

# 体験レッスン申込受付中!

¥1,050で楽しめる! 受講する前にまずは体験! **定員予約制!** 先着順予約受付中!

※参加費¥1,050がかかります。※別途材料費が必要な場合があります。※体験レッスンはお一人様2つまで受講可能。※講座の詳細、ご相談、申込は下にある受付窓口もしくはインターネットでお問い合わせください。

カテゴリ	体験レッスン名	曜日	体験レッスン時間	5月 体験レッスン	6月 体験レッスン
ダンス・ハワイアンコース	1 ベリーダンス<朝クラス>	ベリーダンス入門	水 11:30~12:30	16日・23日	13日・20日
	2 ベリーダンス<夜クラス>	ベリーダンス入門	金 19:15~20:15	11日・18日	15日・22日
	3 ベリーダンス<水曜日 昼クラス>	楽しく気軽にシェイプアップ ベリーダンス	水 14:00~15:00	16日・23日	13日・20日
	4 ベリーダンス<木曜日 昼クラス>	女性らしさアップ 休日の華麗なベリーダンス	木 11:30~12:30	19日・26日	16日・23日
	5 ベリーダンス<土曜日 朝クラス>	女性らしさアップ 午後の華麗なベリーダンス	土 14:30~15:30	17日・24日	14日・21日
	6 フラダンス<朝クラス>	ハワイアンフラ入門	火 11:30~12:30	8日・22日	5日・19日
	7 フラダンス<夜クラス>	ハワイアンフラ入門	火 19:45~20:45	15日・29日	12日・26日
	8 ウクレレ	ウクレレを楽しもう	日 14:15~15:15	6日・20日	3日・17日
	9 タヒチアンダンス	ウエストすっきりシェイプアップ タヒチアンダンス	火 18:30~19:30	15日・22日	12日・19日
	10 HIPHOP<大人クラス>	大人のHIPHOPダンス	火 15:15~16:30	8日・22日	5日・19日
	11 HIPHOP<中高生クラス>	中高生のためのHIPHOPダンス	火 19:45~21:00	8日・22日	5日・19日
	ヨガ・健康・食育コース	12 パレエ	大人のためのはじめてのクラシックパレエ	火 15:45~16:45	15日・29日
13 ヨガ<朝クラス>		朝のヨガ アロマヨガ	水 10:15~11:15	9日・23日	6日・20日
14 ヨガ<夜クラス>		初めての方のハタヨガフロークラス	木 19:15~20:30	17日・24日	14日・21日
15 ヨガ<水曜日 昼クラス>		骨盤調整ヨガ&フェイシャルヨガ	水 12:40~13:40	16日・30日	13日・27日
16 ヨガ<木曜日 昼クラス>		骨盤調整ヨガ&フェイシャルヨガ	木 11:30~12:30	17日・31日	14日・28日
17 ヨガ<土曜日 朝クラス>		リラクゼーションヨガ	土 10:15~11:15	19日・26日	16日・23日
18 ヨガ<土曜日 昼クラス>		スタンダードヨガ	土 14:15~15:15	12日・26日	9日・23日
19 ヨガ<親子クラス>		ママ&ベビーヨガ	木 10:15~11:00	10日・24日	7日・21日
20 ヨガ<親子クラス>		子供連れOK!!ママのためのヨガ	木 12:15~13:00	10日・24日	7日・21日
21 ピラティス		はじめてのピラティス	木 13:15~14:15	17日・31日	14日・28日
22 ピラティス<メンズクラス>		メンズピラティス	日 15:30~16:30	6日・20日	3日・17日
文化・美術・教養コース		23 パレト	はじめてのパレト	火 10:15~11:15	8日・22日
	24 太極拳	健康太極拳	木 10:15~11:05	17日・31日	14日・28日
	25 リンパマッサージ	はじめてのセルフケア~1分間経絡リンパマッサージ~	火 13:00~14:30	8日・22日	5日・19日
	26 ストレッチ	朝のさわやかリラックスストレッチ	金 10:15~11:15	11日・18日	15日・22日
	27 骨盤矯正	パーソナルトレーナーが指導する骨盤矯正エクササイズ	金 11:30~12:30	11日・18日	15日・22日
	28 食育	中高年のためのイキイキ食事術	水 14:00~16:00	9日・23日	6日・20日
	29 使える筆文字<朝クラス>	毛筆で季節のお便り	木 10:30~12:00	10日・24日	7日・21日
	30 使える筆文字<夜クラス>	毛筆で季節のお便り	火 19:15~20:45	15日・29日	12日・26日
	31 ペン習字	美しい字で季節のお便りを書いてみよう。	火 15:45~17:15	8日・22日	5日・19日
	32 古い(九気性気学)	はじめての古い(九気性気学)体験	火 12:15~13:45	22日	5日・19日
	33 古い(手相)	はじめての手相入門	日 10:30~12:00	6日	
