

くらし・教養

茶道(裏千家) 火曜コース 残席あり

本道の立ち居振る舞いを通して、美しい姿勢や立ち方、立ち方、挨拶の仕方などの日常生活の作法を学びます。

④ 4月(7日、21日)
5月(12日、19日)
6月(2日、16日)

⑤ 火曜 9:30~14:00
⑥ 10,800円(6回)
お茶菓子代 1,500円

⑦ 6名
⑧ 網谷 操

⑨ ⑩ 扇子・あはれぼし

⑪ 途中入会可

茶道(裏千家) 木曜コース 満席

本道の立ち居振る舞いを通して、美しい姿勢や立ち方、立ち方、挨拶の仕方などの日常生活の作法を学びます。

④ 4月(9日、23日)
5月(14日、28日)
6月(11日、25日)

⑤ 火曜 9:30~14:00
⑥ 10,800円(6回)
お茶菓子代 1,500円

⑦ 6名
⑧ 網谷 操

⑨ ⑩ 扇子・あはれぼし

⑪ 途中入会可

楽しい書道 残席あり

鑑賞に丁寧な指導を通して、美しい書道作品を制作し、講師からアドバイスを受けます。

④ 4月(5日、19日)
5月(3日、17日)
6月(7日、21日)

⑤ 火曜 10:00~12:00
⑥ 10,800円(6回)

⑦ 25名
⑧ 泉原 真里子

⑨ ⑩ 普通道具一式

⑪ 見学・体験可 途中入会可

着付け 中級/水曜コース 満席

自分で着付けられる方法を学び、他業でも活用できる着付けのテクニックを学びます。

④ 4月1日・5月6日・6月3日
⑤ 水曜 12:30~14:45
⑥ 1日 1,800円

⑦ 10名
⑧ 小山 はつよ

⑨ ⑩ 足袋・肌着・袴・帯
⑪ 足袋・袴・帯・袴
⑫ 帯・袴・帯
⑬ 帯・袴・帯
⑭ 帯・袴・帯

⑮ 途中入会可

着付け 中級/水曜コース 残席あり

自分で着付けられる方法を学び、他業でも活用できる着付けのテクニックを学びます。

④ 4月16日・5月21日・6月18日
⑤ 水曜 12:30~14:45
⑥ 1日 1,800円

⑦ 10名
⑧ 小山 はつよ

⑨ ⑩ 足袋・肌着・袴・帯
⑪ 足袋・袴・帯・袴
⑫ 帯・袴・帯
⑬ 帯・袴・帯
⑭ 帯・袴・帯

⑮ 途中入会可

フォトカレッジ 春講座 残席あり

様々な撮影シーンでの撮影実習を中心に、わかりやすい実用知識や撮影機材に関する基礎知識の講義を通して写真の世界を楽しみます。

④ 4月(7日、14日)
5月(5日、12日)
6月(2日、9日)

⑤ 火曜 9:00~11:00
⑥ 1日 800円(全6回) ※交通費各自負担

⑦ 25名
⑧ 重川 正成

⑨ ⑩ 一眼カメラまたはコンパクトデジカメ
⑪ 撮影用具

⑫ 体験可 途中入会可

クラシックギター教室 火曜 残席あり

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

④ 4月(7日、14日、28日)
5月(12日、19日、26日)
6月(2日、9日、23日)

⑤ 火曜 9:30~11:15
⑥ 16,200円(9回)

⑦ 14名
⑧ 佐藤 茂樹

⑨ ⑩ クラシックギター
⑪ ギターチューナー
⑫ ギター用ピック
⑬ 楽譜台
⑭ 予備譜用紙

⑮ 見学・体験可 途中入会可

クラシックギター教室 水曜 残席あり

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

④ 4月(1日、8日、22日)
5月(13日、27日)
6月(3日、10日、24日)

⑤ 水曜 9:30~11:15
⑥ 14,400円(8回)

⑦ 14名
⑧ 佐藤 茂樹

⑨ ⑩ クラシックギター
⑪ ギターチューナー
⑫ ギター用ピック
⑬ 楽譜台
⑭ 予備譜用紙

⑮ 見学・体験可 途中入会可

シャンソン教室 ルージュ 残席あり

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！ピアノの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう！

④ 4月(4日、18日)
5月(13日、27日)
6月(13日、27日)

⑤ 土曜 13:00~14:30
⑥ 3,800円(月謝制)

⑦ 15名
⑧ 南條 桂

⑨ ⑩ 楽譜

⑪ 見学・体験可 途中入会可

シャンソン教室 ローズ 残席あり

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！ピアノの伴奏に合わせて楽しく歌いましょう！

④ 4月(4日、18日)
5月(13日、27日)
6月(13日、27日)

