



- 【入会と講座のご案内】————— 1
- 入会と講座のご案内
- 【INDEX】————— 2
- インデックス
- 【新講師】————— 5
- 新講師のご紹介
- 【新講座】————— 12
- 新講座のご紹介
- 【料理】————— 14
- カルチャーッキングスタジオ

徳島本校

- 【文芸】————— 16
- 楽しい俳句
- 【書道】————— 16
- かな書道(初心者コース)(A/B)
- 書道(A)
- 書道(B)
- 和みを育む書道
- 筆ペンで美しく
- 必ずうまくなるペン習字
- おとなの美文字
- 【絵画・彫刻】————— 17
- 洋画
- 日本画
- 日本画講座～技法を学んで楽しく描こう～
- 裸婦デッサンとクロッキー
- 超初心者の為の絵画教室
- 楽しい水彩・色鉛筆画
- デッサン/油画(アクリル画)
- 水彩・パステル・色鉛筆画
- 超・初心者のための淡彩スケッチ
- 0(ゼロ)からはじめる風景スケッチ
- はじめてのスケッチと淡彩
- はじめての色鉛筆画
- ★現代水墨画
- 心を贈る絵手紙入門
- ★佛像を彫る
- 仏像彫刻(A/B)
- 【写真】————— 18
- 楽しむ写真
- コンテストを目指す写真
- 写真(センスを磨く)
- 【手工芸】————— 18
- 組みひも
- 木彫り
- 手編み・手芸
- パッチワークキルト
- ピースステッチアクセサリー
- 木目込人形
- やさしいカルトナージュ(初級)
- 樹脂ねん土フラワー
- 押花&レカンフラワー
- 紙粘土&スイーツデコ
- Rie Glass(ガラスリッツェン・アクリルアート)
- スタンドグラス
- 和紙ちぎり絵
- ★華・手まりをつくる
- 【伝統工芸】————— 19
- 陶芸
- ★陶芸を楽しむ
- 【暮らし・趣味】————— 20
- これであなたも歌舞伎通
- 囲碁
- 初歩から楽しむトレッキング(★A/B)
- ★お手軽フィッシング(釣り入門)
- フラワーデザイン
- タブレット講座
- 自分のPCでRAW現像
- 新築・リフォーム前に考えたい 片づけと収納
- ★夢いっぱいバルーンアート

- 【ビューティー】————— 20
- ★潜在美を磨く「美塾®メイク」&「格上げコーデ術」
- スマイルメイクレッスン
- 顔ヨガで目指せマイナス10歳顔!(基本コース)
- ★顔ヨガで目指せマイナス10歳顔!(応用コース)
- 【教養】————— 21
- 着付
- きもの大好き!きもの基本と多彩なスキルが学べる
- 色彩の心理学
- ★タロット占いの心理学
- ★怒りとうまく付き合えるアンガーマネジメント講座
- ★コミュニケーションUP!レッスン
- ★ナチュラルビューティスタイリスト講座
- 風水の楽しみ方
- ★写経と法話
- ★仏教講座『御文章』
- ★名画の巨匠 腕比べシリーズ[1]
- 【茶道・生け花】————— 22
- ゆったり楽しむ茶道教室
- 茶道(表千家)
- 茶道裏千家(A/B)
- お茶事を楽しむ基礎練習「和の心にふれるゆりの茶道」
- 華道 草月流
- 華道(池坊/金曜)
- 華道(池坊/土曜)
- 自然を楽しむ雑草いけばな
- 【音楽】————— 22
- 楽しく習うクラシックの音楽
- カンティアーモ!イタリア歌曲
- 歌謡セミナー(A)ポップス・ジャズ
- 歌謡セミナー(B/C)演歌他
- 南克博のボイストレーニング
- ボイストレーニングと楽しく名曲を歌う
- 気軽に始めるキーボード教室 思い出の曲を奏でよう!
- 大人のピアノ(A/B)
- 基礎からのギター
- 基礎からのギター・上級コース
- 三味線(A)(入門・初心者)
- 三味線(B)(入門・初心者)
- 三味線(C)(入門)
- 阿波ぞめき三味線(入門/初級/中級水曜・日曜/上級)
- やさしい箏(A/B)
- 地唄三絃で箏と合奏
- 楽しい尺八
- 横笛のひびき
- 美しい横笛(A/B)
- 奏でるフルート
- オカリナ(中級B)
- オカリナ(初級/中級A)
- フルート♪オカリナ プライベートレッスン(チケット制)
- 基本から習うハーモニカ
- 【舞踊】————— 24
- 新舞踊
- 女舞い
- 男舞い
- 舞妓はんを踊ろう
- ゆっくり習う古典舞踊
- 初めてのクラシックバレエ(初級者A/B)
- 社交ダンス(A/B)(初・中級)
- 社交ダンス(C)(中・上級)
- 60才からの社交ダンス(初級限定)
- ダンスパーティーへ行こうー社交ダンス入門ー
- 社交ダンス はじめの一步
- ストレッチ&社交ダンス
- フラメンコ(初・中級)
- 初めてのフラメンコ(入門)
- フラメンコ(入門)
- 素敵にフラメンコ(初級/中級)
- やさしいフラメンコ
- 燃焼!美・骨盤ウォーキング(入門・初級)
- らくらく簡単!レッツエンジョイダイエット(入門・初級)