	34 古い(タロット)	タロットの占い方と1枚の意味	火 13:00~14:30	15日・29日	12日・26日
ダンス・ハワイアンコース	35 色鉛筆画	はじめてのいろえんぴつ画	木 14:00~15:30	17日・31日	14日・28日
	36 絵手紙	絵手紙で季節のお便り	金 13:30~15:30	11日・25日	8日・22日
	37 編み物	お花のコースター	火 14:00~15:30	8日・22日	5日・19日
	38 ソープ&フルーツカービング	ひまわりのソープカービング ※フルーツご希望の方はお申し出ください。	土 14:00~15:00	19日	2日・16日・30日
	39 スクラブブッキング	まずは、お気に入りの写真をアルバム1ページにスクラップ	日 10:30~12:00	20日	17日
	40 天然石&ビーズ アクセサリー	ビーズアクセサリー リングorネックレス	日 13:00~15:00	6日・20日	3日・17日
	41 トールペイント	ハートのトールペイント	金 10:15~12:15	1日	
	42 トールペイント 1DAYレッスン	1Dayレッスン ブードルのめがねケース	金 10:15~12:15	29日	
	43 トールペイント	はじめての女性麻雀教室	火 13:00~15:30	12日・26日	
	44 韓国語<木曜日 昼クラス>	初心者でも身近になる韓国語講座	木 13:00~14:30	10日・24日	7日・21日
	45 韓国語<土曜日 昼クラス>	韓国語でアンニョンハセヨ!	土 15:30~17:00	19日	2日・16日・30日
	46 韓国語<金曜日 夜クラス>	お勤め帰りに楽しく学ぶハンブル	金 19:00~20:30	18日	1日・15日・29日
文化・美術・教養コース	47 ネイル	自宅で楽しむジェルネイル	水 16:00~17:30	16日・30日	13日・27日
	48 パーソナルカラー&メイク	パーソナルカラー&メイクレッスン体験	水 10:30~11:30	16日・30日	13日・27日
	49 アロマ	アロマ&ハーブ	木 12:15~13:45	17日・31日	14日・28日
	50 心理カウンセリング	心理カウンセリング入門	水 12:00~13:30	9日・23日	6日・20日
	51 メイク	かづきれいこの健康美人メイク体験	金 10:15~12:15	11日・25日	8日
	52 シャドウボックス	季節のお野菜「トマト」をシャドウボックスに!	木 10:15~12:00	17日・31日	14日・28日
	53 チアダンス	チアダンス(キッズ) ポンポンをもって楽しく踊ろう	金 15:30~16:30	11日・18日・25日	8日・15日・22日
	54 チアダンス	チアダンス(ジュニア) ポンポンをもって楽しく踊ろう	金 16:40~17:40	11日・18日・25日	8日・15日・22日
	55 HIPHOP	子どものHIPHOPダンス	火 17:00~18:00	15日・22日	12日・19日
	56 ロボット<土曜日 昼クラス>	きみだけのオリジナルロボットを作ろう!	土 16:45~18:15	26日	23日
	57 ロボット<水曜日 昼クラス>	きみだけのオリジナルロボットを作ろう!	水 16:45~18:15	23日	6日・20日
	キッズコース	58 子どものお習字教室<木曜日 昼クラス>	筆で書いてみよう	木 17:30~18:30	17日・31日
59 子どものお習字教室<木曜日 昼クラス>		筆で書いてみよう	木 16:00~17:00	17日・31日	14日・28日
60 リトミック<親子クラス>		リトミックベビー体験会 風船で遊ぼう	金 12:45~13:30	15日・22日	12日・19日
61 リトミック<親子クラス>		リトミックドラー体験会 風船で遊ぼう	金 13:45~14:35	15日・22日	12日・19日
62 入園準備<親子クラス>		入園準備プレスクール体験会 歌ってあそぼう!作って遊ぼう!	火 10:15~12:15	26日	23日
63 入園準備<親子クラス>		入園準備プレスクール体験会 歌ってあそぼう!作って遊ぼう!	日 10:15~12:15	17日	14日
64 パレエ		基礎からはじめるキッズパレエ	水 15:15~16:15	16日・23日	13日・20日
65 パレエ		基礎からはじめるジュニアパレエ	水 16:15~17:15	16日・23日	13日・20日
66 絵画教室		子ども絵画教室	木 16:00~17:20	17日・31日	14日・28日
67 空手		キッズ空手道教室	土 15:30~16:30	19日・26日	9日・23日
68 [無料セミナー]3歳以下のお子様の親御様向け		幼児の脳の発達、すぐに実践できる全能教育を専門家がアドバイス	土 13:30~14:30	16日	

