

18 アクアピクス★
 水曜/18:30~19:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 フリーインストラクター 金井 小百合

202 レクリエーション・ダンス
 水曜/10:00~11:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 (社)日本フォークダンス連盟公認指導者 金子 淑子

231 ヨガエクササイズ
 金曜/10:00~11:00
 ◆コース/3ヵ月9回 ◆受講料/11,700円
 (社)日本フィットネス協会ADI、PFAコーチ
 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
 アンダーソン 幸子

383 英語でeasyリスニング
 火曜/13:30~15:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 高田イングリッシュスクール講師

390 版画
 隔週土曜/16:00~18:00
 ◆コース/3ヵ月6回
 ◆受講料/7,800円
 日本版画会 会員 清水 俊

361 ローズマリング入門
 月1回水曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月3回
 ◆受講料/3,900円
 ジャパンカントリーアート認定講師、
 日本ローズマリング会員 小山 洋子

19 エンジョイアクア★
 水曜/18:30~19:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 フリーインストラクター 二井 弥生

大人になってはじめる **クラシックバレエ**
203 火曜/18:30~19:45
 スタジオエムカ所属 インストラクター 小林 純子
204 木曜/13:15~14:30
 スタジオエムカ所属 インストラクター 渡辺 美恵子
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円

233 やさしいヨガピラティス
 火曜/13:30~14:30
 ◆コース/3ヵ月10回 ◆受講料/13,000円
 (社)日本フィットネス協会ADI、PFAコーチ
 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
 アンダーソン 幸子

317 やさしい中国語
 水曜/18:00~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 そう よう 宗 楊

345 手編
 金曜/10:00~12:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 霜鳥あみもの教室講師 霜鳥 黎子

362 ちりめん手芸と木目込人形
 隔週金曜/10:00~12:00
 ◆コース/3ヵ月6回
 ◆受講料/7,800円
 日本人形手芸学院 認定講師 木島 光子

プールでシェイプアップ★
20 木曜/11:30~12:30
21 土曜/11:30~12:30
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円
 フリーインストラクター 二井 弥生

205 大人になってはじめるやさしいバレエ
 火曜/10:00~11:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 スタジオエムカ所属 インストラクター 小林 純子

234 ソフトヨガ
 月曜/11:40~12:40
 ◆コース/3ヵ月9回 ◆受講料/11,700円
 (社)日本フィットネス協会ADI、PFAコーチ
 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
 アンダーソン 幸子

319 日常のマナー&礼法教室
 木曜/18:30~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 装道礼法まきもの学院 分院 深石きもの学院
 装道礼法まきもの学院 承認 深石礼法教室 深石 典子

346 パテンレース
 水曜/10:00~12:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 上越パテンレース指導員 池田 良子

364 山の幸染め・草木染め
 水曜/13:00~15:00
 ◆コース/3ヵ月9回 ◆受講料/11,700円
 NPO法人山の幸染め活動会員インストラクター、
 NHK文化センター講師 小林 静子

水中ウォーキング★
23 火曜/13:00~14:00
24 金曜/10:00~11:00
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円
 健康運動指導士、水中運動指導士、
 一徳元気運動協会認定アクアフランダース、
 シルバーインストラクター 川久保 貴子

207 太極拳
 金曜/13:30~15:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本武術太極拳連盟公認指導員 松井 和代

235 ヨガ・ストレッチ
 隔週火曜/12:00~13:00
 ◆コース/3ヵ月6回 ◆受講料/7,800円
 (社)日本フィットネス協会ADI、PFAコーチ
 日本マタニティフィットネス協会認定インストラクター
 アンダーソン 幸子

320 茶道(裏千家)
 火曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 裏千家教授 北条 宗幽

363 パテンレース入門
 隔週金曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月6回
 ◆受講料/7,800円
 上越パテンレース指導員 池田 良子

365 尺八
 水曜/18:00~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 (社)日本尺八連盟大師範 藤本 憩山

25 男性のための水中運動
 木曜/13:30~14:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 健康運動指導士、水中運動指導士、
 一徳元気運動協会認定アクアフランダース、
 シルバーインストラクター 川久保 貴子

ヨガ
208 水曜/13:30~15:00
209 金曜/18:00~19:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 ヨーガ教室講師 岡 高子

ベリーダンス
240 火曜/15:00~16:00
241 木曜/19:00~20:00
 ◆コース/火曜3ヵ月8回、木曜3ヵ月11回
 ◆受講料/火曜10,400円、木曜14,300円
 嶋田 加奈子

