

# 自分をみつける空間 西大井駅前カルチャー メイプルカルチャーセンター

2026年  
1月期  
講座案内

TEL 03(3774) 5050

12/1受付開始 初日のみ窓口 8:30~、電話 9:00~、WEB 10:00~受付

## 1DAY講座

### NEW ~化粧品選びのポイントまで~

#### プロならではの裏技! スキンケア講座

ヘアメイクアーティスト事務所株式会社MEDIUSA  
代表取締役 山咲サトル

毎日の顔肌&肌ケア、間違ったケアは効果の大事! プロならではの裏技、化粧品選びのポイントまで解説。スキンケアの概念が変わります。

●1/18(日) 10:00~12:00  
●受講料2,420円



### NEW 似合う洋服がわかる

#### ~骨格診断~

マナー・プロコール講師 佐々木須磨子

骨格から似合うファッションのデザイン(服の襟ぐり、袖の形、アクセサリーなど)と素材や柄を知ることで、オシャレの可能性を広げましょう。※女性6名限

●1/17(土) 13:30~15:30  
●受講料2,420円 ●教材費110円



### NEW 思い出を形に 帯でつくる「帯の輪」リース

帯屋 リースニスト 佐藤智子

思い出の帯を使いリース(帯の輪)を作りましょう。様々な帯を使った春をイメージしたリース作品です。和の素材ですが、リビングのインテリアにも最適です。初心者も大歓迎です。

※出来上がりサイズ 20センチ

●1/26(月) 10:00~12:00  
●受講料2,090円 ●教材費別途



### NEW スタイリッシュでエレガントな 春のリース

英国国家検定1級リスト上級資格 佐々木須磨子

フレッシュフラワー(生花)を使い、おしゃれな春のリースを作ります。フレッシュフラワーからドライフラワーへと変化していく美しさをお楽しみいただいた後、ドライフラワーリースとして、いつまでもお部屋の壁に飾っていただけます。(作品全長約30cm)

●2/21(土) 13:30~15:30  
●受講料2,090円 ●教材費4,730円



### NEW いきいきメイクアップシリーズ 若々しく見える眉毛の描き方

MTJ認定メイクセラピスト・パーソナルカラリスト 平野元子

眉毛はお顔の印象を決める重要なポイント! 流行の眉毛を取り入れながら、若々しく見える眉毛の描き方のポイントをお教えします。

●2/4(水) 13:30~15:30  
●受講料2,420円 ●教材費110円



### NEW ~手をきれいにして心やさしい健康美人~ うるつやハンドケア

ハンドビューティーコンサルタント 島津七弓

誰でも手軽にできるツボおしハンドケアで、老け手を改善。しっかりと艶やかな手肌に、指先から美しさと自信を取り戻しましょう。

●1/18(日) 13:30~15:30  
●受講料2,420円 ●教材費1,320円



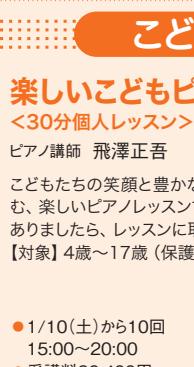
### NEW 楽しいこどもピアノ教室(土) <30分個人レッスン>

ピアノ講師 関口敦子

音感、リズム感を養い、音楽を通じて豊かな心を養います。それぞれの可能性を伸ばし、きめ細やかな指導をします。

【対象】4歳~高校生

●1/11(日) か5回 9:00~16:30  
●受講料26,400円  
●教材費別途  
●楽器レンタル(700円×回数)



## こども・親子

### こどもバイオリン教室 TRY

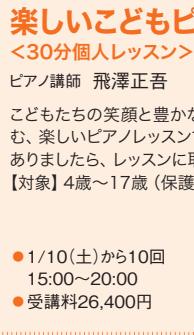
<30分個人レッスン>

バイオリン講師 関口敦子

音感、リズム感を養い、音楽を通じて豊かな心を養います。それらの可能性を伸ばし、きめ細やかな指導をします。

【対象】4歳~高校生

●1/11(日) か5回 9:00~16:30  
●受講料26,400円  
●教材費別途  
●楽器レンタル(700円×回数)