ダンス ヨガ・健康 語学 文化・美術・教養 キッズ センスアップ・資格 **新学期生募集中!**

**特典** 体験した当日にご入会いただくと **体験レッスン料 キャッシュバック! ¥0** (通常1,050円を)

**体験レッスン受付中!!** 定員になり次第終了! **いますぐ予約を!**

TEL **0120-936-675** (受付時間: 火-金 10:00~20:00, 土・日 10:00~18:00, ※定休日: 月曜・第2・4・5日曜)

申し込み・問合せはこちら <http://www.athuman.com/culture/>

# ヒューマンアカデミーカルチャースクール

### オススメ講座

- 大人のHIPHOPダンス** (NEW) 体験日時: 5/8・22, 6/5・19, 15:15~16:30
- 骨盤調整ヨガ&フェイシャルヨガ** クラス増設 体験日時: 5/16・30, 6/13・27, 12:40~13:40
- スポーツの効果抜群 メンズピラティス** (NEW) 体験日時: 5/6・20, 6/3・17, 15:30~16:30
- はじめての方のためのらくらくタロット入門** (NEW) 体験日時: 5/15・29, 6/12・26, 13:00~14:30
- 中高生のためのHIPHOPダンス** (NEW) 体験日時: 5/8・22, 6/5・19, 19:45~21:00
- トールペイント** (NEW) 体験日時: 6/1, 10:15~12:15
- はじめての女性麻雀教室** (NEW) 体験日時: 6/12・26, 13:00~15:30
- ハワイアンフラ入門** 体験日時: 5/8・22, 6/5・19, 19:45~21:00
- 大人のためのはじめてのクラシックパレエ** (NEW) 体験日時: 6/15・29, 6/12・26, 15:45~16:45
- 初心者でも身近になる韓国語講座** クラス増設 体験日時: 5/10・24, 6/7・21, 13:00~14:30
- 韓国語でアンニョンハセヨ!** (NEW) 体験日時: 5/19, 6/2・16・30, 15:30~17:00
- お勤め帰りに楽しく学ぶハンブル** (NEW) 体験日時: 5/18, 6/1・15・29, 19:00~20:30

### 充実のキッズコース

- チアダンス(キッズ)** (対象:4歳~6歳) 体験日時: 5/11・18・25, 6/8・15・22, 16:45~18:15
- 子どものHIPHOPダンス** (対象:7歳~) 体験日時: 5/15・22, 6/12・19, 17:00~18:00
- 筆で書いてみよう 秋・春・冬・夏** (対象:4歳~) クラス増設 体験日時: 5/17・31, 6/14・28, 17:30~18:30/16:00~17:00
- 入園準備プレスクール** (対象:1歳~2歳くらい) 体験日時: 6/26, 6/17, 10:15~12:15
- きみだけのオリジナルロボットを作ろう!** (対象:7歳~12歳) 体験日時: 5/23, 6/6・20, 16:45~18:15
- リトミックベビー体験会 風船で遊ぼう** (対象:5ヶ月~1歳くらい) 体験日時: 6/15・22, 12:45~13:30
- リトミックドラー体験会 風船で遊ぼう** (対象:1歳~2歳くらい) 体験日時: 6/15・22, 13:45~14:35
- 基礎から始めるパレエ(キッズ)** (ジュニア) (対象:7歳~) 体験日時: 5/16・23, 6/13・20, 15:15~16:15
- 子どもの絵画教室** (NEW) 体験日時: 5/17・31, 6/14・28, 16:00~17:20
- 空手** (NEW) (対象:5歳~12歳) 体験日時: 5/19・26, 6/9・23, 15:30~16:30

