

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	1	はじめてさんのおうちパン	はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さあ一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)
2	1	手ごね時短パン	しっかり捏ねて焼きまで約1時間でパンを作る製法をお伝えします。時短でふわふわのおいしいパンを作りましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、布巾1枚、持ち帰り用の袋、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)
3	1	愛情料理	季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えします。楽しいひとときを過ごしませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)
4	1	今日のおうちごはん	お料理の基礎とコツを学びながら、美味しくをモットーに、和・洋・中の定番料理から人気メニューまで幅広くご指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000円(テキスト代込)
5	1	琉球料理と沖繩の行事食	年中行事にちなんだ料理や長い歴史と伝統のある琉球料理をご紹介します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、教材費10,000円(テキスト代込)
6	1	男の健康料理	身近な食材でヘルシーでボリュームのある家庭料理をお教えします。栄養素を解説しながら、あなたの健康と元気のお手伝いを一緒に考えます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	男性限定	(準備物) エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、三角巾、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)
7	1	沖繩の野草探索	実際に外での野草探索をし、身近な野草について学びます。教室での座学や野草でんぶら、本当の健康を目指しましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、動きやすい服装(長袖・長ズボン・帽子・靴)、材料費500円
8	1	人生を楽しむ部屋づくり	心理学で部屋づくり♪人生がうまくいく人はみんな「気持ちのいい部屋」にいます！人生がハッピーになる部屋の活かし方を学べます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費2,000円程度
9	1	やさしい中医学	中医学(中国伝統医学)の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理に活かします。オリジナルの漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費1,500円
10	1	琉球・沖繩の歴史～信仰文化編～	『琉球・沖繩を知る図鑑』(平凡社2022年)をテキストに、琉球・沖繩の歴史について学びます。今回は琉球・沖繩の信仰文化について学びます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、教材費3,500円程度
11	1	わかりやすい琉球史	琉球の歴史についてわかりやすく解説します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、教材費500円程度
12	1	楽しい朗読	声に出して文学作品を楽しみませんか？黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費200円

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
13	1	初心者の簿記	簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか？検定試験のポイントを押さえた講座です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:30~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具(鉛筆・シャープペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円
14	1	じっくり勉強！ 3級FP技能士	一人で勉強してもわからない事、すべて解決します！他と差をつけ資格取得を目指しましょう！家計管理・お金の基礎知識を学びたい方も大歓迎！！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、電卓、教材費2,500円程度
15	1	資産運用基礎知識	お金についての知識を身につけ、自身の資産を運用・管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資などそれぞれの運用メリット・デメリットを分かりやすく解説していきます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円
17	1	話してみよう 英会話入門	まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度
18	1	マイベース英会話	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイベースにPractice and Practice！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費2,000円
19	1	マイベース英会話	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイベースにPractice and Practice！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費2,000円
20	1	英会話初級	日本人女性講師が指導します。英語を始めた方、ゆっくり学習したい方をお待ちしております。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円
21	1	あなたを表現する 英会話	日本人女性講師が指導します。継続的に英語を習得したい方を対象に、日常の今を英語で表現しませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、辞書(英和または和英)、教材費500円程度
22	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円
23	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円
24	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30~16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
25	1	日常で使える英語	ネイティブが教えるすぐ使えるシンプルな日常英会話。楽しく英語をはなすトレーニングをします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円
26	1	話せる韓国語	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費3,500円
27	1	話せる韓国語	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費3,500円程度
28	1	話せる韓国語	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費3,500円程度
29	1	話せる韓国語	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費3,500円程度
30	1	韓国語	正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 09:45～11:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、教材費3,000円程度
31	1	韓ドラマで覚える韓国語	韓流ドラマをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 11:30～13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート
32	1	中国語	はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しく、やさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 15:30～17:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費1,600円程度
33	1	しっかり基礎中国語	発音から構文までしっかり学びます。会話から中国語の文化を理解します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度
34	1	音読・会話中国語	故事成語、エッセー、いろいろな題材を音読を通して、発音、文法、文化理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費2,000円程度
35	6	わかりやすく歌三線	基本ができています。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
36	6	わかりやすく歌三線	工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、室内スリッパ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
37	6	イチから始める三線	三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
38	6	三線で楽しく歌おう	民謡・舞踊曲からポップスまで。初心者でもやさしく指導いたします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
39	6	三線で楽しく歌おう	民謡・舞踊曲からポップスまで。初心者でもやさしく指導いたします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 10:30～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
40	6	初心者の三線	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
41	6	楽しい三線	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
42	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
43	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
44	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
45	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
46	6	初めての琉球古典音楽	初心者でも大丈夫！楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
47	6	琉球民謡	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
48	6	琉球民謡	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
49	6	琉球民謡	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
50	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:30~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
51	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 17:00~18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
52	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 09:30~11:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
53	6	琉球民謡・舞踊曲	楽しい民謡から祝の座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
54	6	琉球民謡・舞踊曲	楽しい民謡から祝の座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
55	6	初めての 琉球古典音楽	初心者でも大丈夫!楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
56	6	琉球古典音楽	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
57	6	琉球古典音楽	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 17:00~19:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
58	6	琉球古典音楽	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、 工工四
59	6	琉球古典音楽	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
60	6	琉球古典音楽斉奏	沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、胡弓など)

団体名 ウェル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
61	6	野村流古典音楽及び舞踊地謡	講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球民謡等、受講者の程度に応じて個人指導します。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 18:00~20:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
62	6	琉球三線	琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00~14:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
63	6	三線早弾きコース	モーアシンビ、民謡の中テンポ・早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30~16:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、教材費200円程度
64	6	三線・三板	沖縄の歌三線と打楽器の三板と一緒に習いましょう。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00~14:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 三線、つめ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板※希望者は講師より購入可
65	2	太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか？初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 17:00~19:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 太鼓持参(貸太鼓有)
66	2	光史流太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか？初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:30~21:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 太鼓持参(貸太鼓有)
67	2	和太鼓エクササイズ	和太鼓を使った頭と体の運動及び、初心者でも楽しめる曲演奏です。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 15:00~16:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	9名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
68	2	たのしい日本箏	初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。「さくらさくら」や「六段の調」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 09:30~11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) お箏、つめ(5,000円程度でネットまたは講師より購入可)、チューナー、教材費500円~※お箏・チューナーの無料レンタル有(要予約)
69	2	大正琴	学校唱歌から民謡までジャンルを問わずに楽しめます。初心者大歓迎です。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 09:30~11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度
70	2	楽しい大正琴	大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しくひけるように基礎から丁寧に指導します。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 09:30~11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度
71	2	心に和む大正琴	大正琴の美しい音色を奏でてみませんか♪基礎からやさしく指導いたします。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 09:30~11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 大正琴(無料レンタル有)、筆記用具、教材費1,000円程度
72	2	初心者も楽しめる大正琴	初心者大歓迎！基礎から指導します。楽しくやりましょう！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00~15:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※希望者は講師より購入可、教材費800円程度、室内スリッパ

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
73	2	大正琴(琴伝流)	初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか？まずは体験から！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、教材費1,000円程度
74	2	琉球笛	琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。耳馴染みのある童謡から古典音楽まで楽しみながら一緒に心地よい音色を奏しましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 琉球笛(C調)※講師より購入可8,000円(要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円
75	2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 09:30～10:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 教材費2,000円程度
76	2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:45～11:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 教材費2,000円程度
77	2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 教材費2,000円程度
78	2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:30～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 教材費2,000円程度
79	2	大人のやさしいピアノ	ピアノが全く初めての方対象のやさしいクラスで、基礎をしっかりと学びます。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
80	2	大人のやさしいピアノ	やさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 13:15～14:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
81	2	大人のやさしいピアノ	楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:30～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
82	2	初心者も楽しめるピアノ	両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度
83	2	初めての楽しいピアノ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度
84	2	初めての楽しいピアノ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 11:30～12:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
85	2	クラシックギター	クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう！簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月
86	2	フォークギターで 歌おう	ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか？あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) ギター、教材費500円
87	2	はじめてのギター	ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 18:30～19:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) ギター、教材費500円
88	2	やさしいウクレレ	メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパートとリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用しますのでわかりやすいです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ウクレレ、教材費500円
89	2	ウクレレで ハワイアンソング	ハワイアンソングの弾き語りレッスンを致します。最初は初心者向けに簡単な曲から始め、慣れてきたら有名な曲にも挑戦していきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ウクレレ、教材費500円
90	2	ヴァイオリン	初めての方、大歓迎です。優美なヴァイオリンの音色を体感し、憧れのメロディと一緒に奏でてみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンドもしくは譜面台、室内スリッパ、教材費1,000円程度
91	2	フルート	あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか？誰でも上手になれます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度
92	2	オカリナ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) オカリナ教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
93	2	オカリナ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) オカリナ教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
94	2	オカリナ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) オカリナ教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
95	2	オカリナ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) オカリナ教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
96	2	日本舞踊	端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、楽しい踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
97	6	沖縄・日本民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊り(沖縄民謡)を楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四ツ竹、教材費 2,500円程度
98	6	沖縄・日本民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊り(沖縄民謡)を楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 16:30～18:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四ツ竹、教材費 2,500円程度
99	6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊り(沖縄民謡)を楽しく学びます。初心者も大歓迎します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四ツ竹、教材費 2,500円程度
100	6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊り(沖縄民謡)を楽しく学びます。初心者も大歓迎します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四ツ竹、教材費 2,500円程度
101	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、花染 もしくは日本手拭い
102	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、花染 もしくは日本手拭い
103	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、
104	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、花染 もしくは日本手拭い
105	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み 物
106	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分) 飲み物
107	2	三板でカラオケ	沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 三板※講師より購入可(2,000円)
108	2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム、音程、発声を学び、感情表現がより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、飲み物、教材費500円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
109	2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム、音程、発声を学び、感情表現がより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、飲み物、教材費500円程度
110	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に100歳時代を目指して、歌を仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円
111	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に100歳時代を目指して、歌を仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円
112	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に100歳時代を目指して、歌を仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円
113	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に100歳時代を目指して、歌を仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円
114	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度
115	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度、室内スリッパ、A4ファイル
116	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度
117	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円程度
118	2	ヴォイストレーニング	歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、 発声法の基礎から丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 手鏡、教材費100円程度
119	2	体温を上げる セラピーヴォイス	肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌い 上げ、体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも 若々しく元気一杯！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、教材費700円程度
120	2	楽しい童謡・ナツメロ	子どもの頃に歌った懐かしの童謡やナツメロを発声練習で声 の出し方を学びながらみんなでも楽しく歌います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 室内スリッパ、教材費2,000円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
121	2	カンツォーネ	カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか？オー・ソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費400円程度
122	2	楽しいコーラス	コーラスは初めて・・・楽譜が読めない・・・という方も大丈夫！発声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しみます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度
123	2	英語で歌う名曲	聞いた事のある英語の曲の歌詞を理解し、キレイな発音で、ピアノに合わせて、歌いましょう。曲は皆さんと決めます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、辞書、教材費500円程度
124	2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初級から師範まで目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円～
125	2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初級から師範まで目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費500円～
126	2	リラックス詩吟	声を出す素晴らしさを実感し、無理なく自分のペースで詩歌が、腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費800円程度
127	5	絵画入門	デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 鉛筆、消しゴム、教材費500円程度
128	5	絵画	お持ちの画材でスタートできます。水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,500円程度※画材を購入希望の方は講師へご相談ください。
129		絵画	デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
130	5	水彩画	透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度、必要な道具は講座初日に説明いたします。
131	5	水彩画	はじめての方からでも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度
132	5	ワンストローク トールペイント	トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げる事が出来ます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 13:00～14:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 教材費3,000円程度(筆2本、絵具4本)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
133	2	和紙ちぎり絵	和紙ちぎり絵は和紙を指先でちぎったり、鉄筆などを使いながら糊で貼りつけていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円～、教材費2,000円程度
134	5	水墨画	水彩画の基本から創作まで、作品の描き方など指導をいたします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 毛筆、墨、硯、筆洗い容器、水墨画用の用紙、顔彩、下敷き(白色でA3サイズ)、材料費1,000~1,200円程度
135	5	書道	新規の方は永字八方から基本点画の添削指導します。ペン字も可。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:30~16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
136	5	書道	新規の方は永字八方から基本点画の添削指導します。龍演書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
137	5	書道	新規の方は永字八方から基本点画の添削指導します。龍演書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
138	5	書道	新規の方は永字八方から基本点画の添削指導します。龍演書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:00~21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
139	5	書道	書に関する基本と作品創作まで行います。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 墨(墨汁)、硯、下敷、毛筆(3~5号)、文鎮、水滴、半紙(かな用)、教材費1,000円~1,200円程度
140	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 15:00~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
141	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
142	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:15~15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
143	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:00~17:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
144	5	ペン習字・書道	【ペン習字】基本的な文字の整え方を中心に指導します。 【書道】基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者) 【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
145	5	書道・ペン字実務	日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く指導をします。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー
146	5	華道(池坊)	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、花バサミ、剣山、台ふき、初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品、教材費840円
147	5	華道(池坊)	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、花バサミ、剣山、台ふき、花代1,100円～/1作品、教材費840円
148	5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学びませんか。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物) 着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯ヅ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
149	5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びをまなびませんか。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物) 着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯ヅ、帯枕、腰ヒモ、衿芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
150	5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物) 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯ヅ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋(レンタル可500円/1回)、小物一式
151	5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物) 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯ヅ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋(レンタル可500円/1回)、小物一式
152	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円(初回に支払)
153	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円(初回に支払)
154	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円(初回に支払)
155	6	小波流 琉球きからじ結	女性の沖繩からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) ウィッグ、万力、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ
156	2	卓上織り機ではたおり	軽くて持ち運び可能な「織り機」を使って織物を基本から学べます。糸から布になっていく過程を一緒に楽しみましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)室内スリッパ、はさみ、ものさし、レンタル機代5,000円/4ヵ月、材料費7,000円※それぞれは都度徴収

