近藤 衣里佳**
体験日　第2·4火曜日

こども(2歳)~大人

絵画教室

●第1·3日曜日
●10:45~12:45
●1ヶ月　4,400円(子ども)
4,900円(大人)
新制作協会会員 **小山 剛**
体験日　第1·3日曜日

~静かに描くわたしの時間~

基礎から楽しむゼンタングル®

●第4金曜日
●10:00~12:00
●1ヶ月　3,300円(別途教材費必要な月あり)
ゼンタングル®認定講師
竹内 まなみ
体験日　第4金曜日

"いい加減"の薬膳

~がんばらなくて整う健康法~

●第3金曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　2,200円
中医薬膳カウンセラー/健康管理士·食育講師
都築 麻尋
体験日　第3金曜日

コミュニケーション力アップ講座

説明会 無料

●第3水曜日
●10:30~12:00
●1ヶ月　2,800円
日本心理学協会認定心理士
坂埼 立子
体験日　第3水曜日 説明会 10:30~11:00

~古き良き日本の心を知ろう！~

古事記と関係神社を巡る

●第2木曜日
●10:30~12:00
●1ヶ月　2,200円
神社史研究会副会長
落合 直人
体験日　第2木曜日

はじめての俳句

●第1·3火曜日　●10:00~12:00
●1ヶ月　4,400円
「若竹」副主宰·「風のサロン」代表·
俳人協会評議員·俳人協会愛知県支部副支部長
田口 風子
体験日　第1·3火曜日

~心も身体も優しく包んでくれる香りを一緒に探しませんか~

香りで心も身体もセルフケア入門講座

●第3日曜日
●14:30~16:00
●1ヶ月　3,300円
AEAJ認定アロマテラピーインストラクター
星野 由紀子
体験日　第3日曜日

腹式呼吸で健康維持

体験料 無料

●第1·3月曜日
●10:30~11:30
●1ヶ月　5,280円
カワイ音楽専属講師
冨永 きみよ
体験日　第1·3月曜日

カラオケ

~昭和から令和~

●第2·4水曜日
●10:30~12:00
●1ヶ月　5,500円
声楽家 **尾関 里美**
体験日　第2·4水曜日

大人のキーボード

●第2·4土曜日
●10:00~11:30
●1ヶ月　4,070円(レンタル料別途500円)
カシオキーボード登録講師
水野 真由美
体験日　第2·4土曜日(レンタル料 別途500円)

なつかしの日本の歌

体験料 無料

●第1·3月曜日
●11:45~12:45
●1ヶ月　5,280円(教材費別途)
カワイ音楽専属講師
冨永 きみよ
体験日　第1·3月曜日

大人·こども合同講座

だれもが上達できる

書道教室

●第1·3水曜日
●16:00~19:00
●1ヶ月　子ども4,400円/大人5,500円
(別途毎月本代)
登眺社 **鈴木 凍山**
体験日　第1·3水曜日

おとな書道

●第1·3水曜日　●10:00~12:00
●1ヶ月　4,400円
※級の認定を希望の場合
本代毎月400円(6カ月毎前納)
桃花会理事 **若菜 美和子**
体験日　第1·3水曜日

筆ペンとボールペンが同時に習える講座

●第1·3火曜日
●14:30~16:00
●1ヶ月　5,500円
暁書法学院 **山口 漣碁**
体験日　第1·3火曜日

ココで見つける、あたらしい自分。
ならいごとベース
めいてつCOCO

TEL 0568-37-1511　めいてつCOCO 検索

受付時間
平日 10:00～20:00
土　9:30～20:00
日　9:30～17:00

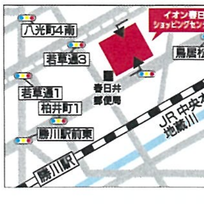
イオン春日井ショッピングセンター 4F

駐車場 全1,800台

体験お申し込みはお電話またはフロントまでお問い合わせください

HPはコチラ

インスタはコチラ



※入会特典によりご入会いただいた場合、原則3ヶ月以上の継続受講をお願いいたします。※退会後6ヶ月未満の方はキャンペーン対象外です。