- ベリーダンス(入門/初級/中級/★特別・オリエンタル)
- 韓国伝統舞踊
- いきいきフラ
- 基礎からはじめるフラダンス
- 健康フラダンス入門
- 世界のフォークダンス
- タップダンス(入門～初級/初級～中級)
- 【言語】————— 26
- 英会話(中級)
- 海外旅行のためのおしゃれな英会話
- 韓国語(初級)
- 楽しく学ぶハングル講座
- やさしい韓国語
- 楽しく話そう韓国語
- 中国語(初級I/II・中級)
- 【スポーツ・健康】————— 27
- ヨーガ(A/D)
- ヨーガ(B/C)
- ヨーガ(E)
- 体年齢若返りヨーガコンディショニング
- 声と身体のアンチエイジング スポーツボイスフィットネス
- NY発 ピラティス・メソッド
- らくらく血流改善リズム&ストレッチ
- 骨盤 インナーマッスル ストレッチ
- 全身シェイプ!カーディオキックダイエット
- バランスボールで体幹トレーニング
- 太極拳(A/C)
- 太極拳(B)(初心者)
- 范永婷の健康太極拳(初心者)
- 健幸気功で活力アップ! (太極気功十八式)
- 保健気功&瞑想(月のテンポ116)
- みつ子「羽衣体操」
- 大東流合気道
- 卓球・ラージボール卓球(A/B)
- ★スポーツウエルネス吹矢健康法(A/B)
- ★身体スッキリ!セルフお灸講座
- 【キッズコース】————— 29
- 子どもお絵かき
- 子どものアトリエ
- はじめてのピアノ
- 初めての日本舞踊
- キッズクラシックバレエ
- キッズダンス(A/B)
- 【親子】————— 29
- ★親子でボン[幼児教室]はいはいクラス(A/B)
- ★親子でボン[幼児教室]よちよちクラス(A/B)
- 徳島本校 サテライト教室
- 【舞踊】————— 29
- ★シニア世代からの社交ダンス
- 【スポーツ・健康】————— 29
- ★背筋をピン!素敵にウォーク
- 基本のゴルフ
- ゴルフ
- 気が付けば上手くなるゴルフ
- 資格取得講座・水泳講座は
- 徳島本校で開講
- 【資格取得講座】————— 30
- 危険物取扱者資格取得講座
- 第二種電気工事士資格取得講座など
- 色彩検定3級・2級・1級資格取得講座
- 【ハッピー水泳講座】————— 30
- ハッピー専任インストラクターによる水泳講座
- 徳島そごう校
- 【文芸】————— 32
- 楽しい俳句(水曜日/★日曜日)
- ★楽しい初心者の俳句
- 短歌をたのしむ
- 【書道】————— 32
- 楽しいかな書道