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
157	2	フラワーデザイン & 生け花	西洋の花フラワーデザイン・日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を時代の要請に応じて同時に学んでみませんか? 希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 花バサミ、材料費(いけば花)1,000円/1回、(アレンジメント・ブーケ)2,000円/1回
158	2	フラワー& ラッピング	アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼント基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか? 希望者はお花のみも可。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1回、(ラッピング)500円~/1回
159	2	初めての フラワーアレンジ	季節のお花に癒されながら、ヨーロッパアンレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか?	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 花バサミ、筆記用具、材料費2,000円~/1作品
160	2	フラワーアレンジ・ プリザーブド	プレゼントにも最適なプリザーブドフラワーやフラワーアレンジメントを楽しみながら作りましょう。希望者は資格取得にも対応できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物) ハサミ、ナイフ、袋(作品を持ち帰る用)、筆記用具、材料費1,500円~/1作品
161	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか? 国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) L尺、ハサミ、裁縫用具、材料費500円、教科書2,650円程度
162	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか? 国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) L尺、ハサミ、裁縫用具、材料費500円、教科書2,650円程度
163	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか? 基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) L尺、ハサミ、裁縫用具、材料費500円、教科書2,650円程度
164	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか? 基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 18:00~20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) L尺、ハサミ、裁縫用具、材料費500円、教科書2,650円程度
165	2	簡単ソーイング	普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、毎日使うバッグやリュックサック、帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか? ※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) L尺、ハサミ、裁縫用具、材料費500円、教科書2,650円程度
166	2	手編み	手編みの基礎から、簡単にきれいに編むコツを学びながら生活にかける小物作りまで一緒に学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 15:00~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)
167	2	楽しい編物	小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) かぎ針(100均のものは不可)、材料費1作品/1,500円程度
168	2	木目込・押絵・ 衣裳人形	木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形また五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:00~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円~(講座初日に注文受付)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
169	2	木目込・押絵・衣裳人形	木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形又五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円～(講座初日に注文受付)
170	2	折り紙で脳トレ	一枚の紙から無限に広がる「おりがみ」「考える！楽しむ！遊べる！」指先と脳を使って脳トレを始めませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 木工用ボンド、ハサミ、カッター、教材費4,000円程度
171	6	伝統工芸 琉球びんがた	古典的、紅型の模様から、現代の生活に生かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円
172	6	伝統工芸 琉球びんがた	古典的、紅型の模様から、現代の生活に生かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円
173	2	紅型(草木染)	身近な草木でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校			日 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) 腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞(2～3枚)、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担
174	2	籐かご	自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費1,500円～
175	2	ステンドグラス	ステンドグラスで生活を彩ってみませんか？ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大きな作品まで好きなものを制作いただけます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 室内スリッパ、材料費1,500円～/1作品、工具代15,000円～(レンタル有200円/1回)※必要な道具は講座初日に説明します。
176	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) Windows10のノートパソコン(お持ちの方)、教材費500円程度
177	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) Windows10のノートパソコン(お持ちの方)、教材費500円程度
178	1	パソコンの 基礎あれこれ	パソコンの基本的な操作、やりたい事を中心に学ぶことができます。(曲や写真をCDに焼くなど)	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円
179	2	やってみよう！自然栽培	オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円
180	2	初心者さんの セルフジェルネイル	初心者の方に安心してジェルネイルを楽しんでいただけるように基本やコツをマスターできるカリキュラムになっています。学が楽しさや成長する喜びを一緒に実感しましょう。※期途中からの受講は要見学	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) ノート、筆記用具、エプロン、教材費18,000円(ライトを含む材料一式)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
181	2	たのしいハーブ入門	ハーブティーの入れ方や効能など基本的な知識から、美容や健康のための活用方法、料理や普段の生活で使える情報をお伝え！実習も行うので、楽しみながら受講できます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00~16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費10,000円
182	2	大人の天文・星空(初級)	季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編を一箱に学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、教材費2,000円程度
183	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) デジタルカメラ持参(できれば一眼レフ)、購入は受講してからでも可、教材費1,000円
184	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) デジタルカメラ持参(できれば一眼レフ)、購入は受講してからでも可、教材費1,000円
185	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) デジタルカメラ持参(できれば一眼レフ)、購入は受講してからでも可、教材費1,000円
186	2	デジカメ	見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物) デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度
187	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 碁けい紙、赤黒ボールペン
188	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 碁けい紙、赤黒ボールペン
189	3	カントリーラインダンス	17世紀のヨーロッパ民謡舞踊がルーツです。懐かしいオールディーズミュージックで5,000~6,000歩の有酸素運動を楽しみましょう♪Let's dance	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み物
190	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
191	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
192	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 16:00~17:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
193	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
194	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
195	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
196	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
197	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
198	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を初歩から学びます。年齢を問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
199	3	社交ダンス ～ラテン・スタンダード～	ラテンダンスを主に練習します。スタンダード、ステップダンスも練習します。初心者でも安心!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
200	3	社交ダンス ～ラテン・スタンダード～	ラテンダンスを主に練習します。スタンダード、ステップダンスも練習します。初心者でも安心!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
201	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンスキズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち“脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
202	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンスキズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち“脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	女性限定	(準備物) Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
203	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンスキズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち“脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
204	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンスキズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち“脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
205	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンキズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち“脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
206	3	ベリーダンス	古来中近東(トルコやエジプトなど)で踊られていた女性の身体の治癒力を高める踊りです。骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い、身体をつくり、リラックスと肉体の強化!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物
207	3	ベリーダンス	ストレッチ、ベリーダンスの基礎、振付、リラックスヨガまで。ダンスで運動・体幹を鍛え、美容と健康を手に入れましょう。半年に一度発表会があります。(自由参加)	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物
208	3	大人のやさしいバレエ	体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:15~15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、バレエシューズ(講座初日に注文可)※お持ちでない場合は靴下
209	3	みんなの基礎バレエ	イギリス人バレエ講師から本場のクラシックバレエを基礎から学べます。通訳のパートナーもいますので、わからないところ等、確認できます。初心者向けのクラスです♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、バレエシューズ、(お持ちでない方は靴下)、飲み物、タオル
210	3	踊ってみよう♪ジャズダンス	初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけて楽しく踊ってみましょう!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
211	3	HipHopダンス	大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
212	3	K-POPダンス	K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00~13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
213	3	Kick Boxing	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返してストレスを解消し美しいボディを作ります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
214	3	キックボクシング&ヨガ	前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り返してストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガで体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
215	3	体幹トレーニング&ミット打ち	ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 19:00~20:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
216	3	ZUMBA fitness	ラテン系の音楽にのってダンス!初めての人でもOK!きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 20:00~21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
217	3	ZUMBAで ストレス発散!	ラテンの音楽で楽しく体を動かしませんか?体を引き締めて、 ストレスも発散しましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:30~17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
218	3	ZUMBA◎	ラテンを始め、世界中の音楽に合わせてエクササイズ!パー ティー気分でZUMBA◎の世界に浸っているうちにシェイプ アップ・ストレス解消!初めての方も大歓迎。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 20:00~21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
219	3	DISCOエクササイズ ~DISCOWORLD~	70~90年代のDISCO曲に合わせてダンスエクササイズ。繰り返 しの動きやステップ、振付のバリエーションも多いので、どの 年代の方も楽しんで頂けます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 15:00~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
220	3	DiscoDance フィットネス	70~90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジ した、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 20:00~21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
221	3	シニアダンスで シェイプup	いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら筋力・体幹トレも バッチリします!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル
222	3	ひきしめボディ	気になるお腹・二の腕・お尻などをリズムに合わせて楽しみな がら引き締めます。理想のボディを目指して・・・。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
223	3	楽しく貯筋 エクササイズ	全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かして いきます。気になる部位の引き締めや膝痛・腰痛などバリエ ーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
224	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズ で筋肉を伸ばし捻り内臓に刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス 等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
225	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズ で筋肉を伸ばし捻り内臓に刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス 等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
226	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズ で筋肉を伸ばし捻り内臓に刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス 等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
227	3	ヨガ	各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバラ ンスを整え、活性化していきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 12:30~14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
228	3	リカバリー& リラククスYOGA	深い呼吸で自律神経(交感神経・副交感神経)のバランスを整 え、柔軟性を養います。リラククスや美容にも効果的。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装(ストレッチのあるパンツ等)、タオル、飲み物、ヨガマット (お持ちの方)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
229	3	リフレッシュヨガ	ヨガのポーズと呼吸法により、体の緊張を解いて、柔軟を養い、体の歪みを調整します。体に溜まった老廃物をはき出し、健康的なお肌づくりにも有効です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)、タオル
230	3	リラクゼーション・YOGA	夜ヨガは、ゆったりしたペースで、体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体と心を癒しましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、ヨガストラップ(講師より購入可1,800円)、飲み物
231	3	骨ヨガ	ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
232	3	男性のための リフレッシュヨガ	深い呼吸法で自律神経のバランスを整え、効果的にストレッチ。また、ゆるみとこわばりのバランスを整えて、日常動作を円滑にします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:30~17:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	男性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
233	3	マットピラティス	身体を中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00~13:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、飲み物、タオル
234	3	マットピラティス	『正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本』。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。無理せず、呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00~11:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、飲み物、タオル
235	3	マットピラティス	『正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本』。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。無理せず、呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:20~15:20	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、飲み物、タオル
236	3	マットピラティス	『正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本』。日常生活で身に付いた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。無理せず、呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 15:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、飲み物、タオル
237	3	リセットピラティス	筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善・代謝アップを目指します! ※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30~15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
238	3	ピラティス&ストレッチ	呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体歪みを整え、全身ひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 20:30~21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
239	3	機能改善ピラティス	呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方インナーマッスを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋がります。 ※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 19:30~20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
240	3	姿勢改善 ストレッチ&ひめトレ	ストレッチボールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスの強化!! ※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:30~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
241	3	骨盤調整ストレッチ	骨盤周りを中心に身体のをみを整えます。女性だけでなく男性にも必要な内容です。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善！※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:00～15:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時使用)、飲み物
242	3	軸体幹トレーニング	軸を意識して全身で動くトレーニングです。ムリのない、自分に合った『健康的な日常動作』を目指します。身体の機能にのっかって、全身を癒し、育み、鍛えましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 13:30～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、フェイスタオル(トレーニングに使用)、飲み物
243	3	チュラコア 美姿勢美脚	主に自重を使った筋トレやストレッチなどのボディーワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーしながら内面も外面も美しい身体作りをサポートします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
244	3	誰でも身につく合気道	合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
245	3	沖縄伝統古武道	棒やヌンチャク、サイヤンフー等の武器を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか？基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、六尺棒(7,500円程度)※レンタル有100円/1回
246	3	北京式太極拳	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、扇(1,500円程度)
247	3	北京式太極拳	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、扇(1,500円程度)
248	3	太極拳	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、スポーツタオル、飲み物
249	3	太極拳	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、スポーツタオル、飲み物
250	3	太極棒気功で 免疫力アップ	免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につなぐべく気功と太極拳。風邪やインフルエンザの予防にもつながります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出有(初回)
251	3	やさしい 気功・太極拳・呼吸法	沖縄音楽や浜辺の歌、花、アベマリアなど、様々な音楽で太極拳を楽しみながら、呼吸法を取り入れたシニアの為の健康教室です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
252	3	豊見城あずさの レディース空手	沖縄の伝統である空手を心身の鍛錬・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
253	3	黒帯を目指す！ 健康空手	ウエル・カルチャースクールで開講して6年！初心者の60～70歳代で黒帯5名誕生♪沖繩小林流空手の基本と型を中心に稽古。それぞれのペースに合わせてゆっくりご指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
254	3	健康空手	基本と型の稽古で、美しい姿勢を作り、健康増進、ストレス解消してみませんか？一人ひとりの目的、体力に応じて丁寧に指導します。まずは楽しむことから！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
255	3	ふからず健康体操	ストレッチや全身を使った楽しいリズム体操で心身共にリフレッシュ。運動が苦手な方も大丈夫！脳トレの指体操もやってみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
256	3	エンジョイ健康体操	簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理ないように行います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
257	3	背骨 コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中筋の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首板、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	8名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、 教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
258	3	背骨 コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中筋の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首板、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	8名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、 教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
259	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円
260	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-05	2023-07-26	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円
261	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	30名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,000円
262	3	エンジョイ！3B体操	生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動やバランス・筋力づくり運動・ストレッチ等、3Bの道具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
263	3	ひざ痛改善体操	「変形性膝関節症」と診断され運動を勧められ運動方法が分からず悩んでいる方、簡単な体操で足スッキリ！身体を引きしめたい方にもおすすめです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-03	2023-07-31	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物
264	3	自力整体	ゆったりした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・マッサージ・矯正・筋力作り・・・)し、それぞれの不調改善していきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-04-04	2023-07-25	火 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスカーフ、ヨガマット(お持ちの方)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
265	3	楽しい卓球	初心者・経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-06	2023-07-27	木 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)
266	3	楽しい卓球	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00~12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談下さい。ラケットレンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保健加入1,850円(未加入者のみ)
267	3	楽しい卓球	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談下さい。ラケットレンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保健加入1,850円(未加入者のみ)
268	3	楽しい卓球	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:10~16:10	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談下さい。ラケットレンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保健加入1,850円(未加入者のみ)
269	3	ボウリング	スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。	サラダボウル	2023-04-06	2023-07-27	木 : 13:30~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
270	3	ボウリング	スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。	サラダボウル	2023-04-01	2023-07-29	土 : 13:30~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
271	3	シニアからのボウリング	幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消！脂肪燃焼！ストレス発散！キ月にボウリングを始めてみませんか。	サラダボウル	2023-04-07	2023-07-28	金 : 10:00~12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
272	3	ゴルフ	ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。	KA.MI.FU. Golf Range (旧:大里ゴルフ)	2023-04-05	2023-07-26	水 : 13:00~15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
273	3	ゴルフ	ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。	KA.MI.FU. Golf Range (旧:大里ゴルフ)	2023-04-01	2023-07-29	土 : 13:00~15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
274	3	ゴルフ	ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。	KA.MI.FU. Golf Range (旧:大里ゴルフ)	2023-04-02	2023-07-30	日 : 13:00~15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
275	3	ゴルフ実践	コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。	那覇ゴルフ倶楽部 ショートコース	2023-04-01	2023-07-29	土 : 09:00~11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 実践コース代別途
276	3	スイミング	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。	寿スイミングスクール	2023-04-05	2023-07-26	水 : 14:00~15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル※講座初日、健康診断書を講師へ提出。

