

さあ始めよう! 将来のために何かを! \ 特技は一生の財産 //

明舞プラザ(キリン堂2F)

明舞カルチャーセンター

受講申し込み・
問い合わせ

078-917-5975

[受付時間/月~土 9:30~18:00、日祝除く]

ホームページ

http://meimai-cultuer.com



見学・無料体験
随時受付中

有料体験講座も
あります



明石市松が丘2丁目2-6 キリン堂2F

9・10月中のご入会で
入会金 ~~通常~~ 4,400円が

**新講座
入会金無料!**

その他全講座先着各5名様
入会金半額!

新講座

ヨーガ

土曜(第1・3)
14:45~16:15
(第2・4)
13:30~15:00
月謝/2,750円(月2回) 有場 めぐみ
4,400円(月4回)



講師

初めてでも体がたく
ても大丈夫! ご自身の内
側に意識を向け、深い
呼吸をしながらゆったり
と体を動かします。
心と身体と一緒に整えていきましょう。



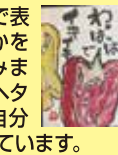
絵手紙教室

土曜(第3)
10:15~11:45
月謝/2,200円
(道具レンタル・
モチーフ・
材料費等含む)
講師 日本絵手紙協会公認講師
仲井 由佳



講師

絵手紙とは、絵と言葉で表
す手紙です。大切な誰かを
思いながら、描いてみま
せんか。「ヘタでいい、ヘタ
がいい」をモットーに自分
らしい表現を大切にしています。

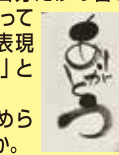


己書 神戸舞子道場

火曜(第1)
10:15~11:45
月謝/2,200円
講師 大和田 郁世



己書(おのれしよ)は、自分だけの書と
いう意味で、筆ペンを使って
自分の世界観を楽しく表現
し「描く書」「読める絵」と
も言われています。
誰でもいつからでも始めら
れます。描いてみませんか。



LINEスタンプ 講座

月曜/16:00~17:00
単発/スタンプカード制
3,500円/5回
講師 たにばた ゆう



イラスト、キャラクターの描き方から
教えます。スタンプ制作を
通してイラスト力、デザイン
力等の美的センスを養いま
す。自分だけのLINE
スタンプをつくって
友達に自慢しよう!