⑤ 水曜 15:00~16:30
⑥ 3,800円(月謝制)

⑦ 15名
⑧ 南條 桂

⑨ ⑩ 楽譜

⑪ 見学・体験可 途中入会可

コカリナ教室 初心者クラス 残席あり

自然環境を守るシンボリックな楽器のコカリナと一緒に水や空の音色を奏でてみませんか？初めての音大歓迎！

④ 4月(9日・23日)
5月(14日・28日)
6月(11日・25日)

⑤ 水曜 10:30~12:00
⑥ 10,800円(6回)

⑦ 15名
⑧ 小杉 佐知子

⑨ ⑩ コカリナ
⑪ 楽譜
⑫ 教習本

⑬ 見学・体験可 途中入会可

コカリナ教室 ステップアップクラス 残席あり

コカリナ経験者向けのクラスです。より高度なテクニックを学びます。

④ 4月(9日・23日)
5月(14日・28日)
6月(11日・25日)

⑤ 水曜 8:50~10:20
⑥ 10,800円(6回)

⑦ 19名
⑧ 小杉 佐知子

⑨ ⑩ コカリナ
⑪ 楽譜
⑫ 教習本

⑬ 見学・体験可 途中入会可

らくらくピアノ入門 残席あり

電子ピアノを用いたグループレッスンで音楽を楽しみましょう！

④ 4月(8日、22日)
5月(13日、27日)
6月(10日、24日)

⑤ 水曜 13:00~14:30
⑥ 12,600円(6回) ※別途テキスト代

⑦ 12名
⑧ 秋山 麻由美

⑨ ⑩ 楽譜用紙・テキスト
⑪ キーボード
⑫ (お持ちの方のみ)

⑬ 途中入会可

クラシックギター教室

④ 4月(7日、14日、28日)
5月(12日、19日、26日)
6月(2日、9日、23日)

⑤ 火曜 9:30~11:15
⑥ 16,200円(9回)

⑦ 14名
⑧ 佐藤 茂樹

⑨ ⑩ クラシックギター
⑪ ギターチューナー
⑫ ギター用ピック
⑬ 楽譜台
⑭ 予備譜用紙

⑮ 見学・体験可 途中入会可

街並スケッチ 専科 満席

講師の実演・教材を元に学びます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。街並スケッチに特化した受講対象。

④ 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)

⑤ 火曜 9:30~11:30
⑥ 22,600円(全12回) 教材費込

⑦ 21名
⑧ 伊藤 正明

⑨ ⑩ 鉛筆・パレット
⑪ 透明水彩用紙
⑫ 水彩画具
⑬ 水彩画具

⑭ 途中入会可

街並スケッチ 初級 満席

講師の実演・教材を元に学びます。自分の描き方を見つけるお手伝いをいたします。

④ 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)

⑤ 火曜 12:45~14:45
⑥ 21,600円(全12回) 教材費込

⑦ 15名
⑧ 伊藤 正明

⑨ ⑩ 鉛筆・パレット
⑪ 透明水彩用紙
⑫ 水彩画具
⑬ 水彩画具

⑭ 途中入会可

やさしい日本画 自然の入門 満席

日本の自然の中から私たちの美意識から生まれた日本画。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 4月(17日)
5月(15日、19日、29日)

⑤ 火曜 9:30~11:50
⑥ 7,200円(4回) 教材費別

⑦ 20名
⑧ 藤島 大千

⑨ ⑩ 筆・墨・すずり・筆洗
⑪ 筆洗(水・茶)の容器
⑫ 筆洗・筆洗
⑬ 筆洗・筆洗
⑭ 筆洗・筆洗

⑮ 途中入会可

やさしい日本画 花を描く(岩絵の具) 満席

ガラスを砕いた新顔の具。油絵の具とは異なる鮮やかで色鮮やかな日本独自の絵画です。筆や筆の使い方など、花の描き方を学びます。

④ 4月(11日、25日)
5月(9日、23日)

⑤ 火曜 9:30~11:50
⑥ 10,200円(4回)

⑦ 20名
⑧ 藤島 大千

⑨ ⑩ 顔料の具・すずり・筆洗
⑪ 筆洗(水・茶)の容器
⑫ 筆洗・筆洗
⑬ 筆洗・筆洗
⑭ 筆洗・筆洗

⑮ 途中入会可

たのしい水彩画教室 午前の部/午後の部 満席

描き方に正解はありません。モチーフを見ながら好きな色で描き方を学びます。

④ 4月(7日、21日)
5月(14日、28日)
6月(11日、25日)

