



東京カルチャーセンター 全講座のご案内 随時募集中

お申し込み
お問い合わせは **東京カルチャーセンター**
もっと詳しく! ご興味のある講座はお問い合わせください。
各講座のパンフレットを無料送付致します。

Tel **03-3686-0634**
http://tcc.tokyo

受付時間 / 平日 9:30~20:00 土曜 9:30~17:00(日曜・祝日定休) 〒134-0084 東京都江戸川区東葛西5-1-3 ポアビル4階

講座名	曜日	時間	受講料	講師名
▼健康				
リフレッシュヨーガ	月	19:00~20:30	5,400円 教材費 100円	ヨーガ講師 豊永 裕子
基礎代謝アップ ピラティス	月(月3回)	10:30~11:45	月3回 6,480円 教材費 100円	Peak Pilates認定インストラクター 国際Body Control Pilates 経歴経験者 荒牧美代子
	②④土	10:30~11:45	月2回 4,320円 教材費 50円	
姿勢エクササイズ	②④月	13:40~15:00	月2回 4,320円 教材・資料代 500円	A-BODY主宰 健康運動指導士 西澤 愛理
パワーヨーガ	火	19:00~20:30	6,480円 教材費 100円	シグナリティ認定インストラクター NPO法人国際総合ヨガ認定インストラクター 全日本整体療法協会の認定資格 米倉 和恵
NEW) パレエストレッチ	水	15:00~16:00	6,480円 教材費 100円	松木 沙織
リンパ体操で体力アップ	①③水	13:00~14:30	月2回 4,320円	日本フォーキングセラピー協会認定講師 富永 ユミ
らくらく 広池ヨーガ健康法	水	10:30~12:00	6,480円 (お香替可)	広池ヨーガ健康研究所講師 小田倉康子 田中いずみ
	金	10:30~12:00 13:00~14:30		
スポーツ吹矢	①③木	10:30~12:00	月2回 4,536円 教材費 374円	一般社団法人日本スポーツ吹矢 協会公認指導員 上坪 勇
NEW) ダイエット基礎講座	②④木	10:30~12:00	全6回 12,960円 初回テキスト代 500円	日本ダイエット管理協会 クロアチアボディメイク FIP認定マイホリタリズムインストラクター
マットピラティス	②④木	13:15~14:15	月2回 4,320円 教材費 50円	水江 美穂
入門編 24式太極拳・太極功夫扇	①③木	17:20~18:40	月2回 4,320円 教材費 50円	武術太極拳指導員 高野 遼
24式&48式太極拳	①③土	9:30~10:40		
はじめての太極拳	①③土	10:45~11:45	月2回 3,888円 教材費 50円	
たて(殺陣)道入門	②④土	14:30~16:00	月2回 4,320円	菊地流殺陣道塾 菊地 竜志 稲川 肇夫
▼音楽				
ピアノレッスン クラシックからポピュラーまで	火	15:30~20:00	初心者 8,640円 レベル2 9,720円 レベル3 10,800円 レベル4 11,880円 維持費 540円 (※音楽著作権使用料含む) 1回30分個人レッスン	(火) 武蔵野音楽大学音楽科卒 佐藤 佳代
	水	13:00~20:30		(水) 武蔵野音楽大学音楽科卒 上野 千夏
	木	13:00~20:30		(木) 武蔵野音楽大学ピアノ科卒 新井 庸子
NEW) 大人のピアノ	土	11:00~17:30	月2回 4,320円 教材費 324円 (※音楽著作権使用料含む) 1回30分個人レッスン	短期音楽療法士 松永ひろみ
クラシック・フォーク ギターレッスン	月 (月3回)	13:00~20:20 1回40分個人レッスン	月3回 8,640円 初心者 教材費 100円	セビリア音楽院卒 平岡 究
たのしいハーモニカ	月 (月2回)	14:00~15:30	月2回 4,752円 教材費 50円	日本ハーモニカ芸術協会前副 寺澤ひろみ
津軽三味線	①③月	17:30~19:00 19:00~20:30	月2回 4,968円 教材費 50円 三味線レンタル代 500円/個	津軽流派津軽三味線教授 澤田 勝信