### 楽しいこどもピアノ教室(土)

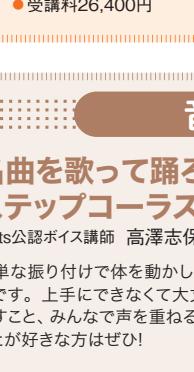
<30分個人レッスン>

ピアノ講師 飛澤正吾

子どもたちの笑顔と豊かな表現力と感受性を育む、楽しいピアノレッスンです。演奏したい曲がありましたが、どちら、レッスンに取り入れていきます。

【対象】4歳~17歳(保護者同伴可)

●1/10(土) か10回 15:00~20:00  
●受講料8,580円



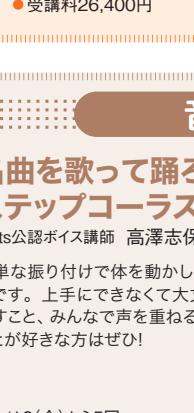
### 1歳から取り入れられる幼児教育 はじめての親子リトミック <ひよこクラス>

リトミック講師 五十嵐由衣

ピアノの音やリズムに合わせて体を動かします。先生やお友達と一緒に楽しく活動していくことで、音楽の能力はもちろん、自己肯定感、集中力・社会性の「めいめい」を促します。親子と一緒に楽しく心地よい時間を作りましょう。

【対象】2023年4月日~2024年4月1日生まれのお子さんとその保護者

●1/11(日) か9回 10:00~10:45  
●受講料8,580円



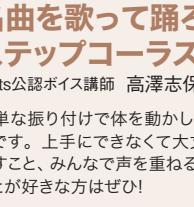
## 音楽

### ボイストレーニング& J-pop 体験可

ミュージシャン ニシカワテルコ

前半はボイストレーニングで声に磨きをかけ、後半はJ-pop(ニューミュージック)を皆さんで楽しむ歌です。楽曲は講師が適宜ピックアップします。

●1/16(金) か5回 10:00~11:30  
●受講料8,800円  
●教材費220円



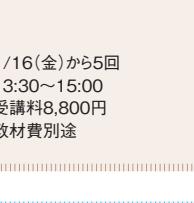
### 名曲を歌って踊ろう! ステップコーラス 体験可

roots公認ボイス講師 高澤志保

簡単な振り付けで体を動かしながら歌を楽しむクラスです。上手にできなくて大丈夫! 歌うこと、体を動かすこと、みんなで声を重ねる

ことが好きな方はぜひ!

●1/16(金) か5回 13:30~15:00  
●受講料8,800円  
●教材費別途



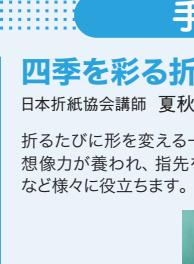
## 手工芸

### 紙コップを使った 切り絵にチャレンジ!

紙コップ切り絵作家 神子風太郎

カッターナイフで紙コップを切って、切り絵を作ります。丸い紙コップの切り方をお教えし、作品を作上げます。

●1/10(土) か3回 10:00~12:00  
●受講料6,270円  
●教材費別途



### 鎌倉彫 体験可

鎌倉彫早川会員 早川桐剛

鎌倉時代から続く伝統工芸。天然木(主に桂)に彫刻し、天然漆を塗ります。

●1/5(月) か9回 13:00~15:00  
●受講料18,810円  
●教材費別途



### 書道入門講座

文化書道高等部 桑原少林

まずは筆を持ってみましょう。お道具はすべて準備していますので手ぶらで気楽にお越し下さい。ご要望に応じてお手本は準備しますので、筆で書くことの楽しさを実感してください。皆様のご参加をお待ちしております。

●1/11(日) か3回 13:30~15:00  
●受講料4,950円



## 書道

### 四季を彩る折り紙 体験可

日本折紙協会講師 夏秋洋子

折るたびに形を変える一枚の紙。色彩感覚や想像力が養われ、指先を使うことで脳の活性化など様々な形で役立ちます。

●1/14(水) か5回 10:00~12:00  
●受講料10,450円  
●教材費別途



### 面打ち・木彫

彫刻家 五野上 功

面打ちは狂言面、木彫は大黒天を、講師が正面・側面を加工した材料で制作していきます。※面打ち、木彫どちらか選択。

●1/8(木) か10回 15:30~17:30  
●受講料20,900円  
●教材費別途



### やさしいかな書道 体験可

日本書道院理事 德富之蔵

日本文化のかな書道。初心から創作まで一緒に勉強しませんか。

●1/5(月) か10回 15:00~17:00  
●受講料19,800円  
●教材費330円



**NEW ～アマ日本一が教える～  
誰でも楽しい囲碁**  
永代囲碁教室 岩谷インストラクター 永代和盛

問題形式の講義。プロ棋戦やアマの実戦解説。生徒同士の対局。初心者も大歓迎です。それぞれの実力に合わせて楽しい囲碁講座にします。(初心者歓迎)