⑤ 火曜 午前10:00~12:00
午後12:50~14:50
⑥ 10,800円(6回) 教材費別

⑦ 各24名
⑧ 秋元 由美子

⑨ ⑩ 透明水彩絵具
⑪ 水彩画具
⑫ 水彩画具
⑬ 水彩画具

⑭ 見学・体験可 途中入会可

墨彩画 満席

筆と墨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ます。一人ひとりに指導します。

④ 4月(7日、21日)
5月(14日、28日)
6月(11日、25日)

⑤ 火曜 10:00~12:00
⑥ 10,800円(6回)

⑦ 各20名
⑧ 泉原 真里子

⑨ ⑩ 墨・筆・すずり・筆洗
⑪ 筆洗(水・茶)の容器
⑫ 筆洗・筆洗
⑬ 筆洗・筆洗
⑭ 筆洗・筆洗

⑮ 見学・体験可 途中入会可

だれでも絵画教室 NEW 午前の部/午後の部 満席

年齢も、経験も、指導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 4月(9日・23日)
5月(14日・28日)
6月(11日・25日)

⑤ 水曜 午前9:30~12:30
午後13:30~16:30

⑥ ⑦ 1日 1,800円
⑧ 各20名
⑨ 岩田 博

⑩ ⑪ 絵画用具
⑫ スケッチブック(F5-F8)
⑬ 水彩画の準備300以上のもの

⑭ 見学・体験可 途中入会可

だれでも絵画教室 NEW 午前の部/午後の部 満席

年齢も、経験も、指導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 4月(9日・23日)
5月(14日・28日)
6月(11日・25日)

⑤ 水曜 午前9:30~12:30
午後13:30~16:30

⑥ ⑦ 1日 1,800円
⑧ 各20名
⑨ 岩田 博

⑩ ⑪ 絵画用具
⑫ スケッチブック(F5-F8)
⑬ 水彩画の準備300以上のもの

⑭ 見学・体験可 途中入会可

手工芸

カルナーージュ講座 満席

オシャレで実用的、厚紙で組み立てた箱を貼付して仕上げるフランスの伝統的な手芸。

④ 4月25日、5月23日、6月27日
⑤ 土曜 12:30~15:00
⑥ 1日 2,400円

⑦ 教材費別(制作するものにより異なります)
⑧ 12名
⑨ 鈴木 トシコ

⑩ ⑪ はさみ・カッター
⑫ はさみ・カッター
⑬ はさみ・カッター

⑭ 見学可 途中入会可

フラワーアレンジメント講座 満席

生花とグリーンでフラワーアレンジメントを基本から学びます。

④ 4月10日、5月8日、6月12日
⑤ 金曜 14:00~16:00
⑥ 土曜 18:00~19:50

⑦ ⑧ 1回 5,800円 教材費込
⑨ 各15名
⑩ 鈴木 トシコ

⑪ ⑫ 生花・グリーン
⑬ 生花・グリーン
⑭ 生花・グリーン

⑮ 途中入会可

トールペイント 満席

絵が苦手でも描ける！完成度の高いトールペイントが出来ます。

④ 4月(6日、20日)
5月(4日、18日)
6月(1日、15日)

⑤ 月曜 9:30~12:00
⑥ 1日 2,400円 教材費別

⑦ ⑧ 12名
⑨ 橋本 子

⑩ ⑪ エプロン・消しゴム・筆記用具
⑫ エプロン・消しゴム・筆記用具

⑬ 見学可 途中入会可

健康・スポーツ

ヨガセラピー 満席

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 4月(3日、10日、17日、24日)
5月(11日、18日、15日、22日、29日)
6月(5日、12日、19日、26日)

⑤ 金曜 13:30~14:45 (12:30受付開始)
⑥ 1日 800円

⑦ ⑧ 30名
⑨ 滝澤 利伊

⑩ ⑪ バスタオル

⑫ 予約不要

足踏み健康法 木曜コース 満席

足に溜まった「老廃物」を揉んで流す足法です。健康に役立つ情報が先生から教えます！

④ 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)

⑤ 水曜 9:30~10:30
⑥ 1日 800円

⑦ ⑧ 20名
⑨ 滝澤 利伊

⑩ ⑪ バスタオル

⑫ 予約不要

足踏み健康法 金曜コース 満席

足に溜まった「老廃物」を揉んで流す足法です。健康に役立つ情報が先生から教えます！

④ 4月(3日、10日、17日、24日)
5月(11日、18日、15日、22日、29日)
6月(5日、12日、19日、26日)

⑤ 金曜 15:15~16:15
⑥ 1日 800円

⑦ ⑧ 20名
⑨ 滝澤 利伊

⑩ ⑪ バスタオル

⑫ 予約不要

足踏みとヨガのスペシャル 満席

足踏み健康法とヨガの両方を取り入れたヨガのエクササイズです。呼吸法やポーズの指導もOK！

④ 4月(3日、10日、17日)
5月(11日、18日、15日、22日、29日)
6月(5日、12日、19日、26日)