はじめてのかな書道	
基礎から始める書道	
実用書道	
今から始めるペン習字	
美しいペン習字	
素敵な字に変身させましょう!美文字レッスン	
★すぐに役立つ!筆ペン・ボールペン字	
【絵画・彫刻】	33
洋画(A/B)	
日本画講座～技法を学んで楽しく描こう～	
楽しい水彩・色鉛筆画	
超・初心者のための淡彩スケッチ	
0(ゼロ)からはじめる風景スケッチ(A/B/C)	
やさしい色鉛筆画	
★画材を変えて楽しいデッサン	
現代墨彩画・水墨画	
やさしい絵手紙	
水彩画	
パステルと色鉛筆で描く犬と猫	
★似顔絵	
★スマートフォンで作るラインスタンプ	
★楽しい木版画	
仏像彫刻	
【写真】	34
写真を楽しむ	
【手工芸】	34
組みひも	
木彫り	
手編み・手芸	
クロッシェカフェ かぎ針編み講座	
パッチワークキルト	
はじめてのパッチワーク	
ビーズアクセサリー～ビーズ織り(ビーズルーミング)～	
ビーズステッチ&ビーズクロッシェアクセサリー	
★ビーズアクセサリーWIZ(ウィズ)	
木目込人形	
かずら工芸	
押し花アート	
アートな暮らしのシャドーボックス(3Dアート)	
暮らしを彩るカルトナージュ初級	
★初めてのステンドグラス	
★はじめてのグルーデコ®アクセサリー	
【伝統工芸】	36
美しい日本刺繍	
【暮らし・趣味】	36
★歌舞伎を100倍楽しむ法	
★歌舞伎を楽しむさわやかな朝	
★歌舞伎をご一緒に!～宿命の女、宿命の男～	
お笑い福祉士養成講座(落語・腹話術・玉すだれなど)	
バリスタイルのフラワーデザイン	
フラワーレッスン	
【ビューティー】	36
生き生きメイクアップ	
【教養】	36
藤井悦子の物語講座「源氏物語異聞」	
西洋美術への旅	
★ワンポイントレッスン「話し方」	
～話すのが好きになる～心に響く伝え方講座	
朗読	
楽しい着物の着装	
kimono×color きものの着付けと色合わせ	
似合う色がわかる!パーソナルカラー診断入門	
九星気学方位 運勢入門	
★戦国おもしろ百話	
★神社・神道の基礎知識	
★茶道具の美—各道具と取合わせ—	
日本全国銘酒めぐり	
★龍田耕造のワイン学園	
【茶道・生け花】	37
茶道(裏千家)	
茶道(裏千家・立礼式(炉、風炉))椅子式	

華道(末生流笹岡)	
華道(草月流)	
華道(池坊/金曜)	
★いけばな草月流(A/B)	
【音楽】	38
詩吟	
愛唱歌を歌おう!	
楽しいコーラス	
はじめよう!日曜コーラス	
Let's sing Jazz	
ゴスペル	
南克博のボイストレーニング	
カラオケで「歌が上手になったね!」と言われた人の歌唱法	
★基礎からのギター	
ポピュラーギターの弾き語り	
マンダリン(初心者コース/上達コース)	
★ウクレレ(入門/ステップアップ)	
三味線(入門)(火曜日)	
基礎から始める やさしい三味線	
★よしの節・はうた	
初めての尺八	
お勤め帰りの尺八講座～日本の音を楽しもう～	
美しい横笛	
オカリナ(初級/中級)	
楽しいハーモニカ	
【舞踊】	40
★日本舞踊(正派西川流)	
新舞踊	
男舞い	
家元直伝!艶やかで美しい新舞踊	
初めてのクラシックバレエ(初級者A/B)	
燃焼エンジョイサルサ	
ハワイアンダンス	
楽しく踊る阿波踊り	
【語学】	40
やさしい日常英会話	
トランプ英会話(2020年に向けて)	
楽しい韓国語	
楽しく話そう韓国語	
中国語(中級)	
実用イタリア語(初級)	
★楽しいフランス語	
【スポーツ・健康】	41
★体年齢若返りヨーガコンディショニング	
タイ式ヨガ ルーシーダットン	
リラックスヨガ	
はじめてのヨガ	
NY発 ピラティス・メソッド	
らくらく血流改善 リズム&ストレッチ	
血流改善らくらく体操	
リズムストレッチダンス	
大東流合気道	
何歳からでもできる太極拳	
【サンデーカレッジ】	42
ヒーリングヨガストレッチ	
★イギリスの「今」を知る<シーズン14>	
【キッズコース】	42
初めてのクラシックバレエ(ベビーコース/小学生コース)	
ジャズヒップホップダンス入門(小・中学生)	
【資格取得講座】	42
★薬膳アドバイザー	