NEW) ハワイ語で歌う フランク	③月	11:00~12:15	全3回 7,452円 教材費 150円	カー-エミイ舞踊センター主宰 カー-エミイ舞踊センター専任講師 ハーローニ 戸沼
楽しいお琴教室	①③火	13:30~20:00 1回30分個人レッスン	月2回 4,320円 教材費 50円 維持費 200円	生田流 宮城社師範 佐野 輝代
沖縄三線	②④火	13:30~15:00	月2回 4,536円 教材費 50円	クイチャー・パラダイス講師 下村 宏美
楽しく歌う 思い出の愛唱歌	①③水	10:30~12:00	月2回 4,320円 教材費 50円	
NEW) 歌声ひろば	②水	13:00~14:30	月1回 2,160円 教材費 50円	声楽家 上野 千夏
NEW) 声楽ヴォイス トレーニング	水	15:00~ 1回30分個人レッスン	8,640円 教材費 100円 (年間44回)	
世界の歌・日本の歌	①③水	13:00~14:30	月2回 4,320円 教材費 50円	東京二期会正会員 ソプラノ歌手
「世界のレパルアップ」 声楽の楽しみ	①③水	15:00~17:30 1回30分個人レッスン	月2回 6,048円 教材費 50円	雀部 孝子
はじめようサクソ♪	②④木	15:30~20:10 1回40分個人レッスン	月2回 5,400円 教材費 50円	
オカリナ ソロレッスン	②④木	15:30~20:10 1回30分個人レッスン	月2回 4,320円 教材費 50円	サクソ・オカリナ奏者 広瀬 波子
オカリナ グループレッスン	①③金	入門 13:00~14:00 14:00~15:30	月2回 4,320円 教材費 50円 月2回 4,752円 教材費 50円	
NEW) 二胡入門	①③金	15:30~16:45	月2回 5,400円 教材費 50円	協会顧問下生 協会副監督 廣瀬 美貴
お気に入りの曲をマスター カラオケ教室(個人レッスン)	金	16:35~19:55 1回20分個人レッスン	9,720円 教材費 100円	
カラオケ教室(グループレッスン)	土	14:30~16:00 16:00~17:30	8,640円 教材費 100円	司 祐二

講座名	曜日	時間	受講料	講師名
▼舞踊				
NEW) カターエミイの フラ入門	①③月	12:30~13:45	月2回 4,968円 教材費 50円	カー-エミイ舞踊センター主宰 カー-エミイ カー-エミイ舞踊センター専任講師 ハーローニ 戸沼
NEW) カターエミイの もう一度フラ	①③月	14:00~15:15		
心癒される レ・ア・メリア・和子のフラ	月 (月3回)	19:00~20:30	月3回 7,560円 教材費 100円	フラ・ハラウ・オケ・アヌエ・和子 レ・ア・メリア・和子
はじめての クラシックバレエ	水 土	19:30~20:55 12:00~13:30	7,560円 教材費 100円 (水土の振替可)	松木 沙織
クレイナニ橋本の エキサイティング・ タヒチアンダンス	①②③金	19:10~20:10	月3回 7,290円 教材費 100円	クレイナニ ホリネア・カルチャー・スクール公認講師 アール・ライ中野
ベリーダンス	①③金 ②④金	19:15~20:45 19:15~20:45	月2回 4,968円 教材費 50円	アール・ライ・ダンス オリエンタルカンパニー MOMO
やさしい クラシックバレエ	土	16:30~17:50	7,560円 教材費 100円	日本バレエ協会会員 東谷 敦子
▼書道				
美しいペン習字 (ペン字・筆ペン字)	①③火	10:30~12:00 13:30~15:00	月2回 4,320円	日本書道教育学会書道員 澤井 香舟
賞状技法も学べる すぐに役立つビジネス書道	①③火	13:00~15:00	月2回 5,400円 月1回 2,808円	SKグループ研修センター講師 日下部昭子
NEW) 実用ペン習字 筆ペン講座	②④火	16:00~20:30	月2回 3,888円 開始時間は自由 受講時間は約1.5時間	日本ペン習字研究会 理事書道員 大野 秋陽
