

# RAB 学苑講座案内

価格は全て税抜表示です。

※表示がなしの場合でも、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。

## 身体を使った健康・生きがいづくり。

ダンスで健康!			
講座名	講師	曜日・時間	受講料
キックボクシングスタイル エクササイズ(夜)	AFA認定 キックボクシング インストラクター 佐藤 厚子	月 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 13,200円
＜女性限定＞ ～よりよい夜やかに メリハリボディをめざして～ ベリリダンス	ベリリダンス インストラクター 多 魅	月 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
楽しく踊りながらの健康法 ストレッチ& ジャズダンス	JAJA会員 小野 郁子	火 13:30~14:40	3ヶ月(11回) 12,100円
キレイをつくる。 身体にやさしいエクササイズ ピラテス エクササイズ	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月 10:30~11:40	3ヶ月(11回) 12,100円
午後のひととき アフタヌーン エクササイズ シニアの海の健康エロ	JAJA会員 小野 郁子	金 13:30~14:40	3ヶ月(11回) 12,100円
EXILE-AB48などの 曲で踊ろう! J-POP DANCE	JAJA会員 小野 郁子	金 18:40~19:40	3ヶ月(11回) 12,100円
初心者向け 夜のHULAレッスン (リアークラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	火 18:30~20:00	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け 夜のHULAレッスン (ロウナークラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水 13:00~14:30	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け 夜のHULAレッスン (ティアレックス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水 18:50~20:20	3ヶ月(11回) 13,200円
中級者向け HULAレッスン (ムキハナークラス)	RAB学苑専任講師 福士 紀子	木 10:30~12:00 対象:60才以上の経験者	3ヶ月(11回) 13,200円
初心者向け 夜のHULAレッスン (ピカレックス)	RAB学苑専任講師 福士 紀子	木 13:00~14:30	3ヶ月(11回) 13,200円
ヒップホップ ダンス入門	DANCE CREW "GOLD RUSH"主宰 高橋 誠	木 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
HIP-HOP DANCE	JAJA会員 小野 郁子	金 19:45~20:45	3ヶ月(11回) 12,100円
～基本を覚え、クールに メイクアップ決め～ 初めての Hip Hop Dance (ビギナーズクラス)	Hip Hop インストラクター 村上 慎平	土 15:45~16:45 対象:中学生～一般 中学生は入会金無料	3ヶ月(11回) 12,100円
バレエのポーズはきれいな 体づくりの基礎コース カラダ・きれいな バレエストレッチ	ルリコバレエスタジオ 主宰 三上 里美	木 18:30~20:00	3ヶ月(11回) 13,200円
初心者から中級まで～ 大人からバレエ ～健康維持と アンチエイジング～	ルリコバレエスタジオ 主宰 三上 里美	金 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 雷枝	土 入門・初級 10:15~11:15 中級 11:25~12:25	3ヶ月(11回) 11,000円
キックボクシング スタイル エクササイズ(午後)	AFA認定 キックボクシング インストラクター 佐藤 厚子	土 14:30~15:30	3ヶ月(11回) 13,200円
～ダイナミック&エキサイ ティングなワークアウト～ ZUMBA	AFA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 11:00~12:00	3ヶ月(6回) 6,600円

## スポーツで健康!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
極真会館 空手教室	国際空手道連盟 青森県支部長 鹿内 豊光 原内 勉久	土 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 合気会林道連盟 理事長 米谷 恵司・他	土 19:15~20:45	3ヶ月(11回) 13,200円