徳島そごう校 サテライト教室

【文芸】	43
詩の通信制個人指導「詩の心と技術」	
詩の通信制個人指導「上達への近道」	
【絵画・彫刻】	43
★スケッチを楽しむ	
【手工芸】	43
トールペイント	
★日曜お昼のニットカフェ(手編み手芸)	

【暮らし・趣味】	43
四国のみちを歩こう	
フラワーデザイン	
フラワーデザイン・アートフラワー	
つくる・味わうカクテル教室	
【茶道・生け花】	43
茶道(表千家)	
【音楽】	44
ピアノ	
歌謡セミナー(A/B)	
★楽しい歌謡教室(演歌・歌謡曲)	
端唄	
浄瑠璃入門	
【舞踊】	44
社交ダンス(水曜クラス(初・中級)/木曜クラス(中・上級))	
★パーティダンス入門(さっちり基本)	
【スポーツ・健康】	44
集中ダイエットゴルフ!!	
輝く女性でいるために!レッツ ゴルフ!!	

徳島そごう校(阿波おどり会館教室)

【文芸】	45
★短歌の魅力—鑑賞と実作	
★初めてつくる短歌	
【書道】	45
★仮名を書こう—折本制作—	
【絵画・彫刻】	45
★日本画を描こう	
★鉛筆画・水彩画～デッサンの基本から～(A/B)	
★水彩画(木曜日)	
★洋画	
★水彩画(金曜日)	
【手工芸】	46
★パッチワークキルト	
★トール&デコラティブペインティング	
★カレイドフレームレッスン	
【暮らし・趣味】	46
★高段者から初心者まで囲碁を楽しみましょう	
★初めてのやさしい麻雀(入門)	
★楽しい麻雀(初級)	
【教養】	46
★親鸞聖人と『歎異抄』	
★～椅子席で楽しむ～香道・泉山御流	
【茶道・生け花】	46
★いけばな 小原流	
★嵯峨御流 生花教室	
★華道(花芸安達流)	
【音楽】	47
★大人のヴァイオリン(入門/初級)	
★大人のヴァイオリン(中級/応用)	
★愉しいリコーダー教室	
★思い出の童謡・唱歌を歌う	
【舞踊】	47
★楽しい阿波踊り	
★フラメンコ舞踊(入門/初級)	
★アロハフラ	
【語学】	47
★中国語(中級)	
【スポーツ・健康】	47
★居合道入門	
★50代からの筋力アップとストレッチ	
★楊名時健康太極拳	
【キッズコース】	47
★こども絵画	
★こどもかきかた教室 毛筆&硬筆	
【パソコン】	48
★大人のプログラミング(Scratch)スクラッチ	
★GIMP(ギンプ)徹底活用	
★WORD活用	
★シニアのためのパソコン入門	
★SNS(エスエヌエス)活用	



鴨島セレブ校

【文芸】	50
俳句に親しむ	
短歌	
★初めてつくる短歌	
【書道】	50
実用的な かな書道	
気軽に楽しむ筆ペン	
楽しむ書道	
美しいペン習字	
実用ボールペン字	
【絵画・彫刻】	51
洋画	
やさしい日本画	
水彩画	
フィーリング水彩	
風景を描いてみよう	
はじめての色鉛筆画	
現代水墨画	
やさしい絵手紙	
仏像彫刻	
【写真】	51
もっと上手くなる写真	
【手工芸】	51
まるで水中花。かわいいハーバリウムレッスン	
あみもの	
パッチワークキルト	
ビーズアクセサリ	
和紙ちぎり絵	
押花&レカンフラワー	
トールペイント	
【伝統工芸】	52
陶芸入門	
【暮らし・趣味】	52
歌舞伎のお楽しみポイント	
脳若トレーニング講座	
【ビューティー】	52
自分の顔が好きになる大人のメイク教室	
【教養】	52
朗読	
きものの着装 ぎっかけレッスン	
脳活。アロマ講座	
【茶道・生け花】	53
華道(末生流笹岡)	
【音楽】	53
歌ってスッキリ!月曜コーラス	
ボイストレーニングと楽しく名曲を歌う	
★カンツォーネを歌おう!	
気軽に始めるキーボード教室 思い出の曲を奏でよう!	
大人のピアノ(A)	
大人のピアノ(B)	
基礎からのギター	
三味線(入門)	
阿波のぞめき(初級)	
阿波のぞめき(中級)	
阿波のぞめき(上級A/B)	
やれば出来る津軽三味線(初級/中級)	
【舞踊】	54
日本舞踊 雁音流	
新舞踊	
★バレエストレッチ	
社交ダンス(A/B)	
★社交ダンス入門	
素敵にフラメンコ(入門)	
素敵にフラメンコ(初中級)	
健康フラダンス入門	
はじめてのタヒチアンダンス	
レッツエンジョイサルサ(ボディメーキング)	
【語学】	55
楽しく話そう韓国語	