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
277	2	えいごdeあそぼう	五感を使って楽しく英語で遊ぼう！月によってテーマを決めて進めていきます！「聞く・話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもう第一歩のクラスです♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	2歳～未就学児	(準備物) 飲み物、教材費500円
278	2	キッズダンス	色んなジャンルのリズムに乗ってかっこよくダンス♪音楽に合わせて楽しもう！ダンス苦手な子も楽しめます♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	4歳～小学生	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
279	2	Super Kids英会話	ネイティブ講師によるキッズ英会話クラスです。「聞く」、「話す」を楽しく学び、「読む」、「書く」が出来るようになるクラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	小学1年生～3年生	(準備物) 筆記用具、A4リングファイル(2穴)、教材費800円、クレヨン
280	2	子どもの楽しいバレエ	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。はじめてのお子様でも安心です。まずは、バレエを体験してみたい子も大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 13:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	3歳～5歳	(準備物) レオタード、タイツ、バレエシューズ※お持ちでない場合は靴下(バレエ用品は初日に注文可)、タオル、飲み物
281	2	子どもの楽しいバレエ	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。はじめてのお子様でも安心です。まずは、バレエを体験してみたい子も大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 16:00～17:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	小学5歳～10歳	(準備物) レオタード、タイツ、バレエシューズ※お持ちでない場合は靴下(バレエ用品は初日に注文可)、タオル、飲み物
282	2	子供のバレエ	バレエのレッスンを通ってお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	4歳～5歳	(準備物) レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
283	2	子供のバレエ	バレエのレッスンを通ってお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 15:15～16:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	小中学生	(準備物) レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
284	2	楽しくキッズダンス	日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	3歳～12歳	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
285	2	楽しくキッズダンス	日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-01	2023-07-29	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	3歳～12歳	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
286	2	キッズダンス(フリースタイル)	身体を大きく使い、音楽に合わせてリズムをとったり、子供たちがダンスを楽しめる内容になっています。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	3歳～小学生	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
287	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。ポンポンを持って楽しく踊るクラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 13:30～14:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	幼児～小学2年生	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可
288	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ポンポンを持って楽しく踊るクラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-04-02	2023-07-30	日 : 14:45～15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	小学3年生～中学生	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ポンポン(1,100円)※講師より購入可