「いつでも人が真ん中」総合型地域コミュニティ **ヒューマンアカデミーカルチャースクール 上大岡校** イトヨーカドー上大岡店2階

〒233-0002 神奈川県横浜市港南区上大岡3丁目9-1 イトヨーカドー 上大岡店2階 E-mail info-kamio@athuman.com 駐車場完備

「中面にて やりたい!なりたい!が きっと見つかる!」 **全63講座を一挙公開!** 今すぐチェック! 裏面にて **体験できる講座をご紹介します!**



# ジャンル別講座一覧

## これからの暮らしをずっと素敵に、もっと楽しく！ 自分にぴったりの趣味・講座が見つかる！

- センスアップ・資格コース
  - ヨガ・健康・食育コース
  - 文化・美術・教養コース
  - キッズコース
  - ダンス・ハワイアンコース
  - 語学コース
- ※金額はすべて税込です。※開講日時・講師は変更となる場合がございます。

**体験レッスン**  
お友達紹介で入会された方には...  
500円分の商品券をプレゼント!

**体験レッスン**  
お友達紹介で入会された方には...  
500円分の商品券をプレゼント!

**体験レッスン**  
お友達紹介で入会された方には...  
500円分の商品券をプレゼント!

**体験レッスン**  
お友達紹介で入会された方には...  
500円分の商品券をプレゼント!

## センスアップ・資格コース

**50 メイク** [かづきいこの健康美人メイク]  
顔と心が元気になる、かづきメイクの講座。医学の根拠に基づいたスキンケアやマツパー。個人の骨格を活かしたベースメイクのテクニックで、誰でも今より若く美しく元気になることができるよう研究されたかづきメイクが好評！NPOエイシャルセラピスト協会主催の「ベージュメイク検定」対応。

講師 片山 泰代  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/11・25・6/8 10:15~12:15

**46 ネイル** [自宅で楽しむジェルネイル]  
ネイルサロンで人気のジェルネイルを初心者の方からでも学べます。ジェルネイルで女子力をアップさせ、夏はがけ足にぴったりのデザインを自分で作ることができます。

講師 寺尾 智子  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 16:00~17:30

**48 アロマ** [アロマ&ハーブ]  
さまざまなアロマ・ハーブの効能を学び、生活に取り入れる知識を身につけます。アロマインテグレーションやアロマの楽しみ方など、初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 サイター 文恵  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/17・31・6/14・28 12:15~13:45

**51 シェドウボックス** [シェドウボックス&デコパージュ]  
絵を切り抜きそれを箱に貼る。立体感を出せるインテリアアート。平面とは一味異なる不思議な空間を創ります。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 小野 かつ  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/17・31・6/14・28 10:15~12:00

**49 心理カウンセリング** [資格取得講座 心理カウンセリング 初級]  
心理カウンセリングの基礎知識を、分かりやすい説明とグループワークで理解・体験します。役立つカウンセリングの知識を身につけます。

講師 村田 真一  
受講料 5,250円/月2回  
体験レッスン 5/19・6/2・6/16・30 12:00~13:30

**35 色鉛筆画** [たのしい色えんぴつ画]  
初めての方も色をかきこむことで味わいのある美しい色えんぴつ画をかけるようになります。

講師 安田 希  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/17・31・6/14・28 14:00~15:30

