

RAB学苑講座案内

価格は全て税抜表示です。

※表示がない場合でも、準備品や材料費は別途にかかる場合もあります。
※一部の講座を除き、受講の際は入会金、受講料の他に運営費がかかります。

*各講座共に定員があります。又最少人数に達しない場合は中止となることもありますので予めご了承ください。
*講座は3か月間で終了するものではなく、短期終了講座及び1日講座以外は年間を通して継続受講できます。

身体を使った健康・生きがいがづくり		
ダンスで健康!		
キックボクシングスタイル エクササイズ AFAA認定キックボクシングインストラクター 佐藤 厚子	①月曜 18:30~19:30 ②土曜 14:30~15:30 3ヶ月(11回) 13,200円	
ベリーダンス《女性限定》 ベリーダンスインストラクター 多 魅	月曜 19:45~20:45 3ヶ月(11回) 12,100円	
ピラテスエクササイズ PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月曜 10:30~11:40 3ヶ月(11回) 12,100円	
はじめての健康社交ダンス 藤森ダンススタジオ 藤森 秀昭・藤森 富枝	火曜 10:15~11:15 3ヶ月(11回) 12,100円	
新 健康手踊り教室 第37代津軽手踊り名人位 福井 真希子	隔週水曜 10:30~11:30 3ヶ月(6回) 9,000円	
ストレッチ&ジャズダンス JAFIA会員 小野 郁子	火曜 13:30~14:40 3ヶ月(11回) 12,100円	
アフタヌーンエクササイズ JAFIA会員 小野 郁子	金曜 13:30~14:40 3ヶ月(11回) 12,100円	
J-POP DANCE JAFIA会員 小野 郁子	金曜 18:40~19:40 3ヶ月(11回) 12,100円	
フラダンス	初心者向け夜のHULAレッスン RAB学苑専任講師 櫛引 江利子	火曜 18:30~20:00 3ヶ月(11回) 13,200円
	中級者向け午後のHULAレッスン RAB学苑専任講師 櫛引 江利子	水曜 13:00~14:30 3ヶ月(11回) 13,200円
	中級者向け夜のHULAレッスン RAB学苑専任講師 櫛引 江利子	水曜 18:50~20:20 3ヶ月(11回) 13,200円
	中級者向けHULAレッスン RAB学苑専任講師 福士 紀子	木曜 10:30~12:00 3ヶ月(11回) 13,200円
	初心者向け午後のHULAレッスン RAB学苑専任講師 福士 紀子	木曜 13:00~14:30 3ヶ月(11回) 13,200円
ヒップホップ	ヒップホップダンス DANCE CREW(GOLD RUSH)主宰 高橋 誠	木曜 19:45~20:45 3ヶ月(11回) 12,100円
	HIPHOP・DANCE JAFIA会員 小野 郁子	金曜 19:45~20:45 3ヶ月(11回) 12,100円
	初めてのHipHop Dance 対象:中学生~一般 HipHopインストラクター 村上 慎平	土曜 15:45~16:45 3ヶ月(11回) 12,100円 中学生入会金無料
新 りり子先生の 楽しいストレッチ&バレエ ルリコバレエスタジオ主宰 三上 りり子・三上 里美	木曜 18:30~19:30 3ヶ月(11回) 13,200円	
大人からバレエ ルリコバレエスタジオ主宰 三上 りり子・三上 里美	金曜 10:30~11:30 3ヶ月(11回) 12,100円	
楽しく踊ろう社交ダンス 藤森ダンススタジオ 藤森 秀昭・藤森 富枝	土曜 入門初級 10:15~11:15 土曜 中級 11:25~12:25 3ヶ月(11回) 12,100円	
ZUMBA AFAA認定インストラクター Zumbaインストラクター 山口 京	第1・3日曜 11:00~12:00 3ヶ月(6回) 7,800円	
スポーツで健康!		
空手教室(オープンクラス) 国際空手道連盟青森県支部長 鹿内 茜・原子 典久	土曜 18:30~20:00 3ヶ月(11回) 13,200円	
合気道入門 青森県合気道連盟 理事長 合気光臨道場 道場長 米谷 恵司 他	土曜 19:15~20:45 3ヶ月(11回) 13,200円	
手軽にできる健康!		
転倒寝たきり予防 3B体操 3B体操協会公認指導士 志田 孝子	月曜 10:30~12:00 3ヶ月(11回) 12,100円	
スロトレ&ピラテス PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月曜 12:00~13:00 3ヶ月(11回) 12,100円	
3B健康体操(午後) 3B体操協会公認指導士 織田 恭子	月曜 13:30~15:00 3ヶ月(11回) 12,100円	
《女性限定プライベートレッスン》 イメージング・ボディ ボディエッセンス検定1級 ピラティスインストラクター(JADP) 富田 ナホ	①第1・3日曜 13:30~14:15 ②第2・4水曜 15:00~15:45 ③第1・3日曜 15:00~12:45 3ヶ月(6回) 15,000円	
70才からの長生きイキイキ健康体操 ジャズダンスソフトエアロビクス インストラクター 相馬 かほる	火曜 12:00~13:00 3ヶ月(11回) 12,100円	
ピラテス入門 PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	火曜 18:30~19:30 3ヶ月(11回) 12,100円	
ロコモ予防体操始めよう! ジャズダンスソフトエアロビクス インストラクター 相馬 かほる	金曜 10:30~11:30 3ヶ月(11回) 13,200円	
太極拳	健康ストレッチ&太極拳 日本武術太極拳連盟公認指導員 奥村 吉昭	火曜 14:00~15:30 3ヶ月(11回) 12,100円