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
1	1	愛情料理	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-16	木 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、 筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)
2	1	今日のおうちごはん	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費9,000 円(テキスト代込)
3	1	男の健康料理	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-28	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	男性限定	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、三角巾、筆記用具、材料 費10,000円(テキスト代込)
4	1	琉球料理と沖縄の行事食	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-17	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、 筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)
5	1	手ごねパン	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-14	2023-11-27	月 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、 筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)
6	1	はじめてさんのおうちパン	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-29	水 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、 筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)
7	1	新)手ごねパン	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費12,000 円(テキスト代込)
8	1	短)おいしいお茶の入れ方	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-20	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、材料費13,600円(お茶請け代込)
9	1	人生を楽しむ部屋づくり	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-24	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
10	1	新)自分史・エッセイ・小説の 書き方	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-13	2023-11-26	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、教材費1,500円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
11	1	わかりやすい琉球史	琉球の歴史についてわかりやすく解説します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-21	2023-11-27	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、教材費500円程度
12	1	琉球・沖縄の歴史～先史時代編～Ⅰ～Ⅱ	『琉球・沖縄を知る図鑑』(平凡社・2022年)をテキストに、琉球・沖縄の歴史について学びます。今期は港川人やグスクなど先史時代について学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、教材費3,500円程度
13	1	やさしい中医学	中医学(中国伝統医学)の基礎を学び、自分の体質を知り日々の健康管理に活かします。オリジナルの漢方茶を作ったり、養生法をお伝えします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-14	2023-11-27	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,500円
14	1	楽しい朗読	声に出して文学作品を楽しみませんか？黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費200円
15	1	初心者の方の簿記	簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか？検定試験のポイントを押さえた講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(鉛筆・シャーペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円
17	1	英会話DOJOⅢ	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
18	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
19	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
20	1	マイベース英会話Ⅱ	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイベースにPractice and Practice！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
21	1	マイペース英会話 I	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイペースにPractice and Practice!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
22	1	日常で使える英語	ネイティブが教えるすぐに使えるシンプルな日常英会話。楽しく英語をはなすトレーニングをします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
23	1	話してみよう英会話入門 I ~ II	まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
24	1	新)トラベル英会話	初心者でも大丈夫!旅行先で使える英会話や地元で観光客へのおもてなし英会話を学びます。みんなで一緒に繰り返し練習しましょう!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
25	1	中国語	はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しくやさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 15:30~17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,600円程度
26	1	音読・会話中国語 II	故事成語、エッセー、いろいろな題材を音読を通して、発音、文法、文化理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
27	1	しつかり基礎中国語 I	発音から構文までしつかり学びます。会話から中国語の文化を理解します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度
28	1	韓国語 III	正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 09:45~11:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、教材費3,000円程度
29	1	話せる韓国語 III	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-23	2023-11-29	水 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
30	1	話せる韓国語 II	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 20:00~21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「大人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
31	1	話せる韓国語Ⅰ～Ⅱ	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-14	2023-11-20	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
32	1	話せる韓国語Ⅰ	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-14	2023-11-20	月 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円
33	1	韓ドラマで覚える韓国語Ⅲ	韓流ドラマをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 11:30～13:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート
34	1	新)韓国語入門	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-14	2023-11-20	月 : 12:15～13:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
35	6	琉球民謡Ⅱ～Ⅲ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
36	6	琉球民謡Ⅳ～Ⅵ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回 (受付にて)
37	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 09:30～11:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
38	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
39	6	琉球民謡Ⅲ・舞踊曲	楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
40	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 17:00～18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
41	6	琉球民謡Ⅰ～Ⅱ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
42	6	琉球民謡・舞踊曲Ⅲ	楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
43	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
44	6	三線早弾きコースⅢ～Ⅵ	モーアソビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費200円程度
45	6	野村流古典音楽及び舞踊地謡	講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球舞踊、民謡等、受講者に応じて個人指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 18:00～20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
46	6	琉球三線・Ⅱ	琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
47	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
48	6	初心者の三線Ⅰ	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費500円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
49	6	イチから始める三線Ⅰ～Ⅲ	三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-16	2023-11-15	水 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
50	6	三線ウチナー島唄	民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:30～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
6	三線ウチナー島唄	民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	琉球古典音楽Ⅲ～Ⅳ	結婚式やトクシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」を いっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	琉球古典音楽Ⅲ	結婚式やトクシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」を いっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	琉球古典音楽Ⅲ	結婚式やトクシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」を いっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、 野村流保存会工工四、教材費(必要時)
6	琉球古典音楽	結婚式やトクシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」を いっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 17:00～19:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	琉球古典音楽斉奏Ⅱ～Ⅲ	沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊 曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参 加をお待ちしております。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)
6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで 皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回 (受付にて)
6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで 皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	わかりやすく歌三線Ⅲ	Ⅲのクラスは、基本ができているクラスです。曲の背景や歌詞 の世界を解釈しながら練習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
6	わかりやすく歌三線Ⅱ	Ⅱのクラスは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラス です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、 室内スリッパ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
61	6	楽しい三線Ⅲ	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00～14:00	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費500円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
62	6	初めての琉球古典音楽	初心者でも大丈夫！楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00～13:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
63	2	心に和む大正琴	大正琴の美しい音色を奏でてみませんか♪基礎からやさしく指導致します。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度
64	2	楽しい大正琴Ⅰ～Ⅱ	大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度
65	2	初心者も楽しめる大正琴	初心者大歓迎！基礎から指導します。楽しくやりましょう！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:00～15:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、 室内スリッパ、教材費800円程度
66	2	大正琴	学校唱歌から民謡までジャンルを問わず楽しめます。初心者大歓迎です。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度
67	2	大正琴(琴伝流)	初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか？まずは体験から！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-18	2023-11-24	金 : 14:00～16:00	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、 教材費1,000円程度
68	2	たのしい日本箏	初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。「さくらさくら」や「六段の調」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 09:30～11:00	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物)お箏(無料レンタル有)、つめ、チューナー持参、教材費1,500 円～※お箏の無料レンタルは要予約
69	2	フォークギターで歌おう	ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか？あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 19:30～21:00	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ギター、教材費500円
70	2	クラシックギターⅡ	クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう！簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
2	はじめてのギターⅠ～Ⅱ	ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-28	火 : 18:30～19:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ギター、教材費500円
2	やさしいウクレレ	メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパート とリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用し ますのでわかりやすいです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ウクレレ、教材費500円
2	ウクレレで楽しく弾き語り	ハワイアンソングや、ポップスナンバーまで、楽しく弾き語りま しょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-20	月 : 13:00～14:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)ウクレレ、筆記用具、教材費500円
2	ヴァイオリンⅡ	2023年2月に新しく改訂された篠崎ヴァイオリン教本と、親しみ やすい名曲をあわせて、楽しく演奏のレベルアップを目指しま す。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、 ブックスタンドもしくは譜面台、室内スリッパ、篠崎ヴァイオリン教本1巻(第 3版)
2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係 ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒さ れ充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 09:30～10:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係 ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒さ れ充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
2	大人のやさしいピアノⅡ	Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。 自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 14:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
2	大人のやさしいピアノⅢ	Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自 分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 13:15～14:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
2	初心者も楽しめるピアノ	両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度
2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係 ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒さ れ充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:30～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
2	大人のやさしいピアノⅠ	Ⅰは全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～13:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧に教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:45～11:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
2	初心者も楽しめるピアノ	両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 18:15～19:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度
2	初めての楽しいピアノ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-29	水 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,500円程度
2	初めての楽しいピアノ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-29	水 : 11:30～12:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,500円程度
2	フルート	あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか？誰でも上手になれます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度
2	ハーモニカ	「コンドルが飛んでいる」「バラ色の人生」など昔懐かしい童謡・学校唱歌を楽しく演奏します。どなたでも楽しく学べます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物)ハーモニカ(お持ちでない場合は初回に説明) ※教材費・テキストについては初回に説明します。
2	オカリナⅣ～Ⅵ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、 ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
2	オカリナⅣ～Ⅵ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-16	木 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、 ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
2	オカリナⅢ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-16	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、 ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
2	オカリナⅡ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、 ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
2	新)初めてのオカリナ	全く初めての方対象のクラスです！オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回到説明)、室内スリッ パ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
2	琉球笛Ⅱ	琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。耳馴染みのある童謡から古典音楽まで心地よい音色を奏でましょう。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(要予約)、 筆記用具、卓上鏡、教材費500円
2	太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 17:00～19:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)太鼓持参(貸太鼓有)
2	光流太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:30～21:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)太鼓持参(貸太鼓有)
2	和太鼓エクササイズ	和太鼓を使った頭と体の運動及び、初心者でも楽しめる曲演奏です。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 15:00～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	09名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
6	三線・三板	沖縄の歌三線と打楽器の三板と一緒に習いましょう。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-16	木 : 12:00～14:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教本、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)、 三板(希望者は講師より購入可)
2	日本舞踊	端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:00～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)
6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本 (金銀9寸か9寸5分)、飲み物、四つ竹、花染サージ
6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧にわかりやすく指導します。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-16	2023-11-22	水 : 14:00～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本 (金銀9寸か9寸5分)、花染又は日本手拭い、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧によりわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、 扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
6	琉球舞踊(玉城流)	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧によりわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 稽古着または動きやすい服装、足袋か靴下を着用、 扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧によりわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、 扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧によりわかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、 扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、四つ竹、花染サージ、飲み物
6	沖縄・日本民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ 竹、教材費2,500円程度
6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ 竹、あや棒、教材費2,500円程度
6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、 四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度
6	沖縄・日本民謡IV～VI	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 16:30～18:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) パーランカー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ 竹、教材費2,500円程度
6	小波流琉球きからじ結	女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとめ方などを教えます。男性のかたかしらも教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) ウィッグ、クランプ、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、 ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ
2	楽しい童謡・ナツメロ	子どもの頃に歌った懐かしの童謡・唱歌を発声練習で声の出し方を学びながらみんなで楽しく歌います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 室内スリッパ、教材費200円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
111	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がゆたくなると老化が進みます。柔軟にして声がよく出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
112	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がゆたくなると老化が進みます。柔軟にして声がよく出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
113	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がゆたくなると老化が進みます。柔軟にして声がよく出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
114	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がゆたくなると老化が進みます。柔軟にして声がよく出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レパートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度、室内スリッパ、A4ファイル
115	2	体温を上げるセラピーヴォイス	肩甲骨と股関節を柔軟にして沖繩の歌から世界の歌まで歌います。体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも若々しく元気一杯！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、教材費700円程度
116	2	ヴォイストレーニング	歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、発声の基本から丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	21名	どなたでも可	(準備物)教材費100円程度
117	2	カンツォーネ	カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか？オー・ソレ・ミオなどイタリア語の発声から指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-24	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費400円程度
118	2	楽しいコーラス I～III	「コーラスは初めて」「楽譜が読めない」という方も大丈夫！発声や呼吸法を学び、沖繩の歌、外国の歌、最近の曲まで2部合唱で楽しみます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度
119	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
120	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「一般」「市町村 民限定」、 「小中学生」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現がなにより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、飲み物、教材費500円
2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現がなにより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-01	2023-11-30	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、飲み物、教材費500円
2	三板でカラオケ	沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しめます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-16	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三板※講師より購入可(2,000円)
2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初級から師範まで指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円～
2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円～
2	リラックス詩吟	声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費800円程度
2	和紙ちぎり絵	和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼り付けていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円～、教材費2,000円程度
5	絵画	お持ちの画材でスタートできます！水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,500円程度※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
131	5	絵画Ⅱ	デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
132	5	絵画	デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 鉛筆、消しゴム、教材費500円程度
133	5	水彩画	はじめての方からでも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度
134	5	水彩画	透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
135	5	ワンストロークトールペイント	トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 13:00～14:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)
136	5	新) やさしいトールペインティング	アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トールペインディング)です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) エプロン、ペーパータオル、水入れ、材料費2,000円程度(※初回に説明します)
137	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。ご希望の方はペン習字も可。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
138	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍寶書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
139	5	ペン習字・書道Ⅰ	ペン字は基本的な文字の整え方を中心に指導します。書道は基本的な筆使いで、楷書から草書まで指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者) 【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度
140	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍寶書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「一般」「市町村 民限定」、 「小中学生」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
141	5	書道・ペン字実務	日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー
142	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍寶書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
143	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 14:15～15:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
144	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 16:00～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
145	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
146	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 教材費1,400円程度
147	5	新) 美文字(ボールペン・筆ペン)	字形を整えて書く美文字のポイント、日常ですぐ役立つボールペン・筆ペンの書き方のコツを教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) ボールペン、下敷き、教材費650円
148	5	華道・池坊	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、花バサミ、台拭き、剣山持参、教材費840円、初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
149	5	華道・池坊	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-18	土 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 筆記用具、ノート、花バサミ、台拭き、剣山持参、教材費840円、花代1,100円～/1作品
150	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではつかない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-23	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子揚子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円
5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中ではずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 09:30～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ばさみ、懐紙、菓子楊子、洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋代5,000円
5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～14:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯ヅ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回
5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学んでみませんか？	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯ヅ、帯枕、腰ヒモ、袴芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学んでみませんか？	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:30～14:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯ヅ、帯枕、腰ヒモ、袴芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:00～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯ヅ、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、襟芯、伊達ヅ、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着物レンタル有500円/1回
2	卓上織り機ではたおり	軽くて持ち運び可能な「卓上織り機」を使って織物を基本から学べます。糸から布になっていく過程と一緒に楽しみましょう。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:30～16:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)室内スリッパ、はさみ、ものさし、レンタル機代5,000円/4ヵ月、材料費7,000円※それ以降は都度徴収
2	フラワーデザイン&生け花	西洋の花フラワーデザイン・日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を同時に学んでみませんか？希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-13	月 : 19:30～21:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)花バサミ、材料費(いけば花)1,000円/1作品、(アレンジメント・ブーケ)2,000円/1作品
2	フラワー&ラッピング	アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか？希望者はお花のみ可。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-21	火 : 19:30～21:00	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、(ラッピング)500円～/1作品
2	フラワーアレンジ・プリザーブド	ブリザードフラワーや生花アレンジメントを季節の花で楽しく作りませんか？初めての方も安心して参加下さい。	ウェル・カルチャー スクール真地校	2023-08-16	2023-11-15	水 : 12:00～13:30	ウェル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円～/1作品

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
161	2	初めてのフラワーアレンジ	季節のお花に癒されながら、ヨーロッパアンレンジの基礎を気軽に楽しんでもみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-24	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、花バサミ、材料費2,000円～/1作品
162	2	手編み	手編みの基礎から簡単で、きれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)ハサミ、糸糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)
163	2	楽しい編物	小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円～/1作品
164	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか？基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
165	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか？基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 18:00～20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
166	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
167	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
168	2	簡単ソーイング	普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、毎日使うバッグや帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか？※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
169	2	伝統工芸琉球びんがた	古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円
170	2	伝統工芸琉球びんがた	古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
	リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
171	2	紅型(草木染)	身近な草木で誰でも簡単に染めることができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-13	2023-11-19	日 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞(2~3枚)、エプロン、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担
172	2	新)簡単クラフト紙バンド	クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします！初心者クラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-16	2023-11-15	水 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ(10個)、室内スリッパ、材料費1,000円~/1作品
173	2	籐かご	自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 10:00~12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費2,000円~
174	2	折り紙で脳トレ	1枚の紙から無限に広がる"おりがみ"「考える！楽しめる！遊べる！」指先と脳を使って脳トレを始めませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-19	2023-11-18	土 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度
175	2	木目込・押絵・衣裳人形	木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形又五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円~(講座初日に注文受付)
176	2	スタンドグラスⅠ～Ⅵ	スタンドグラスで生活を彩ってみませんか？ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大物までお好きなものを制作いただけます♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物)室内スリッパ、材料費1,500円~/1作品、工具代15,000円(レンタル有200円/1回)
177	1	パソコンの基礎あれこれⅡ～Ⅲ	パソコンの基本的な操作や受講生がやりたい事を中心に学ぶことができます。(例:スマホからパソコンに写真の取り込みなど)	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度
178	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 14:00~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度
179	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度
180	1	新)初めてのiPhone	iPhoneの基本的な使い方(電話番号・文字入力など)や、今まで意味が分からなかった事など、みんなで共有して学んでいきましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、iPhone(背面にリンゴのマーク)、教材費1,000円

