

くらし・教養

茶道（裏千家）

火曜コース

茶道の立ち居振る舞いを学び、美しい姿勢や立ち方、座り方、後援の仕方などの日常生活の作法を学びます。

4月（7日、21日）
5月（12日、16日）
6月（2日、16日）
火曜 9:30～14:00
10,800円（6回）
お茶菓子代 1,500円
6名
網谷 操
通中入会可

茶道（裏千家）

木曜コース

茶道の立ち居振る舞いを学び、美しい姿勢や立ち方、座り方、後援の仕方などの日常生活の作法を学びます。

4月（9日、23日）
5月（14日、28日）
6月（11日、25日）
木曜 9:30～14:00
10,800円（6回）
お茶菓子代 1,500円
6名
網谷 操
通中入会可

楽しい書道

個別に丁寧に指導します。
講師手作りの教材が受講生に好評です。

4月（5日、19日）
5月（3日、17日）
6月（11日、25日）
日曜 10:00～12:00
10,800円（6回）
25名
泉原 真里子
見学・体験可 通中入会可

着付け

中級・水曜コース

自分で着物を着られる方対象。他職です。
（人に着せられるようにするレッスンです）
留袖・二重綾まきレスレッスンします。

4月1日・5月6日・6月3日
木曜 12:30～14:45
1日 1,800円
10名
小山 はつ子
通中入会可

着付け

中級・水曜コース

自分で着物を着られる方対象。他職です。
（人に着せられるようにするレッスンです）
留袖・二重綾まきレスレッスンします。

4月1日・5月6日・6月3日
木曜 12:30～14:45
1日 1,800円
10名
小山 はつ子
通中入会可

フォトカレッジ

春講座

様々な野外ロケーションでの撮影実習を中心に
わかりやすい写真知識や撮影機器に関する講義
作品の講評等を通して写真の世界を楽しめます。

4月（7日、14日）※撮影地、開始時間が
5月（5日、12日）変更となる場合がございます。
6月（2日、9日）
火曜 9:00～11:00
10,800円（全6回）※交通費各自負担
25名
重川 正成
見学・体験可 通中入会可

音楽

クラシックギター教室

火曜

気軽に習える趣味として、初めてませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです。

4月（7日、14日、28日）
5月（12日、19日、26日）
6月（2日、9日、23日）
火曜 9:30～11:15
16,200円（9回）
15名
佐藤 茂樹
見学・体験可 通中入会可

クラシックギター教室

水曜

気軽に習える趣味として、初めてませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです。

4月（1日、8日、22日）
5月（13日、27日）
6月（3日、10日、24日）
水曜 9:30～11:15
14,400円（8回）
14名
佐藤 茂樹
見学・体験可 通中入会可

シャンソン教室

ルージュ

舞台で歌ってみたい方から初めての方まで
どなたでも参加OK！
ピアノの伴奏にのせて楽しく歌いましょう！

4月（4日、18日）
5月（9日、23日）
6月（13日、27日）
土曜 13:00～14:30
月3,800円（月謝制）
15名
南條 桂
見学・体験可 通中入会可

シャンソン教室

ローズ

舞台で歌ってみたい方から初めての方まで
どなたでも参加OK！
ピアノの伴奏にのせて楽しく歌いましょう！

4月（4日、18日）
5月（9日、23日）
6月（13日、27日）
土曜 15:00～16:30
月3,800円（月謝制）
15名
南條 桂
見学・体験可 通中入会可

コカリナ教室

初心者クラス

自然環境を育むシシホの楽器のコカリナ
一緒に水のやさしい音色を奏してみませんか？
初めての方大歓迎！

4月（9日・23日）
5月（14日・28日）
6月（11日・25日）
水曜 10:30～12:00
10,800円（6回）
15名
小杉 佐知子
見学・体験可 通中入会可

コカリナ教室

ステップアップクラス

自然環境を育むシシホの楽器のコカリナ
より高度なテクニックを学びます。

4月（9日・23日）
5月（14日・28日）
6月（11日・25日）
水曜 8:50～10:20
10,800円（6回）
19名
小杉 佐知子
見学・体験可 通中入会可