## 文化・美術・教養コース

**29 使える筆文字** [~暮らしの中の実用書道~]  
唐草の表書き、手紙・年賀状、夏には手作り団扇や扇子。お正月の飾り物のなど季節感を取り入れた、暮らしの中でお役に立つ書道を楽しんでいただきます。

講師 五十川 理恵  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 10:30~12:00

**30 使える筆文字** [~暮らしの中の実用書道~]  
唐草の表書き、手紙・年賀状、夏には手作り団扇や扇子。お正月の飾り物のなど季節感を取り入れた、暮らしの中でお役に立つ書道を楽しんでいただきます。

講師 山口 大夢  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 10:30~12:00

**31 ペン習字教室** [ペン習字教室]  
日常使われる文字を美しく書くために、丁寧な文字の書き方を学びます。ペン習字ならとらとらで美しく書ける文字の書き方を習得。文字に自信がつけます。

講師 村 佳子  
受講料 2,100円/月  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 19:15~20:45

**32 古い(気)性質学** [漢字と漢字がわかる初級の古い(気)性質学]  
高橋経典様でお馴染みの九気性質学。その中でも特に人気がある。漢字と性質、漢字の読み方など楽しく学べる文字の書き方を習得。文字に自信がつけます。

講師 佐藤 基俊  
受講料 6,825円/月2回  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 13:00~14:00

**33 古い(手)** [楽しく学ぶ手相入門]  
手相・指紋・顔相を学ぶ手相入門。自分自身の手相・指紋・顔相を学ぶ。手相・指紋・顔相の読み方など楽しく学べる文字の書き方を習得。文字に自信がつけます。

講師 佐藤 基俊  
受講料 6,825円/月2回  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 13:00~14:00

**34 古い(口)** [話しての方のためらくらく口門]  
はじめての口門を学ぶ。花などでも身近なものをもとに、口門の作り方や和紙の貼り付けなど、楽しく学べる文字の書き方を習得。文字に自信がつけます。

講師 佐藤 基俊  
受講料 6,825円/月2回  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 13:00~14:00

**36 絵手紙** [絵手紙]  
季節の野菜や果物、花などでも身近なものをもとに、絵手紙の作り方や和紙の貼り付けなど、楽しく学べる文字の書き方を習得。文字に自信がつけます。

講師 増渚 洋子  
受講料 4,620円/月2回  
体験レッスン 5/11・25・6/8・22 13:30~15:30

**37 編み物** [基礎から上級まで楽しめる すてきな手編み]  
棒針、鉤針、フクロ編みの技法が好きなデザインを、型紙から自分で製作していただきます。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 五十川 理恵  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/8・22・6/5・19 14:00~15:30

**38 ソープ&フルーツカービング** [タイ王国伝統工芸]  
タイ王国伝統工芸。ソープカービング(石彫彫刻)やフルーツカービング(フルーツ彫刻)など、初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 MIKA  
受講料 5,250円/月2回  
体験レッスン 5/19・6/2・6/16・30 14:00~15:00

**39 スクラップブック** [アメリカ発 思い出の写真を楽しく保存]  
大切な写真をそのままにせず、思い出の写真を楽しく保存する方法。プレゼントやカード作りにも最適です。

講師 藤井のぞみ  
受講料 2,100円/月1回  
体験レッスン 5/20・6/17 10:30~12:00

**40 天然石&ビーズアクセサリー**  
天然石をはじめスワロフスキー、ガラス、アクリルビーズなど、いろいろな材料でオリジナルのアクセサリーや小物を製作。自分自身の好みに合わせて、オリジナルのアクセサリーや小物を製作。

講師 鈴木 純子  
受講料 4,200円/月2回  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 13:00~15:00

**41 トールペイント** [トールペイント]  
身の回りの雑貨や家具などに絵を描いて楽しむ。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 清水のぶこ  
受講料 5,250円/月2回  
体験レッスン 6/1・15・29・6/12・26 10:15~12:15