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
181	1	新)絶対に怒らない♪スマホ教室	スマートフォンで出来ること【出来たら良いな】をモットーに、基本的なスマートフォンの操作方法から困りごとを解決へ導きます♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可 (準備物) スマホ、充電器、(必要な方は)老眼鏡
182	2	やってみよう！自然栽培	オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可 (準備物) 手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円
183	2	大人の天文・星空(初級)	季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編一緒に学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-16	2023-11-15	水 : 19:30~21:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可 (準備物) 筆記用具、教材費2,000円程度
184	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	(準備物) デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
185	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	(準備物) デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
186	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	(準備物) デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
187	2	デジカメ	見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	(準備物) デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度
188	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可 (準備物) 碁けい紙、赤黒ボールペン
189	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-03	2023-11-23	木 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可 (準備物) 碁けい紙、赤黒ボールペン
190	3	K-POPダンス I	K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 12:00~13:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	11名	女性限定 (準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「一般」「市町村 民限定」、 「小中学生」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
3	カントリーラインダンス	17世紀のヨーロッパ民族舞踊がルーツです。懐かしいオール デイズミュージックで5,000～6,000歩の有酸素運動を楽しみましょう♪Let's dance!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み 物
3	社交ダンスⅢ～Ⅵ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅡ～Ⅲ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅠ～Ⅱ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅡ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスラテンスタンダー Ⅰ～Ⅲ	ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初 心者でも安心!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスⅡ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら 健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 16:00～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	社交ダンスラテンスタンダードⅠ～Ⅱ	ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初心者でも安心!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、 タオル、飲み物
3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち”脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
3	楽しいフラダンスⅡ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち”脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
3	楽しいフラダンスⅠ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち”脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
3	楽しいフラダンスⅡ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち”脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
3	楽しいフラダンスⅠ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち”脚”を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
3	楽しくベリーダンス	ストレッチ、ベリーダンスの基礎、振付け、リラックスヨガまで。ダンスで運動・体幹を鍛え、美容と健康を手に入れましょう。半年に一度発表会があります(参加自由)。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物
3	ベリーダンス	古来中近東(トルコやエジプトなど)で踊られていた女性の身体の治癒力を高める踊りです。骨盤を中心とする動きで、しなやかで強い身体をつくり、リラックスと肉体の強化!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物
3	大人のやさしいバレエⅠ～Ⅱ	体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-18	土 : 14:15～15:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない場合は靴下) ※講座初日に注文可、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「一般」「市町村 民限定」、 「小中学生」 「親子」等記載	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
211	3	みんなの基礎バレエ	イギリス人講師から本場のクラシックバレエを基礎から学べます。通訳のパートナーも居るので、分からないところを確認できます。初心者向けのクラスです♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物
212	3	踊ってみよう♪ジャズダンス	初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけて楽しく踊ってみましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-10	金 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
213	3	HipHopダンスⅠ～Ⅱ	大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
214	3	ひきしめボディⅡ	気になるお腹・二の腕・お尻などをリズムに合わせて楽しみながら引き締めます。理想のボディを目指して・・・。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
215	3	楽しく貯筋エクササイズ	全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛・腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-18	2023-11-24	金 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
216	3	KickBoxingⅢ	音楽に合わせてパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
217	3	キックボクシング&ヨガ	前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り出しストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガで体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
218	3	体幹トレーニング&ミット打ちⅡ	ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 19:00～20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
219	3	ZUMBAfitness	ラテン系の音楽にのってダンス！初めての人でもOK！きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
220	3	ZUMBAでストレス発散！Ⅰ～Ⅱ	ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 16:30～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	24名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
221	3	ZUMBA®	ラテンを始め、世界中の音楽に合わせてエクササイズ！パーティー気分でZUMBAの世界に浸っているうちにシェイプアップ・ストレス解消！初めての方も大歓迎。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	24名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
222	3	DiscoDanceフィット	70～90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-25	2023-11-17	金 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	24名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
223	3	enjoyエクササイズ	DISCO WORLDでは振付が多くバリエーションを楽しみ、エクササイズでは大きく動き、60分ノンストップでHIT洋楽に合わせて楽しくしっかり動いていきます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-10	2023-11-30	木 : 15:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
224	3	シニアダンスでシェイプup I ～II	いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら筋トレ・体幹トレもバッチリします！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
225	3	チュラコア姿勢美脚	主に自重を使った筋トレやストレッチなどのボディーワークを中心に、メンタルと食事の整え方もレクチャーしながら内面も外見も美しい身体作りをサポートします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
226	3	医師監修 骨盤底筋トレーニング	医療従事者による骨盤底筋トレーニング(腫トレ)が受けられる講座です。骨盤底筋を鍛えると女性にはメリットがたくさん。ぜひご参加を。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-22	2023-11-28	火 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円
227	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
228	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
229	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
230	3	ヨガ	各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15	回数、時間、複数開催日程等記入 開催が1日間の場合、記入不要	「無料」、「大人500円」、「小人100円」等と記載	「大人20名、小人40名」、「100名先着順」、「50名要予約」等記入	「どなたでも可」「一般」「市町村民限定」「小中学生」「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に必要な内容を記載してください。	
231	3	リンパ&代謝アップヨガ	テニスボールでリンパや凝っているところをほぐした後、ストレッチを入れ、ヨガでより血流やリンパの流れを促して、筋力アップ、代謝アップを目指していきます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
232	3	リラクゼーション・YOGA	夜ヨガは、ゆったりしたペースで、体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、飲み物、ヨガ・ステップ(講師より購入可1,800円)
233	3	リフレッシュヨガ	ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていきます。流れるように動き、体の緊張をほぐし、気持ちもリフレッシュします。初めての方も安心して受けられます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 12:00～13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
234	3	男性のためのヨガ&歪み調整	ヨガの動きで身体をしっかりとはぐし、ストレッチの要素を入れて身体の歪みを整えていきます。初回と最終月に写真を撮るので、身体の歪みの変化も確認していただけます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-26	2023-11-18	土 : 16:30～17:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	男性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
235	3	骨ヨガ	ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガ棒(講師より購入可6,000円)
236	3	ピラティス&ストレッチ I～II	呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身をひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 20:30～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	23名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
237	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いウセや姿勢の改善、筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
238	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いウセや姿勢の改善、筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 14:20～15:20	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
239	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いウセや姿勢の改善、筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 15:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物
240	3	マットピラティス	身体を中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00～13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物) 動きやすい服装、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
241	3	リセットピラティス	筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善・代謝アップを目指します！※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
242	3	機能改善ピラティス	呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方インナーマッスルを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋がります。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
243	3	骨盤調整ストレッチ	骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり・腰痛・猫背・ポッコリお腹・尿漏れ改善！※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-15	2023-11-21	火 : 14:00～15:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物
244	3	姿勢改善ストレッチ&ひめトレ	ストレッチボールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化！※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-01	2023-11-30	金 : 10:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
245	3	北京式太極拳Ⅱ～Ⅲ	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)
246	3	北京式太極拳Ⅰ～Ⅱ	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)
247	3	太極拳Ⅱ	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
248	3	太極棒気功で免疫アップ	免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善についていく太極拳。風邪の予防にもつながります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出有(初回)
249	3	太極拳Ⅰ	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
250	3	豊見城あずさのレディース空手	沖縄の伝統である空手を心身の鍛錬・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。
251	3	黒帯を目指す！健康空手	ウエル・カルチャースクールで開講して6年！初心者の60～70歳代で黒帯5名誕生♪沖縄小林流空手の基本と型を中心に お稽古。それぞれのペースに合わせてご指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
252	3	健康空手	全沖縄少林寺流空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ！気軽に楽しく空手を始めませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
253	3	誰でも身につく合気道	合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
254	3	沖縄伝統古武道	棒やヌンチャク、サイヤトンファー等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか？基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-21	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイ、トンファー※講師より購入可
255	3	ぶからず健康体操	ストレッチと導引養生功(気功)、楽しい音楽にのりながら身体全体を動かすリズム運動などを取り入れた体操です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
256	3	エンジョイ健康体操	簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理のないよう行います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
257	3	エンジョイ！3B体操	生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定 (準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
258	3	ひざ痛改善体操	ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ！身体を引き締めたい方にもおすすめです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-07	2023-11-13	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物
259	3	背骨コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首板、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-06	2023-11-12	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
260	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可 (準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者は教材費1,050円

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
261	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者は教材費1,050円
262	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者は教材費1,050円
263	3	背骨コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-04	2023-11-10	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
264	3	自力整体	ゆったりした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・筋力作りなど)、不調改善していきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-08	2023-11-14	火 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスクarf、ヨガマット(お持ちの方)
265	3	楽しい卓球教室Ⅰ～Ⅲ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜日クラスは後半に卓球大会予定)	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい)、レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)
266	3	楽しい卓球教室	初心者・経験者を問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-24	2023-12-07	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)
267	3	楽しい卓球教室Ⅲ～Ⅳ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜日クラスは後半に卓球大会予定)	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 14:10～16:10	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい)、レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)
268	3	楽しい卓球教室Ⅰ～Ⅲ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-04	2023-11-17	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	17名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい)、レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)
269	3	新)楽しい卓球	基本をマスターし、ラリーを楽しみましょう。入門から中級のクラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-09	2023-11-22	水 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費500円/月(ボール代)
270	3	新)楽しい卓球	初心者、経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-07	2023-11-20	月 : 19:00～21:00	ウエル・カルチャースクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから 選択。複数 選択の場合 「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」「市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
271	3	ボウリング	スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-03	2023-11-16	木 : 13:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
272	3	ボウリング	スポーツボウリングで健康増進、ダイエット、ストレス解消にあなたもトライしてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 13:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
273	3	シニアからのボウリング	幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消！脂肪燃焼！ストレス発散！気軽にボウリングを始めませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-11	2023-11-17	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) ゲーム代800円程度(3ゲーム)
274	3	ゴルフ(KA.MI.FU Golf Range)	ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-16	2023-11-22	水 : 13:00～15:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【KAMIFU.Golf Range】貸クラブ有(無料)、 平日:100球/640円(施設使用料込)、 土日:100球/740円(施設使用料込)
275	3	ゴルフゴルフ(KA.MI.FU Golf Range)	基本コースはゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。実践コースは、コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-13	2023-11-19	日 : 13:00～15:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【KAMIFU.Golf Range】貸クラブ有(無料)、 平日:100球/640円(施設使用料込)、 土日:100球/740円(施設使用料込)
276	3	ゴルフゴルフ(KA.MI.FU Golf Range)	基本コースは、ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。実践コースは、コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 13:00～15:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【KAMIFU.Golf Range】貸クラブ有(無料)、 平日:100球/640円(施設使用料込)、 土日:100球/740円(施設使用料込)
277	3	ゴルフ(那覇ゴルフ倶楽部)	基本コースは、ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。実践コースは、コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-11	土 : 08:30～10:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途 ※天候や予約状況によりスタート時間が変動する場合がございます。
278	3	スイミング(寿スイミングスクール)	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-09	2023-11-15	水 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物) 水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル、 ※講座初日、健康診断書を講師へ提出。
279	2	楽しくキッズダンスⅠ～Ⅱ	子どもたちとリズム取りや、日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしていきます！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	23名	3歳～12歳	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
280	2	キッズダンス(フリースタイル)	身体を大きく使い、色々なジャンルの音楽に合わせてリズムをとったり、子供たちが楽しくダンスを学べる内容になっています。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-08-13	2023-11-19	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	3歳～小学生	(準備物) 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考	
リストから選択。複数選択の場合「、」で併記	講座名	講座内容を簡潔に記入	実施場所、会場等	数字 2019-07-07	数字 2019-07-15 開催が1日間の 場合、記入不要	回数、時間、 複数開催 日程等記入	「無料」、 「大人500円」、 「小人100円」 等と記載	「大人20名、 小人40名」、 「100名先着順」、 「50名要予約」 等記入	「どなたでも可」 「一般」市町村 民限定」 「小中学生」 「親子」等記載。	申込締切日、対象者限定等特に 必要な内容を記載してください。	
281	2	楽しくキッズダンスⅠ～Ⅱ	日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラムを作っていきます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-25	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	3歳～12歳	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
282	2	子どもの楽しいバレエⅡ	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子ども大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-18	土 : 16:00～17:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	5歳～10歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物、※バレエ用品は講師より購入可
283	2	子供のバレエ	バレエのレッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-13	2023-11-26	日 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	4歳～5歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
284	2	子供のバレエ	バレエのレッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-13	2023-11-26	日 : 15:15～16:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	小中学生	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
285	2	子どもの楽しいバレエⅠ	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子ども大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-12	2023-11-18	土 : 13:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	3歳～10歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物、※バレエ用品は講師より購入可
286	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ボンボンを持って楽しく踊ります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-20	2023-11-26	日 : 13:30～14:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	幼児～小学2年生	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ボンボン(1,100円)※講師より購入可
287	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ボンボンを持って楽しく踊ります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-06	2023-11-19	日 : 14:45～15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	小学3年生～中学生	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ボンボン(1,100円)※講師より購入可
288	2	えいごdeあそぼう	五感を使って楽しく英語で遊ぼう！月によってテーマを決めて進めていきます！「聞く・話す」からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらう第一歩のクラスです♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-08-13	2023-11-19	日 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	2歳～未就学児	(準備物)飲み物、教材費500円