らくらくピアノ

入門

電子ピアノを用いたグループレッスンで一緒に
音楽を楽しみましょう！

4月（8日・22日）
5月（13日・27日）
6月（10日・24日）
日曜 13:00～14:30
12,600円（6回）※別途テキスト代
12名
秋山 麻由美
通中入会可

クラシックギター教室

火曜

気軽に習える趣味として、初めてませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです。

4月（7日、14日、28日）
5月（12日、19日、26日）
6月（2日、9日、23日）
火曜 9:30～11:15
16,200円（9回）
15名
佐藤 茂樹
見学・体験可 通中入会可

芸術

街並スケッチ

専科

講師の演習・教材を元に進めます
自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします
街並スケッチ中級レベル受講者対象

4月（10日、24日）5月（8日、22日）
6月（12日、26日）7月（10日、24日）
8月（14日、28日）9月（11日、25日）
火曜 9:30～11:30
22,800円（全12回）教材費込
21名
伊藤 正明
見学・体験可 通中入会可

街並スケッチ

初級

講師の演習・教材を元に進めます
自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします

4月（10日、24日）5月（8日、22日）
6月（12日、26日）7月（10日、24日）
8月（14日、28日）9月（11日、25日）
火曜 12:45～14:45
21,600円（全12回）教材費込
15名
伊藤 正明
見学・体験可 通中入会可

やさしい日本画

入門

日本の自然の中から私たちの美意識から生まれ
てきた日本画。日本独自の絵画です
入門では初心者の方にも描きやすく指導します

4月（17日）
5月（1日、15日、29日）
火曜 9:30～11:50
7,200円（4回）教材費別
20名
藤島 大子
見学・体験可 通中入会可

やさしい日本画

花を描く（岩絵の具）

ガラスを砕いた新設の具 油絵の具とは異なる
鮮やかな色彩の日本独自の絵具です
筆で描くだけでなく花が仕上がりします。

4月（11日、25日）
5月（9日、23日）
土曜 9:30～11:50
10,200円（4回）
20名
藤島 大子
見学・体験可 通中入会可

たのしい水彩画教室

午前の部/午後の部

描き方に正解はありません
描き方を見ながら好きな色で描き方を
学ぶことが出来ます

4月（7日、14日、28日）
5月（12日、19日、26日）
6月（2日、9日、23日）
火曜 午前10:00～12:00
午後12:50～14:50
10,800円（6回）教材費別
各24名
秋元 由美子
見学・体験可 通中入会可

墨彩画

画と書を一枚の半紙に描きます モチーフは
花や野菜、果物など身近なものから始めてみま
しょう 一人ひとりに丁寧に指導します

4月（7日、21日）
5月（5日、19日）
6月（2日、16日）
火曜 10:00～12:00
10,800円（6回）
各20名
泉原 真里子
見学・体験可 通中入会可

だれでも絵画教室

午前の部/午後の部

年齢も、経験も、障害の有無も関係ありません
画材は自由「描いてみたい」という気持ちがあれば、どなたでもご参加いただけます

4月（9日・23日）
5月（14日・28日）
6月（11日・25日）
土曜 午前9:30～12:30
午後13:30～16:30
1日 1,800円
各20名
えんぴつ・クレヨン・水彩画（F4～F8）
スクラップブック（F4～F8）
※水彩画の場合300円以上のもの
見学・体験可 通中入会可

クラシックギター教室

火曜

気軽に習える趣味として、初めてませんか？
個人レッスンとアンサンブルの二本立てです。

4月（7日、14日、28日）
5月（12日、19日、26日）
6月（2日、9日、23日）
火曜 9:30～11:15
16,200円（9回）
15名
佐藤 茂樹
見学・体験可 通中入会可