321 茶道(表千家)
 水曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 表千家教授 近藤 宗暁

347 カラオケ入門
 水曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本作曲家協会会員 小林 房継
 21世紀詩曲家協会講師 今井 喜代子

366 ハーモニカ(中級)
 隔週月曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月6回
 ◆受講料/7,800円
 ニッポンハーモニカクラブ会員 村越 克司

26 かんたん水中ウォーキング★
 水曜/10:00~11:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本体適改善運動普及協会認定
 コンディショニングインストラクター 濁川 久美子

卓球
210 月曜/9:40~11:10
 (財)日本体育協会(財)日本卓球協会
 公認卓球指導員 白井 八郎
211 土曜/16:10~17:40
 上越卓球連盟副会長 内山 健佑
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円

生きがい講座
 ~豊かな人生のために~

華道(池坊)
323 月曜/13:30~15:30
324 月曜/18:00~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 池坊華道教授 菊岡 貞子

カラオケ
348 月曜/18:30~20:00
349 金曜/10:00~12:00
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円
 日本作曲家協会会員 小林 房継
 21世紀詩曲家協会講師 今井 喜代子

368 ウクレレアンサンブル
 隔週土曜/10:30~12:00
 ◆コース/3ヵ月5回
 ◆受講料/6,500円
 上越新堀ギター音楽院講師 大行 満

27 水中健康ウォーキング
 月曜/15:00~16:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本体育協会公認水泳指導員
 中級障害者スポーツ指導員 佐藤 浩子

212 健美操
 月曜/15:30~16:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本健美操協会認定指導員 森田 啓子

301 俳句
 水曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 新潟県俳句作家協会会員、
 上越俳句連盟委員、[泉]同人 横山 三征

華道(草月)
325 火曜/18:00~20:00
326 金曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 草月流師範 笠原 敬清

350 たのしいカラオケ
 金曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円
 日本作曲家協会会員 小林 房継
 21世紀詩曲家協会講師 今井 喜代子

370 オカリナ中級アンサンブル
 隔週土曜/10:30~12:00
 ◆コース/3ヵ月5回
 ◆受講料/6,500円
 上越新堀ギター音楽院代表 中村 真二

28 ページメイクめだからぶ(4ヵ月~3歳)(2日とも受講可能)★
 火曜/11:30~12:15
 金曜/11:30~12:15
 ◆コース/3ヵ月22回
 ◆受講料/14,300円
 フリーインストラクター 武田 和美

社交ダンス
213 月曜/13:30~15:00 **214** 水曜/15:30~17:00
 (財)日本ボールルームダンス連盟認定、
 マキダンススクールプロダンスインストラクター 牧野 ひろみ
215 木曜/10:00~11:30
 上越ヒロセダンススクール、
 プロインストラクター ヒロセダンススクール講師
 ◆コース/3ヵ月11回 ◆受講料/14,300円

302 俳句入門
 金曜/13:30~15:30
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 ざんなん俳句会同人 飯塚 不二男

華道(遠州流寿会)
327 木曜/13:30~15:30
328 金曜/18:00~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 遠州流寿会教授 和栗 一静

351 詩吟
 木曜/18:00~20:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 紫洲流新潟吟吟会会長 宮川 紫朋

371 オカリナ・ウクレレ・愛唱歌アンサンブル
 隔週土曜/13:30~15:00
 ◆コース/3ヵ月5回
 ◆受講料/6,500円
 上越新堀ギター音楽院代表 中村 真二

101 2daysシェイプアップ(2日とも受講可能)★
 水曜/15:30~17:00
 金曜/15:30~17:00
 ◆コース/3ヵ月22回
 ◆受講料/14,300円
 健康運動指導士 飯塚 秀雄

216 ジュニアモダンバレエ(小学1年生~中学3年生)
 月曜/17:00~18:20
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 バレエ教室講師 岡 延子