## 手軽にできる健康!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
～足腰強化して老予防～ 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 10:30~12:00	3ヶ月(10回) 10,000円
健康維持とアンチエイジング 優れたトレーニング ストレッチ &ピラテス	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	月 12:00~13:00	3ヶ月(11回) 12,100円
～話題のストレッチ ～1回15分～ 3B健康体操 (午後)	3B体操協会 公認指導士 織田 祐子	月 13:30~15:00	3ヶ月(10回) 10,000円
※女性限定 大人女子の身体コーディネーター ボディメイク ストレッチ プライベートレッスン	ダイエット検定1級 富田 ナホ	(第1・3)月 ①13:30~14:15 ②14:30~15:15	3ヶ月(6回) 10,800円
体幹を鍛えて スタイルUP ピラテス入門	PFA PILATES ADVANCE COACH 米谷 聡美	火 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 12,100円
健康教室 ～ゆるゆるリラックス～ リラクゼーション ストレッチ	看護師・食養生 指導士 ますみん	木 12:00~13:00	3ヶ月(9回) 10,800円
椅子を使うから運動初心者 でも無理せずできる ロコモ予防体操 始めよう!	ジャズダンス・ フィットネス インストラクター 相馬 かほる	金 10:30~11:30	3ヶ月(9回) 10,800円
～年齢・体力に合わせてゆとりと～ ～みんなで楽しく～ 頭と体を使って、 脳トレ体操	ジャズダンス・ フィットネス インストラクター 相馬 かほる	(月1回)金 10:30~11:30	3ヶ月(3回) 3,600円
Moon ヒーリング Moon Healingヨガ 月の満ち欠けに合わせて、 女性ホルモンを整える	ヨガインストラクター SAKI	(第2・4)月 19:15~20:15	3ヶ月(6回) 7,200円
50才からの Happy体操 &ヨガ	ジャズダンス・ フィットネス インストラクター 相馬 かほる	火 10:30~11:40	3ヶ月(11回) 12,100円
初心者向け 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)火 19:45~20:45	3ヶ月(5回) 6,000円
優しく簡単な初心者向け 初めての ヨガ(昼)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	水 14:00~15:00	3ヶ月(11回) 12,100円
カラダの調子を整え コンディ ショニングヨガ	AFA認定 インストラクター 山口 京	木 10:30~11:30	3ヶ月(11回) 12,100円
優しく簡単な初心者向け 初めての ヨガ(夜)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	木 18:30~19:30	3ヶ月(11回) 12,100円
ゆったりとしたヨガが 心と身体を癒します。 くつろぎの ウィークエンド YOGA	NPO法人日本 YOGA連盟認定指導員 奥崎 恵子	金 19:00~20:30	3ヶ月(11回) 12,100円
～いつものヨガより レベルアップ～ たっぴの汗が心地いい アシュタンガ ヨガ	アシュタンガ インストラクター 仲梨子	(第2・4)土 10:30~12:00	3ヶ月(6回) 7,200円
はじめての ヨガ(日)	ヨガインストラクター 相馬 かほる	(第1or第3)日 11:00~12:00	3ヶ月(3回) 3,300円
健康ストレッチ &太極拳 ～生きているうちに 健康で過ごすために～	日本武術太極拳連盟 公認指導員 奥村 吉昭	火 14:00~15:30	3ヶ月(11回) 12,100円
～ビューティカンフ～ はじめての 太極扇&太極剣 ～強くなるから キレイを目指そう～	太極拳連盟 公認指導員 立石 孝治	水 19:00~20:30	3ヶ月(11回) 12,100円
太極拳(扇の部)	(社)日本武術太極拳連盟 公認太極拳A級指導員 木立 つよし	金 13:30~15:30	3ヶ月(11回) 12,100円
自信と個性を引き出す モデル ウォーキング	ミスユニバース 青森認定講師 多 魅	(第1・3)日 12:30~13:20 小学・中学年～一般 ※低学年は要相談	3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品:ヒールの靴

## 音楽を通しての生きがいづくり。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
～初めての方から上級者まで～ 大会優勝が教える 津軽三味線教室	津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	(隔週)水 12:30~14:00	3ヶ月(6回) 9,000円 三味線貸出有り (有料)
好きな1曲を弾き語り! はじめて、 アコースティックギター 弾き語り教室	シンガーソング アーティスト たいぞう	(第1・2・3)水 18:30~20:00	3ヶ月(9回) 12,600円
弾き奏者のための 楽しいコース ～基礎やスタンダード 流行のポップスまで～	声楽家 ヴォイストレーナー ヴォイスセラピスト 東京2期生 小島内 かおる	(第2・4)木 11:00~12:00	3ヶ月(6回) 6,600円
ハワイの風を感じよう はじめての ウクレレ教室	ヤマハバリュアール ミュージックスクール インストラクター 神 陸彦	(隔週)木 17:00~18:00	3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途
歌謡力をアップする ヴォイス トレーニング 個人レッスン(各30分)	ヴォイストレーナー 声楽家 元声優専門学校講師 山内 カヲル	(第2・4)木 ①19:00~ ②19:30~ ③20:00~	3ヶ月(6回) 7,200円 教材費別途
はじめての篠笛 ～和の音色を味わおう～	山口流名取教授 山口 汐花 (せきか)	(第1・3)木 19:00~20:30	3ヶ月(6回) 12,000円 教材費別途
かっこいいワタシ目指す! ギター女子のための アコースティックギター 弾き語り教室	シンガーソング アーティスト たいぞう	(第1・2・3)木 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づくり。