日々のうるおい 書道教室	②④水 ②④土	13:00~16:00 10:00~12:00	月2回 4,320円 教材費 500円 (水土の振替可) 月2回 3,888円 教材費 500円	永年書道会主宰 平野 建水
くらしに活かす毛筆	①③木	13:30~15:30	月2回 4,320円	東京賞状書道士養成塾代表 藤原 雅胤
NEW) 鼓笛の暮らしを 彩る書道	②木	10:30~12:00	月1回 2,160円 教材費 540円	書家 博光書道会・三福書道会所属 鼓笛
▼いけばな・フラワーデザイン				
いけばな 小原流	①②③火	16:15~20:15	月3回 5,400円 維持費 300円 花材費別途	小原流東京支部名誉幹部 木村 孝枝
NEW) いけばな 草月流	②④水	10:30~12:30	月2回 4,320円 維持費 300円 花材費別途	草月流一級師範 スタジオK主宰 阪本 裕子
いけばな 池坊	①③水 ②④金	18:00~20:30 13:00~14:30	月2回 4,320円 維持費 300円 花材費別途	華道家元 池坊華道教授 水戸市立池坊会館 (水) 鈴木登美子 (金) 河野 桂子
花あしらいを 楽しむ	③水 ②金	18:00~20:30 13:00~14:30	月1回 2,700円 花材費別途	
池坊 立花教室	④金	12:30~15:00	月1回 3,456円 花材費別途	華道家元 池坊華道教授 河野 桂子
床の間に 花をいける	②金	14:00~15:30	月1回 2,700円 花材費別途	
英国式 フラワーアレンジメント	③水	13:00~15:00	月1回 2,160円 花材費別途	フローラルサロン メルヴェイユ主宰 山内 好子
新妻尚美の ローヤルフลาวースクール	②④木	10:00~12:00 10:00~14:00	月2回 4,320円 (花材費別途) 月2回4作品 8,640円	ローヤルフลาวースクール講師 東條 美香
ブリザードフラワー (資格取得可)	②土	10:00~12:00	月1回 2,700円 花材費別途	フルールリボン主宰 古川 洋美
パリのお花屋さん デザイン講座	③土	10:00~12:00	月1回 2,484円 花材費別途	日仏フローラル芸術協会認定講師 D'river 宮本 冬子
▼趣味・文芸・くらし				
志野流 香道	③火 ③木	19:00~20:30 10:15~12:15	月1回 2,484円 教材費 1,080円	監督 志野流家元 鎌谷宗玄 近藤美都也 仁木キミ子
小島一慶の 俳句であそぼう!!	②④水	13:30~15:00	月2回 4,320円	玉澤同人 元TBSアナウンサー 小島 一慶
NEW) 女性のための 健康麻雀入門	①③木	13:00~15:00	月2回 5,400円 維持費 200円	日本健康麻雀協会認定 レッスンプロ 森 美貴子
NEW) シニアの調音を叶えます メイク・ファッション講座	②④木	13:30~15:00	全6回 12,960円	イリス色彩研究所代表 郡司美千子

講座名	曜日	時間	受講料	講師名
▼手工芸				
タティングレース	④月	10:00~12:00	月1回 2,700円	タティングレース作家 斉藤ようこ
紙/心で編む エコクラフト	④月	13:00~16:00	月1回 3,240円	こよろクラフト講師 ふおーびーず
粘土で作る花のクラフト ジュンコ人見のパンの花	①③火	10:00~12:00	月2回 趣味 4,320円 資格 5,400円	ジュンコフローラスクール 主任教授 常任幹事 織田ヨシ子
香りの花せせがれ ルナプランカ	①③火	10:00~12:00	月1回 2,160円	
シーサー・クレイフラワー	①③火	10:00~12:00		
フルーツ&ジャムカービング	②火	13:00~15:00	月1回 2,376円	ベトナムアート協会認定講師 Soei主宰 岩淵 裕乃
ソーブカービング	②火	13:00~15:00		