304 親鸞の生涯
 隔週水曜/13:30~15:00
 ◆コース/3ヵ月6回
 ◆受講料/7,800円
 親鸞研究家 太田 空賢

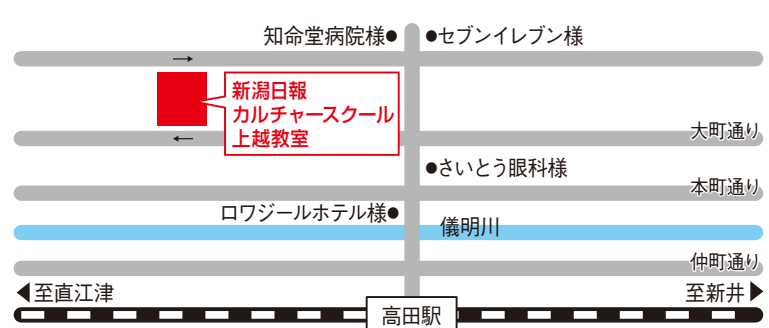
書道(漢字)
329 水曜/10:00~12:00
330 木曜/10:00~12:00
 ◆コース/3ヵ月11回
 ◆受講料/14,300円
 日本書道教育学会会員 岩関 深水

352 童謡・唱歌・ナツメロ教室
 水曜/16:00~17:20
 ◆コース/3ヵ月5回
 ◆受講料/14,300円
 大岩 栄子

372 アコースティックギターアンサンブル
 隔週火曜/18:30~20:00
 ◆コース/3ヵ月5回
 ◆受講料/6,500円
 上越新堀ギター音楽院代表 中村 真二

カルチャースクール 上越教室 会員特典

- 新潟日報社主催の文化事業・催事などの優待
- 「新潟日報旅行センター主催ツアー」…3%OFF
- 和DINING 藤作(上越市本町4) … 昼食時に限り全品5%引き
- 大原スポーツ(上越市本町5) … 講座で使用する商品に限り割引あり
- ロワジールホテル上越 1階 カフェ&レストラン アレーグロ(上越市本町5) … ランチバイキングの料金より200円引き/全館利用(会食・宿泊等)10%引き いずれもグループ様全員
- 大島画廊(上越市本町3) … 全品10%引き
- いわせき花店(上越市西城町1) … 全品10%引き
- 笹川菓子店(上越市西城町3) … 全品10%引き
- 富寿し 高田駅前店(上越市仲町4) … ランチメニューに限り10%引き
- パティスリーリ・リ(上越市富岡) … ご購入の方に焼き菓子1つプレゼント
- ヘアウエーブ ササキ(上越市本町6) … カット・パーマ・カラーの方5%引き
- 初音(上越市本町5) … 昼食ご利用の方コーヒー1杯サービス
- 大谷ビジネス(上越市本町7) … 表示価格より5%引き
- 飯塚文具(上越市本町4) … 文具のみ10%引き(特價品除く・各種カード利用不可)
- 喫茶 あじさい(上越市本町5) … 全品5%引き
- 春陽館書店(上越市本町4) … ゆめカードポイント2倍
- レストラン・オーバ(上越市春日山町3) … 全品5%引き
- カフェ&ダイニング リラックス(市民プラザ1F) … 全品5%引き
- 小酒井園(全店) … 全品5%引き
- ジュ・タドー(上越市本町3) … 全品5%引き(昼食時のみ)
- 肉のいろは(上越市本町5) … お惣菜全品5%引き
- レストラン&カフェ クワイエット(上越市東雲町2) … お食事の方にデザートプレゼント
- ローカスター(妙高市栗原2) … ドリンク1杯サービス
- 車ちゃん(上越市本町4) … 昼食ご利用の方コーヒー1杯とデザートサービス
- 徳力餃子(上越市飯) … お食事の方にドリンク100円引き
- うみてらす名立(名立区名立大町) … ゆらら入館料200円引き
- 柵口温泉 権現荘(糸魚川市大字田妻平) … 日帰り入館料100円引き
- 地中海料理 ほんまるしえ(上越市北城3) … 全品10%引き



特別講座
 (シニア対象)
いきいき ケータイ活用講座 **無料**
 <はじめてのスマートフォン>
 ~タッチパネルに挑戦~
 タッチパネルの基本操作、メール、アプリ
12月13日(火) 満席
 13:30~15:30
2月7日(火) 定員14名
 13:30~15:30
 <場所> 新潟日報カルチャースクール上越教室
 ●お申し込み/電話が直接教室窓口へお申し込みください。
 ※携帯電話は教室でご用意します。
 docomo

新潟日報カルチャースクールでは、全教室の会員様・講師を対象に、お得な特典を多数ご用意しております! 詳しくは各教室の事務局までお問い合わせください。
 個人情報の取り扱いについて/講座申込の際、ご記入いただきました氏名・住所・電話番号などは講座の開講日時の変更・中止など、スクールからのお知らせに利用させていただきます。個人情報の保管・管理には万全を期しますので、ご理解ください。