

入会金 0円

※ C マークは夜開講の講座です。 ※ キャンセル待ち講座は、現在定員に達しているため、キャンセル待ちでの受付になります。 ※ 日程が変更になる場合があります。 ※ 価格はすべて税込です。 ※ 見学希望の方はお問い合わせください。

日常の英会話 火曜クラス
講師: マーク F ジョーンズ 先生
日程: 火曜日 13:00~14:30 7/7,14,28 8/18,25 9/1,8,29
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

日常の英会話 木曜クラス
講師: マーク F ジョーンズ 先生
日程: 木曜日 13:00~14:30 7/2,16,23,30 8/20,27 9/3,10
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

英会話(入門)
講師: 杉田 菜穂子 先生
日程: 水曜日 10:00~12:00 7/1,8,15,22,29 8/5,19,26 9/2,9,16
受講料: 21,780円(全11回) 持参 筆記用具

実践英会話 初級
テキスト「Grammar in Use」と週刊英字新聞を教材にし、英語を使うことを通じて、英語力向上を目指します。
講師: ゆう 先生
日程: 日曜日 14:00~15:30 7/12,26 8/9,30 9/13,27
受講料: 11,880円(全6回) 持参 筆記用具

大人のための学び直し英語
基礎を復習しながら実際に使ってみることで、英語を使える力を付けていきます。
講師: ゆう 先生
日程: 日曜日 16:00~17:30 7/12,26 8/9,30 9/13,27
受講料: 11,880円(全6回) 持参 筆記用具

~ビジネスのプロから学ぶ~ 英語でコミュニケーション
国内外で英語でビジネスを行い、アメリカのほか、東南アジアにも親しんだ講師から、文化の違う外国人とのコミュニケーションの仕方を学びます。
講師: 中島 史子 先生
日程: 金曜日 13:30~15:00 7/10,24,31 8/7,21,28 9/11,18,25
受講料: 17,820円(全9回) 持参 筆記用具

のんびりイタリア語の午後
意外と発音しやすいイタリア語は、声に出すと気持ちが出る言葉です。
講師: 土田 満貴子 先生
日程: 月曜日 13:30~15:00 7/6,13,27 8/17,24,31 9/7,14
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

一步一步学ぶ大人のイタリア語入門
イタリア語の仕組みの基本を学ぶ講座です。
講師: 土田 満貴子 先生
日程: 火曜日 18:00~19:00 7/7,14,21 8/18,25 9/1,8,29
受講料: 13,200円(全8回) 持参 筆記用具

パターンで覚える実践イタリア語
知っている便利な質問パターンや、気持ちや状況を伝える時に役立つ文型など、短くて覚えやすい実践的な文型パターンを学べます。
講師: 土田 満貴子 先生
日程: 水曜日 18:30~20:00 7/1,8,29 8/19,26 9/2,9,30
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

ドラマから学ぶ韓国語会話 初級
ドラマのセリフから会話を勉強し、歌から発音の勉強をします。
講師: 張 希精 先生
日程: 月曜日 10:30~12:00 7/6,13,27 8/17,31 9/7,14,28
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

ドラマから学ぶ韓国語会話 中級
ドラマのセリフから会話を勉強し、歌から発音の勉強をします。
講師: 張 希精 先生
日程: 月曜日 12:30~14:00 7/6,13,27 8/17,31 9/7,14,28
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

楽しい韓国語 上級
韓国語の会話力を伸ばしたい方へおすすめの上級レベルの講座です。
講師: 崔 壯源 先生
日程: 木曜日 19:00~20:30 7/2,16 8/20,27 9/10,24
受講料: 11,880円(全6回) 持参 筆記用具

健康ヨーガ
ヨーガのゆったりとした深い呼吸とポーズは自律神経に作用し心身を整え、免疫力・回復力を高めます。
講師: あきたヨーガアシュラム
日程: 月曜日 10:30~12:00 7/6,13,27 8/17,24,31 9/7,14,28
受講料: 14,850円(全9回) 持参 動きやすい服装、ヨガマット

みんなのヨーガ
簡単にシンプルなポーズや呼吸法で筋肉や骨格のひずみを直し、神経系にも働きかけ自己治癒力を高めます。
講師: あきたヨーガアシュラム
日程: 火曜日 10:30~12:00 7/7,14,28 8/18,25 9/1,8,15,29
受講料: 14,850円(全9回) 持参 動きやすい服装、ヨガマット

韓国語基礎会話
文化にも触れながら、簡単な基礎会話や旅行で役立つフレーズを学びます。
講師: 張 希精 先生
日程: 木曜日 19:00~20:30 7/2,16,23 8/20,27 9/10,17,24
受講料: 15,840円(全8回) 持参 筆記用具

~癒しの空間~ エッセンス・ヨーガ
上質なエッセンシャルオイルの香りとヨーガのポーズが、相乗的に心と体に働きかけ、日々の疲れ、ストレスを解消します。
講師: あきたヨーガアシュラム
日程: 水曜日 19:00~20:30 7/1,15,29 8/19,26 9/2,9,16,30
受講料: 14,850円(全9回) 持参 動きやすい服装、ヨガマット

