秋田テルサ 講座ご案内

申込受付開始 3/15(土) AM10:00～
※3月15日(土)は電話のみの受付となります。

※掲載の受講料はすべて税込です。

※各教室に必要な携行品についてはお問い合わせください。

秋田テルサ　講座案内　検索

【講座】各講座とも、定員になり次第、締め切らせていただきます。(先着順ですが一部の講座は抽選の場合もあります。)／最少催行人数に満たない講座は、中止させていただくことがあります。／講座の日程、内容等は多少変更になる場合があります。／講座により途中からの受講もできますが6月以降はできません。【お申込み】3月15日(土)のみ10:00から電話での受付となります。／翌日16日(日)からは窓口・電話での受付となります。【受講料受付期間】3月16日(日)～3月31日(月) 9:00～20:00まで。※3月31日(月)を過ぎて未納の場合キャンセルになる場合がございますので、ご注意ください。【日程】受講料をお納めいただいた時にお渡しする、「開催要項」に記載された日程をお確かめの上、受講してください。

文化講座

2 楽しい飾り巻き寿司教室
金曜日 講座回数3回
【日程】4/11～
【時間】10:00～12:30
★受講料／4,110円(3回分)
★教材費／1回1,500円
講師:岩木 まり子(日本郷愛ソムリエ協会認定、JSA飾り巻き寿司マスターインストラクター)
募集なし

3 パンとデザートの教室
木曜日 講座回数3回
【日程】4/24～
【時間】10:00～12:30
★受講料／7,260円(3回分)
講師:高橋 滋子
(ジャパンホームベーキングスクール 準師範)

4 野菜ソムリエのおまかせ料理教室
木曜日 講座回数3回
【日程】4/17～
【時間】18:30～20:30
★受講料／4,110円(3回分)
★教材費／1回1,500円
講師:岩木 まり子(日本郷愛ソムリエ協会認定、JSA飾り巻き寿司マスターインストラクター)

5 プリザーブドフラワー
水曜日 講座回数3回
【日程】4/16～
【時間】10:00～12:00
★受講料／3,630円(3回分)
★教材費／1回3,500円程度
講師:山根 宏枝(プリザーブドフラワー芸術協会 講師)
募集なし

6 いけばな教室(草楓流)
水曜日 講座回数6回
【日程】4/9～
【時間】10:00～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／1回1,500円
講師:澤木 沙織(草楓流 正教授)

8 たのしい俳画教室
水曜日 講座回数6回
【日程】4/2～
【時間】10:30～12:30
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／実費
講師:伊藤 有勲(全日本俳画穂有会 指導講師)

9 絵　画
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】10:00～12:00
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:榎 江里子(秋田美術作家協会 会員)

10 ストレス解消 楽しいコーラス教室
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】13:00～15:00
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:石川 佳代(声楽家)

11 12 13 「うたごえ喫茶」～懐かしのメロディーを楽しく歌いましょう～

11 月曜日
月曜日 講座回数6回
【日程】4/7～
【時間】10:30～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／実費
募集なし

12 水曜日・午前
水曜日 講座回数6回
【日程】4/9～
【時間】10:30～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／実費

13 水曜日・午後
水曜日 講座回数6回
【日程】4/9～
【時間】13:30～15:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／実費

講師:佐々木 久美子

14 15 楽しく歌おう カラオケ教室

14 午前
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】10:30～12:00
★受講料／12,000円(10回分)

15 午後
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】13:30～15:00
★受講料／12,000円(10回分)

講師:佐々木 久美子

16 カラオケ(夜間)
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】18:30～20:00
★受講料／12,000円(10回分)
講師:塚(つか)あきら
(日本大衆音楽協会 歌唱講師)
募集なし

17 18 アコースティックギター教室

17 入門
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】①18:00～19:00
②19:00～20:00
★受講料／14,300円(10回分)

18 初級
土曜日 講座回数6回
【日程】4/5～
【時間】18:00～19:00
★受講料／8,640円(6回分)