	はじめての太極扇&太極剣 太極拳連盟公認指導員 立石 孝治	水曜 19:00~20:30 3ヶ月(11回) 12,100円
	太極拳(金) 日本武術太極拳連盟公認 太極拳A級指導員 木立 つよひ	金曜 13:30~15:30 3ヶ月(11回) 12,100円
ヨガ	Moon Healing ヨガ ヒーリング ヨガインストラクター SAKI	第2・4日曜 19:15~20:15 3ヶ月(6回) 7,800円
	50才からのHappy体操&ヨガ ジャズダンスソフトエアロビクス インストラクター 相馬 かほる	火曜 10:30~11:40 3ヶ月(11回) 12,100円
	ストレッチ&パワーヨガ YOGAインストラクター 溝部 結子	第1・3日曜 19:45~20:45 3ヶ月(6回) 7,800円
	初めてのヨガ ヨガインストラクター 相馬 かほる	水曜 14:00~15:00 3ヶ月(11回) 12,100円
	コンディショニングヨガ AFAA認定インストラクター 山口 京	木曜 10:30~11:30 3ヶ月(11回) 12,100円
	ゆるヨガ&瞑想 ヨガインストラクター 相馬 かほる	木曜 18:30~19:30 3ヶ月(11回) 12,100円
	くつろぎのウィークエンドYOGA NPO法人日本YOGA連盟 ティーチャーズインストラクター 奥崎 憲子	金曜 19:00~20:30 3ヶ月(11回) 12,100円
	アシュタンガヨガ プライマリークラス(I) アシュタンガヨガインストラクター 仲梨子	第1・3土曜 10:30~12:00 3ヶ月(6回) 7,800円
	モデルウォーキング(入会金不要) ミスユニバース青森認定講師 多 魅	第1・3日曜 12:30~13:30 3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品:お持ちの方はヒールの靴
	音楽を通じての生きがいがづくり	
新 懐かしい歌の楽しみ方教室 シンガソングアーティスト たいぞう	第1・2・3日曜 11:00~12:00 3ヶ月(9回) 12,600円	
津軽三味線教室 津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	隔週水曜 12:30~14:00 3ヶ月(6回) 9,000円 三味線貸出有り(有料)	
新 初めてのDJスクール(入門~初級) DJ/MC HIRO	隔週火曜 19:00~20:30 3ヶ月(6回) 7,800円	
初心者のための楽しいコーラス お試し1day 音楽家・ヴォイストレーナー ヴォイスセラピスト・東京二期生会員 小山内 カヲル	木曜 11:00~12:00 3ヶ月(10回) 11,000円	
はじめての津軽民謡 第54代津軽民謡王座 かすみ	隔週水曜 16:30~18:00 3ヶ月(6回) 9,000円	
はじめてのウクレレ教室 ヤマハバビュラーミュージックスクール インストラクター 神 裕彦	隔週水曜 17:00~18:00 3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途	
ヴォイストレーニング 個人レッスン ヴォイストレーナー 声楽人・研究者・音楽家 元声優専門学校講師 小山内 カヲル	第2・4木曜 ①18:30~②19:00~ ③19:45~④20:15(各30分) 3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途	
はじめての篠笛 山口流名取教授 山口 汐花(せきか)	第1・3木曜 19:00~20:30 3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途	
アコースティックギター 弾き語り教室 お試し1day シンガソングアーティスト たいぞう	第1・2・3木曜 19:00~20:30 3ヶ月(9回) 12,600円	
手先や感性を使った生きがいがづくり		
スタンドグラス お試し1day スタンドグラス工房AKARI代表 北の工人会員 工藤 禮子	第2・4日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途	
パッチワーク教室 公益財団法人 日本手芸普及協会認定 お試し1day パッチワーク指導員 山内 朋子	第1・3日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
俳句 青森県俳句懇話会会長 青森市連盟会長 木村 秋湖	第2・4日曜 13:15~15:30 3ヶ月(6回) 7,800円	
書道入門 青森県書道連盟同人 木村 東月	月曜 10:30~12:30 3ヶ月(11回) 12,100円 教材費別途	
やさしい木彫り 木彫り研究者 藤森 和敏	①第2・4日曜 10:30~12:30 ②第2・4土曜 10:15~12:15 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
山野流着つけ教室 山野流着装教室主催講師 対馬 恵美子	月曜 10:30~12:30 3ヶ月(11回) 13,200円	
新 ことばのレッスン講座 元日経ラジョ社・青森放送アナウンサー 綱川 和夫	第2・4日曜 13:30~14:30 3ヶ月(6回) 9,000円	
新 楽しい朗読講座 元日経ラジョ社・青森放送アナウンサー 綱川 和夫	第2・4日曜 15:00~16:00 3ヶ月(6回) 9,000円	
日常生活に役立つ夜の書道教室 花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月曜 18:00~20:00 3ヶ月(11回) 12,100円 段級認定希望者教材費別途	
カルトナーージュ アトリエ「カルジュ」認定 ディプロマ取得 下山 美雪	第4日曜 10:30~12:30 3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途・道具代別途	