※その他の新講座【たかしは塾・韓国語講座・うみのかぜコーラス・ストレッチーズピラティス】などがあります。詳細については、お問い合わせください。

ダンス・健康・武道

科目	曜日・時間・月謝・講師	内容	科目	曜日・時間・月謝・講師	内容
ヒップホップ キッズ ヒップホップ	木曜 17:00~18:00 (幼児~小学低) 18:10~19:10 (小学生全般) 19:30~20:45 (中学生~一般) 土曜 9:40~10:30 (入門・初級) 10:30~11:30 (初・中級) 月謝/5,280円(月4回) 講師/流行宣言R 山本 秀子	幼児から大人まで ジャズ、ヒップホッ プ、ファンクなど流 行の曲に合わせて楽 しく踊りましょう。 見学自由!! 初めてでも丁寧に指 導します。	太極拳	木曜(第1・2・4) 10:15~11:45 月謝/2,750円 講師/起塚 恵子	ゆっくりと自分の身体に無理のない 動きで若さを保ち健康維持と病気の 予防を兼ねながら生涯スポーツと して始めてみませんか。
KID'S DANCE	土曜/12:00~13:00 (幼児~小学生) 月謝/5,500円(初級) 講師/ジャズダンスチーム ZAP 主宰 MASAKO	初めてのダンス!今、流行りの曲に 合わせて楽しく身体を動かしましょ う。個性が輝き、リズム感が養われ ます。神戸まつり、明石公園まつりな ど各種イベントに参加しよう!!	二十四式 太極拳	火曜 9:00~10:30 (太極拳) 10:45~12:15 (太極扇) 月謝/各4,400円 (両方受講で割引有) 講師/周 偉	太極拳は、健康法として広く親しま れています。柔らかくゆったりとした 動作を行うことで免疫力を高め、 脚力、バランス能力や全身の持久力 向上に効果的です。
バレエ・ クラシック	火曜 16:00~17:30 (一般) 土曜 17:00~18:00 (入門) 18:15~19:45 (一般) 月謝/5,500円(月4回)(入門) 6,600円(月4回)(一般) 9,900円(月8回)(一般) 講師/堺 登世子	楽しいレッスンでリフレッシュ! 美しい姿勢、しなやか な動きを身につけま しょう。 ※見学・体験随時 体験レッスン 1,100円	太極扇	[元中国安徽省武術隊、全中国武術大会 チャンピオン。神戸、明石を中心に 中国武術太極拳の指導を行う。]	扇を開いたり閉じたり太極拳とは 違う楽しさがあり、優雅な動きと 力強さを併せ持っています。
子どもバレエ (CDSバレエ)	月曜 15:40~16:25 (幼児クラス) 16:30~17:30 (低学年~大人クラス) 17:30~17:45 (トシューズクラス) 月謝/6,000円(年間45回) 講師/CDS バレエ 藤田 ちか (http://cdsballet.jimdo.com/)	可愛く、気品のあるプチ バレリーナになりませ んか?音楽に合わせて 楽しくレッスン! 幼児さんはお母様も 一緒に!	ヨガ	木曜 13:00~14:45 月謝/4,400円(月4回) 講師/栗谷 和素	腹式呼吸と共にゆっくり動き、全身 を整え身体の奥からきれいになりま しょう。
アップ 体操教室	金曜 15:45~16:45 (幼児クラス) 16:50~17:50 (小学生クラス) 月謝/6,200円(年間42回) 対象/年少~6年生 講師/UP SPORTS CLUB 鬼塚 翔太	運動が好きなお子に育てます。 マット運動・とび箱・鉄棒を 中心にボール運動・縄とびも おこないます。 9・10月入会の場合特典! ボール・縄跳び(1,920円分)プレゼント!!	らふトレ & らふチア	[らふトレ] 金曜/(第1・2・3) 13:00~14:00 月謝/2,750円(月3回) [らふチア] 火曜/(第1・3) 13:00~14:00 単発/4,000円 (スタンプカード制 5回) 講師/田中 菜摘	[らふトレ] 手指・足指を使った脳トレや 音楽に合わせて体操や ストレッチを行います! [らふチア] チアの要素を取り入れつつボンボン を持って楽しみながら身体を動かし ます! ※どちらもレッスン後、2名限定スタ ンプ1個分でマッサージ希望出来 ます。 らふトレメンバーになれば らふチアを1回500円で受講出来ます。
忍者ナイン [スポーツ教室]	土曜/中忍コース(年中・年長) 9:15~10:45 上忍コース(小学生) 10:15~11:45 月謝/年間44回 9,240円 (中忍・上忍コース) 講師/嶋田 哲也	小学校の体育の授業に必要な基礎体力、走り方 やボールの扱い方などの能 力を遊びながら身につけてい く教室です!体験無料! HP「忍者ナイン 明舞」で 検索!レッスン風景はインスタ をチェック!	自彊術	月曜 13:00~14:50 月謝/3,300円(月4回) 年会費/3,000円 講師/公益社団法人 自彊術普及会中伝指導員 秋吉 由美	日本で最初の健康体操 です。 31の動作で全身の関 節を動かし、心身を整 える運動療法です。
らくらく 健康体操	木曜 15:00~16:00 月謝/4,400円(月4回) 講師/YMCA講師 大西 紀子	ゆっくり身体を動かしてい き、血液の循環を良くして、 元氣な若々しい身体作りを しませんか。シルバー歓迎!!	空手	金曜 19:00~(月4回) 月謝/4,400円(小学生迄) 5,500円(一般) 講師/正道会館館長補佐 明石支部支部長 師範 近藤 佳哲	心身共に強い人にな るために今から 空手を始めましょう!
ZUMBA®	木曜/9:00~10:00 月謝/4,400円(月4回) 講師/とも	ZUMBA®とは、世界中のリズムに合わせて楽 しく踊るダンスフィットネスで、有酸素運動で す。自分のスタイルでダンスを楽しみましょう!	キック ボクシング	火曜 20:00~21:30 (初級・女性・子ども) 土曜 20:00~21:45 (小学高学年~一般) 月謝/(火)3,300円(土)4,400円 講師/明舞キックボクシング 藤岡	キックボクシングをはじめてみませ んか。護身・ダイエット・ ストレス解消に最適。 強く、美しく、健康的に みなでキックボクシング を楽しもう!
姿勢しなやか 体操	土曜(第1・3) 13:30~14:30 月謝/2,200円 (幼児・学生 1,100円) 講師/いわさ整体整骨院 院長 岩佐 剛	姿勢が良くなると體(からだ)、精神 (脳)が活動的になっていきます。 より元氣に美しくなりたい方、年齢・ 体力問わずに参加できます。	ハワイアン フラダンス	火曜(第2・4) 13:00~14:00 月謝/3,300円(月2回) 講師/WELINA HULA STUDIO Lilia 辻岡	素敵なフラを始めませんか。 ハワイの海 爽やかな風 綺麗な花 をイメージして踊ればアロハ(愛) いっぱい溢れます。
ゴムバンド 骨盤体操教室	金曜/15:00~15:45(チラシにて開催日揭示) 費用/1,100円(1回) 2,750円(3回) (別途)ゴムバンド(専用) 購入:9,900円(税込) レンタル:1回 500円(税込) 講師/美容カイロプラクター 勘場 優子	身体の歪みなどに対し、ゴムバンドを 使用し、動かすことで自 分自身で歪みの調整。 ご自宅でも行えるよう にすることで、動ける 身体作りを目指しま しょう!!	ソーシャルダンス	水曜/13:00~13:45(初級) 14:00~14:55(中級) 月謝/5,500円(初級) 6,600円(中級) 講師/松並 康仁	音楽を聞きながら基本を大切 に体を動かし、ハッピーな レッスンを目指します。 ※個人レッスン有。
			扇流 日本舞踊教室	金曜/(第2・4) 10:00~12:00 月謝/3,300円 (月2回) 講師/扇 美鶴	古典舞踊を主としたお稽古ですが聴 き慣れた、歌謡曲や演歌などを振り 付けてのお稽古も行っています。 着付けもご指導いたします。 ※持ち物:足袋・飲み物・着物一式 (浴衣も可) レンタル(500円)も あります。