講師:三田村 孝則(秋田アコースティッククラブ 代表)

19 気軽に吹ける リコーダー教室
月曜日 講座回数6回
【日程】4/7～
【時間】10:30～11:30
★受講料／7,260円(6回分)
講師:湊 由美子
(オカリナのの花 主宰)

20 初めてのウクレレ教室
水曜日 講座回数6回
【日程】4/9～
【時間】14:00～15:00
★受講料／8,640円(6回分)
講師:三田村 孝則
(秋田アコースティッククラブ 代表)
募集なし

21 気持ちよく歌える はじめてのゴスペル教室
金曜日 講座回数6回
【日程】4/18～
【時間】19:15～20:30
★受講料／7,260円(6回分)
講師:岩本 薫
(ゴスペルピアニスト)

22 23 陶　芸

22 木曜日
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】19:00～21:00
★受講料／14,300円(10回分)
★材料費／2,500円～(10回分)

23 土曜日
土曜日 講座回数10回
【日程】4/12～
【時間】10:00～12:00
★受講料／14,300円(10回分)
★材料費／2,500円～(10回分)

講師:秋山 章子(陶 いやしろち 主宰)

24 草木染め教室
火曜日 講座回数6回
【日程】4/1～
【時間】13:30～15:30
★受講料／8,640円(6回分)
★教材費／実費
講師:鈴木 美保子(工房めくもり 主宰)
募集なし

25 26 茶　道

25 金曜日・午後
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】13:00～15:00
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／3,500円(10回分)

26 金曜日・夜間
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】18:00～20:00
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／3,500円(10回分)

講師:曽原 宗雅(茶道裏千家 正教授)

28 29 着物が着たくなる教室(着付けと美しい所作)

28 水曜日
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】19:00～21:00
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費

29 木曜日
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】13:30～15:30
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費

講師:宮田 信子

30 書道～自分と向き合う至福の時間～
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】13:00～14:30
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:黒木 天籟(魁展 無鑑査)

31 選べる書道
ペン字　実用書道　かな書道
金曜日 講座回数10回
【日程】4/4～
【時間】19:00～20:30
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:三浦 湖舟(秋田県書道連盟 常任理事・総務部長)

32 33 頑張らない、気取らない! 朗読教室

32 火曜日・夜間
火曜日 講座回数6回
【日程】4/8～
【時間】18:45～20:45
★受講料／7,260円(6回分)

33 木曜日・午前
木曜日 講座回数6回
【日程】4/10～
【時間】10:00～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
募集なし

講師:塩田 睦子(元ABS秋田放送 アナウンサー NPO日本朗読文化協会 会員)

35 楽しい中国語(入門～中級)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】13:30～15:30
★受講料／12,600円(10回分)
★教材費／3,000円(テキスト代)
講師:高 艷雲

36 37 38 片言英語からのステップアップ

36 初級・中級
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】19:00～20:15
★受講料／10,080円(8回分)

37 初級
金曜日 講座回数9回
【日程】4/4～
【時間】10:00～11:15
★受講料／11,340円(9回分)

38 初級・中級
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】19:00～20:15
★受講料／12,600円(10回分)

講師:MARK ASHCROFT(マーク・アシュクロフト・イギリス人講師)

39 とにかく楽しい フランス語!
木曜日 講座回数6回
【日程】4/10～
【時間】10:30～12:00
★受講料／7,560円(6回分)
講師:細川 奈々子

41 楽しく吹こう! かんたんオカリナ
火曜日 講座回数6回
【日程】4/1～
【時間】10:30～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
講師:湊 由美子
(オカリナのの花 主宰)
抽選

43 初めての ステンドグラス講座
木曜日 講座回数6回
【日程】4/3～
【時間】10:00～12:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／7,000円(6回分)・17,000円(スターターキット代)
講師:菊地 真梨奈(ステンドグラス作家)
募集なし

キッズ講座

100 こども絵画教室Ⅰ
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】15:15～16:15
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:松山 桂子(一陽会 会友)

