



ホームページにもご覧下さい。

2026年

10/31(土)まで

## イベントのお知らせ

### 第38回 作品展

10月30日(金)～11月1日(日)

11:00～17:00 (最終日は16:00まで)

会場: アビイオーレ1階エントランス【観覧無料】



【出展予定講座】

花咲く書道 / ピースフラワー /  
スタンドグラス /  
水墨・墨彩画 / 金曜絵画 /  
フラワーアレンジメント

## 一日体験のご案内

永田 紗戀の

### 花咲く書道

講師: 出縄 佳代子

10月26日(月) 13:30～15:30

要予約 申込〆切: 10/24(土)まで

【材料費】1,650円(税込)

※ 体験は初めてご利用される方に限ります。また、お一人様1回限りとさせていただきます。



## 新規開講

### キッズ新体操

※女の子限定講座 月曜<月3回 第1～3週>  
①キッズ:16:30-17:20 ②ジュニア:17:30-18:30

リボンやボールを使って、楽しく体を動かす新体操の教室です。  
音楽に合わせて身体をのびのびと動かすことで、柔軟性・  
リズム感・美しい姿勢・表現力が自然と身につきます。  
初めてのお子さまでも大歓迎!

みんなが笑顔で参加出来るレッスンです。“できた!”を  
自信にキラキラ輝く美しい女の子を育てます☆

- ◆講師: 渡邊 美香 (りのりこ新体操クラブ)
- ◆料金: 6,600円(税込価格・用具、指定着、指定靴別)
- ◆対象: ①キッズクラス(年少～小学生低学年)  
②ジュニアクラス(小学生)



## 新規開講

### 永田紗戀の花咲く書道

月曜<月1回 第4週>  
13:30-15:30

TVや雑誌等のメディアでも多数紹介、  
掲載されている花咲く書道。  
絵心も書道経験も不要です。  
文字に想いを込めて、上手い下手ではなく、  
嬉しい楽しいが花書です。

- ◆講師: 出縄 佳代子 (マスターインストラクター・花咲く書道認定講師)
- ◆料金: 3,300円(税込価格・材料費別)



## リニューアル開講

### 水墨・墨彩画

水曜<月2回 第1・3週>  
13:30-15:30

水墨画は、原則として黒一色、墨の濃淡(グラデーション)のみを  
表現します。墨彩画は墨の線や陰影を主としつつ、  
色(顔料など)を使って表現します。  
まずは実技として、四君子(蘭、竹、梅、  
菊)の描き方などを行います。  
紙と墨との調和を肌で感じながら  
レッスンを行います。

- ◆講師: 安藤 華舟 (日本南画院参与、英国王立美術協会名誉会員)
- ◆料金: 5,500円(税込価格・教材費別)



## 詩吟 リニューアル開講

金曜<月2回 第2・4週>  
13:00-15:00

詩吟とは、漢詩や和歌・俳句などの詩歌に独特の節(メロディ)を  
つけ、大きな声で語尾を伸ばしながら吟じる、日本独自の伝統的な  
歌唱芸能です。  
腹の底から大きな声を出すことで呼吸法や発声の  
トレーニングにもなり、健康にも最適です。  
また、年齢を問わず楽しめる趣味として、  
生涯学習としてもお勧めです。

- ◆講師: 越智 精麗 (岳精流日本吟詠師範)
- ◆料金: 3,850円(税込価格・教材費別)



## 七宝焼き

土曜<月2回 第1・3週>  
13:00-15:00

男女共に楽しめる七宝工芸。七宝は金属の表面に  
ガラス質の釉薬(うわぐすり)を盛り付けて、  
高温で焼成したもので、日本の古き伝統工芸です。  
一般的に知られているのはアクセサリですが、  
室内の道具や額画等、工次第で色々作れます。

- ◆講師: 荻野 紀子 (日展、県美術会・アトリエみち主宰)
- ◆料金: 5,500円(税込価格・教材費別)



## カラオケ

月曜<月2回 第1・3週>  
10:30-12:00

「天使の誘惑」(レコード大賞)などの作曲家・鈴木邦彦の教室  
です。元気いっぱいお腹から声を出してストレス発散しながら  
歌う楽しさを一緒に体感していきますよ!  
ポップスから歌謡曲全般…、皆さんの歌いたい歌を  
練習を通じてメロディーと言葉を大切に、聞く人に  
伝わるよう楽しみながらアドバイス致します!

- ◆講師: 滝澤 由美子 (鈴木邦彦カラオケ教室認定講師)
- ◆料金: 4,400円(税込価格)



## フルーツ

水曜クラス: 水曜<月2回 第2・4週>17:00-3クラス  
金曜クラス: 金曜<月2回 第2・4週>17:00-3クラス

初めての方も経験者の方も、小学生から中高年の方まで、  
楽しく丁寧な指導のもと基礎から本格的に学べます。

- ◆講師: 播 博 (武蔵野音楽大名管教授)  
崎谷 美知恵 (武蔵野音楽大卒・宇都宮短期大学講師)  
(東京フルーツアンサンブルアカデミー)
- ◆料金: 8,800～12,100円(税込価格)  
(受講料金は入門～上級クラスによって異なります)



## 日本の唱歌・童謡

月曜<月1回 第2または第3週>  
14:00-16:00

皆さん、よくご存知の日本の唱歌・童謡の  
ポイントレッスンをしながら、  
皆さんで歌っていきます。

- ◆講師: 眞理 ヨシコ (NHK 初代うたのおねえさん)
- ◆料金: 3,740円(税込価格)
- ※1年以上続けられる方を対象としています。

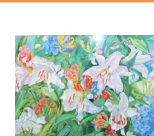


## 金曜絵画

金曜<月2回 第1・3週>  
10:30-12:30

油彩、水彩等、画材は何でも結構です。  
静物画用にモチーフを用意しておりますが、  
各自描きたいものがあれば自由です。

- ◆講師: 高橋 祥子 (東京芸大大学院修了)
- ◆料金: 4,400円(税込価格・教材費別)