※各種教室も募集中!ピアノ時間貸しいたします。(グランドピアノ有り) ※卓球台有り。(お友達やご家族でお楽しみください)

実用・子ども

科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容	科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容
日本習字	火曜 15:00～20:30 (幼児～成人) 水曜 16:00～20:30 (幼児～成人) 土曜 9:30～11:30 (幼児～中学生) 月謝/4,500円 (成人部) 3,300円～ (生徒部) 講師/日本習字教育財団教授 森 湖春 (火・水担当) 野崎 賢香 (土担当)	美しい文字は一生の宝です。 あらゆる年代の多様な目的と レベルに応じます。 一緒にあなたの 「いい文字」見 つけましょう。 お気軽に体験に お越し下さい。 振替制度有り。 ※火曜・水曜満席の為キャンセル待ち	醇書道教室	火曜 (第1・3) 13:30～19:30 月謝/幼児 (硬筆) 3,000円 小・中学生 4,000円 高校生 5,000円 大学生・一般 5,000円～ 講師/一東書道会 醇書道教室主宰 松本 淳	硬筆・毛筆ともに「美しい文字」 と「凛として雅な時」を一からご 一緒に体感してみましよう。ゆっ たりと (4～5名の少人数制)、 じっくりと (各々90分)。
				水・金曜 (週2日制) 1部:16:20～17:20 2部:17:30～18:30 (5歳～大人まで 都合の良い部へお越しください) 月謝/6,000円 (3級合格後割引有) 体験無料 講師/日本珠算連盟会員 日本商工会議所珠算検定委員 伊福 眞澄	計算力が身につく! 集中力、記憶力 の向上! 右脳の活性化! 1級 取得でAO、推薦入試可能! パソコンでフラッシュ暗算と 九九練習をしています。
公文書写教室	木曜 13:30～20:00 (月4回) 月謝/4,840円 (大人) 3,630円 (子供) 入会金/3,500円 講師/公文エルアイエル 谷川 秀子	～美しくなる。うれしくなる。 好きになる。～ 〈ペン習字・かきかた・筆ペン・ 毛筆〉希望の教科を無理なく 学べる個人別学習。 お試しください。	挑戦英会話	月謝/小・中・高生 5,500円 (60分) 成人 6,600円 (90分) 曜日、時間応相談 講師/森 文彦	「好きこそ物の上 手 なれ」をモッ トに楽しく英語 に挑戦しませんか?
中田書道教室	金曜 (月3回) ※4週目は補充日 14:00～21:00 (19:30までに入室下さい) (第1・3) 10:00～12:00 月謝/2,400円～ 講師/書道研究玄心会 中田 景華	幼児から大人 の方まで楽し い時間とされ いな文字を手 に入れましょ う。	学 研 教 室	月曜 17:00～21:00 水曜 18:00～21:00 月謝/幼児<さんすう・こくご2教科> 【週2回】8,800円 【週1回】6,600円 小学生<算・国2教科>8,800円 <算・国・英3教科>13,200円 中学生<英・数2教科>14,850円 <英・数・国3教科>17,600円 指導者/森谷 けいこ	子どもたちが自ら学力を伸ばし ていけるように、学研教室では 「解き方」だけでなく「学び 方」を教えています。

