

見学・体験・仮入会のお申し込みは
ホームページから



山交ビルカルチャーセンター

2026年秋

新規入会 キャンペーン

「習ってみたい」がきっと見つかる!

全160講座

各講座定員になり次第
締め切らせていただきます。

先着
130
名様

入会
金

無料

通常3,630円(税込)
(内消費税330円)

※ご入会時、初回の月会費と
事務手数料(1,100円)の
お支払をお願いいたします。

休業日: 9/23(水)・9/27(日)・10/25(日)
11/22(日)・11/29(日)

10・11月開講! 新規会員募集!!

★…スポーツクラブの会員様と合同レッスンです。祝日はレッスンがございません。

※それぞれ最少開催人数がそろい次第開講となります。

初心者のための麻雀教室



頭の健康法として最適な頭脳スポーツです。資料を使いながら初歩から優しく丁寧に指導しますので初めての方でも安心です。「仲間づくり・生きがいがつく」を教室のモットーに楽しみましょう!
※男女問わず受講可能です。

【講師】日本プロ麻雀連盟所属
健康麻雀講師

東 幸一郎

10月開講
開講予定日:
10月14・28日

第2・4水曜 10:00~12:00
【月2回】4,620円(税込)
(内消費税420円)
【定員】16名

俳句



誰でもすぐ始めることができます。初心者の方も大歓迎!毎回俳句を持ち寄り、個性に合わせた添削で自分なりの俳句を目指す句会です。俳句を読むのが好きな方、みんなで俳句を作るのも楽しんでみませんか。

【講師】山形県俳句協会 副会長 伊藤 ふみ

10月~
受講可能

第2・第4木曜 13:00~14:30
【月2回】4,620円(税込)
(内消費税420円)
【定員】12名

STRONG NATION★



STRONG NATIONは、音楽と動きを連動させながら筋力と持久力を高める全身型のインターバルトレーニングです。ダイエットやストレス発散にも効果的なプログラムになります。

【講師】STRONG NATIONインストラクター
新城 周平

10月~
受講可能

月曜 19:00~19:45
【月4回】3,740円(税込)
(内消費税340円)
【定員】10名

ZUMBA®★

ZUMBA®はラテンを中心に世界中の音楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。年齢に関係なく、どなたでも楽しんでいただけます。脂肪燃焼効果も高く、世界中で大人気のダンスプログラムです。



【講師】ZUMBA®インストラクター
山形県エアロビクス協会監事 太田 典子

火曜 19:00~20:00
【月4回】4,180円(税込)
(内消費税380円)

10月~
受講可能

日曜 11:45~12:30
【月4回】3,960円(税込)
(内消費税360円)
【定員】10名

初心者ピラティス★



運動が苦手でも安心して始められる初心者向けピラティス。正しい姿勢と呼吸法を意識しながら自重でじっくり体を動かし、しなやかでブレない体幹を育みます。

【講師】MECCA認定ピラティスインストラクター
(公社)日本エアロビクス連盟認定B級審判員
(公社)日本エアロビクス連盟認定スローエアロビクス指導員
齋藤 奈緒子

10月~
受講可能

金曜 13:15~14:00
【月4回】3,740円(税込)
(内消費税340円)
【定員】10名

リラクゼーションヨガ★



ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と体の緊張をほぐします。無理なく体を動かしながら、日頃の疲れを癒し、心地よいリラックスタイムを過ごしましょう。

【講師】JMFA認定ヨガインストラクター
山形県エアロビクス協会副理事長兼事務局長
渡部 留美子

10月~
受講可能

金曜 19:30~20:15
【月4回】3,740円(税込)
(内消費税340円)
【定員】10名

週替わり筋トレ★



運動不足の解消や体力づくりを目的に無理なく楽しく筋トレを行います。運動が苦手な方やこれから筋トレを始めたい方におすすめです。週替わりで様々な筋トレレッスンを楽しみましょう。

【講師】トップロードスタッフ

10月~
受講可能

土曜 18:00~18:45
【月4回】3,740円(税込)
(内消費税340円)
【定員】10名

おしゃれな部屋を3STEPでつくるインテリア講座



インテリア選びに迷っている方におすすめの講座です。スマホアプリで好きなインテリア写真を集めながら、何をどう選べば自分らしい心地よい空間がつかれるのかを楽しく学びます。

第1回:好きなインテリアスタイルの見つけ方
第2回:インテリアアイテムの選び方
第3回:コラーージュの作成

※日時選択制

第1回 10月5日(月) 10月10日(土)
第2回 10月19日(月) 10月24日(土)
第3回 11月2日(月) 11月14日(土)
(月)10:15~12:15 (土)13:30~15:30