手工芸

カルトナージュ講座

オシャレに実用的、厚紙で組み立てた箱に
布を貼付けて仕上げるフランスの伝統的な手芸

4月25日、5月23日、6月27日
土曜 12:30～15:00
1回 2,400円
教材費別（制作するものにより異なります）
12名
鈴木 トシコ
見学・体験可 通中入会可

フラワーアレンジメント講座

生花やプリザーブドフラワー等を
基本から！

4月10日、5月8日、6月12日
金曜 14:00～16:00
1回 1,800円 教材費込
各15名
鈴木 トシコ
見学・体験可 通中入会可

トールペイント

絵が苦手でも描ける！
完成度の高いクラフトワークができます

4月（6日、20日）
5月（4日、18日）
6月（1日、15日）
月曜 9:30～12:00
1回 2,400円 教材費別（制作するものにより異なります）
12名
エプロン・古いタオル・筆記用具
（シャープペン・サインペン）
見学・体験可 通中入会可

健康・スポーツ

ヨガセラピー

ゆったりヨガが好きな方におススメ！
ヨガの呼吸法でリラックス効果抜群です！

4月（3日、10日、17日、24日）
5月（1日、8日、15日、22日、29日）
6月（5日、12日、19日、26日）
金曜 13:30～14:45（12:30受付開始）
1回 800円
先着30名
滝澤 利伊
見学・体験可 通中入会可

足踏み健康法

木曜コース

足に溜まった「老廃物」を流す足指法です
健康に役立つ情報も先生が教えてくれます！

4月（2日、9日、16日、23日、30日）
5月（7日、14日、21日、28日）
6月（4日、11日、18日、25日）
木曜 9:30～10:30
1回 800円
各20名
滝澤 利伊
見学・体験可 通中入会可

足踏み健康法

金曜コース

足に溜まった「老廃物」を流す足指法です
健康に役立つ情報も先生が教えてくれます！

4月（3日、10日、17日、24日）
5月（1日、8日、15日、22日、29日）
6月（5日、12日、19日、26日）
金曜 15:15～16:15
1回 800円
各20名
滝澤 利伊
見学・体験可 通中入会可

足踏みとヨガの

スペシャル

足踏み健康法とヨガの両方を取り入れた
夜に開催するスリキリフレッシュできる
講座です

4月（3日、10日、17日）
5月（1日、8日、15日、22日、29日）
6月（5日、12日、19日）
金曜 19:00～20:30
1回 1,600円
先着20名
滝澤 利伊
見学・体験可 通中入会可

春の

バレエ・ストレッチ

ストレッチはバレエスタジオで行いますが
バレエの経験は問いません。振り付けがない
ので、初心者やダンスのある方向けです

4月（14日、21日、28日）
5月（7日、14日、21日、28日）
6月（4日、11日、18日、25日）
火曜 13:30～14:30
17,100円（全11回）※教材費込
成人女性12名
和田 法子
見学・体験可 通中入会可

骨盤ストレッチ&

シェイプアップ

骨盤矯正、矯正、肩こり予防に最適
産後ママにもおススメです
ハイハイする前のお子様連れの方もOK！

4月（1日、8日、16日、22日、29日）
5月（6日、13日、21日、27日）
6月（3日、10日、18日、24日）
水曜 12:00～12:45
1回 600円
先着50名
滝澤 智美
見学・体験可 通中入会可

リフレッシュ健康体操

毎日体を動かして
楽しい生活を送りましょう！

4月（1日、8日、16日、22日、29日）
5月（6日、13日、21日、27日）
6月（13日、18日、25日）
水曜 9:30～10:30
1回 600円
先着50名
滝澤 智美
見学・体験可 通中入会可

ソフトエアロビクス

毎日を健康に過ごすためにビタリ
どなたでもいつからでもおススメです
12月くらいまでのお子様連れの方もOK！

4月（1日、8日、16日、22日、29日）
5月（6日、13日、21日、27日）
6月（3日、10日、18日、24日）
水曜 10:45～11:45
1回 600円
先着50名
滝澤 智美
見学・体験可 通中入会可