101 こども絵画教室Ⅱ
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】16:30～17:45
★受講料／12,000円(10回分)
★教材費／実費
講師:松山 桂子(一陽会 会友)

102 週末のお習字教室(小学1年～中学生)
土曜日 講座回数6回
【日程】4/5～
【時間】14:00～16:00
★受講料／7,260円(6回分)
★教材費／250円(半紙代)
講師:小西 芳玉(瑞穂書道会 主宰・(公財)書道院学生書道 支部長)
抽選

104 えいごであそぼ!(3歳～就学前のお子さん)
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】15:30～16:30
★受講料／10,080円(8回分)
★教材費／1,000円(8回分)
講師:長崎 千秋(秋田市こども英語クラブちあきっず 代表講師)

105 誰でも楽しくキッズ英会話(小学1年～6年)
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】17:00～18:00
★受講料／10,080円(8回分)
★教材費／1,000円(8回分)
講師:長崎 千秋(秋田市こども英語クラブちあきっず 代表講師)

106 ステップアップ英会話(小学4年～6年)
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】18:30～19:30
★受講料／10,080円(8回分)
★教材費／1,000円(8回分)
講師:長崎 千秋(秋田市こども英語クラブちあきっず 代表講師)

110 こども珠算教室(5才～中学生)
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】15:00～18:30
★受講料／10,700円(10回分)
★教材費／900円
講師:田中珠算学校 校長 田中 潤子/副校長 田中 和代(秋田珠算連盟 理事)

120 121 123 ジャズダンス

120 ベビークラス
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】14:35～15:45
★受講料／10,700円(10回分)

121 小学1年～4年
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】16:00～17:15
★受講料／10,700円(10回分)
抽選

123 小学5年～中学生
金曜日 講座回数10回
【日程】4/11～
【時間】17:30～18:45
★受講料／10,700円(10回分)

講師:明石 紗輪子(Dance Studio S.T.Rays)

124 ジュニアヒップホップ(小学1年～6年)
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】16:30～17:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:MEGUMI
(フリーインストラクター)

125 126 モダンバレエ

125 4才～小学2年まで
火曜日 講座回数10回
【日程】4/1～
【時間】16:00～17:00
★受講料／10,700円(10回分)

126 小学2年～中学生
火曜日 講座回数10回
【日程】4/1～
【時間】17:15～18:30
★受講料／10,700円(10回分)

講師:和田 亜美(一社)現代舞踊協会 会員)

127 クラシックバレエ(年長～中学生)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】16:50～18:00
★受講料／10,700円(10回分)
講師:平沢 有子クラシックバレエスタジオ
(助教 池田 かなみ)

128 129 ダンス DE ジョイフル 新体操

128 5才～小学3年
水曜日 講座回数10回
【日程】4/2～
【時間】15:45～17:00
★受講料／10,700円(10回分)

129 小学4年～中学生
水曜日 講座回数10回
【日程】4/2～
【時間】17:15～18:30
★受講料／10,700円(10回分)

講師:伊藤 實子(秋田県体操協会 会員、JSCA公認運動指導士)

132 目の運動で脳を鍛える!?(5才～小学6年) ジュニア向け脳のトレーニング教室
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】16:30～17:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:鈴木 大智
(プロビジョントレーナー)
NEW

スポーツ講座

50 51 52 社交ダンス

50 パーティー向け
金曜日 講座回数10回
【日程】4/4～
【時間】10:30～12:00
★受講料／12,000円(10回分)

51 初級
土曜日 講座回数10回
【日程】4/5～
【時間】13:00～14:30
★受講料／12,000円(10回分)

52 中級
土曜日 講座回数10回
【日程】4/5～
【時間】14:45～16:15
★受講料／12,000円(10回分)

講師:保士 弥子((公財)日本ボールルームダンス連盟 加盟)

53 生涯現役! ソフトジャズダンス(対象年齢55才～)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】10:30～12:00
★受講料／10,700円(10回分)
講師:明石 紗輪子
(Dance Studio S.T.Rays)