⑤ 金曜 19:00~20:30
⑥ 1日 1,600円

⑦ ⑧ 20名
⑨ 滝澤 利伊

⑩ ⑪ バスタオル

⑫ 予約不要

春のバレエストレッチ 満席

ストレッチはバレエの基礎です。バレエの基礎はバレエの基礎。バレエの基礎はバレエの基礎。バレエの基礎はバレエの基礎。

④ 4月(14日、21日、28日)
5月(12日、19日、26日)
6月(2日、9日、16日、23日、30日)

⑤ 火曜 13:30~14:30
⑥ 17,100円(全11回) ※教材費込

⑦ ⑧ 成人女性12名
⑨ 和田 法子

⑩ ⑪ 練習ウェア
⑫ バレエシューズ
⑬ タオル・飲み物

⑭ 見学・体験可

足踏み健康法 金曜コース 満席

足に溜まった「老廃物」を揉んで流す足法です。健康に役立つ情報が先生から教えます！

④ 4月(3日、10日、17日、24日)
5月(11日、18日、15日、22日、29日)
6月(5日、12日、19日、26日)

⑤ 金曜 15:15~16:15
⑥ 1日 800円

⑦ ⑧ 20名
⑨ 滝澤 利伊

⑩ ⑪ バスタオル

⑫ 予約不要

リフレッシュ健康体操 満席

毎日を楽しく過ごすために！コカリナ経験者向けのクラスです。より高度なテクニックを学びます。

④ 4月(1日、8日、15日、22日、29日)
5月(6日、13日、20日、27日)
6月(11日、18日、25日)

⑤ 水曜 9:30~10:30
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 50名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 上履き

⑫ 予約不要

ソフトエアロピクス 満席

毎日を健康に過ごすために！コカリナ経験者向けのクラスです。より高度なテクニックを学びます。

④ 4月(1日、8日、15日、22日、29日)
5月(6日、13日、20日、27日)
6月(11日、18日、25日)

⑤ 水曜 10:45~11:45
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 50名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 上履き

⑫ 予約不要

骨盤ストレッチ&シェイプアップ 満席

骨盤矯正、腰痛、肩こり予防に最適。痩せたい方にもおススメです。ハイハイする前のお子様連れの方もOK！

④ 4月(1日、8日、15日、22日、29日)
5月(6日、13日、20日、27日)
6月(11日、18日、25日)

⑤ 水曜 12:00~12:45
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 50名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 上履き・バスタオル

⑫ 予約不要

ちょっとだけエアロ 満席

エアロピクスをやってみて！体力に自信がなりたい方におススメです！

④ 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)

⑤ 日曜 9:30~10:30
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 30名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 室内履きシューズ
⑫ 飲み物

⑬ 予約不要

椅子を使い座りながらできる運動！こぼん塾 満席

体力に自信がない方におススメです！椅子に座って足踏みの運動をつけていきます。

④ 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)

⑤ 日曜 10:40~11:40
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 30名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 室内履きシューズ
⑫ 飲み物

⑬ 予約不要

日曜日のスポーツ教室 エアロピクスらくらく筋トレ運動 満席

週末に運動もできる！エアロピクスと筋トレを合わせたスポーツ教室。無理せず続けましょう！

④ 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)

⑤ 日曜 10:20~11:50
⑥ 1日 600円

⑦ ⑧ 12名
⑨ 滝澤 智美

⑩ ⑪ 室内履きシューズ
⑫ 飲み物・タオル

⑬ 予約不要

芸術

NPO法人おたかスポーツコミュニティ流山 満席

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

会員大募集!

★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ただけます。

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	月3回(基本第1~3週) ※要スケジュール確認
キッズ サッカー教室	火曜 16:00-17:00	幼児	05C会員 2,000円/回 一般 2,500円/回	
レイシ流山 ジュニア	火曜 17:00-18:30	小学生	レイシ流山 A.A.による月謝制もあります。(要問合せ)	
ジュニア	火曜 18:30-20:30	中学生		
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) 食事は1時間前までに済ませてください ※準備・片付含む
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) ※準備・片付含む
ボールウォーキング&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中止
サッカー教室	木曜 17:00-18:30	小学生	05C会員 2,000円/回 ビジター 2,500円/回	
レイシ流山 A.A.	木曜 18:30-20:30	中学生	レイシ流山 A.A.による月謝制もあります。(要問合せ)	
健康体操&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須です。③年中ご参加の方のご参加ください。④内容等はホームページにてご確認ください。 http://osc-nogoyama.com/

各SNSにて流山エルズの情報を発信中!

Instagram facebook エックス

流山エルズも YouTube! 流山エルズのYouTube企画です!! エルズTVで 検索