ちょっとだけエアロ

エアロビクスをやってみたいけど体力に自信が
ないという方におススメです！

4月（12日、19日）
5月（3日、10日、17日、24日、31日）
6月（14日、21日、28日）
日曜 9:30～10:30
1回 600円
先着30名
滝澤 智美
見学・体験可 通中入会可

椅子を使い座りながらできる運動！

こぼれん塾

体力に自信がない方におススメ！
椅子に座って足踏みの運動をつけていきます

4月（12日、19日）
5月（3日、10日、17日、24日、31日）
6月（14日、21日、28日）
日曜 10:40～11:40
1回 600円
先着30名
滝澤 智美
見学・体験可 通中入会可

日曜日のスポーツ教室

エアロビからくろく筋トレ運動

元々運動が得意な方も参加いただける
エアロビと筋トレを組み合わせたスポーツ教室
無理せず続けましょう！

4月（5日、12日、19日、26日）
5月（10日、17日、24日、31日）
6月（14日、21日、28日）
日曜 10:20～11:50
1回 600円
先着12名
高島 育実
見学・体験可 通中入会可

NPO法人おおたかスポーツコミュニティ流山

流山市生涯学習センター後援事業総合型地域スポーツクラブ

会員料金 システム

会員区分 年会費 備考
クラブ員 年間3,000円 スポーツ保険・手数料含む
ジュニアクラブ員 年間2,000円 中学生以下/スポーツ保険・手数料含む
賛助会員 10,000円 団体の趣旨に賛同しご支援いただける方

★定期スポーツ教室にご参加いただくには種目ごとに設定されている参加費が必要です
参加費のお支払は回数券カードをご購入ください（会員のみ）
★会員以外の方でも定期スポーツ教室にご参加いただけます。種目ごとに設定されているビジター参加費をお支払いいただきます

教室名	曜日・時間	対象・定員	参加費・備考
転倒防止運動	月曜 9:30-10:30	一般	会員 300円 ビジター 700円
パドミントン	月曜 13:00-15:00	一般・20名	会員 500円 ビジター 700円
卓球	月曜 15:30-17:30	一般	会員 500円 ビジター 700円 ※準備・片付け含む
ゆったりフラダンス	火曜 13:00-14:00	一般	会員 500円 ビジター 700円
キッズ	火曜 16:00-17:00	幼児	05歳以下 2,000円/回 一般 2,500円/回
サッカー教室	火曜 17:00-18:30	小学生	レインソール A.A.による月謝制もあります。（要問合せ）
レイソル流山	火曜 18:30-20:30	中学生	OSC会員 2,000円/回 一般 2,500円/回
スポーツウエルネス吹矢	水曜 13:30-15:30	一般・30名	会員 500円 ビジター 700円（第3水曜休み）
卓球教室基本のき	水曜 16:00-17:30	一般・20名	会員 500円 ビジター 700円（第3水曜休み）
ボールウォーキング	木曜 9:30-11:00	一般・15名	会員 500円 ビジター 700円 ※屋外活動のため雨天時中止
基礎体力づくり	木曜 9:30-11:00	一般・15名	会員 500円 ビジター 700円 ※屋外活動のため雨天時中止
サッカークラス	木曜 17:00-18:30	小学生	OSC会員 2,000円/回 ビジター 2,500円/回
ジュニア	木曜 18:30-20:30	中学生	レインソール A.A.による月謝制もあります。（要問合せ）
健康体操リズミ運動&ストレッチ	金曜 9:30-11:00	一般	会員 500円 ビジター 700円

①参加費の項目はビジターとは非会員参加の場合の料金になります ②体育館のご利用は室内運動施設が必要で ③途中途中で参加費を複数回ご請求させていただきます ④必ず変更になる場合がございますので、詳しい日程・内容はホームページでご確認ください → <http://osc-nogayama.com/>

各SNSにて流山エルズの情報を発信中！

Instagram facebook エックス YouTube!? 流山エルズのYouTube企画です!! エルスTVで 検索