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
1	1	愛情料理	季節に応じた愛情料理を基本からおもてなしまでお教えします。楽しいひとときを過ごしませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費10,000円(テキスト代込)
2	1	新)カラダにやさしい生麺料理	発酵食品の代表格である生麺！塩麴・甘麴をはじめ、しょうゆ麹などを使って美味しく腸内環境を整え、健康的なアレンジ料理の幅広い調理法をお伝えします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費12,000円(テキスト代込)
3	1	新)楽しいハーブ&スパイス料理	スパイスやハーブを使ったカレーやお料理を作りましょう。体に良い効能もたくさん。そして香りよし、味よし。楽しく活用できる技を学んでみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-10	2024-03-10	日 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費6,000円(テキスト代込)
4	1	琉球料理のいろは	琉球料理の基礎から沖縄の行事食までご紹介します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-19	2024-03-19	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費6,000円(テキスト代込)
5	1	新)米粉パン&スイーツ	米粉を使って体に優しいパンやスイーツを作り、体質改善を目指します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)ハンドミキサー、ゴムベラ、ボール、エプロン、頭巾、布巾2枚、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費22,400円(テキスト代込)
6	1	はじめてさんのおうちパン	はじめてさんでも大丈夫。パン作りって意外と簡単。さあ！一緒に幸せいっぱいの香りを楽しみましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-13	2024-03-27	水 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)エプロン、室内スリッパ、ハンドタオル、筆記用具、材料費7,500円(テキスト代込)
7	1	新)お金の達人に聞くお金塾	お金についての知識を身につけ、自身の資産を運用・管理しましょう。銀行預金や投資信託、株式投資、外為投資、不動産投資などそれぞれの運用法のメリット・デメリットを絡めながら分かりやすく解説していきます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	筆記用具、電卓、教材費500円
8	1	初めてのインテリアコーディネート	実はお部屋を素敵にするためにはセンスじゃなく、ルールなんです。ルールを知れば、初心者の方でもお部屋を素敵にできます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-08	2024-03-22	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
9	1	琉球・沖縄の歴史～琉球王国①	『琉球・沖縄を知る図鑑』(平凡社・2022年)をテキストに、琉球・沖縄の歴史について学びます。今期は琉球王国の時代です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-09	2024-03-23	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)「琉球・沖縄を知る図鑑」、筆記用具、資料をつづるファイル、室内スリッパ、教材費500円
10	1	楽しい朗読	声に出して文学作品を楽しみませんか？黙読とは違う味わいがあります。呼吸、発声など音読・朗読の基礎からわかりやすくお伝えします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-19	火 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費200円
11	1	初心者への簿記	簿記の基礎をしっかりと学び、日商簿記3級合格を目標にはじめませんか？検定試験のポイントを押さえた講座です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(鉛筆・シャーペン・消しゴム)、電卓(12桁)、教材費2,850円
12	1	英会話DOJOⅢ	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
13	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
14	1	英会話DOJO	英会話に触れる、慣れる、楽しむ！Practice makes perfect！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
15	1	マイベース英会話Ⅱ	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイベースにPractice and Practice！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
16	1	マイベース英会話Ⅰ	外国語学習は、異文化体験に似ていて楽しいです。みんなで大きな声を出して練習します。ゆっくりマイベースにPractice and Practice！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
17	1	日常で使える英語	ネイティブが教えるすぐに使えるシンプルな日常英会話。楽しく英語をはなすトレーニングをします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
18	1	話してみよう英会話入門Ⅰ～Ⅱ	まずはあいさつから。「固まる」「単語が出てこない」。そんなあなたと失敗を笑い合いながら学び直しましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
19	1	トラベル英会話	初心者でも大丈夫！旅行先で使える英会話や地元で観光客へのおもてなし英会話を学びます。みんなで一緒に繰り返し練習しましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円
20	1	中国語	はじめて中国語を学ぶ方に、発音の仕方、日常会話、応用会話、よく使う基本的な単語を正しくやさしく教えます。実践に強い中国語の指導をします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 15:30～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,600円程度
21	1	音読・会話中国語Ⅱ	故事成語、エッセー、いろいろな題材を音読を通して、発音、文法、文化理解を深めます。おもてなし会話で実践力を磨きます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
22	1	しっかり基礎中国語Ⅰ	発音から構文までしっかり学びます。会話から中国語の文化を理解します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、教材費2,000円程度
23	1	韓国語Ⅲ	正確な発音での読み書き、文法、ヒヤリングを楽しみながらマスター！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 09:45～11:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、教材費3,000円程度
24	1	話せる韓国語Ⅲ	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
25	1	話せる韓国語Ⅰ～Ⅱ	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
26	1	話せる韓国語Ⅰ	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
27	1	韓ドラで覚える韓国語Ⅲ	韓流ドラマをリスニングしてみましょう。内容に伴い文法や発音について丁寧に解説します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 11:30～13:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート
28	1	韓国語入門	韓国語をシミュレーション、クイズ、歌、グループ活動、絵などの用具を使って日常会話ができるように重点的に学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:15～13:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費3,500円程度
29	6	琉球民謡Ⅱ～Ⅲ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
30	6	琉球民謡Ⅳ～Ⅵ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
31	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 09:30～11:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
32	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
33	6	琉球民謡・舞踊Ⅲ	楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
34	6	琉球民謡	琉球民謡を楽しく弾きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 17:00～18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
35	6	琉球民謡Ⅰ～Ⅱ	昭和のしま歌および、しまくとぅばの勉強をしましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
36	6	琉球民謡・舞踊Ⅲ	楽しい民謡から祝いの座で歌うかぎやで風節、舞踊曲まで三線と唄を楽しみましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
37	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
38	6	新)初心者のための やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-19	火 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
39	6	野村流古典音楽及び舞踊地 謡	講師作成の「教習曲一覧」を使用して、野村流古典音楽、琉球舞踊、民謡等、受講者に応じて個人指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 18:00～20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、(野村流伝統音楽協会工工四上巻)2,500円、(講師 著作・野村流教習曲教本)1,500円、教材費100円程度、レンタル三線有 220円/1回(受付にて)

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
40	6	琉球三線・II	琉球古典音楽、琉球民謡など受講生からのリクエスト曲を中心にみんなで繰り返し練習いたします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費300円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
41	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
42	6	初心者の三線 I	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費500円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
43	6	イチから始める三線 I～III	三線をはじめたい方に、分かりやすく丁寧に教えます。まずは気軽にチャレンジしてみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、筆記用具、教材費150円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
44	6	三線ウチナー島唄	民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:30～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
45	6	三線ウチナー島唄	民謡から舞踊曲まで、初心者の方でもやさしく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
46	6	琉球古典音楽III～IV	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
47	6	琉球古典音楽III	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
48	6	琉球古典音楽III	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、 野村流保存会木工四、教材費(必要時)
49	6	琉球古典音楽	結婚式やトウシビー祝いなどにかかせない「かぎやで風」をいっしょに奏でてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 17:00～19:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)
50	6	琉球古典音楽斉奏 II～III	沖縄の伝統音楽を三線や箏と一緒にかぎやで風節から舞踊曲まで合奏します。三線、箏、笛、胡弓をお持ちの方のご参加をお待ちしております。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)お持ちの楽器をご持参ください(三線、箏、笛、胡弓など)
51	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
52	6	やさしい三線	初心者の方でも大丈夫。琉球民謡、古典音楽、ポップスまで皆で楽しく三線を弾きましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、 レンタル三線有220円/1回(受付にて)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
53	6	わかりやすく歌三線Ⅲ	Ⅲのクラスは、基本ができています。曲の背景や歌詞の世界を解釈しながら練習します。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
54	6	わかりやすく歌三線Ⅱ	Ⅱのクラスは、工工四を理解し、歌三線の初歩レベルのクラスです。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、A4ファイル、教材費150円程度、室内スリッパ、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
55	6	楽しい三線Ⅲ	沖縄民謡から琉球古典音楽まで幅広く学べます。一緒に三線をじっくり楽しみましょう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費500円、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
56	6	三線早弾きコースⅢ～Ⅵ	モーアンビ唄、民謡の中テンポ、早弾き曲を中心に昔唄を練習していきます。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	三線、つめ、教材費200円程度
57	6	三線・三板	沖縄の歌三線と打楽器の三板と一緒に習いましょう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	三線、つめ、教本、レンタル三線有220円/1回(受付にて)、三板(希望者は講師より購入可)
58	6	初めての琉球古典音楽	初心者でも大丈夫！楽しく一緒に琉球古典音楽を弾きましょう！	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)三線、つめ、教材費2,000円程度、レンタル三線有220円/1回(受付にて)
59	2	心に和む大正琴	大正琴の美しい音色を奏でてみませんか？基礎からやさしく指導致します。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度
60	2	楽しい大正琴Ⅰ～Ⅱ	大正琴の正しい奏法を勉強し、楽しく弾けるように基礎から丁寧に指導します。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費1,000円程度
61	2	初心者も楽しめる大正琴	初心者大歓迎！基礎から指導します。楽しくやりましょう！	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-11	2024-03-25	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、室内スリッパ、教材費800円程度
62	2	大正琴	学校唱歌から民謡までジャンルを問わず楽しめます。初心者大歓迎です。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)、教材費800円程度
63	2	大正琴(琴伝流)	初心者の方から大正琴を極めたい方まで、色々なジャンルの曲を琴伝流アンサンブルで楽しんでみませんか？まずは体験から！	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、大正琴(無料レンタル有)※講師より購入可、教材費1,000円程度
64	2	たのしい日本箏	初心者の方でも基礎からゆっくり学べます。「さくらさくら」や「六段の調」を一緒に演奏しましょう。お気軽に見学からどうぞ。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 09:30～11:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物)お箏(無料レンタル有)、つめ、チューナー持参、教材費1,500円～※お箏の無料レンタルは要予約
65	2	フォークギターで歌おう	ギターの弾き語りで大好きな歌を唄ってみませんか？あなたがひとりで歌えるまで、やさしく教えます。Let's Try♪	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ギター、教材費500円

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
66	2	クラシックギターⅡ	クラシックからフォーク、ポピュラーまで楽しく弾けるようになりましょう！簡単な合奏も、個人指導も行う講座ですので、それぞれ自分のペースで進められます。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)ギター、足台、卓上譜面台、チューナー、教材費500円程度/1ヶ月
67	2	はじめてのギターⅠ～Ⅱ	ギターをはじめたい方向けの講座です。ギターの持ち方や弾き方、コードの押さえ方などを基礎から教えます。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 18:30～19:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ギター、教材費500円
68	2	やさしいウクレレ	メロディーや、ソロウクレレを弾いてみましょう。また、メロパートとリズムパートで合奏を楽しんでいきましょう。TAB譜を使用しますのでわかりやすいです。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ウクレレ、教材費500円
69	2	ハワイアンウクレレ	ハワイアンソングや、ポップスナンバーまで、楽しく弾き語りしましょう。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00～15:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ウクレレ、筆記用具、教材費500円
70	2	ヴァイオリンⅡ	2023年2月に新しく改訂された篠崎ヴァイオリン教本と、親しみやすい名曲をあわせて、楽しく演奏のレベルアップを目指します。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00～13:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)ヴァイオリン※体験用のレンタル有(要予約)、ブックスタンドもしくは譜面台、室内スリッパ、篠崎ヴァイオリン教本1巻(第3版)
71	2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 09:30～10:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
72	2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 19:30～20:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
73	2	大人のやさしいピアノⅡ	Ⅱはやさしい曲を両手で演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 14:30～15:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
74	2	大人のやさしいピアノⅢ	Ⅲは楽譜を読みながら演奏できる方が対象のクラスです。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 13:15～14:15	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
75	2	新)はじめてさんの大人のピアノ	ピアノが全く初めての方対象のやさしいクラスです。楽譜のコードからリズムの取り方など、基本をしっかり学びます。ゆったり音楽のある暮らしを楽しみましょう。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 15:45～16:45	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度
76	2	初心者も楽しめるピアノ	両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:30～20:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度
77	2	初めての大人ピアノⅡ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:30～13:30	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
78	2	大人のやさしいピアノⅠ	Ⅰは全く初めての方が対象のクラスで、基礎をしっかりと学びます。自分のペースで、一緒に楽しみましょう♪	ウェル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～13:00	ウェル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ヘッドホン、教材費2,500円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
79	2	初めての大人ピアノ	憧れのピアノを弾いてみませんか？初めての方も年齢も関係ありません。ゆっくり丁寧にお教えます。ピアノの音色に癒され充実した時間を過ごしましょう♪	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:45～11:45	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)教材費2,000円程度
80	2	初心者も楽しめるピアノ	両手奏がすぐ弾けるやり方など指導します。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 18:15～19:15	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具(ペン・鉛筆)、教材費800円程度
81	2	初めての楽しいピアノⅡ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,500円程度
82	2	初めての楽しいピアノⅡ	今からでは遅いと諦めていませんか？いろいろなジャンルの簡単な曲をゆっくり楽しくマスターしましょう！	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 11:15～12:15	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費1,500円程度
83	2	フルート	あなたの想いをフルートの音色に伝えませんか？誰でも上手になれます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、フルート※講師よりレンタル可5,000円程度/1ヶ月(要予約)、譜面台、教材費1,500円程度
84	2	ハーモニカ	「コンドルが飛んでいる」「バラ色の人生」など昔懐かしい童謡・学校唱歌を楽しく演奏します。どなたでも楽しく学べます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 15:00～16:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物)ハーモニカ(お持ちでない場合は初回に説明)※教材費・テキストについては初回に説明します。
85	2	オカリナⅣ～Ⅵ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00～13:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
86	2	オカリナⅣ～Ⅵ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:00～15:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
87	2	オカリナⅢ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜を見ながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～13:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
88	2	オカリナⅡ	オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？楽譜をみながらオカリナが吹ける経験者クラスです。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヶ月
89	2	初めてのオカリナ	全く初めての方対象のクラスです！オカリナのやさしい音色を楽しんでみませんか？	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～11:30	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)オカリナ20,000円程度(講師購入可※初回に説明)、室内スリッパ、教材費2,000円程度、ライリッシュ・オカリナ連盟運営費750円/1ヵ月
90	2	琉球笛Ⅱ	琉球笛の音の出し方から丁寧に学んでいきます。耳馴染みのある童謡から古典音楽まで心地よい音色を奏でましょう。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)琉球笛(C調子)※講師より購入可8,000円(要予約)、筆記用具、卓上鏡、教材費500円
91	2	太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウェル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 17:00～19:00	ウェル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)太鼓持参(貸太鼓有)