【講師】インテリアコーディネーター
スガイヒトミ

【3回分一括】
9,900円(税込)
(内消費税900円)
【定員】3~6名

カワイわくわく体育教室 (年長~小学校低学年コース)



運動能力、社会性が育まれる大切な時期。『やってみたい・楽しそうだな』と思えるような説明や手法を取り入れて活動しています。そして『できた!!』がきっと自信につながります。

【講師】カワイ体育専任講師
東海林 楓果

11月開講
開講予定日:
11月5日

木曜 16:00~17:00
【月3~5回】6,600円(税込)
(内消費税600円)
【定員】10名

Culture
Center

山交ビル
カルチャーセンター

【ホームページから申し込みまたは見学・体験を
ご希望の方はお気軽にお問合せください】

☎023 (632) 1313 (山交ビル代表)

フロントは山交ビル6階

Let's try!! お気軽に始められる講座

受講をご希望の方は、TEL：023-632-1313またはホームページでご予約ください。

※それぞれ最少開催人数がそろい次第開講となります。

秋色レザーで楽しむ ～コースター&タグセット～



※日時選択制

10月27日(火)

11月10日(火)

13:00～16:00

秋色の染料を使い、コースターの染め体験と名入れ刻印タグの作成を行う1回完結の講座。革は触れ方や色選び、刻印などで、ひとつひとつ、まったく違う“その人だけの表情”が生まれます。道具の使い方など、基本のところから丁寧に教えますので、はじめての方でも安心してご参加いただけます。

【講師】Paikaji Leather 牧 純一

2,420円(税込)

【定員】各5名 教材費2,000円(税込)

フラワークラフト 【私に贈るブーケ】



ふんわりとした素材感、可愛らしさの中に、季節の落ち着きを添えて。「見るたびにちょっと嬉しくなる」そんな小さな癒しを暮らしに迎えてみませんか?プリザーブドフラワーを使用しますので、長く楽しめます。

【講師】プリザーブドフラワーインストラクター 佐藤 さち子

9月19日(土) 13:30～15:30

2,420円(税込)

【定員】5名 教材費1個4,500円(税込)

世界遺産講座

～世界遺産を知ると、世界の見え方が変わる～



世界遺産は、知るともっと面白い!世界遺産アカデミー認定講師・世界遺産検定マイスターが、世界遺産の仕組みや登録基準を解説します。代表的な世界遺産を「なぜ世界遺産なのか?」という視点で紹介し、世界遺産検定についても取り上げます。旅行や世界遺産をより深く楽しみたい方、初めて学ぶ方にも、世界遺産の新たな魅力に出会える講座です。

12月6日(日)

14:00～15:30

2,420円(税込)

【定員】6～8名

【講師】世界遺産アカデミー認定講師 世界遺産検定マイスター 伊藤 淳

苔テラリウム



瓶の中に自分だけの世界観を作ってみませんか?
作って眺めて癒されますよ!
※教材はフィギュア付きです。

【講師】ハンドメイド作家・講師 植物雑貨デザイナー 片桐 聡子

※日時選択制

10月17日(土)

10月23日(金)

13:00～15:00

1,760円(税込)

【定員】6～8名 教材費1,500円(税込)

花あそび

～スライドミラーとアロマカード作り～



誰でも一度は体験したことのあるおしぼな。専用のマットを使うことにより自然の乾燥花を作る事ができます。おしぼなを使って携帯に便利なスライドミラーと可愛いクマのアロマカードをつくりませんか?

【講師】世界押花芸術協会 押し花アートインストラクター 菅浦 忍

※日時選択制

10月28日(水) 11月11日(水)

13:30～15:30

1,760円(税込)

【定員】6～8名 教材費2,000円(税込)

算命学と天中殺入門



生年月日から宿命と運命を読み解きます。古代中国4000年前の帝王学で、あなたの人生に役立つ開運方法を学びます。運勢は変えられる。天中殺は怖くない。あなたのプチ鑑定付きの楽しい講座です。3回で天中殺の基本を学びます。

【講師】五星算命学鑑定士

伊藤 洋子

10月13日(火)

11月24日(火)

12月8日(火)

10:00～12:00

【3回分一括】9,900円(税込)

【定員】6～8名 初回テキスト代1,500円(税込)

大人のカラー&ファッション講座



「着る服がない」「何が似合うかわからない」そんなお悩みはありませんか?年齢とともに増える服選びの悩みを解決!毎日を若々しくオシャレに。

第1回: パーソナルカラー
第2回: 骨格チェック
第3回: 顔テスト(ファッション)

【講師】日本パーソナル協会・理事 カラー&イメージコンサルタント 佐藤 博美

10月17日(土) ①13:30～15:30 ②16:00～18:00

11月14日(土) 12月12日(土) 13:30～15:30

【3回分一括】9,900円(税込)