講座名	講師	曜日・時間	受講料
光と影の芸術 ステンドグラス	SKAR1代表工芸 師 北の工芸 工藤 禮子	(第2・4)月 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途
フィードバックや USAコットンを使って作る パッチワーク教室	日本手芸普及協会認定 パッチワーク講師 山内 朋子	(第1・3)月 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
俳句	青森市俳句連盟会長 青森県俳句連盟副会長 木村 秋樹	(第2・4)月 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 7,500円
書道入門	青森県書道連盟同人 木村 東月	月 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円 教材費別途
やさしい 木彫り	木彫り研究家 藤森 和敏	(第2・4)月 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,500円 教材費別途
～ペン字から実用書道まで～ 夜の日書道教室	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月 18:00~20:00	3ヶ月(11回) 12,100円 教材費別途 ※・線認定希望者は 教材費別途
津軽こぎん刺し	津軽こぎん刺し研究家 福田 カヨ子	(第1・3)火 10:30~12:30 ※入門・初級対象	3ヶ月(6回) 6,000円 教材費別途
あなただけのオリジナルの 箱をつくってみませんか 箱トコナーージュ	アトリエ「カルージュ」 認定ディプロマ取得 下山 美雪	(第4)火 10:30~12:30	3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途 道具代別途
美しい大人の文字になる ペン字講座	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	(第2・4)火 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,200円
自然素材を洗練された作品に。 作る楽しみ、使う楽しみ。 藤・あけび 生活用品教室	葛西工芸教室主宰 葛西 明子	(第1・3)火 13:00~15:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途 道具代別途
暮らしのなかからアート作品まで 戸塚刺しゅう (初級～上級)	戸塚刺繍一級師範 千葉 フサ	(第2・4)火 13:00~16:00	3ヶ月(6回) 8,400円 教材費別途
～油絵の技法を身につけて 楽しく制作する～ はじめての油絵	アトリエあひろ主宰 山田 邦子	(第1・2・3)火 13:00~15:00	3ヶ月(9回) 9,900円
山野流 着つけ教室	山野流着装教室 若佐講師 皆藤 恵美子	月 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 13,200円
～初めての方のための～ 自分で作って着られる 洋服教室	一級縫製士 職業訓練指導員 安田 礼子	水(月2回) 12:30~15:00	3ヶ月(6回) 6,600円 教材費別途
お仕立てからお直し、 リメイクまで	安田 礼子	水(月1回) 13:30~15:30	3ヶ月(3回) 3,600円
自分で作って素敵に見える 洋裁教室	Registered Tutor in Parchment Craft 小笠原 孝子	(第4)水 13:30~15:30	3ヶ月(3回) 4,500円 教材費別途
手あき記号の 読み方から操作まで 四季のニットを 楽しむ	文部省認可 (財)日本手芸普及協会 認定講師 佐藤 道枝	水 13:30~15:30	3ヶ月(11回) 14,300円 教材費別途
小林豊子 きもの学院 着付け教室	小林豊子 きもの学院 着つけ教授 鎌田 豊美	水 18:00~20:00	3ヶ月(11回) 基本コース13,200円 師範コース27,500円 教材費別途
自分で作って素敵に見える 洋裁教室	一級縫製士 職業訓練指導員 安田 礼子	①水 10:30~13:00 ②(第2・4)木 10:30~13:00	①3ヶ月10回コース 11,000円 ②3ヶ月6回コース 6,600円 教材費別途
世界に1つの貴女の オリジナルバッグ作り 皮革工芸 レザーアート 教室	日本手工芸 指導協会師範 今 美喜子	(第1・3)木 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 6,600円 教材費別途
ビーズが割り出す 優しい輝き ビーズワーク	RAB学苑専任講師 伊藤 寛	(第1・3)木 10:30~12:00	3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途
ペットや風景などを リアルに描いてみませんか はじめての鉛筆画・ 色えんぴつ画	RAB学苑専任講師 伊藤 寛	(第1・3)木 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 7,200円
癒しのフィルム写真 とデジタル教室 ～青森の風景と祭りを 写真に残そう～	全日本写真連盟会員 山上 敏昭	(第2・4)木 昼休13:30~15:00 昼外実習 平日～終日	3ヶ月(6回) 6,000円
茶道 裏千家	裏千家助教授 三浦 宗和	(第1・3)木 18:30~20:15	3ヶ月(6回) 7,500円 お菓子代別途
自由な表現が楽しめる 水彩画	水彩画家 角井 幸義	金 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円
～ブローチから 人形作りまで～ 粘土クラフト	日本創作人形 協会会員 加賀谷 恵美子	金 10:30~12:30	3ヶ月(11回) 11,000円 教材費別途
手縫いでもつくれる! 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)金 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
～薪窯で焼く本格的な 焼きものができる～ 金山焼入門	陶芸家 津軽金山焼 陶芸教室講師 中鉢 徹	(第2・4)金 13:30~15:00	3ヶ月(6回) 6,000円 教材費別途
あなたが感動した花 風景などその想いを、 淡彩で絵にしてみませんか。 淡彩画	日本水彩画会 青森支部会員 樋口 信雄	(第2・4)金 13:30~15:30	3ヶ月(6回) 6,600円
～昔ばなしを 一つ作ってみよう～ 布えほんづくり	RAB学苑専任講師 織田 恭子	金 10:30~12:30	3ヶ月(9回) 9,000円 教材費別途
はじめてみませんか 健康麻雀	RAB学苑専任講師 岩谷 俊民	土 10:15~12:15	3ヶ月(11回) 12,100円
やさしい 木彫り (土曜日コース)	木彫り研究家 藤森 和敏	(第2・4)木 10:15~12:15	3ヶ月(6回) 7,500円 教材費別途
能面(入門)	能面作家 井上 京子	(第3)土 13:30~16:30	3ヶ月(3回) 5,400円 教材費別途
フラワーデザイン	日本フラワーデザイナー 協会(NFD)本講師 村上 香代子	(第1・3)土 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,500円 花材費別途
ふしぎな花 倶楽部 押し花教室	ふしぎな花倶楽部 インストラクター 小倉 順子	(第1・3)土 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 7,800円 教材費別途
お花で素敵な生活を 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 認定講師 SAKI	(第1・3)日 10:30~12:30	3ヶ月(6回) 9,000円 教材費別途