飯田深雪の アートフラワー	②火	10:00~15:00 (1時間休憩あり)	月1回 基礎・上級 専修 3,780円 専修 4,860円 消費費 500円	本部指定教室教授 穴倉喜代子
押し花教室	②火	10:30~12:30	月1回 2,160円	ふしびな花倶楽部インストラクター 松尾 麻乃
暮らしを彩る カルトナーージュ	④水	10:00~12:00	月1回 2,376円	Ribe et Ribe主宰 朝日カルトナーージュJUIE認定講師 吉原 玲奈
暮らしを彩る光の芸術 スタンドグラス	①③水	10:00~12:00	月2回 5,400円	アドリエ・サン主宰 三田 一弘
モラ ~カリブの民族手芸~	②④水	10:30~12:30	月2回 4,320円	高崎ツヤ子モラ研究所講師 後藤 尚子
ちりめんで作る つるし飾り	②④水	13:00~15:00	月2回 4,320円	
日本刺繍	②④水	13:00~16:00	月2回 6,480円	夢工房 工芸研究所 安済 富枝
手織り・裂き織り	①水	13:30~15:30	月1回 2,592円	手織りインストラクター 金澤 理恵
パテンレースと 小物作り	④水	14:00~16:00	月1回 2,160円	パテンレース作家 森 さち
手描きのぬくもり アメリカン トルベイント(6ヶ月コース)	①③木	10:00~12:30	月2回 5,400円 絵具代 550円	トルハウス「ラチア」主宰 国吉 明子
手描きのぬくもり デコラティブ トルベイント	①③木	10:00~12:30	月2回 5,400円 絵具代 550円	
高村タチヤナ フランス刺しゅう専門教室	①③木	10:00~12:00	月2回 5,400円	高村タチヤナ手芸研究所 妻の会主宰 高村タチヤナ 専任講師 斉藤 光子
王侯貴族に受けた ヨーロッパ ポーレンアート	②④木 ①③金	10:00~12:45 10:00~12:45	月2回 8,640円 (木金の振替可)	J.P.P.A.会員 (木) 西原のぶ子 (金) 渡邊 栄子
NEW) ミシンで縫える バッグ教室	②木	13:30~16:00	月1回 3,240円	エルタデザイン主宰 武田 浩子
1回毎の申し込みOK リユージングネクタイ	②木	13:30~16:30	月1回 2,376円 教材費 別途 ※入会金不要	(日・日・日) 工務 ネクタイリフォーム講師 西村チエ子
ペーパークイリング	③木	13:00~15:00	月1回 2,160円	ペーパーアート・カッパ・ペーパークイリング師 山崎 訓世
坂くに子の パッチワークキルト	①③金	10:00~12:00	月2回 5,400円	米屋SAGAプロフェッショナル アーティストメンバー 坂 くに子
初心者向けの おりがみ教室	②金	10:00~12:00	月1回 2,160円	内閣府認定NPO法人 国際おりがみ協会認定講師 湯浅 信江 他
NEW) 竹かご教室	①土	10:00~12:00	月1回 3,024円	ちくけい工房無心庵認定講師 野中雄美子
韓国のパッチワーク ポジャギ	②金	13:00~15:00	月1回 2,700円	ポジャギ作家 久保田陽子
ビーズ・ステッチ& クロスシェ&リリアン	②④金	10:00~12:00	月2回 4,320円	ビーズアート・ステッチ・本部専任講師 蓮見真優子
ゆっくり楽しむ ビーズアクセサリー教室	②金	13:00~15:00	月1回 2,160円	
NEW) DECO クレイクラフト (資格取得可)	②④金	13:00~15:00	月2回 4,752円 消耗費 248円	DECOクレイクラフト認定講師 竹村 美穂
彫金アクセサリー	②④土	13:30~16:30	月2回 5,400円 消耗費 2,000円	彫金工房たんとん主宰 高橋 和恵
ナンタケットバスケット	③土	10:30~12:30	月1回 3,780円	New England Nantucket Basket Association 公認インストラクター 野村 千晴
はじめての モザイクタイル	③土	13:00~15:00	月1回 2,700円	Hiro mosaic主宰 山下 裕美
▼語学				