【定員】10名(初回のみ各5名) 教材費別途2,000円(税込)

生きるための絵本 0歳～100歳



あなたは絵本を読んだことを覚えていますか?絵本は、0歳から100歳までの人生の宝物です。絵本は、人の心を丈夫にし、伝えあう力があります。私は、絵本で自分も山形も笑顔健康長寿めざしています。脳を活性化するシナプスロジーもやりますよ。

【講師】絵本セラピスト(山形県第1号) シナプスロジーインストラクター 絵本児童文学研究所正会員 武田 和子

10月24日(土) 11月21日(土) 1月16日(土)

2月13日(土) 3月13日(土) 10:30～12:00

【5回分一括】12,650円(税込)

【定員】10名

体験会開催! 参加者募集!!

体験会参加ご希望の方は、TEL：023-632-1313またはホームページでご予約の上、当日お越しください。

※それぞれ最少開催人数がそろい次第開講となります。

フロスティングフラワー®体験会 ～ハロウィンのフレームアレンジ～



※フロスティングフラワー®とは
プリザーブドフラワーの花びらを重ねて色付けるもの
フレームアレンジからアクセサリーまで作れます

【講師】日本ステンドフラワー協会講師 佐藤 妃呂子・杉山 洋子

10月18日(日)

10:00～12:00

2,200円(税込)

【定員】6名 教材費別途2,800円(税込)

フラワーハンドメイド教室 ～フェイクケーキとマカロンレッスン～



ふわふわのケーキと可愛いマカロンを、プリザーブドフラワーを中心にアーティフィシャルフラワーも組み合わせ仕上げます。見ているだけで心ときめく作品を、一緒に作りましょう!

【講師】日本ステンドフラワー協会講師 プリザーブドフラワー1級技能士 佐藤 妃呂子

10月10日(土)

10:00～12:00

1,760円(税込)

【定員】6名 教材費別途2,200円(税込)

オカリナ入門



オカリナはシンプルな構造ですが様々な曲を演奏することが出来ます。息圧で音程や音の大きさが変わるので、吹き方を学びながらやさしい音色を楽しみましょう。わかりやすい指導なので、初心者の方にお勧めの講座です。

【講師】NPO法人東北6県社会教育連盟 1級認定講師 松崎 吉恵

10月28日(水)

13:00～14:30

1,100円(税込)

【定員】10名

寂の音 篠笛 山口流



日本古来の楽器の一つ「篠笛」は篠竹のみでできています。節と節の間がすわりと伸びた、細くて華奢なその名の美しい竹です。竹の香が漂うような素朴で柔らかい音で、多彩な曲を奏でてみましょう。

【講師】山口流家元 山口 千壽

10月2日(金)

12:15～12:55

1,100円(税込)

【定員】8名

はじめてのスマホ・パソコン教室



パソコンとスマートフォンの操作を基礎から学んでいきます。Wordでの文書作成やスマートフォンで撮影した写真をパソコンの文書に活用したりしていきます。一緒にスマホやパソコンをうまく活用できるようになりませんか?

【講師】パソコンインストラクター 沼澤 沙也香

※日時選択制

10月6日(火)

10月20日(火)

10:00～12:00

無 料

【定員】5名

こども書道



小、中学校何年生からでも始められ、書道を通じて集中力や創造力を養っていくことができます。通年、競争雑誌に毎月出書。段・級の取得を目指し、年間、数回書道展に展示します。(受賞歴あり)

【講師】日展会員 植松 龍祥

※日時選択制

10月3日(土)

10月24日(土)

10:45～11:45

無 料

【定員】5名

カワイわくわく体育教室(小学校低学年コース)



発育・発達に即した多種多様な運動遊びを通して、無理なく楽しみながら運動技能を身に付けていきます。一緒に楽しく運動しましょう!

【講師】カワイ体育専任講師 東海林 楓果

※日時選択制

10月1日(木)

10月15日(木)

16:00～17:00

無 料

【定員】各10名

キッズ英会話 poco a poco



「poco a poco(ポコ・ア・ポコ)」とは、音楽用語で「少しずつ」という意味を持つ言葉で、こどもたちに焦らず少しずつ英語に慣れさせて欲しいという願いを込めています。座学ではなく、遊びを通して体を動かしながら英語を学んでいきますので、勉強は苦手というお子様も安心して楽しくご参加いただけます!