英会話(初級A)	
英会話(中級)	
【スポーツ・健康】	55
はじめてのヨガ(A/B)	
らくらく血流改善 リズム&ストレッチ	
范永婷の健康太極拳(A/B)	
【キッズコース】	55
こども書道	

初めてのクラシックバレエ(ベビーコース)	
初めてのクラシックバレエ(小学生コース)	
鴨島セレブ校 サテライト教室	
【手工芸】	55
花のねんど手芸	
【音楽】	55
琴・琴クラブ(初級/中級)	



阿波市カルチャーセンター

アエルワ校

【絵画・彫刻】	56
現代水墨画(A/B)	
絵手紙	
【手工芸】	56
和紙ちぎり絵	
【ビューティー】	56
自分の顔が好きになる大人のメイク教室	
【茶道・生け花】	56
華道(末生流笹岡)	

【音楽】	56
ピアノ	
【舞踊】	56
JAZZ・ストリートダンス(JAZZ/ストリートダンス/一般クラス)	
【スポーツ・健康】	57
カラダすっきりピラティス(初級・中級)	
★効かせるストレッチ	
すっきりヨガ	
【キッズコース】	57
キッズ チアダンス	



阿南カルチャーセンター

コスモホール校

【書道】	58
かな書道	
書道漢字	
美しい手書き文字	
ペンと筆ペンで美文字	
【絵画・彫刻】	58
日本画	
デッサン/油画(アクリル画)	
水彩画	
はじめての色鉛筆画	
心を贈る絵手紙入門	
仏像彫刻	
【写真】	59
写真(作品づくり入門)	
写真(作品づくり)	
【手工芸】	59
パッチワークキルト	
はじめてのパッチワーク	
ビーズアクセサリ	
押し花	
暮らしを彩る カルトナーージュ初級	
★暮らしを彩るインテリアフラワー	
【暮らし・趣味】	59
歌舞伎のお楽しみポイント	
フラワーデザイン	
建築士に学ぶ「片づけと収納」	
【教養】	60
朗読	
きもの大好き! 着装の基本と多彩なスキルが学べる	
アロマの不思議・香りはじめて講座	
似合う色がわかる! パーソナルカラー診断入門	
【茶道・生け花】	60
★素朴で可憐な雑草いけばな	
【音楽】	60
基礎からのギター	

基礎からのギター・上級コース	
やれば出来る津軽三味線(A/B)	
三味線	
阿波のぞめき(入門/初級/中級)	
地唄三絃で箏と合奏	
やさしい箏(A/B)	
日本の音色尺八(初級)	
横笛のひびき	
オカリナ(初級/中級A・B)	
中高年から始めるらくらくピアノ®(A/B)	
中高年から始めるらくらくピアノ®プライベートレッスン!(A/B)(チケット制)	
南克博のボイストレーニング	
★楽しい♪歌レッスン	
【舞踊】	61
初めてのフラメンコ(基礎クラス)	
初めてのフラメンコ	
★日本舞踊 雁音流	
★男舞い	
社交ダンス(基礎~中級)	
はじめてのタヒチアンダンス	
ハワイアンダンス	
初めてのクラシックバレエ(初級者)	
【語学】	62
韓国語 初級	
日常英会話(初級)	
【スポーツ・健康】	62
タイ式ヨガ ルーシーダットン	
らくらく血流改善 リズム&ストレッチ	
★ボディワーク&太極拳~より快適な身体使いの探究!~	
【キッズコース】	62
初めてのクラシックバレエ(ベビーコース/小学生コース)	
学童 硬筆・書道	
正しい美文字 学童講座	
夢ホール校	63
【伝統工芸】	63
陶芸入門(A/B)	