●1/12(月) か9回  
10:00~16:00  
●受講料17,820円  
●教材費550円

プロ棋戦やアマの実戦解説。生徒同士の対局。初心者も大歓迎です。それぞれの実力に合わせて楽しい囲碁講座にします。(初心者歓迎)

●1/5(月) か5回  
13:00~15:00  
●受講料10,450円  
●教材費1,045円

## NEW講座

### NEW はじめよう水彩画

(公社)日本水彩画会会員 柴崎博子

子どもの頃より久しぶりに絵を描かれる方、既に水彩画の経験がある方など、どのような方にも丁寧にご指導いたします。先ずは、はじめめでみましょう。

●1/9(金) か10回  
10:30~12:00  
●受講料25,300円  
●教材費別途

子どもの頃より久しぶりに絵を描かれる方、既に水彩画の経験がある方など、どのような方にも丁寧にご指導いたします。先ずは、はじめめでみましょう。

●1/5(月) か5回  
13:00~15:00  
●受講料10,450円  
●教材費別途

### NEW シンプル韓国語 <入門>

韓国語講師 ムン ソナム

初めて韓国語を習う方、基本から学びなおしたい方向けのクラスです。「話す・聞く・書く・読む」をバランスよく学びつつ、あいさつやハングル文字の読み方から始まり、文化や歌、料理の作り方などを交えて学んでいきます。

●1/9(金) か10回  
10:30~12:00  
●受講料25,300円  
●教材費別途



## 健康・スポーツ

### 体が硬い人の開脚ヨガ 体験可

御茶ノ水ヨガアカデミー代表 荒井弘人

呼吸に合わせて、肩甲骨、股関節の可動域を広げ、体を柔らかにして柔軟性改善や基礎代謝をあげていきます。



●1/9(金) か10回  
19:00~20:30  
●受講料18,700円  
●教材費別途

### 体が硬い人の朝ヨガ 体験可

</

# メイプルカルチャーセンター 講座案内 1月期

## 手芸

New 帯でつくる「帯の輪」リース	㊱10:00~12:00	1/26 1回	2,090 教材費別
和の伝統竹籠	㊱10:00~12:00	1/13~ 3回	6,270 教材費別
手ぬいでチクチク着物リフォーム	㊱10:00~12:00	1/21~ 3回	6,270 教材費別
鎌倉彫	体験可 ㊱13:00~15:00	1/5~ 9回	18,810 教材費別
金継ぎ	午後 ㊱12:30~14:30	1/8~ 5回	10,450 教材費別
金継ぎ	午前 ㊱10:00~12:00	1/8~ 5回	10,450 教材費別
面打ち・木彫	㊱15:30~17:30	1/8~ 10回	20,900 教材費別
仏像彫刻	㊱13:30~15:30	1/7~ 10回	20,900 教材費別
木彫り	㊱9:30~12:30	1/9~ 5回	13,750 教材費別
四季を彩る折り紙	体験可 ㊱10:00~12:00	1/14~ 5回	10,450 教材費別
カリグラフィー	体験可 ㊱18:30~20:00	1/9~ 5回	8,800 教材費別
紙コップを使った切り絵にチャレンジ!	㊱10:00~12:00	1/10~ 3回	6,270 教材費別
糸から始まる手仕事	㊱13:00~17:00	1/17~ 3回	10,230 教材費別
韓国のバッチャワークボジャギ	㊱13:00~15:00	1/16~ 5回	10,450 教材費別
素材いろいろな紙バンドの雑貨	㊱10:00~12:00	1/15~ 3回	6,270 教材費別
着物リメイクと洋服のお直し	託児あり ㊱10:00~12:00	1/12~ 5回	10,450 教材費別
基本から始めるソーイング	託児あり ㊱10:00~12:00	1/5~ 5回	10,450 教材費別
基本から始めるソーイング	㊱10:00~12:00	1/13~ 5回	10,450 教材費別
暮らしを彩るステンドグラス	体験可 ㊱18:00~20:00	1/14~ 4回	8,360 教材費別
ソープフルーツカービング&消しゴムはんこ	㊱10:30~12:30	1/7~ 5回	10,450 教材費別
ソープフルーツカービング&消しゴムはんこ	㊱15:30~17:30	1/10~ 5回	10,450 教材費別
フローラルペインティング	体験可 ㊱9:45~12:15	1/16~ 5回	12,100 教材費別
糸遊び色遊び創作ニット	㊱10:00~12:30	1/17~ 3回	7,260 教材費別