10月16日(金) 10月23日(金) 10月30日(金)

無 料

【講師】タリク ハイワード Tarik Hayward

園児クラス 小学生クラス

(推奨年齢:年中・年長) (推奨年齢:小1・小2)

金曜日 16:00～16:45 金曜日 17:00～17:45

【定員】各10名

教 養 ・ 文 芸

講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料
おもしろ日本仏教史入門	山形大学名誉教授 松尾 剛次	第3月曜 14:30～16:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)
おもしろ古文書の世界	山形大学名誉教授 松尾 剛次	第3月曜 16:30～18:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)
仏像の魅力 ～基礎から学ぶ仏教美術～	東北福祉大学准教授 門脇 佳代子	第2木曜 10:00～11:30	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)
歌舞伎へようこそ! ～ちょっぴり通な楽しみ方～	歌舞伎大向弥生会会員 大須賀 豊	第4水曜 13:00～15:00	月1回	2,970円(税込) (内消費税270円)
「源氏物語」を楽しく読む	東北文科大学短期大学部 名誉教授 熊谷 義隆	第2・4月曜 13:30～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)
初心者のための古文書講座(入門)	山形大学文学部研究員 学士課程基礎教育院講師 (歴史民俗資料学) 阿部 宇洋	第1金曜 10:00～11:30	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)
初心者のための古文書講座(中級)	山形大学文学部研究員 学士課程基礎教育院講師 (歴史民俗資料学) 阿部 宇洋	第2金曜 13:30～15:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)
台湾華語(中国語)	山形大学 基礎教育機構 教授 尤 銘煌(ユウ ミンホアン)	第2・4金曜 18:30～20:00	月2回	4,950円(税込) (内消費税450円)
今だから漢詩を読んでみよう	山形大学名誉教授 芦立 一郎	第1火曜 13:00～15:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)

講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料
はじめてのスマホ・パソコン教室	パソコンインストラクター 沼澤 沙也香	第1・3火曜 10:00～12:00	月2回	4,180円(税込) (内消費税380円)
女性のための麻雀教室	日本プロ麻雀連盟所属 健康麻雀講師 東 幸一郎	第1・3水曜 10:00～12:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)
たのしく囲碁	日本棋院山形県支部連合会 幹事長 佐藤 博史	金曜日 10:00～12:00	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)
		金曜日 13:00～15:00	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)
		金曜日 18:00～20:00	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)
小笠原流 ～おとなのマナー～	小笠原流礼法宗家本部師範 守本 菱知	第4金曜 10:00～12:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)
きもの着付け	一般社団法人京都きもの伝承文化協会認定 きもの講師 大泉 豊瑞	木曜日 10:00～12:00	月3回	7,480円(税込) (内消費税680円)
短歌を詠もう、語ろう	山形県歌人クラブ会長 山川 ひろみ	第2水曜 13:00～15:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)