趣味・音楽

科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容	科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容
カラオケ (河合教室)	月曜 (第1・2・3) 13:00～15:00 月謝/4,500円 (月3回) 講師/河合 敏行	1～2小節ずつ細かく解りやすく キーボードで指導致します。 メロディーリズムが大変よく 理解できます。	将 棋	土曜 (第2・4) 9:00～10:45 11:00～12:45 月謝/2,500円 (月2回) 講師/日本将棋連盟 兵庫県支部連合会 会長 内藤 秀彰 理事 松本 洋	将棋は「知の開発」の 特効薬。 将棋を楽しみながら 勉強・人生を上向きに する。
童謡唱歌	金曜 (第1・3) 10:30～12:00 月謝/3,300円 (月2回) ※教材費別 講師/永木 りり子	声が少し出にくくなってきた方も 楽しく歌えばよみがえります。童 謡・唱歌そして青春歌も交えなが ら楽しく元気に歌いましょう。		水曜 (第1・3) 午前・午後 (満席) 木曜 (第1・3) 10:00～12:00 (募集中) レッスン料/1回 1,650円 ※材料費別 講師/(公財) 日本手芸普及協会認定講師 トールペイント いろは 北 直子	初めての方、経験者の方、ぜひ 一緒にペイントしましょう。 ＜レッスン内容＞ ・資格取得希望の方応相談 ・フリーに楽しむコース ※体験随時受付中 (材料費500円)
楽(ラ)・ラ・ラ みんなで 歌おう	土曜 (第2・4) 15:00～16:30 月謝/3,300円 (月2回) 講師/日本音楽療法学会認定 音楽療法士 細川 朱美	童謡・唱歌・叙情歌・愛唱歌など、 懐かしい思い出のうた・お好きなう たを一緒に楽しみませんか? 明治・ 大正・昭和・平成と時代とともに、 移りゆく思い出の詰まった歌を楽しく 歌いながら心身をより元気に!!	暮らし彩る 絵画教室	月曜 (第1・3) 10:00～12:00 (残席僅か) 月曜 (第2・4) 10:00～12:00 (残席僅か) 月謝/3,300円 (雑費別途かかる場合有) 講師/渡邊 純実子 (多摩美術大学卒業)	基本的水彩画教室 です。 体験会やご見学 など随時お待ち しております!!
詩 吟	土曜 (第2・4) 14:00～16:00 月謝/3,300円 (月2回) ※教本別途 講師/兵庫中央岳風会 田中 岳香・田中 岳尚	腹式呼吸で、健康に、ストレス 解消に、友達作りの為に!! 幼児～シルバーまで!! 初心者の方もどうぞ。		火曜/10:00～12:00 月謝/4,400円 (月4回) 3,300円 (月2回) 講師/たにばたゆう	絵を描くのが苦手 の方でも、簡単に似 顔絵を描くことが 出来るようになる コツをお教えます。
ウクレレ	火曜 (第2・4) 9:00～10:00 (入門) 10:00～11:00 (初級) 11:15～12:15 (中級) 金曜 (第2・4) 13:00～14:00 (初・中級) 月謝/3,300円 (月2回) 講師/WELINA UKULELE Lilia辻岡	ハワイ生まれの可愛いウクレレ弾い てみませんか。ポロンと鳴らせ ば、ハワイの海、爽やかな風、 アロハ(愛)いっぱい溢れます。 ※初回のみウクレレ無料 レンタル可 (事前に申し込み)	やさしい 似顔絵教室	火曜 (第2・4) / 12:45～14:15 (中級者向けコース) 14:30～16:00 (初心者向けコース) ※日程が祝日などと重なった場合、別日に変更。 月謝/2,200円 (月2回) 講師/大野 円香	基本の操作方法から便利な使い 方まで、さまざまな講座 をご用意。 スマホを触りながら 学べるため自分のペース で上達出来ます。
琴・三絃	月曜 (第2・4) 午前 ※午後は応相談 月謝/6,600円 (月2回) 永田箏曲会会主 永田 恵子	親切に楽しく 教授いたします。	スマホ教室		