## ヨーガ

水曜<月4回>  
10:15-11:45

心と体をスリムアップする総合的な健康法です。  
体位法・呼吸法により体の維持増進と心の  
安定を図ることが出来ます。

- ◆講師: 大友 武子 (健康運動指導士・ヨーガインストラクター)
- ◆料金: 6,600円(税込価格)



## ハワイアンダンス

金曜<月3回 第1～3週>  
15:15-16:30

軽快なハワイアン音楽に合わせ、思いやり・調和・  
謙虚・喜びなど、アロハの心を大切に楽しく  
レッスンします。

- ◆講師: カエナ荻原
- ◆料金: 6,050円(税込価格)



## バレエ

水曜<月2回 第2・4週>  
10:30-12:15

バレエ未経験の方、中高年の方、運動不足を解消  
したい方、大歓迎! 初めての方でも安心して  
スタート出来るよう基礎から丁寧に指導します!

- ◆講師: YUKA(YUKAバレエクラス代表)
- ◆料金: 6,600円(税込価格)



## 朗読

水曜<月2回 第1・3週>  
13:30-15:30

朗読のうまいかへたかではなく、その人らしい  
世界を創りあげることを目標にしています。  
伝わる音と言葉、正しい姿勢を大切にしながら、  
自由にのびのびと一緒に楽しく朗読しませんか?

- ◆講師: 島田 果枝 (俳優: NHK大河ドラマ、それいけノンタック他出演)
- ◆料金: 6,600円(税込価格)



## 中高年から始めるらくらくピアノ

月曜<月2回 第1・3週>  
14:00-15:00

憧れのピアノ、いつかは弾いてみたい夢ですね。指運動で  
脳が活性化! 音符が読めなくてもご心配なく!!  
今、人気の中高年から始める『らくらくピアノ』  
で夢を叶えてみませんか?

- ◆講師: 高木 昭子 (一般社団法人 全日本らくらくピアノ協会 認定講師)
- ◆料金: 4,400円(税込価格・教材費別)



## ビーズフラワー

月曜<月1回 第2週>  
13:30-15:30

ビーズフラワーとは…、ガラスのビーズをワイヤーに通して  
花びらや葉のパーツを作り、組み立てた立体的  
のお花です。ビーズをワイヤーに通す事によって  
自由自在に形を作る事ができ、ビーズの風合いを  
いかした表情豊かな世界にひとつだけの花を作る  
ことが出来ます。

- ◆講師: 細川 浩子 (ニューヨークレインボー ビーズフェアリー主宰)
- ◆料金: 3,300円(税込価格・教材費別)



## キッズダンス

4歳～小学1年: 水曜<月4回>16:30-17:30  
小学2年～6年: 水曜<月4回>17:30-18:30

ヒップホップをカッコよく踊ろう! テレビで見えるような流行の  
ダンスを基本から楽しく踊ります。  
都内に通わなくてもテレビ等で  
活躍中の講師に習えるのも魅力!  
一緒にカッコよく踊りましょう!!

- ◆講師: HaRu(ハル)
- ◆料金: 6,600円(税込価格)



## スタンドグラス

Aコース: 水曜<月2回 第1・3週>10:30-12:30  
Bコース: 水曜<月1回 第2週>14:00-16:00

初心者向けのやさしいランプから、ティファニーランプなどが  
学べるコース、また中世ヨーロッパの  
絵付け技法などを学ぶコースもございます。

- ◆講師: 正木 美夜子 (MIYA スタンドグラス、アトリエマサキ主宰)
- ◆料金: Aコース 5,500円・Bコース 3,300円  
(いずれも税込価格・教材費別)



## 陶器絵付ポタリーアート

水曜<月1回 第1週>  
10:30-12:30

ポタリーアートとは…、白いビスクウェア  
(素焼きの陶器)に藍色とカラーで色付けして  
焼く陶器です。色々な作品が出来ていく  
楽しみを感じてもらえる、丁寧にテクニックを  
指導いたします。

- ◆講師: 神蔵 よし子 (ポタリー講師認定証取得、グループ藍色ポタリーゼ設立)
- ◆料金: 2,750円(税込価格・材料費別)



## 季節のフラワーアレンジメント

土曜<月1回 第1もしくは第3週>  
(生花とプリザーブドフラワー) 10:30-12:30

お花とふれあい楽しい時間を過ごしませんか。  
初めての方でも大歓迎! 季節やイベントに合わせたアレンジ。  
生花、プリザーブドフラワー、お選び頂けます。

- ◆講師: 山本 文子 (IFA 国際フラワーアレンジメント協会)  
(IFA 国際トータルフローリスト協会 公認講師)
- ◆料金: 3,300円(税込価格・教材費別)



## アビイカルチャー入会方法

### STEP1 1日体験

まずはお電話またはフロントにてご予約ください。  
体験は講座によって、有料または見学のみの講座がございます。  
※ 見学・体験は実際のレッスンに参加し雰囲気や内容を確認して頂きます。  
また、初めてご利用される方に限ります。

### STEP2 入会手続き

アビイスポーツ&カルチャーのフロントにて所定の入会申込書に  
必要事項をご記入の上、事務手数料・1ヶ月分の受講料を添えて  
お申し込みください。

- ◆入会時に準備していただくもの◆
- ・事務手数料(3,300円)・月会費1ヶ月分
- ・ご利用銀行の通帳、届出印鑑

TEL.04-7183-3730

ホームページもご覧下さい。 [アビイカルチャー](#) [検索](#)