「習ってみたい」がきつと見つかる山交ビルカルチャーセンター。TEL023(632)1313

見学もできますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

手 芸 ・ 工 芸											
講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料	講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料		
山形刺し子	刺し子講師 田中 淑子	第1・3水曜 13:00～15:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	季節を彩る 楽しい折り紙	日本折紙協会師範 後藤 晴美	第3金曜 10:00～12:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)		
洋 裁	洋裁教師 日本手工芸指導協会 刺し子講師 角張 多美子	月曜日 10:00～12:00	月4回	8,360円(税込) (内消費税760円)	器からアクセサリまで 陶芸を楽しむ	陶芸家 丹羽 真弓	第2水曜 18:30～20:30	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)		
		第1・3月曜 10:00～12:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	植物染めの手編み教室	公益財団法人 日本繻物検定協会 毛糸・レース編み審査委員 土屋 恵美子	第1・3火曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)		
		第2・4月曜 10:00～12:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)			第2・4金曜 10:00～12:00				
		第1・3木曜 10:00～15:00	月2回	8,360円(税込) (内消費税760円)			第1・3火曜 13:00～15:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)		
		第1・3木曜 10:00～12:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)			第2・4金曜 10:00～12:00				
		第1・3木曜 13:00～15:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	自然のままの色を楽しむ 押し花アート	ふしぎな花倶楽部 インストラクター 斎藤 久美子	第1・3木曜 18:30～20:30	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)		
日本刺繍 ～絹糸の輝き～	日本刺繍教室“朱乃会”主宰 中嶋 朱実	第2・4火曜 10:00～12:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)	美しいフランス工芸 カルトナージュ	Atelier chouette 主宰 金野 友紀	第2火曜 10:30～12:30	月1回	2,750円(税込) (内消費税250円)		
押し絵	「起世の部屋」研究所 太田流創作押し絵家元教授 太田 起世	第4木曜 13:00～15:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)	フラワーハンドメイド教室	日本フラワーデザイナー協会講師 プリザーブドフラワー1級技能士・他 佐藤 妃呂子	第2火曜 18:30～20:30				
コーディネートを楽しむ ビーズスタイル	ハンドメイドアクセサリ ル コリエ主宰 後藤 純子	第2金曜 10:00～12:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)			第2土曜 13:30～15:30	月1回	2,200円(税込) (内消費税200円)		
仏像を彫る	木彫家 中山 丈志	第3水曜 18:30～20:30			月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)	本漆でなおす 金継ぎ	漆芸家 加藤 恵	第1水曜 13:00～16:00	月1回	5,830円(税込) (内消費税530円)
		第3木曜 10:00～12:00					初めての篆刻(てんこく)講座 ～石に文字を刻る～	山形県書道連盟理事 瀧井 光邨	第2水曜 13:30～16:30	月1回	2,970円(税込) (内消費税270円)
		タイ・カービング かんたん基礎講座	Thai carving 教室 SAWAN 高橋 博子	第1土曜 13:00～15:00			月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)			
サイズ直しから小物作りまで エコなりフォーム	洋裁講師 大島 千代子	第1・3木曜 13:00～15:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	茶 花 ～四季の風韻と楽しみ～	花傳の会 主宰 千葉 守人	第2火曜 13:30～15:00	月1回	2,200円(税込) (内消費税200円)		
簾とつるで楽しむ つるを編む	真木雅子ラタンアートスクール インストラクター 菅 常子	第2・4金曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)			第2火曜 15:30～17:00				
ヨーロッパ伝統のニット倶楽部	公益財団法人 日本手芸普及協会 手編み師範 香曾我部 美恵	第1・3金曜 13:00～15:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)			第2火曜 19:00～20:30				
スウェーデンニット	公益財団法人 日本手芸普及協会 手編み師範 香曾我部 美恵	第1・3木曜 13:00～15:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	花の粘土工芸	アートクレイクラフト「フルーM」教習 星野 悦子	第1・3月曜 10:00～12:00	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)		
お花のブーケ&アレンジメント	T・マーヴェラー フラワー アレンジメントスクール講師 綿貫 裕子	第3火曜 19:00～21:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)	レジンアクセサリ ～Flower Room～	ハンドメイド作家・講師 レジンアートデザイナー 片桐 聡子	第3月曜 10:00～13:00	月1回	2,750円(税込) (内消費税250円)		
花を楽しむ時間	T・マーヴェラー フラワー アレンジメントスクール講師 綿貫 裕子	第1火曜 10:30～12:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)	アロマクラフトとお花アレンジ	AEA認定アロマインストラクター 日本フラワーデザイナー協会講師 杉山 洋子	第4火曜 10:00～12:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)		

絵 画 ・ 書 道 ・ ペ ン 字

講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料	講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料		
油 絵	示現会会員・県美展委嘱・ 山形県美術連盟常任運営委員 寺岡 義博	第2・4土曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)	ボタニカルアート	日本植物画 倶楽部会員 日本植物画 倶楽部会員 杉崎紀世彦 杉崎 文子	第1・3木曜 10:00～12:00	月2回	4,950円(税込) (内消費税450円)		
日本画	山形県美術連盟 運営委員長・委嘱 設楽 雅信	毎週水曜 13:00～15:00	月4回	8,250円(税込) (内消費税750円)	絵手紙	日本絵手紙協会 公認講師 黒田 美恵	第3火曜 10:30～12:30	月1回	2,970円(税込) (内消費税270円)		
水彩画	日本水彩画会会友 山形県美術連盟会員 西田 敏昭	第2・4火曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)			第3火曜 13:15～15:15				
ペン画・水彩画入門	洋画家 若松 義雄	第1・3金曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)			第4火曜 10:30～12:30				
		第1・3金曜 15:30～17:30					第4火曜 13:15～15:15				
おとな絵画教室	元二科会会員 平 権	第2・4木曜 10:00～12:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)	言の葉書 ～好きな言葉や詩を書く～	書 家 岡部 陽子	第1水曜 10:00～12:00	月1回	2,420円(税込) (内消費税220円)		
はじめての墨画	墨画家・生涯学習指導員 一関 恵美	第1木曜 10:00～12:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)	実用書道調和体	日展会員 植松 龍祥	木曜日 18:30～20:30	月3回	6,930円(税込) (内消費税630円)		
おしゃれな墨画	墨画家・生涯学習指導員 一関 恵美	第1木曜 13:00～15:00	月1回	2,640円(税込) (内消費税240円)	書道 かな	日展会友 渡部 梅祥	第1・2・3火曜 10:00～12:00	月3回	6,270円(税込) (内消費税570円)		
絵描き建築士の スケッチデッサン講座	武蔵野美術大学建築学科出身 東北芸術工科大学非常勤講師 一級建築士 高橋 けいいち	第1・3木曜 13:00～15:00	月1回	4,620円(税込) (内消費税420円)	書道 漢字	日展会友 阿部 旭祥	毎週月曜 18:00～20:00	月4回	8,250円(税込) (内消費税750円)		
野の花スケッチ	野の花画家 後藤 裕美子	第2・4木曜 13:00～15:00	月2回	4,620円(税込) (内消費税420円)	ボールペン字	日展会友 阿部 旭祥	第1・3水曜 10:00～11:00	月2回	3,850円(税込) (内消費税350円)		