54 ジャズダンス(一般/初・中級)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】19:00～20:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:明石 紗輪子(助教 成田 美佐)
(Dance Studio S.T.Rays)

55 58 57 フラダンス

55 火曜日・午前
火曜日 講座回数6回
【日程】4/8～
【時間】10:15～11:30
★受講料／6,420円(6回分)
講師:菊地 美来子(フラハラウ オ メノアロハ 主宰)
抽選

58 月曜日・午後
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】14:00～15:15
★受講料／8,560円(8回分)
講師:菊地 晶子(クウレイ ケアロハ 晶子)

57 木曜日・夜間
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】19:30～20:45
★受講料／10,700円(10回分)
講師:菊地 晶子(クウレイ ケアロハ 晶子)

59 大人から学べる クラシックバレエ
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】10:30～11:45
★受講料／10,700円(10回分)
講師:安田 恵海(比較舞踊学会 会員)

60 エアロビクス(木曜・夜間)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】18:15～19:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:高橋 美香子
(日本スポーツ協会 エアロビックコーチ1)

62 ストレッチ&リズム体操
月曜日 講座回数8回
【日程】4/7～
【時間】10:00～11:30
★受講料／8,560円(8回分)
講師:仲谷 直子
募集なし

63 ストレッチと足ぶみ体操
火曜日 講座回数10回
【日程】4/1～
【時間】13:45～15:00
★受講料／10,700円(10回分)
講師:仲谷 直子
NEW

64 65 66 68 太極拳

64 水曜日・午前
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】10:30～12:00
★受講料／10,700円(10回分)

65 水曜日・午後1
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】13:00～14:30
★受講料／10,700円(10回分)
抽選

66 水曜日・午後2
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】14:40～16:10
★受講料／10,700円(10回分)
抽選

68 土曜日・午前
土曜日 講座回数10回
【日程】4/12～
【時間】10:30～12:00
★受講料／10,700円(10回分)
募集なし

講師:佐々木 祐子((公社)日本武術太極拳連盟公認A級指導員)

70 からだスッキリヨガ!
水曜日 講座回数10回
【日程】4/16～
【時間】13:00～14:15
★受講料／10,700円(10回分)
講師:鍋田 弥生
(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)
抽選

72 73 誰でもできる かんたんヨガ

72 木曜日・夜間
木曜日 講座回数10回
【日程】4/3～
【時間】18:30～20:00
★受講料／10,700円(10回分)

73 土曜日・午前
土曜日 講座回数10回
【日程】4/5～
【時間】10:00～11:30
★受講料／10,700円(10回分)
募集なし

講師:三浦 みつ枝(ヨガ教室あさた 菩提樹 主宰 バランスコーディネーション公認インストラクター)

74 体を整える 代謝促進トレーニング
金曜日 講座回数10回
【日程】4/4～
【時間】10:30～11:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:三浦 みつ枝(ヨガ教室あさた 菩提樹 主宰 バランスコーディネーション公認インストラクター)

75 インド式基本ヨガ(女性クラス) ヨガの基本で心身リフレッシュ(午前)
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】10:00～11:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:アニーシャ(パラリ カオル、クーチャンチク クミコ、ネーハシャルマー マチコ、ディーシャパターニ ミツコ (ジャンティ・アシュラム、ヨガ)

76 コアエクササイズ～呼吸で身体を整える～
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】10:15～11:30
★受講料／10,700円(10回分)
★教材費／実費
講師:関村 幸子(健康運動指導士・NCA認定コンディショニングトレーナー)
抽選

77 美姿勢&健康体操～背骨コンディショニング～
土曜日 講座回数6回
【日程】4/5～
【時間】10:00～12:00
★受講料／6,420円(6回分)
★教材費／4,000円(初回 セラバンド・仙骨まくら)
講師:佐藤 美和子(背骨コンディショニング協会 認定スペシャリスト)