## ビジネスとスキルアップ

講座名	講師	曜日・時間	受講料
初心者対象 マツマツで覚えよう 中国語会話 個人レッスン	HSK(漢語水平考)試験 認定試験監督官 専門学級講師 佐藤 志保	月 ①17:00~17:30 ②17:40~18:10 ③18:20~18:50	3ヶ月(10回) 13,000円
簡単な会話から始めよう 初心者対象 中国語会話入門 (グループレッスン)	HSK(漢語水平考)試験 認定試験監督官 専門学級講師 佐藤 志保	月 19:00~20:30	3ヶ月(10回) 13,000円
全くの初心者対象です。 はじめての 韓国語 (入門コース)	ウリギャラリ主宰 バグ ミヤ 朴 美子	火 11:00~12:10	3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
大好きな韓国をもっと知りた いもって身近に 楽しく学ぶ 韓国語 (初級コース)	ウリギャラリ主宰 バグ ミヤ 朴 美子	火 13:30~14:40	3ヶ月(10回) 13,000円 教材費別途
第9回 宅地建物取引士 試験完全攻略講座	行政書士法人 青森県法律事務所代表者 青森県宅建士試験合格者 城戸 隆秀	土 8:00~20:45 3月スタート予定	8ヶ月(全26回) 92,950円 教材費別途
第10回 行政書士試験 完全攻略講座	行政書士法人 青森県法律事務所代表者 城戸 隆秀	土 13:00~17:00 3月スタート予定	別途設定

## 元気で感性豊かな子供づくり

こども講座は中学生まで  
**入会金不要です** (一部を除く)