## ダンス・ハワイアンコース

**1 ペリダン** [朝のペリダン入門]  
正統派エジプシャンスタイルのペリダンです。初めての方も楽しんでいただけます。

講師 SAORI  
受講料 水曜日 11:30~12:30  
体験レッスン 5/16・23・6/13・20 11:30~12:30

**6 フラダンス** [基礎から始める朝のハワイアン]  
ベージュと黒と、基本姿勢から足のステップ、ハンドモーションの演習、曲の振り付けを行います。

講師 マイレ・ラウイ 高島  
受講料 第1・3水曜日 11:30~12:30  
体験レッスン 5/8・22・6/5・19 11:30~12:30

**2 ペリダン** [週末のペリダン入門]  
正統派エジプシャンスタイルのペリダンです。初めての方も楽しんでいただけます。

講師 SAORI  
受講料 金曜日 19:15~20:15  
体験レッスン 5/11・18・6/15・22 19:15~20:15

**7 フラダンス** [基礎から始める夜のハワイアン]  
ベージュと黒と、基本姿勢から足のステップ、ハンドモーションの演習、曲の振り付けを行います。

講師 マイレ・ラウイ 高島  
受講料 第2・4水曜日 19:15~20:15  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 19:15~20:15

**4 ペリダン** [女性らしさアップ 休日の華やかなペリダン]  
おなかやウエストの動きが特徴的で女性らしいボディラインを目指します。ストレッチも取り入れ、基本の動きを楽しくペリダンを踊ります。

講師 RUKA  
受講料 土曜日 11:30~12:30  
体験レッスン 5/19・26・6/16・23 11:30~12:30

**5 ペリダン** [女性らしさアップ 午後の華やかなペリダン]  
おなかやウエストの動きが特徴的で女性らしいボディラインを目指します。ストレッチも取り入れ、基本の動きを楽しくペリダンを踊ります。

講師 RUKA  
受講料 日曜日 14:00~15:00  
体験レッスン 5/16・23・6/13・20 14:00~15:00

**8 ウクレレ**  
美しい曲、大切な曲をウクレレで弾く。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 今井 登彦  
受講料 第1・3日曜日 13:00~14:00  
体験レッスン 5/6・20・6/3・17 14:15~15:15

**10 HIPHOPダンス** [大人のHIPHOPダンス]  
ダンスの王道。どこから大人でも楽しめるHIPHOPダンスです。基本から練習できる教室で楽しくダンスを学びます。

講師 花紗  
受講料 第1・3水曜日 15:15~16:30  
体験レッスン 5/8・22・6/5・19 15:15~16:30

**9 タヒチアンダンス**  
美しい曲、大切な曲をウクレレで弾く。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 YUIRE  
受講料 火曜日 18:30~19:30  
体験レッスン 5/15・22・6/12・19 18:30~19:30

**11 HIPHOPダンス** [中高生のためのHIPHOPダンス]  
ダンスの王道。どこから大人でも楽しめるHIPHOPダンスです。基本から練習できる教室で楽しくダンスを学びます。

講師 花紗  
受講料 第1・3水曜日 19:45~21:00  
体験レッスン 5/8・22・6/5・19 19:45~21:00

**キッズコース**  
たくさんの「感動」と「発見」で、こどもの創造力を伸ばす

講師 みゆき  
受講料 金曜日 15:30~16:30  
体験レッスン 5/11・18・25・6/8・15・22 15:30~16:30

**52 チアダンス** [チアダンス キッズ]  
今、大人気のチアダンスがわいわい楽しく学べます。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 みゆき  
受講料 金曜日 16:40~17:40  
体験レッスン 5/11・18・25・6/8・15・22 16:40~17:40

**53 チアダンス** [チアダンス ジュニア]  
今、大人気のチアダンスがわいわい楽しく学べます。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 新藤 智也  
受講料 第2・4水曜日 13:00~15:30  
体験レッスン 6/12・26 13:00~15:30

**12 バレエ** [大人のための初めてのクラシックバレエ]  
優雅なクラシックの音楽に合わせ、心も身体も美しく、美しい姿勢やしなやかな身体をつくり、楽しく踊ります。

講師 相馬 純子  
受講料 第2・4水曜日 15:45~16:45  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 15:45~16:45

**19 ヨガ** [ママ&ベビーヨガ]  
赤ちゃん、産後、産前、産後のヨガ。ママと赤ちゃんの健康を大切に、ママと赤ちゃんの健康を大切に、ママと赤ちゃんの健康を大切に。

講師 木下 真由美  
受講料 第2・4水曜日 10:15~11:00  
体験レッスン 5/10・24・6/7・21 10:15~11:00

**59 入園準備** [入園準備プレスクール]  
大切な芽生えの時期にママと一緒に友達や先生と関わりながら、様々な体験を通して豊かな心と体を育てます。

講師 飯島 優子  
受講料 第2・4水曜日 10:15~12:15  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 10:15~12:15