79 ガールズヒップホップ
水曜日 講座回数10回
【日程】4/9～
【時間】19:00～20:00
★受講料／10,700円(10回分)
講師:MEGUMI
(フリーインストラクター)

81 82 卓　球

81 火曜日・午後
火曜日 講座回数10回
【日程】4/1～
【時間】13:30～15:30
★受講料／11,500円(10回分)
抽選

82 水曜日・午前
水曜日 講座回数10回
【日程】4/2～
【時間】10:00～12:00
★受講料／11,500円(10回分)

講師:齋藤 仁(秋田県総合コーチ)

83 卓球ラージボール(水曜・午後)
水曜日 講座回数10回
【日程】4/2～
【時間】13:00～15:00
★受講料／11,500円(10回分)
講師:齋藤 仁(秋田県総合コーチ)

84 初心者でも安心! ビニールバレー(女性限定)
木曜日 講座回数10回
【日程】4/3～
【時間】10:30～12:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:野呂 紘司
(NPO日本転倒予防協会 転倒予防普及員)

85 初心者のための 合気道
火曜日 講座回数10回
【日程】4/1～
【時間】19:00～20:30
★受講料／10,700円(10回分)
★準備品／道着
講師:岡部 智美(合気道 浩然館)
抽選

87 88 テニス

87 初級
火曜日 講座回数10回
【日程】4/8～
【時間】10:00～12:00
★受講料／14,300円(10回分)

88 初中級
木曜日 講座回数10回
【日程】4/3～
【時間】13:00～15:00
★受講料／14,300円(10回分)

講師:船木 正司(秋田アスレティック所属 日本プロテニス協会 プロフェッショナルJ3)

90 らくらく体調改善運動
月曜日 講座回数9回
【日程】4/7～
【時間】10:30～11:45
★受講料／9,630円(9回分)
講師:奈良 久美子
(NCA コンディショニングインストラクター)
募集なし

91 92 もっと身体が軽くなる! 体調改善コンディショニング

91 火曜日
火曜日 講座回数11回
【日程】4/1～
【時間】10:15～11:30
★受講料／11,770円(11回分)

92 水曜日
水曜日 講座回数13回
【日程】4/2～
【時間】13:30～14:45
★受講料／13,910円(13回分)

講師:奈良 久美子(NCA コンディショニングインストラクター)

94 フローピラティス うごく瞑想エクササイズ
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】11:15～12:15
★受講料／10,700円(10回分)
講師:石井 かず美(RPSヨガ公認ピルトソールシンセシスインストラクター Pilates Trainers公認プロピラティスインストラクター)

95 目の運動で脳を鍛える!? シニア向け脳のトレーニング教室
木曜日 講座回数10回
【日程】4/10～
【時間】10:30～11:30
★受講料／10,700円(10回分)
講師:鈴木 大智
(プロビジョントレーナー)
NEW

パソコン講座

- windows10
- office2016

153 初めての 簡単プログラミング教室
土曜日 講座回数6回
【日程】4/5～
【時間】10:00～11:30
★受講料／7,260円(6回分)
講師:武藤 正夫(PanPan秋田プログラミング教室 主宰・秋田県子どもプログラミング教育研究会 会員)

154 キッズパソコン教室(小学2年～6年)
土曜日 講座回数6回
【日程】4/5～
【時間】13:00～14:30
★受講料／7,260円(6回分)
講師:武藤 正夫(PanPan秋田プログラミング教室 主宰・秋田県子どもプログラミング教育研究会 会員)

抽選講座について
抽選 ←このマークがついている講座は
募集人数が若干名のため抽選となります。
抽選日 3月21日(金) 10:00予定

募集なし講座について
募集なし ←このマークがついている講座は
現在定員に達していますが、空きが出る可能性があるため、お問合せ下さい。

個人情報の取り扱いについて　受講申し込みの際にご記入いただきます氏名・生年月日・住所・連絡先などの個人情報につきましては、講座に関する連絡等を目的とした当協会の講座管理業務以外には使用いたしませんので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。