"Welcome to Tokyo" 英会話でおもてなし	火	10:00~11:00		
NEW) ゼロからはじめる英会話	火	11:30~12:30	7,776円	Universal Communications (英語教育研究所) 主宰 専任講師
かんたん英会話	木	I 10:00~11:00 II 11:30~12:30		
~大人のためのやり直し英会話~ 自分磨きの英会話	金	入門 13:00~14:00 入門 14:15~15:15 初級 15:30~16:30	7,776円	英会話インストラクター ぬまき 徳子 倫子
わかる韓国語	①②③水	入門 17:30~18:50 初級 19:00~20:20	月3回 6,966円	韓国語講師 イ ジヒョン 李 周炯

講座名	曜日	時間	受講料	講師名
▼服飾・着付け				
はじめての和裁	②④月 月(月3回)	18:30~20:30	月2回 4,320円 月3回 6,480円	国家検定1級和裁技能士 東京都優秀技能者 畑山ミヨ子 他
楽しい ソーイング教室	火	10:00~12:00 13:00~15:00	7,776円 維持費 324円	文化服装学院講師 馬場 明子
着装教室	②木 ②土	13:30~15:30 13:00~15:00	月1回 2,160円 (木土の振替可)	全日本きものコンサルタント協会 高級礼法きもの学院 分院 木挽 輝香
金曜手編みサロン	②③④金	10:00~12:00	月1回 2,160円 月3回 5,400円	日本編物手芸協会理事 丸山 弘子
▼絵画				
絵画入門 (バステル)	①③月	10:00~12:00 13:30~15:30	月2回 4,320円 画具費 324円	武蔵野美大卒 主体美術協会会員
水彩画	③水	13:00~15:00	月1回 2,160円 画具費 162円	三笠 晃裕
こころの絵手紙	②月	10:00~12:00	月1回 2,700円	日本絵手紙協会公認講師 宮崎 利恵
はじめての鉛筆画	②④火	10:30~12:30	月2回 4,320円	鉛筆画家 よこたしよこ
3ステップで描く色鉛筆画	①③土	13:00~16:00	月2回 5,400円	画家・グラフィックデザイナー あらい美恵子
NEW) やさしい水彩画	②④土	10:00~12:00	月2回 4,320円 画具費 324円	CAF正会員
土曜の午後の絵画教室	②④土	13:00~15:30	月2回 5,400円	硯川 秀人
はじめての植物画	②土	10:00~12:30	月1回 2,700円	大谷 順子
▼子供				
ピアノレッスン	火~土 4歳~	13:00~20:30 1回30分個人レッスン	初心者 8,640円~ 維持費 540円	詳細は音楽のジャンルを ご覧ください
クラシック・フォーク ギターレッスン	①②③月 小学生~	13:00~20:20 1回40分個人レッスン	月3回 8,640円~ 初心者 教材費 100円	セビリア音楽院卒 平岡 究
楽しいお琴教室	①③火 4歳~	13:30~20:00 1回30分個人レッスン	月2回 4,320円 教材費 50円 維持費 200円	生田流 宮城社師範 佐野 輝代
ジュニア クラシックバレエ	B-C 月 A A 水 C B	17:00~18:00 18:00~18:45 16:15~17:00 17:00~18:00 18:00~19:00	週1回 6,480円 教材費 100円 週2回 10,800円 教材費 200円	松木 沙織
子供たて(殺陣)道入門	①③火 小学生~	17:30~18:00	月2回 3,888円	菊地流殺陣道塾 菊地 竜志 稲川 肇夫
チアダンス Shinyes (ポダンダンス・ジャズダンス・HIPHOP)	年長~ 小学3年生 小学 3~6年生 小学 6年生	16:15~17:15 17:20~18:20 18:10~19:20	6,480円 教材費 100円 7,020円 教材費 100円	インストラクター 石川 幸 篠塚なつき
美しく踊ろう ダンスキッズ	キッズA 3歳~ キッズB 小学4年生~	17:00~18:00 17:00~18:30		