はじめての実用書道&ペン字講座 お試し1day 花咲書道教室主宰 奈良 静苑	第2・4日曜 10:30~12:00 3ヶ月(6回) 7,800円	
膝・あけび生活用品教室 お試し2day 葛西藤工藝教室主宰 葛西 明子	第1・3日曜 13:00~15:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途・道具代別途	
戸塚刺しゅう お試し1day 戸塚刺繍一級講師 千葉 フサ	第2・4日曜 13:00~16:00 3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途	
はじめての油彩画 アトリエあおい檸檬主宰 山田 邦子	第1・2・3日曜 13:00~15:00 3ヶ月(9回) 9,900円	
新 女性将棋教室(初心者向け) 青森県将棋連盟 師範 奈良岡 実	①火曜 16:30~18:30 ②金曜 16:30~18:30 月謝制(月4回) 2,000円	
初めての方の為の洋裁教室 一級婦人子供服製造技能士 職業訓練指導員 安田 礼子	(月2回) 水曜 12:30~15:00 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
心あたたまる...葉書絵 お試し1day RAB学苑専任講師 池田 海	(月1回) 水曜 13:30~15:30 3ヶ月(3回) 3,900円	
パーチメントクラフト お試し1day Registered Tutor in Parchment Craft 小笠原 孝子	第4日曜 13:30~15:30 3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途	
四季のニットを楽しむ お試し1day 文部省認可日本手芸普及協会師範 佐藤 道枝	水曜 13:30~15:30 3ヶ月(11回) 14,300円 教材費別途	
押し花& ドリームフラワー 大澤 喜美子	第2・4日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
洋裁教室 一級婦人子供服製造技能士 職業訓練指導員 安田 礼子	①水曜 10:30~13:00 3ヶ月(10回) 11,000円 ②第2・4木曜 10:30~13:00 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
レザーアート教室 お試し1day 日本手芸指導協会師範 今 美喜子	第1・3日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
ピースワーク RAB学苑専任講師 佐藤 江利子	第1・3日曜 10:30~12:00 3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途	
はじめての鉛筆画・色えんぴつ画 お試し1day RAB学苑専任講師 伊藤 寛	第1・3日曜 13:30~15:30 3ヶ月(6回) 7,800円	
基礎作品をゆっくり作る洋裁教室 一級婦人子供服製造技能士 職業訓練指導員 安田 礼子	木曜 13:30~15:30 3ヶ月(9回) 10,800円 教材費別途	
癒しのフィルム写真とデジカメ教室 全日本写真連盟会員 山上 敏昭	第2・4木曜 座講 13:30~15:00 3ヶ月(6回) 7,800円 年間傷害保険代別途	
茶道 裏千家 裏千家助教 三浦 宗和	第1・3日曜 18:30~20:15 3ヶ月(6回) 7,800円 お菓子代別途	
水彩画 日本水彩画会青森支部会員 樋口 信雄	金曜 10:30~12:30 3ヶ月(11回) 12,100円	
粘土クラフト お試し2day 日本制作者人形協会会員 加賀屋 恵美子	金曜 10:30~12:30 3ヶ月(11回) 12,100円 教材費別途	
リネンやコットン生地を使って バッグや小物づくり教室 RAB学苑専任講師 佐藤 夏枝	第2・4日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
金山焼入門 金山焼陶芸教室 ちゅうばち講師 陶芸家 中鉢 徹	第2・4日曜 13:30~15:00 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
淡彩画 お試し1day 日本水彩画会青森支部会員 樋口 信雄	第2・4日曜 13:30~15:30 3ヶ月(6回) 7,800円	
布えほんづくり RAB学苑専任講師 織田 恭子	第2・4日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途	
健康麻雀教室 お試し1day RAB学苑専任講師 岩谷 俊民	土曜 10:15~12:15 3ヶ月(11回) 12,100円	
能面(入門) 能面作家 井上 京子	土曜 13:30~16:30 3ヶ月(3回) 5,400円 教材費別途	
フラワーアレンジメント お試し1day 日本フラワーデザイナー協会 (NFD)講師 村上 香代子	第1・3日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 7,800円 花材費別途	
新 ハーバリウム教室 フリアートフラワー-FLEURIR(フルール)主宰 いちのへ みほ	第2土曜 10:30~12:30 3ヶ月(3回) 3,900円 教材費別途	
ディップアートフラワー教室 アメリカンフラワー ディップアート協会公認講師 SAKI	第1・3日曜 10:30~12:30 3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途	
日曜絵画教室 アトリエあおい檸檬主宰 山田 邦子	第1or3日曜 11:00~14:30 3ヶ月(3回) 3,900円 教材費別途	