ZUMBA (ズンバ)
ラテン音楽や世界中の音楽に合わせて楽しむダンスフィットネスエクササイズです。
講師: 工藤 あき子 先生
日程: 火曜日 18:30~19:45 7/7,14,21,28 8/18,25 9/1,8,15,29
受講料: 16,500円(全10回) 持参 動きやすい服装、運動用室内シューズ、飲料水

フローピラティス&ほぐし
フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に合わせて、流れるように振り付けられた、オリジナルエクササイズです。
講師: 石井 かす美 先生
日程: 木曜日 18:30~19:30 7/9,16,23,30 8/20,27 9/3,10,17
受講料: 14,850円(全9回) 持参 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物

シニアアクティブフィット 火曜
中高年世代が抱える身体機能の課題を、エクササイズやストレッチの動きの中で機能改善していく運動講座です。
講師: アンカー 三浦 麻衣子 先生
日程: 火曜日 13:30~14:45 7/7,14,21,28 8/18,25 9/1,15,29
受講料: 14,850円(全9回) 持参 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物

シニアアクティブフィット 木曜
中高年世代が抱える身体機能の課題を、エクササイズやストレッチの動きの中で機能改善していく運動講座です。
講師: アンカー 鈴木 杏子 先生
日程: 木曜日 10:30~11:45 7/2,16,23,30 8/20,27 9/3,17,24
受講料: 14,850円(全9回) 持参 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物

ムーブメントエクササイズ
関節を動かし、自重や用具を使いながらエクササイズやトレーニングを行います。
講師: アンカー 三浦 麻衣子 先生
日程: 木曜日 18:00~19:30 7/9,16,23,30 8/20,27 9/3,10,17,24
受講料: 16,500円(全10回) 持参 ヨガマット、動きやすい服装、飲み物

~アンチエイジングの決め手は「声」~健康声磨き®講座
「声が詰まる」「むせやすい」「言葉が聞き取りにくいと言われる」など、声にまつわる悩みはありませんか。
講師: 佐川 日奈子 先生
日程: 火曜日 10:30~12:00 7/7,14 8/18 9/8,29
受講料: 9,900円(全5回) 持参 飲み物、筆記用具

健康麻雀女子の勉強会
健康麻雀の基本を学んだ方のスキルアップ講座です。
講師: 照井 研矢 先生
日程: 火曜日 10:00~12:00 7/7,14,21,28 8/18,25 9/1,8,15
受講料: 17,820円(全9回) 持参 筆記用具

ゼロからはじめる健康麻雀
健康麻雀は、飲酒・喫煙・賭けをしない麻雀で、シニアの脳トレや指先の運動に役立ちます。
講師: 照井 研矢 先生
日程: 火曜日 13:00~15:00 7/7,14,21,28 8/18,25 9/1,8,15
受講料: 17,820円(全9回) 持参 筆記用具

しつらひ(室禮)教室
日本人の本来からもつ心の誠実さや、優しさ、美しさをあらためて見直してみませんか。
講師: 齊藤 壽胤 先生
日程: 木曜日 13:30~15:30 7/16 8/27 9/10
受講料: 5,940円(全3回) 教材費 1,000円(3回分)

着付けとマナー【午後】
正しい挨拶の仕方や美しい所作など、女性として欠かせないマナーを、日本文化の基本である和装を通じて身につけましょう。
講師: 中村 エイ 先生
日程: 水曜日 13:00~15:00 7/1,15 8/19 9/2,16,30
受講料: 11,880円(全6回) 持参 着物一式、タオル2本、伊達巾2本、腰ひも3本、下着上下一式、足袋、筆記用具、ノート

着付けとマナー【夜】
正しい挨拶の仕方や美しい所作など、女性として欠かせないマナーを、日本文化の基本である和装を通じて身につけましょう。
講師: 中村 エイ 先生
日程: 水曜日 18:00~20:00 7/1,15 8/19 9/2,16,30
受講料: 11,880円(全6回) 持参 着物一式、タオル2本、伊達巾2本、腰ひも3本、下着上下一式、足袋、筆記用具、ノート

着付教室 ~自装と他装~
平らな着物を立体的に着付ける技術は、世界に誇る日本の伝統技術です。
講師: 伊藤 艶子 先生
日程: 水曜日 10:30~12:30 7/8,22,29 8/26 9/9
受講料: 9,900円(全5回) 持参 タオル4~5枚(普通の厚さ)、腰ひも3本、コーリンベルト2本、針箱

受講生のお得な 会員特典!
「ICS」受講でもらえる会員カード。イヤタカグループの各店にておトクな割引特典を受けられます。
特典: イヤタカグループレストラン ご利用時 5%OFF!
イヤタカグループのレストラン(千秋亭/ロゼ・シャルール/和食神楽/Be Mellow Cafe & Roastery)にて会員カードご提示で、5%OFFに!

講座は随時更新
講座の詳細は右の二次元コードをスマートフォンで読み取りご確認ください。
QRコード