## 元気な子供に!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
心とカラダが元気になる! キッズ・ チアダンス	チアダンス インストラクター 三上 麻衣子	①(第2・4)月 ②(毎週)月 (3才~小2) 16:10~17:00 (小3~中3) 17:10~18:10	①3ヶ月(6回) 7,800円 ②3ヶ月(11回) 14,300円 ポンポン代別途
明朗・活発な性格を養う ジュニア's HIP HOP	JAJA会員 小野 郁子	月 ①4才~小1 15:40~16:30 ②小2~小6 16:40~17:40	3ヶ月(11回) 12,100円
ダンスをはじめるなら ここから! はじめての リズム DEダンス	DANCE BRIGHT主宰 寺島 佐和子	(第1・3)火 16:00~16:50 3才~年長位	3ヶ月(6回) 6,600円
めざせ! フットボール キッズ ベリリダンス	DANCE BRIGHT主宰 ベリリダンス インストラクター 寺島 佐和子	火 17:00~18:00 5才~小学生	3ヶ月(11回) 12,100円
多魅のB&G DANCE	DANCING GODMAY インストラクター 多 魅	水 17:20~18:30 年長~小学生	3ヶ月(11回) 13,200円
こども HULAレッスン (ブルメリアークラス)	RAB学苑専任講師 榎引 江利子	水 17:15~18:15 5才~小6位	3ヶ月(11回) 12,100円
キッズカンファ &体操教室	全日本嵩山少林寺 総本山 勸功武術部青森支部 仲梨子	木 17:00~18:00 年中~小学生	3ヶ月(11回) 12,100円 年間傷害保険代 900円
情操教育 こども クラシックバレエ	ルリコバレエスタジオ 主宰 三上 里美	木 ①3才~小7 10:00~17:00 ②小1~小6 17:00~18:00	3ヶ月(11回) 13,200円
J-POPからヒップホップまで 4才から踊れる PKJのDance! Dance!Dance!	ジャズダンス・ フィットネス インストラクター 相馬 かほる	金 17:30~18:30 4才~中学生	3ヶ月(11回) 12,100円
美子バレエの ちやいるどくらす	江利山美子 バレエ講師 江利山 美子 葛西 天子	土 13:00~14:00 4才~小3	3ヶ月(11回) 13,200円
～体で表現しよう～ Kids Hip Hop Dance	Hip Hop インストラクター 村上 慎平	土 ①5才~年長 12:40~13:25 ②小1~小3 13:35~14:25 ③小4~小6 14:35~15:35	3ヶ月(11回) 12,100円
こども空手	国際空手道連盟 青森県支部長 鹿内 茜・他	土 ①小学生~ 16:00~17:00 ②4才~年長 17:10~18:10	月謝制(月3~4回) 4,400円 年間傷害保険代900円 道着・サポーター代別途
こども合気道	青森県合気道連盟理事長 合気会林道連盟理事長 米谷 恵司・他	土 18:15~19:15 小学生~	3ヶ月(11回) 12,100円 年間傷害保険代900円

## 感性を育てる!

講座名	講師	曜日・時間	受講料
筆文字で感性を高める こども習字	春汀書道教室主宰 津島 春汀	月 16:00~18:00 小学生~	月謝制(月4~5回) 5,500円 段・級認定希望者は 教材費別途 半紙代別途
～ペン字から実用書道まで～ 夜の日書道教室	花咲書道教室主宰 奈良 静苑	月 18:00~20:00 小学生~	月謝制(月4~5回) 5,500円 段・級認定希望者は 教材費別途
豊かな感性と想像力を育む こどものアトリエ こども絵画教室	アトリエあひろ主宰 山田 邦子	(第1)火 15:30~16:30 5才~小学生	3ヶ月(3回) 3,300円 教材費別途
津軽三味線 ジュニアクラス	津軽三味線奏者 遠藤 昌宏	(隔週)火 17:00~18:00 小学生~中学生	3ヶ月(6回) 7,200円 三味線貸出有り (有料)
4才から 小学生までの ジュニア英語教室	青森早期 英語教育研究会講師 英語学習支援協議会 正会員 福士 明美	木 ①年中・年長 15:15~16:00 ②小1~小3 16:15~17:00 ③小4~小6 17:10~18:00	月謝制(月4回) 4,400円 初回のみ200円 教材費1,000円
話題のフラッシュ暗算で 右脳を開発する スーパ そるばん教室	丸山そるばん教室主宰 福田 洋子	金 16:00~18:00 小学生	月謝制(月4~5回) 5,500円 教材費別途
花を通して生命の大切さや 芸術性を学ぶ(花育を取り入れた) キッズのフラワー アレンジメント	日本フラワーデザイナー 協会(NFD)本講師 村上 香代子	(第1)土 13:00~13:40 3才~中学生	3ヶ月(3回) 3,300円 教材費別途
自信と個性を引き出す モデル ウォーキング	ミスユニバース 青森認定講師 多 魅	(第1・3)日 12:30~13:20 小学・中学年~ ※低学年は要相談	3ヶ月(全6回) 7,200円 準備品:ヒールの靴

## 日曜講座

講座名	講師	曜日・時間	受講料
～ダイナミック&エキサイ ティングなワークアウト～ ZUMBA	AFA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 11:00~12:00	3ヶ月(6回) 6,600円
はじめての ヨガ	ヨガインストラクター 相馬 かほる	(第1or第3)日 11:00~12:00	3ヶ月(3回) 3,300円
～初めての方でも安心。 楽しく描きましょう。まずは 手ぶ			