音 楽									
講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料	講 座 名	講 師 名	開催曜日・時間	回数	受講料
声と体をつなぐ ボイストレーニング	SAKUYA Voice Coaching ボイストレーナー mayumi	第2・4水曜 17:15～18:00	月2回	4,840円(税込) (内消費税440円)	中高年から始める らくらくピアノ教室®	一般社団法人 全日本らくらくピアノ®協会 宮城支部2級認定講師 大原 暁美	第1・3水曜 10:30～12:00	月2回	4,290円(税込) (内消費税390円)
		第2・4水曜 18:00～18:45					第1・3水曜 13:00～14:30		
		第2・4水曜 18:45～19:30					第2・4金曜 10:30～12:00		
Vocal & コーラス ☆	SAKUYA Voice Coaching ボイストレーナー mayumi	第2・4水曜 19:45～21:15	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)			第2・4金曜 13:00～14:30		
なつかしの 歌声喫茶	歌声喫茶バラライカ 司会・伴奏者 南部 敏郎	第2・4水曜 14:00～15:30	月2回	4,950円(税込) (内消費税450円)	らくらくピアノ教室®アドバンス	一般社団法人全日本らくらくピアノ®協会 宮城支部2級認定講師 大原 暁美	第1・3水曜 15:00～16:30	月2回	4,950円(税込) (内消費税450円)
寂の音 篠笛 山口流	山口流家元 山口 千壽	第1・3金曜 13:00～15:00	月2回	5,720円(税込) (内消費税520円)	楽しいオカリナ	NPO法人東北6県社会教育連盟 1級認定講師 松崎 吉恵	第2・4月曜 15:30～17:00	月2回	4,290円(税込) (内消費税390円)
新尺八講座	琴古流尺八師範 佐藤 鴻雲	第2・4木曜 18:30～20:00	月2回	4,840円(税込) (内消費税440円)	オカリナ入門	NPO法人東北6県社会教育連盟 1級認定講師 松崎 吉恵	第2・4水曜 10:30～12:00	月2回	4,290円(税込) (内消費税390円)
民謡	(財)日本民謡協会所属 秀善会会主 民謡師範教授 辻 秀菁	木曜日 13:00～15:00	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)	カリンバ入門	おてがるカリンバ協会 認定講師 田部 明菜	第1・3金曜 13:00～14:30	月2回	5,500円(税込) (内消費税500円)

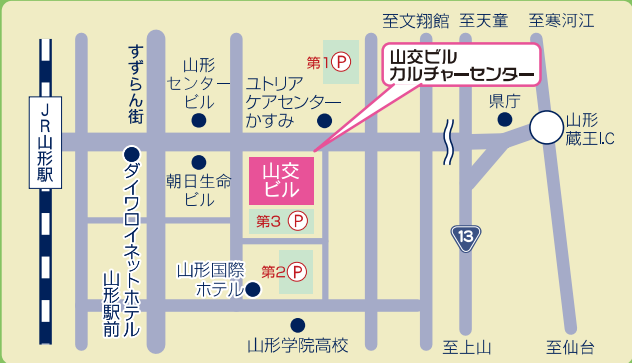
こどものカルチャー

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	回数	受講料
指先から頭を元気にする そろばん教室	公益社団法人 全国珠算教育連盟 山形県支部支部長 鈴木 匡一	毎週土曜 13:00～14:00	月4回	5,060円(税込) (内消費税460円)	キッズ英会話 (年中・年長) poco a poco	タリク ハイワード Tarik Hayward	金曜日 16:00～16:45	月3回	5,500円(税込) (内消費税500円)
キッズリトミック 音楽を通して豊かな心を育もう!	リトミックインストラクター 後藤 由利	第1・3土曜 16:15～17:00	月2回	2,640円(税込) (内消費税240円)	キッズ英会話 (小1～小2) poco a poco	タリク ハイワード Tarik Hayward	金曜日 17:00～17:45	月3回	5,500円(税込) (内消費税500円)
こども書道	日展会員 植松 龍祥	第1・3土曜 10:45～11:45	月2回	4,400円(税込) (内消費税400円)	キッズジャズバレエ	ジャズダンスインストラクター 深瀬 裕子	火曜日 17:25～18:25	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)
カワイわくわく体育教室(小学校低学年) 3名以上で開講	カワイ体育 インストラクター 東海林 楓果	木曜日 16:00～17:00	月3～5回	6,600円(税込) (内消費税600円)	キッズダンスMIX	JAF認定B級審判員 齋藤 奈緒子	月曜日 17:30～18:30	月3回	3,630円(税込) (内消費税330円)
カワイわくわく体育教室(小学生)	キャンセル待ち	木曜日 17:00～18:00			こどもかきかた教室	東京書道ベン字教育会 正師範 庄司 香梢	第1・3土曜 10:00～11:00	月2回	3,080円(税込) (内消費税280円)
キッズ極真空手	極真会館山形県 総本部田畑道場	土曜日 14:00～15:00	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)			第2・4土曜 10:00～11:00		