**54 HIPHOP** [HIPHOPダンス キッズ]  
小学生対象。今大人気のHIPHOP、実績のあるインストラクターの指導で楽しくダンスを学びます。

講師 花紗  
受講料 火曜日 17:00~18:00  
体験レッスン 5/15・22・6/12・19 17:00~18:00

**55 ロボット** [ロボットプログラミング教室]  
ロボットクリエイター高橋智隆先生監修のロボット教室です。プログラミングの楽しさを学び、自分で組み立てたり動かしたりすることで、理論的思考や空間認識能力を身につけます。

講師 齋藤 幹雄  
受講料 第1・3水曜日 16:45~18:15  
体験レッスン 5/16・30・6/13・27 16:45~18:15

**23 バレエ** [はじめてのバレエ]  
バレエは、バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを融合した新しいスタイルのダンスです。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 相馬 純子  
受講料 第2・4水曜日 10:15~11:15  
体験レッスン 5/15・29・6/12・26 10:15~11:15

**24 太極拳** [心と身体をいっしょに健康太極拳]  
美姿勢と健康、ストレス発散にも効果があります。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 梅澤 純子  
受講料 第2・4水曜日 10:15~11:05  
体験レッスン 5/17・31・6/14・28 10:15~11:05

**58 リトミックドロー** [リトミックドロー]  
学びたい力を高めるプログラム。音楽と絵画を組み合わせ、創造力を伸ばします。

講師 飯島 優子  
受講料 金曜日 13:45~14:35  
体験レッスン 6/15・22 13:45~14:35

**60 バレエ** [基礎から始めるキッズバレエ]  
ダンスの基礎であるバレエのレッスンを通し、姿勢を正しく、集中力・柔軟性・リズム感等を高め、表現力を引き出します。

講師 相馬 純子  
受講料 水曜日 15:15~16:15  
体験レッスン 5/16・30・6/13・20 15:15~16:15

**61 バレエ** [基礎から始めるジュニアバレエ]  
ダンスの基礎であるバレエのレッスンを通し、姿勢を正しく、集中力・柔軟性・リズム感等を高め、表現力を引き出します。

講師 相馬 純子  
受講料 水曜日 16:15~17:15  
体験レッスン 5/16・30・6/13・20 16:15~17:15

**62 絵画教室** [子ども絵画教室]  
自分の心で描くことで感性を育て、自立と自己表現力を身につけます。

講師 安田 希  
受講料 第2・4水曜日 16:00~17:20  
体験レッスン 5/17・31・6/14・28 16:00~17:20

**27 骨盤矯正** [骨盤矯正 パーソナルトレーナーが指導する骨盤矯正エクササイズ]  
誰もが持っている骨盤の歪みを、専門エクササイズで矯正。姿勢を正しく、健康な身体をつくり、美しい身体を目指します。

講師 磯崎 良太  
受講料 金曜日 12:30~13:30  
体験レッスン 5/8・22・6/5・19 12:30~13:30

**63 空手** [キッズ空手道教室]  
空手道教室。空手道を通じて心身の教育を行います。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 佐藤 大記  
受講料 土曜日 15:30~16:30  
体験レッスン 5/19・26・6/9・23 15:30~16:30

**66 空手** [空手道教室]  
空手道教室。空手道を通じて心身の教育を行います。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 佐藤 大記  
受講料 土曜日 15:30~16:30  
体験レッスン 5/19・26・6/9・23 15:30~16:30