## センスアップ

New 若々しく見える眉毛の描き方	㊱13:30~15:30	2/4 1回	2,420 教材費別
New バーソナルカラー <入門>	㊱13:30~15:30	1/22 1回	2,420 教材費別
New 若見えメイク講座	㊱13:30~15:30	3/5 1回	2,420 教材費別
New 似合う洋服がわかる~骨格診断~	㊱13:30~15:30	1/17 1回	2,420 教材費別
New プロならではの裏技!スキンケア講座	㊱10:00~12:00	1/18 1回	2,420 教材費別
New うるつやハンドケア	㊱13:30~15:30	1/18 1回	2,420 教材費別
New マインドフルネス呼吸法	㊱13:30~15:30	2/15 1回	2,420 教材費別

## 健康・スポーツ

太極拳ゆったり体操	体験可 ㊱10:30~12:00	1/5~ 10回	18,700 教材費別
ピラティス(火)	体験可 ㊱9:00~10:30	1/6~ 10回	18,700 教材費別
ピラティス(土)	体験可 ㊱9:00~10:30	1/10~ 10回	18,700 教材費別
ソフトピラティスと快適ヨガ	体験可 ㊱11:00~12:15	1/6~ 10回	17,050 教材費別
エゴスクью体操	体験可 ㊱15:00~16:30	1/13~ 5回	9,350 教材費別
骨盤調整リンパ体操	体験可 ㊱15:00~16:15	1/6~ 5回	8,525 教材費別
トリム体操(水)	体験可 ㊱13:00~14:30	1/7~ 10回	18,700 教材費別
トリム体操(金)	体験可 ㊱11:00~12:30	1/9~ 10回	18,700 教材費別
健康ヨガ	午後 体験可 ㊱13:00~14:30	1/8~ 10回	18,700 教材費別
健康ヨガ	夕方 体験可 ㊱15:00~16:30	1/8~ 10回	18,700 教材費別
体が硬い人の朝ヨガ	体験可 ㊱9:00~10:30	1/9~ 10回	18,700 教材費別
やさしい健康太極拳	体験可 ㊱13:00~14:30	1/9~ 9回	16,830 教材費別
体が硬い人の開脚ヨガ	体験可 ㊱19:00~20:30	1/9~ 10回	18,700 教材費別
骨盤調整リンパ体操	体験可 ㊱13:30~14:45	1/10~ 5回	8,525 教材費別
ソフトヨガと健康ツボマッサージ	体験可 ㊱13:30~14:45	1/17~ 5回	8,525 教材費別