運動系カルチャー

★…スポーツクラブの会員様と合同レッスンです。
祝日はレッスンがございません。

講座名	講師名	開催曜日・時間	回数	受講料	講座名	講師名	開催曜日・時間	回数	受講料
アロマテラピーストレッチ	山形県エアロビック協会理事 櫻井 順子	火曜日 11:00～11:50	月3回	4,620円(税込) (内消費税420円)	マットピラティス	PPマツピラティスインストラクター 日本ヨガレナー協会ベジックヨガ講師 伊藤 咲良	金曜日 11:15～12:00	月4回	3,960円(税込) (内消費税360円)
ボディシェイプ★ キャンセル待ち	パーソナルトレーナー 安孫子 知子	火曜日 16:30～17:30	月4回	4,180円(税込) (内消費税380円)	かんたんヨガ+ピラティス	PPマツピラティスインストラクター 日本ヨガレナー協会ベジックヨガ講師 伊藤 咲良	木曜日 15:00～15:45	月4回	3,960円(税込) (内消費税360円)
ZUMBA GOLD®★	ZUMBA GOLD® インストラクター 山形県エアロビック協会 監事 太田 典子	火曜日 13:00～13:45	月4回	3,960円(税込) (内消費税360円)	ピラティスエントリークラス★	PPマツピラティスインストラクター 日本ヨガレナー協会ベジックヨガ講師 伊藤 咲良	木曜日 12:00～12:45	月4回	3,630円(税込) (内消費税330円)
FATBURN™ EXTREME	FATBURN™ EXTREME トレーナー 山口 馨	第2・4木曜 13:30～14:30	月2回	3,080円(税込) (内消費税280円)	シェイプアップヨガ	全米ヨガアライアンスRYT200 インストラクター 法身 ゆかり	月曜日 10:15～11:00	月3回	3,630円(税込) (内消費税330円)
季節の養生ヨガピラティス	PHピラティスインストラクター 山口 馨	月曜日 11:45～12:30	月2回	2,970円(税込) (内消費税270円)	らくらく美姿勢ピラティス	MECCAマットピラティスインストラクター ベルリッスストレッチマスタートレーナー 法身 ゆかり	月曜日 11:30～12:15	月3回	3,630円(税込) (内消費税330円)
からだメンテナンス体操	AFAAパーソナル フィットネストレーナー 山口 馨	火曜日 10:10～10:40	月3回	3,630円(税込) (内消費税330円)	ピラティスヨガ★	MECCA認定マットピラティスインストラクター 全米ヨガアライアンスRYT200インストラクター 法身 ゆかり	月曜日 13:00～14:00	月4回	3,960円(税込) (内消費税360円)
ジャズダンス	ジャズダンスインストラクター 深瀬 裕子	火曜日 20:00～21:30	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)	リラクゼーションピラティス	MECCA認定マットピラティス インストラクター 法身 ゆかり	水曜日 19:00～20:00	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
STEPベーシック★	山形県エアロビック協会理事 櫻井 順子	月曜日 14:30～15:30	月4回	3,740円(税込) (内消費税340円)	ボディメイク パワーヨガ 男性にも おすすめ	全米ヨガアライアンスRYT200インストラクター PFAカゴチ 法身 ゆかり	日曜日 10:15～11:15	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
リズム体操 キャンセル待ち	JAF認定B級審判員 齋藤 奈緒子	火曜日 13:30～14:30	月4回	4,180円(税込) (内消費税380円)	楽しく学ぶヨーガ ～古代インドの贈り物～	日本ヨーガ学会教授 朝倉 千代子	水曜日 19:00～20:15	月2回	3,520円(税込) (内消費税320円)
フラダンス（水） 女性限定 講座	クーリアイカウイ 齋藤 弘子 ほか	水曜日 10:15～11:45 水曜日 12:15～13:45	月2回	3,520円(税込) (内消費税320円)	初めてのヨーガ ～呼吸ひとつであなたが変わる～	日本ヨーガ学会教授 朝倉 千代子	水曜日 13:15～14:15	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
フラダンス（金）	フラハーウ カフオ ハイ インストラクター 藤澤 千秋	第2・4金曜 14:00～15:30	月2回	3,850円(税込) (内消費税350円)	ハタヨーガ 男性にも おすすめ	日本ヨーガ学会教授 朝倉 千代子	土曜日 12:15～13:15	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
サンデーフラダンス 女性限定 講座	クーリアイカウイ 大滝 桂 ほか	日曜日 10:30～12:00	月1回	1,870円(税込) (内消費税170円)	サンディーヨーガ	日本ヨーガ学会教授 朝倉 千代子	日曜日 11:10～12:20	月1回	1,760円(税込) (内消費税160円)
初心者ボウリング 健康力 アップ	日本プロボウリング協会 認定インストラクター	月曜日 18:30～20:00 木曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	若さを保つヨーガ	日本ヨーガ学会教授 朝倉 千代子	月曜日 14:00～15:00	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)
レベルアップボウリング スコア アップ	日本プロボウリング協会 認定インストラクター	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	アイソメトリック・ヨーガ & プラナ・エクササイズ	全米ヨガアライアンス RYT200インストラクター 栗原 泉	水曜日 18:45～19:45	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
座・らくらく太極拳	介護予防運動指導員 早坂 ひで子	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	ふれあいリトミック	リトミックインストラクター 後藤 由利	第1・3水曜 15:15～16:00	月2回	2,640円(税込) (内消費税240円)
やさしい 太極拳 キャンセル待ち	山形県太極拳協会指導員 早坂 ひで子	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	はじめてみませんか 健康体操 自彊術 じきょうじゆつ (公社)自彊術普及会 山形県支部長 斉藤 節子	月曜日 10:00～11:30	月4回	5,280円(税込) (内消費税480円)	
太極拳 男性にも おすすめ	山形県太極拳協会 土屋 直美	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	はつらつ元気体操	JAF認定スローエアロビック指導員 健康運動実践指導者 法身 ゆかり	第1・3木曜 13:30～14:30	月2回	2,860円(税込) (内消費税260円)
合気道 女性にも おすすめ	県合気道連盟専任講師 太田 裕治	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	健康増進トレーニング 女性限定 講座	トップロードスタッフ	水曜日 10:00～11:00	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)
【公認】西野流呼吸法	西野流呼吸法 認定指導者 相澤 和広	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	シニア世代におすすめ 「懐メロ健康ダンス」	JAF認定B級審判 齋藤 奈緒子	水曜日 11:15～12:15	月2回	3,080円(税込) (内消費税280円)
体改善エクササイズ ～肩こり腰痛・不調を改善!～	美ボトレsana代表 五十嵐 早苗	月曜日 18:30～20:00 火曜日 11:00～12:30	月3回	3,960円(税込) (内消費税360円)	はじめてのエレガンスバレエ	日本トレーニング指導者協会会員 高山 さおり	第1・3月曜 15:00～16:15	月2回	3,740円(税込) (内消費税340円)
					健康づくり ～ストレッチ&マシントレーニング～	健康運動指導士 辻原 古子	水曜日 13:00～14:30 水曜日 15:00～16:30	月3回	5,280円(税込) (内消費税480円)