## 語学コース

**43 韓国語** [初級者向けでも話せる韓国語講座]  
基礎からゆっくり、しっかりと楽しく学習する講座です。特に発音の上には定評があります。

講師 金 京民  
受講料 第1・3水曜日 13:00~14:30  
体験レッスン 4/25・5/29・6/12・26 13:00~14:30

## ヨガ・健康・食育コース

**44 韓国語** [韓国語でアンコンハセヨ]  
新開講講座です。韓国旅行好きの方、ドラマが好きな方、歌が好きな方、料理が好きな方、韓国語を楽しく学んでいただける韓国語講座です。

講師 李 静雅  
受講料 第2・4水曜日 15:30~17:00  
体験レッスン 4/25・5/29・6/12・26 15:30~17:00

**13 ヨガ** [朝のヨガ&アロマ ヨガ]  
100%天然アロマの香りに包まれて、ゆったりとしたヨガのポーズと呼吸法で心と身体を癒します。

講師 大山 理恵子  
受講料 第1・3水曜日 10:15~11:15  
体験レッスン 5/9・23・6/6・20 10:15~11:15

**45 韓国語** [おもしろい韓国語講座]  
1つずつ文法をマスターして、繰り返し練習して身につけます。成ったことごとく、韓国語を話せるようになります。

講師 ペンソミン  
受講料 第2・4水曜日 19:00~20:30  
体験レッスン 5/18・6/1・15・29 19:00~20:30

**20 ヨガ** [健やかな子育てにつながるママのためのヨガ]  
お子連れで参加いただけるママのためのヨガです。ポーズや呼吸法、リラクゼーション、アロマを上手に活用して、ママの心と体を癒しましょう。

講師 村尾 みのり  
受講料 第1・3水曜日 12:15~13:00  
体験レッスン 5/10・24・6/7・21 12:15~13:00

**14 ヨガ** [ハタヨガ]  
伝統的なハタヨガのポーズと、深い呼吸を運動させて、流れるようにしていきます。初心者から上級者まで楽しめる講座です。

講師 岩崎 尚子  
受講料 土曜日 19:15~20:30  
体験レッスン 5/17・24・6/14・21 19:15~20:30

**15-16 ヨガ** [骨盤調整ヨガ&フェイシャルヨガ]  
骨盤、肩甲骨を中心にほぐし、日ごろの疲れを解消していきます。ご自身の左右差を確認し、弱い部分を鍛え、緊張している部分は柔らかくしていきます。

講師 Hitomi  
受講料 第2・4水曜日 12:40~13:40  
体験レッスン 5/10・24・6/7・21 12:40~13:40

**17 ヨガ** [リラクゼーション]  
ヨガの基本となる呼吸法や基本的なポーズをバリエーション豊かに学びます。リラックスして、心と身体を癒します。

講師 岩崎 尚子  
受講料 土曜日 10:15~11:15  
体験レッスン 5/19・26・6/16・23 10:15~11:15

**18 ヨガ** [タンダラヨガ]  
心身共にリラックス。全身の筋肉を引き締め、内臓、神経系などを整えます。

講師 川上 真由美  
受講料 第1・3水曜日 14:15~15:15  
体験レッスン 5/12・26・6/9・23 14:15~15:15

「いつでも人が真ん中」総合型地域コミュニティ  
**ヒューマンアカデミー カルチャースクール**  
イトーヨーカドー 上大岡店 2階  
ヒューマンアカデミー

TEL [お電話受付] 火~金 10:00~20:00 土・日 10:00~18:00  
※定休日:月曜・第2・4・5日曜

TEL 0120-936-675

PC 24時間受付/年中無休  
ヒューマンアカデミーカルチャースクール 検索  
http://www.athuman.com/culture/ E-mail: info-kamio@athuman.com

携帯電話  
コチラのQRを読み取ってください

入会時に必要なもの  
入会金 5,250円  
受講料 設備・運営維持費 (210円)2ヶ月分  
金融機関 届出印  
口座 番号

<ヒューマンアカデミーカルチャー入会と受講の案内>  
■お申し込み(お申し込み)は、ヒューマンアカデミーカルチャースクールのホームページから可能です。お申し込みは、お申し込みの欄に必要事項を入力してください。お申し込みは、お申し込みの欄に必要事項を入力してください。お申し込みは、お申し込みの欄に必要事項を入力してください。

3つのポイント!  
1 教育事業の実績25年のヒューマンアカデミーが選ばれる  
2 ヒューマンアカデミーの講師陣  
3 ヒューマンアカデミーの多彩な講座ラインナップ

〒233-0002 神奈川県横浜市中区上大岡3丁目9-1 イトーヨーカドー 上大岡店 2階 E-mail: info-kamio@athuman.com