元気で感性豊かな子供づくり

こども講座 中学生まで 入会金不要

元気な子供に!	
キッズトレーニング 対象:3才~小学生 運動健康指導士 三上 麻衣子	第1・3日曜 15:15~16:00 3ヶ月(6回) 7,200円
キッズ・チアダンス 対象:3才~中学生 チアダンスインストラクター 三上 麻衣子	①第2・4日曜 ②毎週月曜 (3才~小2) 16:10~17:00 (小3~中3) 17:10~18:10 ③3ヶ月(11回) 14,300円 ポンポン代別途
ジュニア's HIPHOP 対象:5才~小学生 JAFIA会員 小野 郁子	月曜 (5才~小1) 15:40~16:30 (小2~小6) 16:40~17:40 3ヶ月(11回) 12,100円
はじめてのリズムDEダンス 対象:3才~年長位 DANCE BRIGHT主宰 寺島 佐和子	第1・3日曜 16:00~16:50 3ヶ月(6回) 7,200円
ジュニア卓球スクール(初心者~中級) 対象:小学生 日本TTC代表・日本卓球協会公認コーチ 神山 昌太郎 他 年階傷害保険代別途 ラケット貸出有り(有料)	火曜 16:30~18:00 月謝制(月4回) 4,800円
キッズベリーダンス 対象:5才~小学生 DANCE BRIGHT主宰 ベリーダンスインストラクター 寺島 佐和子	火曜 17:00~18:00 3ヶ月(11回) 12,100円
多魅のB&G DANCE 対象:年長~小学生 DANCING COMPANY Tinaインストラクター 多 魅	水曜 17:20~18:30 3ヶ月(11回) 13,200円
こどもHULAレッスン 対象:5才~小学生 RAB学苑専任講師 櫛引 江利子	水曜 17:15~18:15 3ヶ月(11回) 12,100円
キッズ功夫&体操教室 対象:年中~小学生 全日本高山少林寺功徳協会勲功武術部青森支部 仲梨子 年間傷害保険代別途	木曜 17:00~18:00 3ヶ月(11回) 12,100円
こどもクラシックバレエ 対象:3才~小学生 ルリコバレエスタジオ主宰 三上 りり子・三上 里美	木曜 (3才~小6) 16:00~17:00 (小1~小6) 17:00~18:00 3ヶ月(11回) 13,200円
4才から踊れる PKJのDance!Dance!Dance! 対象:4才~中学生 ジャズダンスソフトエアロビクスインストラクター 相馬 かほる	金曜 17:30~18:30 3ヶ月(11回) 12,100円
美子バレエのちやいのどくらす 対象:4才~小3 江利山美子バレエスクール 江利山 美子・葛西 天子	土曜 13:00~14:00 3ヶ月(11回) 13,200円
Kids HipHop Dance 対象:5才~小学生 HipHopインストラクター 村上 慎平	(5才~年長) 12:40~13:25 土曜 (小1~小3) 13:35~14:25 (小4~小6) 14:35~15:35 3ヶ月(11回) 12,100円
こども空手 対象:4才~小学生 国際空手道連盟青森県支部長 鹿内 茜 他	土曜 (小学生~) 16:00~17:00 (4才~年長) 17:10~18:10 月謝制(月4回) 4,400円 年間傷害保険代・道着・サポーター代別途
こども合気道 対象:小学生~ 青森県合気道連盟理事長 合気光臨道場道場長 米谷 恵司 他	土曜 18:15~19:15 3ヶ月(11回) 12,100円 年間傷害保険代別途
小2から通える 空手教室(オープンクラス) 対象:小2~中学生 国際空手道連盟青森県支部長 鹿内 茜・原子 典久	土曜 18:30~19:30 3ヶ月(11回) 12,100円 年間傷害保険代・道着・サポーター代別途
感性を育てる!	