## 音楽

ピアノで奏でるポピュラーソング	<40分個人レッスン> TRY	㊱9:30~16:40	1/5~ 5回	14,850 教材費別
あこがれの曲が弾けるピアノ	<30分個人レッスン> TRY	㊱12:30~17:30	1/6~ 10回	26,400 教材費別
あこがれの曲が弾けるピアノ	<30分個人レッスン> TRY	㊱9:30~12:30	1/7~ 10回	26,400 教材費別
楽しく覚えるグルーブレッスンピアノ	<中級> 体験可	㊱13:00~14:15	1/7~ 10回	22,550 教材費別
ピアノで奏でるポピュラーソング	<40分個人レッスン> TRY	㊱9:30~12:50	1/15~ 5回	14,850 教材費別
大人のためのピアノレッスン	<30分個人レッスン> TRY	㊱17:00~20:00	1/9~ 10回	26,400 教材費別
誰でも弾けるようになるピアノ	<30分個人レッスン> TRY	㊱9:30~16:00	1/16~ 5回	13,200 教材費別
ウクレレ	<基礎トレ> 託児あり 体験可	㊱10:00~10:50	1/12~ 5回	7,700 教材費別
ウクレレ	<基礎トレⅡ> 託児あり 体験可	㊱11:00~11:50	1/12~ 5回	7,700 教材費別
ウクレレ	<基礎トレⅢ> 体験可	㊱12:00~12:50	1/12~ 5回	7,700 教材費別
ウクレレを楽しもう	<総合> 体験可	㊱13:30~15:00	1/12~ 5回	11,000 教材費別
ウクレレをはじめよう!	<入門> 体験可	㊱15:10~16:00	1/12~ 5回	7,700 教材費別
プレミアムウクレレ教室	<経験者> 体験可	㊱10:00~11:30	1/10~ 10回	22,000 教材費別
バイオリン・ピオラ教室	<30分個人レッスン> TRY	㊱15:00~20:00	1/5~ 6回	19,800 教材費別
フルート	<基礎> 体験可	㊱9:20~10:20	1/6~ 10回	20,900 教材費別
フルート	<アンサンブル> 体験可	㊱10:30~12:00	1/6~ 10回	23,100 教材費別
フルート	<30分個人レッスン>	㊱12:30~17:30	1/20~ 3回	8,910 教材費別
大人からはじめるバイオリン	<30分個人レッスン> TRY	㊱10:30~14:10	1/6~ 5回	16,500 教材費別
基礎からはじめる三味線	<30分個人レッスン> TRY	㊱10:00~12:30	1/6~ 5回	14,850 教材費別
クラシックギター	<アンサンブルレッスン> 体験可	㊱10:15~11:15	1/8~ 10回	20,900 教材費別
必ず弾けるクラシックギター	体験可	㊱11:30~12:30	1/8~ 10回	20,900 教材費別
アコースティックギター弾き語り	体験可	㊱19:00~20:00	1/8~ 10回	20,900 教材費別
はじめての二胡	<30分個人レッスン> TRY	㊱9:50~13:15	1/15~ 6回	17,820 教材費別
癒しの音色~リコーダーの魅力	体験可	㊱9:45~11:15	1/10~ 9回	21,780 教材費別
基礎から学ぶリコーダー	<初級>	㊱11:30~13:00	1/10~ 9回	21,780 教材費別
歌声サロン♪	体験可	㊱13:00~14:00	1/5~ 5回	7,150 教材費別
さわやかボイストレーニング	体験可	㊱10:00~11:30	1/13~ 5回	8,800 教材費別
歌おう!日本のポップス	体験可	㊱12:00~13:30	1/13~ 5回	8,800 教材費別
ゴスペルJOY	体験可	㊱14:15~15:45	1/13~ 5回	8,800 教材費別
ゴスペルJOY	<初心者向け> 体験可	㊱19:00~20:30	1/16~ 5回	8,800 教材費別
楽しくボイトレ!!&懐かしの名曲レッスン♪	体験可	㊱18:00~19:00	1/6~ 10回	14,300 教材費別
上手くなるためのカラオケHow to <A>	体験可	㊱13:15~14:45	1/14~ 5回	8,800 教材費別
上手くなるためのカラオケHow to <B>	体験可	㊱15:00~16:30	1/14~ 5回	8,800 教材費別
童謡・唱歌を歌いましょう	体験可	㊱15:00~16:30	1/7~ 5回	8,800 教材費別
ポイストレーニング&J-pop	体験可	㊱10:00~11:30	1/16~ 5回	8,800 教材費別
ステップコロース®	体験可	㊱13:30~15:00	1/16~ 5回	8,800 教材費別
ジャズボーカルレッスン	体験可	㊱15:00~16:30	1/9~ 5回	8,800 教材費別
ハワイアンソングを歌おう	体験可	㊱15:00~16:30	1/17~ 5回	8,800 教材費別
やさしく歌える英語の歌	体験可	㊱15:00~16:30	1/10~ 5回	8,800 教材費別

## 書道

やさしいかな書道	体験可	㊱15:00~17:00	1/5~ 10回	19,800 教材費別
----------	-----	--------------	----------	-------------