音楽＜個人レッスン＞

科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容	科 目	曜 日 ・ 時 間 ・ 月 謝 ・ 講 師	内 容
らくらくピアノ® &ちょっとお洒落な 大人のピアノ	金曜 (第1・3) 12:30～ 月謝/3,300円 (月2回) 2,200円 (月1回) 講師/全日本らくらくピアノ®協会 清水 憲子	鍵盤に触れるのが初めての方、 ご安心下さい。 見やすいカナ付きの楽譜と音名 シールで音楽にスタートしてい ただけます。脳活にもとても効果的 な奏法です。	ピアノ	月曜 9:00～14:00 月謝/4,400円～ (月2回) 講師/大迫 幸恵 (武庫川女子大学 ピアノ科卒)	ヤマハPSTA講師、専門学校等 幼児からシルバーの方まで指導 経験有。 生徒さんの目線に立った指導を 心がけています。
オカリナ・ フルート	水曜 (第1・3) 14:00～ (45分×月2回) 月謝/7,480円 (オカリナ) 8,030円 (フルート) 5,280円 (オカリナ・30分×月2回)	子供から大人まで丁寧に指導し ます。ポップス、演歌、クラッシ ックまで、美しい音色で演奏す る喜びと一緒に感じてみましょう。	ピアノ	木曜 9:30～ 月謝/4,400円 (月2回) 講師/倉又 俊枝 (上野学園大学 ピアノ科卒)	大人の方対象。初心者の方はも ちろん、昔少しならっていただけ どという方もどうぞ楽しくレッ スンしましょう。
小学1年生～の フルート教室	月謝/6,600円 (小学1年生～のフルート教室) 講師/下田 幹 (相愛大学音楽学部卒業/フルート)	フルートを学びながら楽譜の 読む力をつけ、クラシックか らポピュラーなど吹けるよう になりましょう。 吹奏楽でフルートをしている 学生の方も大歓迎です。	ピアノ	水曜 15:00～ 金曜 15:00～ 土曜 午前 (第2・4) 月謝/4,400円～ (月2回) 6,600円～ (月4回) 講師/元ヤマハシステム講師 花原 典子	お子様から大人の方までそれ ぞれのレベルや曲の好みに合わ せてレッスンしています。 レッスンを楽しく過ごせるよう な指導を心がけています。
バイオリン	木曜 (第1・3) 14:00～17:30 月謝/ (初級) 6,050円 (月2回) (中級～) 6,600円 (月2回) 講師/中谷 真佐子 (武蔵野音大卒)	幼児～大人の方まで音楽をする ことが楽しくなるように、わか りやすくていいに指導します。 二重奏や合奏もします。年齢は 問いません。	ピアノ	木曜 14:30～ 月謝/6,600円～ (月4回) 講師/奥 直子 (大阪音楽大学卒)	幼児～大人まで。クラシック～ ポピュラー、ジャズ、何でもOK! ピアノ以外に楽典・歌なども希望 に合わせて指導 いたします。
ピアノ	月・火曜 14:00～ 月謝/6,600円～ (月4回) 5,500円～ (月3回) 講師/徳田 貞子 (大阪教育大学・特音卒)	幼稚園児～シルバーまで。ピアノ を弾く基本的な技術はもちろん、 音楽そのもののへの興味を深めて いくよう、年齢、レベルに合わせ て丁寧に指導していきます。	ピアノ	月曜 17:00～ 土曜 17:00～ 月謝/5,000円～ (年間44回) 講師/竹原 知子	お子様から大人の方まで皆様の ペースに合わせて楽しく丁寧に レッスンしています。 憧れの曲を弾いてみませんか?

各種サークル活動有り、サークル会員募集中! ※部屋の空き時間をサークルなどに利用できます。 詳しくは (受付時間/月～土 9:30～18:00、日祝除く)

卓 球 日・月・水曜 午前 1回 350円

麻雀 月曜 13:00～ 1回 300円

☎078-917-5975