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
92	2	光史流太鼓	沖縄の伝統古典音楽・舞踊曲に合わせて楽しく太鼓を打ってみませんか。初心者でも一緒に楽しく打てます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:30~21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)太鼓持参(貸太鼓有)
93	2	新)和太鼓エクササイズ (入門編)	和太鼓を使った頭と体の運動です。はじめての方でも安心な、基礎を大切にした入門コースです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 15:15~16:15	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
94	2	和太鼓エクササイズ	和太鼓を使った頭と体の運動及び、初心者でも楽しめる曲演奏です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:00~15:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
95	2	日本舞踊	端唄、小唄、歌謡曲と幅広い振り付けで、踊りを共に楽しみましょう。健康、着付にも役立ちます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:00~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)浴衣、半巾帯、足袋、扇子(貸出有)
96	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 09:30~11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物、四つ竹、花染サージ
97	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:00~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、花染又は日本手拭い、飲み物
98	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 16:30~18:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
99	6	琉球舞踊(玉城流)	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 14:30~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)稽古着または動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
100	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 19:30~21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、飲み物
101	6	琉球舞踊	沖縄独特の伝統ある琉球舞踊と一緒に楽しく踊りましょう。親切・丁寧わかりやすく指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00~16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)稽古着又は動きやすい服装、足袋か靴下を着用、扇子2本(金銀9寸か9寸5分)、四つ竹、花染サージ、飲み物
102	6	沖縄・日本民謡Ⅱ	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:30~16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度
103	6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度
104	6	沖縄民謡	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。初心者も大歓迎します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00~14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、あや棒、教材費2,500円程度

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
105	6	沖縄・日本民謡Ⅳ～Ⅵ	健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりのための島唄の踊りを楽しく学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 16:30～18:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)パーランクー、扇子2本、うちわ、民謡手拭い(1m10cm)、四つ竹、教材費2,500円程度
106	6	小波流琉球きからじ結	女性の沖縄からじ(きからじ)のとき方、後ろの出し方、横の出し方、上のまとも方などを教えます。男性のかたからしも教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)ウィッグ、クランプ、水油、入髪、サバチ、ツノグシ、ゴムヒモ、ウィッグ下敷物、手拭き、室内スリッパ
107	2	新)英語で歌う名曲	「あの英語の曲を英語で歌いたい！」英語の読み方、発音そして声の出し方を学び、大好きな歌を楽しく歌いましょう！(希望の曲を歌っていきます)	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)コピー代100円程度。足りない場合は都度徴収。
108	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
109	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
110	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度
111	2	ヴォイストレーニング	肩甲骨と股関節がかたくなると老化が進みます。柔軟にして声 が良く出る体づくりをし、基本的な発声、歌の表現を学び、レ パートリーを増やしていきましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円程度、室内スリッパ、A4ファイル
112	2	体温を上げるセラピーヴォイ ス	肩甲骨と股関節を柔軟にして沖縄の歌から世界の歌まで歌い ます。体温を1度上げて成長ホルモンを分泌し、いつまでも 若々しく元気一杯！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、教材費700円程度
113	2	ヴォイストレーニング	歌声と音楽をあなたの生活にプラスしてみませんか♪呼吸法、 発声の基本から丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-31	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	21名	どなたでも可	(準備物)教材費100円程度
114	2	カンツォーネ	カンツォーネ(イタリア民謡)を歌ってみませんか？オー・ソレ・ミ オなどイタリア語の発声から指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費400円程度
115	2	楽しいコーラス Ⅰ～Ⅲ	「コーラスは初めて」「楽譜が読めない」という方も大丈夫！発 声や呼吸法を学び、沖縄の歌、外国の歌、最近の曲まで2部 合唱で楽しめます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、室内スリッパ、A4ファイル、教材費100円程度
116	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に に歌い、思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
117	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に に歌い思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
118	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
119	2	カラオケ・昭和歌謡	永い人生を元気に！100年時代を目指して、仲間たちと一緒に歌い思わず笑顔があふれる楽しいカラオケ講座です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)教材費500円
120	2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現がなにより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、飲み物、教材費500円
121	2	カラオケ	腹圧発声法で正しいリズム・音程・発声を学び、感情表現がなにより豊かな歌唱が実感できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、飲み物、教材費500円
122	2	三板でカラオケ	沖縄民謡だけではなく、歌謡曲、童謡、唱歌など様々な歌で楽しみます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-21	木 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)三板※講師より購入可(2,000円)
123	2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初級から師範まで指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円～
124	2	楽しい詩吟	声に自信がなくて人前でアガル方！呼吸法と発声法で「誰でも出来る」楽しい詩吟を初心者の方から師範まで指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費500円～
125	2	リラックス詩吟	声を出す素晴らしさを実感し無理なく自分のペースで、詩歌が腹式呼吸で吟じられるリラックス詩吟教室をめざします。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費800円程度
126	2	新)基本の水墨画	水墨画を基本から始めてみませんか。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	筆(大・中・小)、筆巻、筆洗、下敷、青墨液、トキ皿(大・中・小)、文鎮、筆置き文鎮、布巾、古新聞、水墨用画仙紙(初日に注文可)、教材費500円、(お持ちでない方)道具代10,000円程度
127	2	和紙ちぎり絵	和紙を指先でちぎったり、鉄筆なども使いながら糊で貼り付けていきます。大変分かりやすい絵画で年齢に関係なく、どなたでも楽しめます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)おしぼり、はさみ、鉄筆、のり、水性ペン、ゴム版、ちぎり絵用ハケ、材料費2,200円～、教材費2,000円程度
128	5	絵画	お持ちの画材でスタートできます！水彩、油彩、鉛筆などそれぞれの好みの画材を使用し制作します。初めての方から丁寧にご指導致します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,500円程度※画材を購入希望の方は講師へご相談下さい。
129	5	絵画Ⅱ	デッサン、油絵、水彩画など基本から指導します。様々なモチーフを楽しく自由に描きませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
130	5	水彩画	はじめての方からでも楽しめます。水彩によるリアルな質感の表現を目指します。野外スケッチにも行きます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費500円程度、水彩画セット3,500円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
131	5	水彩画	透明水彩絵の具による実践的に描くテクニックを磨き学びます。作品を描くためのコツと絵づくりを学びます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費500円程度※必要な道具は講座初日に説明します。
132	5	ワンストローク トールペイント	トールペイントの様な画風をひと筆描きで簡単に手早く仕上げることが出来ます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 13:00～14:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)教材費3,000円程度(筆2本、絵の具4本)
133	5	やさしい トールペインティング	アクリル絵の具を使用して、木や布等に描きます。絵心がなくても描ける写し絵(トールペインティング)です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)エプロン、ペーパータオル、水入れ、材料費2,000円程度(※初回に説明します)
134	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。ご希望の方はペン習字も可。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
135	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍賓書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物)硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
136	5	書道・ペン字実用書	(書道)線の引き方、文字の形の整え方を中心に指導致します。進んだ方は玄和書道誌にて指導、展示会出品希望者も指導します。(経験者可) (ペン字、実用書)手紙文、ハガキ等が美しく書けるよう中心に指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【ペン字】ノート2冊、教材費650円程度、ペン1,600円(購入希望者) 【書道】書道セット※筆は指定3,500円程度
137	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍賓書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	14名	どなたでも可	(準備物)硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
138	5	書道・ペン字実務	日常の書き方はペンで美しく、改まった時は小筆で美しく書く方法を指導します。日院書道誌を希望者に、月例手本として指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)書道セット、小筆、ボールペンか鉛筆(2B)、8マスノート、トレーシングペーパー
139	5	書道	新規の方は永字八法から基本点画の添削指導します。龍賓書道法により師範を目指し指導します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)硯、墨、墨汁、紙(半紙)、筆(中・小)、下敷、文鎮、教材費4,000円程度
140	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 14:15～15:45	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,400円程度
141	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 16:00～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,400円程度
142	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,400円程度
143	5	実用ペン字	基本的な書き方を学び、美しい文字を習得します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)教材費1,400円程度

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
144	5	華道・池坊	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、花バサミ、台拭き、剣山持参、教材費840円、 初～中級は花代1,000円/1作品、上級(立花)2,000円/1作品
145	5	華道・池坊	池坊の伝統的なスタイル「立花」「生花」と自由に創造できる「自由花」を基礎から教えます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、花バサミ、台拭き、剣山持参、教材費840円、 花代1,100円～/1作品
146	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中でははずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ぼさみ、懐紙、菓子楊子、 洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋 代5,000円
147	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中でははずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ぼさみ、懐紙、菓子楊子、 洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋 代5,000円
148	5	茶道(裏千家)	楽しくお抹茶を頂きながら日常生活の中でははずかしくない程度にマナーを身につけませんか。生きていくための心得や日本の精神文化を学びましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)小扇子(茶道用)、帛紗、古帛紗、帛紗ぼさみ、懐紙、菓子楊子、 洋服で参加される方は白ソックスとなるべくスカート(スラックス不可)、水屋 代5,000円
149	5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、 襟芯、伊達、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一式、着 物レンタル有500円/1回
150	5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学んでみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯、帯枕、腰 ヒモ、衿芯、伊達、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一 式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
151	5	着付けと帯結び	きものを美しく着こなすための着付けと帯結びを学んでみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯(名古屋帯)、長襦袢、肌襦袢、帯あげ、帯、帯枕、腰 ヒモ、衿芯、伊達、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、小物一 式、着物レンタル有、教材費1,650円程度
152	5	着物を楽しむ着付け	一人で楽しく装うことが出来る着付け教室です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)着物、帯、長襦袢、肌襦袢、帯、帯あげ、帯枕、腰紐3～4本、 襟芯、伊達、コーリンベルト、タオル2～3枚、帯板、足袋、 小物一式、着物レンタル有500円/1回
153	2	フラワーデザイン&生け花	西洋の花フラワーデザイン・日本伝統いけばな(小原流)、両方の技法を同時に学んでみませんか？希望者は、資格や免許も取れます。フラワーデザインのみもOKです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)花バサミ、材料費(いけば花)1,000円/1作品、(アレンジメント・ブー ケ)2,000円/1作品
154	2	フラワー&ラッピング	アレンジ・ブーケ・コサージュの基礎と心を込めたプレゼントの基本から応用、慶弔、しきたりまで箱を中心にしたラッピングのコツを学んでみませんか？希望者はお花のみも可。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)花バサミ、材料費(アレンジメント)2,000円/1作品、 (ラッピング)500円～/1作品
155	2	フラワーアレンジ・プリザーブド	プリザーブドフラワーや生花アレンジメントを季節の花で楽しく作りませんか♪初めての方も安心して参加下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ハサミ、ナイフ、袋(作品持ち帰り用)、材料費1,500円 ～/1作品
156	2	初めてのフラワーアレンジ	季節のお花に癒されながら、ヨーロッパアレンジの基礎を気軽に楽しんでみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、花バサミ、材料費2,000円～/1作品

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
157	2	手編み	手編みの基礎から簡単で、きれいに編むコツを学びながら生活にいかせる小物作りまで一緒に学びましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)ハサミ、毛糸、棒針(6号か8号)、カギ針(5号)
158	2	楽しい編物	小物からウェアまで幅広く編みます。みんなで一緒に楽しみましょう♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)かぎ針(100均のものは不可)、材料費1,500円～/1作品
159	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか？基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
160	2	洋裁	自分だけの作品を作りませんか？基礎から洋裁全程が学べ実力がつきます。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 17:45～19:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
161	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
162	2	洋裁とリメイク	タンスに眠っている衣服をリフォームしてみませんか。国家試験を目指す方も指導致します。※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
163	2	簡単ソーイング	普段着からお出かけ用の洋服、お子様用の服、毎日使うバックや帽子など、あなたの作りたい物にチャレンジしてみませんか？※見学は15分程度になります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)L尺、ハサミ、裁縫道具、材料費500円、教材費2,650円
164	2	伝統工芸琉球びんがた	古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円
165	2	伝統工芸琉球びんがた	古典的、紅型の文様から、現代の生活に活かせるオリジナル等基本から学べます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)エプロン、手拭き、雑巾、古新聞(2～3枚)、下敷(フェルト又はバスタオル)、材料費10,840円
166	2	紅型(草木染)	身近な草木で誰でも簡単に染めものができます。スカーフ・ハンカチなど好きな色で楽しみながらつくってみませんか。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)腕あて付きエプロン、古タオル、古新聞(2～3枚)、エプロン、鉛筆、消しゴム、材料費別途負担
167	2	簡単クラフト紙バンド	クラフト紙バンドや、PPバンドを使用しての簡単小物、かご作りをします！初心者クラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)はさみ、工作用ボンド、洗濯バサミ(10個)、室内スリッパ、材料費1,000円～/1作品
168	2	籐かご	自然素材の籐(ラタン)を使い、手で編んでいきます。1本のひも状の籐からバックやカゴ、トレイなどが出来上がります。初めての方でも大丈夫です。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)洗面器、雑巾、園芸用ハサミ、メジャー、洗濯ばさみ、室内スリッパ、材料費2,000円～
169	2	折り紙で脳トレ	1枚の紙から無限に広がる”おりがみ”「考える！楽しめる！遊べる！」指先と脳を使って脳トレを始めませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-30	土 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)木工用ボンド、ハサミ、カッター、材料費4,000円程度

