

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
高津式 顔ヨガレッスン	一氏 瑞香	意外と普段意識して使っていないことが多いお顔の筋肉を意識して動かしていただく講座です。正しい方法で継続的に意識して動かすことにより、小顔効果、艶肌効果、美肌効果をご実感いただけます。また、お顔の全体の血行がよくなり、イキイキとした明るい表情もご自身の力で手に入れる事が可能です！活き活き、キラキラしたお顔を一緒に育てていきましょう！ ■体験レッスンあり	第1(日) 10:30~12:30	月1回3ヵ月 9,000円+税
【女性専用講座】 受講生1万人突破！美人を目指すメイク	吉村 薫子	メイクで見違えるほど美しく…秘密は1万人と美人を目指した元CAで人気講師の「十人十顔の丁寧な個別指導！」心も輝く上品なナチュラルメイクを体感・実習。驚きのプロの技は感動の連続！ (期間：6ヵ月)	第4(木) 13:30~15:30	全6回6ヵ月 18,000円+税
楽しい朗読	川口 雅子	大きな声を出してみませんか。発声や美しい発音のポイントを学びながら、詩や昔話、小説を楽しく朗読します。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 13:00~15:00 第4(木) 13:00~15:00	月2回3ヵ月 13,800円+税 月1回6ヵ月 15,600円+税
はじめての朗読講座「ほんの森」 ～奥深い朗読の世界へようこそ～	福島 千佳	「お洒落な大人の習い事」をテーマに、自分の心の扉をノックしましょう。朗読は、堅苦しいものではありません。肩の力を抜いて、心と身体を開放し、心のまま個性を出しつつ、好きな本の好きな文章を声に出してみよう。絵本、童話、詩、小説、古典、漢詩など、いろいろな作品に触れながら、言葉や文章のもつ美しい響き、味わいを感じましょう。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 19:00~20:30	月2回3ヵ月 10,800円+税
文学と音読を楽しむ講座 ～漢詩・古文・現代詩の名作・名文に触れてみよう～	福島 千佳	語り継がれる名作、名文といわれるものを読み取り、声に出して読むことで作品の味わいを深めましょう。すてきな言葉や文章に触れ、また声に出すことで、脳を活性化させ聴覚を通して脳に刺激を与えます。ことばの力と声の力で楽しく学びませんか。どなたでも簡単に学べ、漢詩・古文・現代詩の知識も増えます。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 10,800円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)