●フロント・TEL受付時間
月～土 10:00～20:00
日・祝 10:00～17:00
(入会手続きはフロント受付終了1時間前まで)

休業日:年末年始・GW・お盆の一定期間・第4日曜日・第5日曜日

【入会手続きについて】

- ホームページから仮入会申し込みをしていただいた後、山交ビル6階カルチャーセンターフロントにて本入会の手続きをお願いいたします。
(ホームページでの仮入会申し込みが難しい方は、直接カルチャーセンターフロントにお越しください。)
- 本キャンペーンは入会金3,630円(税込)が無料となります。
- 本入会手続き時、初回の月会費と事務手数料1,100円(税込)のお支払いをお願いいたします。
その後の月会費は銀行口座振替または、クレジット払いとなります。
- 銀行口座振替をご希望の方は、本入会手続き時に支店・口座番号のわかるもの、銀行届け出印鑑をご持参ください。(取扱銀行:山形銀行／荘内銀行／きらやか銀行／ゆうちょ銀行)

個人情報保護について 山交ビルカルチャーセンターはおお客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。
お客様情報は、講座に関する連絡や、お知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示提示したり、提供したりすることはありません。

ホームページはこちら



Instagramはこちら



山交ビルカルチャーセンター

TEL.023-632-1313 (山交ビル代表)