こども習字 対象:小学生~ 春汀書道教室主宰 津島 春汀	月曜 16:00~18:00 月謝制(月4回) 4,400円 段級認定希望者教材費別途・半紙代別途
日常生活に役立つ夜の書道教室 対象:小学生~ 花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月曜 18:00~20:00 月謝制(月4回) 4,400円 段級認定希望者教材費別途
こども絵画教室 お試し1day 対象:小学生 アトリエあおい檸檬主宰 山田 邦子	第1日曜 16:00~17:00 3ヶ月(3回) 3,600円 教材費別途
こども将棋教室(初心者向け) 対象:小学生~ 青森県将棋連盟 師範 奈良岡 実	①火曜 16:30~18:30 ②金曜 16:30~18:30 月謝制(月4回) 2,000円
津軽三味線(ジュニアクラス) 対象:小学生~ 津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	隔週火曜 17:00~18:00 3ヶ月(6回) 7,200円 三味線貸出有り(有料)
ジュニア英語教室 対象:年中~小学生 青森早期英語教育研究会講師 青森県学習者協議会正会員 福士 明美	(年中~年長) 15:15~16:00 木曜 (小1~小3) 16:15~17:00 (小4~小6) 17:10~18:00 月謝制(月4回) 4,400円 テキスト代別約2,000円 教材費 100円
はじめての津軽民謡 対象:小学生 第54代津軽民謡王座 かすみ	隔週水曜 16:30~17:30 3ヶ月(6回) 7,200円
スーパースーばん教室 対象:小学生 丸山そろばん教室主宰 福田 洋子	金曜 16:00~18:00 月謝制(月4回) 4,400円 教材費別途
キッズのフラワーアレンジメント 対象:3才~中学生 お試し1day 日本フラワーデザイナー協会(NFD)講師 村上 香代子	第1土曜 13:00~13:40 3ヶ月(3回) 3,600円 教材費別途
モデルウォーキング 対象:小学中学年~(低学年は要相談) ミスユニバース青森認定講師 多 魅	第1・3日曜 12:30~13:20 3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品:お持ちの方はヒールの靴

ビジネスとスキルアップ

中国語会話 個人レッスン HSK(漢語水平考試)認定試験監督官 専門学校教員 佐藤 志保	① 17:00~17:30 月曜 ② 17:40~18:10 ③ 18:20~18:50 3ヶ月(10回) 13,000円
中国語会話 グループレッスン HSK(漢語水平考試)認定試験監督官 専門学校教員 佐藤 志保	月曜 19:00~20:30 3ヶ月(10回) 13,000円
はじめての韓国語(入門コース) ウリキャリット主宰 朴 美子(パクミジャ)	火曜 11:00~12:10 3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
楽しんで学ぶ韓国語(初級コース) ウリキャリット主宰 朴 美子(パクミジャ)	火曜 13:30~14:40 3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
第10回 3月スタート予定 宅地建物取引士試験完全攻略講座 行政書士法人青森総合法律事務所代表 宅建主任者試験合格者 城戸 隆秀 他	土曜 18:00~20:45 8ヶ月(全26回) 92,950円 教材費別途
第11回 2月スタート予定 行政書士試験完全攻略講座 行政書士法人青森総合法律事務所代表 城戸 隆秀 他	土曜 13:00~17:00 10ヶ月(全34回) 198,000円 教材費別途