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
170	2	木目込・押絵・衣裳人形	木目込人形、押絵、衣裳人形の基礎から優雅な羽子板やひな人形又五月人形、その他もあなたの手で作ってみませんか。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)ハサミ、ボンド、のり、手拭き、材料費1,000円～(講座初日に注文受付)
171	2	スタンドグラスⅠ～Ⅵ	スタンドグラスで生活を彩ってみませんか？ワクワク、楽しく、丁寧に、小物から大物までお好きなものを制作いただけます♪	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物)室内スリッパ、材料費1,500円～/1作品、工具代15,000円(レンタル有200円/1回)
172	1	新)ゼロから楽しく♪LINEとスマホの基本	みんなが使っているLINE、電話やビデオ電話、写真も送信できる便利ツール！まだ活用できない機能もあるのでは！？スマホの基本と合わせてお伝えします。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-13	2024-03-27	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、スマホ、教材費1,000円程度
173	1	パソコンの基礎あれこれⅡ～Ⅲ	パソコンの基本的な操作や受講生がやりたい事を中心に学ぶことができます。(例:スマホからパソコンに写真の取り込みなど)	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、ノート、Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費2,200円程度
174	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度
175	1	パソコン基礎知識	Windowsの基礎やインターネット、メール、ワード、エクセルなどパソコンの基礎を学び、活用能力を育てます。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	18名	どなたでも可	(準備物)Windows10のノートパソコン(持込可)、教材費500円程度
176	2	やってみよう！自然栽培	オーガニック認証の畑で、美味しい無農薬・無肥料のお野菜を育ててみませんか？	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)手袋、ヘラ、飲み物、教材費2,000円
177	2	大人の天文・星空(初級)	季節の星空や天文現象をわかりやすく学びます。実際に望遠鏡を覗いて月を眺めたり、簡単な望遠鏡づくりも体験します。今回は初級編一緒に学びましょう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-06	2024-03-20	水 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)筆記用具、教材費2,000円程度
178	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
179	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
180	2	デジカメde写そう！写真	美しい花や風景、そして身近な人々をデジタルカメラを使ってきれいな写真にしよう。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)デジタルカメラ(できれば一眼レフ)※購入は受講してからでも可、教材費1,000円
181	2	デジカメ	見本写真を見ながらワンランク上の写真撮影を目指します。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)デジタル一眼レフ及びコンパクトカメラ、教材費4,000円程度
182	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。	ウエル・カルチャー・スクール真地校	2023-12-03	2024-03-24	日 : 09:30～11:30	ウエル・カルチャー・スクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)碁けい紙、赤黒ボールペン

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
183	2	囲碁	様々なテーマに取り組み、多数の参考図と共に明快な解説で棋力アップ確実。全員参加のリーグ戦及び対局指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-21	木 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)碁けい紙、赤黒ボールペン
184	3	新)初めてのタヒチアンダンス	南国タヒチの音楽に合わせて身体を動かしてストレス発散♪自分の身体の「くせ」に気づく事で自然と姿勢も良くなります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 20:15～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、必要に応じてバレオ
185	3	新)ベリーダンス基礎 オリエンタル&フロックロア	アラブ諸国を発祥とし、その奥深い歴史やエキゾチックな音楽で人々を魅了してきたベリーダンスを基礎から正しくしっかり学びます。骨盤を中心に動かし、女性の心身のケアにも最適。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、ヒップスカーフ(希望者のみ)、タオル、飲み物
186	3	K-POPダンスⅠ	K-POPの振り付けをコピーして、楽しくダンス♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-09	土 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	10名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
187	3	カントリーラインダンス	17世紀のヨーロッパ民族舞踊がルーツです。懐かしいオールディーズミュージックで5,000～6,000歩の有酸素運動を楽しみましょう♪Let's dance!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ又は厚手の靴下、タオル、飲み物
188	3	社交ダンスⅢ～Ⅵ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
189	3	社交ダンス	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
190	3	社交ダンスⅡ～Ⅲ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 19:30～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
191	3	社交ダンスⅠ～Ⅱ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
192	3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
193	3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
194	3	社交ダンスⅡ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
195	3	社交ダンス ラテンスタンダードⅠ～Ⅲ	ラテンダンスを主に練習します。スタンダードも練習します。初心者でも安心!	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
196	3	社交ダンスⅡ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
197	3	社交ダンスⅢ	ダンスの楽しい踊り方を学びます。年齢問わず楽しみながら健康増進をはかります。ベーシックから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 16:00～17:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、ダンスシューズ(室内シューズ可)、ハンカチ、タオル、飲み物
198	3	楽しいフラダンス	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
199	3	楽しいフラダンスⅡ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
200	3	楽しいフラダンスⅠ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
201	3	楽しいフラダンスⅡ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
202	3	楽しいフラダンスⅠ～Ⅲ	心を癒すハワイアンのリズムに乗って、心身共にリフレッシュ。美しい姿勢を保ち"脚"を若返らせ、運動不足を解消します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)Tシャツ、フレアスカート又はパウ、タオル、飲み物
203	3	大人のやさしいバレエⅠ～Ⅱ	体が硬い方や中高年の方でも安心して始められます。指導経験豊富な講師が全身を使うクラシックバレエの基礎を丁寧に指導致します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-30	土 : 14:15～15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない場合は靴下)※講座初日に注文可、タオル、飲み物
204	3	みんなの基礎バレエ	イギリス人講師から本場のクラシックバレエを基礎から学べます。通訳のパートナーも居るので、分からないところ等確認できます。初心者向けのクラスです♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	12名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、バレエシューズ(お持ちでない方は靴下)、タオル、飲み物
205	3	踊ってみよう♪ジャズダンス	初心者でも大丈夫。ストレッチとバレエの基礎でしなやかな身体をつくり、ジャズダンスの要素を取り入れ表現力を身につけて楽しく踊ってみましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:30～21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
206	3	HipHopダンスⅠ～Ⅱ	大人のためのクラスです。基本のステップから練習し、みんなで楽しく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
207	3	新)体スッキリ♪ピラティス	自分の筋肉や骨、呼吸に少し意識を向けながら動いていき、体を整えていきます。一日の終わりにピラティスをとり入れて、体も気分もスッキリ♪英語対応可。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-19	火 : 19:30～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
208	3	楽しく貯筋エクササイズ	全身ストレッチでしっかりほぐし音楽に合わせて身体を動かしていきます。気になる部位の引き締めや膝痛、腰痛などバリエーション豊富です。一緒に貯筋運動しましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
209	3	KickBoxingⅢ	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返してストレスを解消し美しいボディを作ります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
210	3	キックボクシング&ヨガ	前半は音楽に合わせてパンチやキックを繰り返してストレスを解消し美しいボディを作ります。後半にはヨガで体幹の強化を行った後、ストレッチで疲れた身体をほぐしていきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 20:00～21:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
211	3	体幹トレーニング&ミット打ちⅡ	ストレッチからはじめます。体幹トレーニングとミット打ちで楽しくエクササイズ!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 19:00～20:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、軍手、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
212	3	ZUMBAfitness	ラテン系の音楽によってダンス!初めての人でもOK!きれいなウエストラインを手に入れます。エキサイティングなラテンの世界に身を任せて、パーティーを楽しんでください。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
213	3	ZUMBAでストレス発散!Ⅰ～Ⅱ	ラテンの音楽で楽しく体を引き締めて、ストレスも発散しましょう♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 16:30～17:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	24名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
214	3	DiscoDanceフィットネス	70～90年代のディスコ定番ステップをフィットネス風にアレンジした、誰でも簡単にできる楽しいダンス・エクササイズです!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 20:00～21:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	24名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
215	3	enjoyエクササイズ	DISCO WORLDでは振付が多くバリエーションを楽しみ、エクササイズでは大きく動き、60分ノンストップでHIT洋楽に合わせて楽しくしっかり動いていきます♪	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-21	木 : 14:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
216	3	シニアダンスでシェイプupⅠ～Ⅱ	いろんなジャンルのダンスを広く楽しみながら筋トレ・体幹トレもバッチリします!	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-27	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
217	3	医師監修 骨盤底筋トレーニング	医療従事者による骨盤底筋トレーニング(膣トレ)が受けられる講座です。骨盤底筋を鍛えると女性にはメリットがたくさん。ぜひご参加を。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	13名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記用具、教材費500円
218	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
219	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
220	3	健康ヨガ	ヨガの呼吸法で身体の中から血行、血流を良くし、呼吸とポーズで筋肉を伸ばし捻り内臓を刺激し頭痛・肩こり・腰痛・ストレス等を解消します。体内から若返りましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 19:00～20:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル1枚、スポーツタオル1枚、飲み物
221	3	ヨガ	各種ヨガのポーズや呼吸法、5分間瞑想を通して、心身のバランスを整え、活性化していきます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
222	3	リンパ&代謝アップヨガ	テニスボールでリンパや凝っているところをほぐした後、ストレッチを入れ、ヨガでより血流やリンパの流れを促して、筋力アップ、代謝アップを目指していきます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 10:00~11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
223	3	リラクゼーション・YOGA	夜ヨガは、ゆったりしたペースで、体の疲れやココロの疲れ、今の自分へ意識を向けセルフケア。リラクゼーションへと誘います。頑張りすぎず体とココロを癒しましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、バスタオル(大判)、タオル、飲み物、ヨガ・ストラップ(講師より購入可1,800円)
224	3	リフレッシュヨガ	ハタヨガをベースに体を心地よく伸ばしていきます。流れるように動き、体の緊張をほぐし、気持ちもリフレッシュします。初めての方も安心して受けられます。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00~13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
225	3	男性のためのヨガ&歪み調整	ヨガの動きで身体をしっかりとほぐし、ストレッチの要素を入れて身体の歪みを整えていきます。初回と最終月に写真を撮るので、身体の歪みの変化も確認していただけます！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-09	2024-03-16	土 : 16:30~17:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	男性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
226	3	骨ヨガ	ヨガ棒やボールなど、プロップスを用いて肩甲骨や背骨、股関節周りの筋肉を整えていきます。体の内側から作り上げる事で他のスポーツのパフォーマンスupにも！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 19:00~20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガ棒(講師より購入可6,000円)
227	3	ピラティス&ストレッチⅠ~Ⅱ	呼吸法とピラティスで脂肪燃焼し代謝を上げ、身体の歪みを整え、全身をひきしめて太りづらい体質をつくりましょう。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 20:30~21:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	23名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
228	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00~11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
229	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 14:20~15:20	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
230	3	マットピラティス	「正しい姿勢を身につけることがピラティスの基本」。日常生活で身についた悪いクセや姿勢の改善。筋力・関節などの機能の低下を予防しましょう。呼吸とインナーマッスを意識しながらカラダと心を整えます。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 15:30~16:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	18名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
231	3	マットピラティス	身体の中心(コア:体幹)を強化・調節し、バランスのとれた体づくりをします。初心者の方でも行える運動です。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-24	日 : 12:00~13:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
232	3	リセットピラティス	筋膜リリースとストレッチで硬くなった筋肉・関節周りをほぐし、ピラティスで姿勢改善・代謝アップを目指します！※妊婦の方、骨粗鬆症の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30~15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
233	3	機能改善ピラティス	呼吸と深層筋に意識を向け、正しい身体の使い方でインナーマッスを鍛え、骨や関節の周りの筋膜を緩め、姿勢改善に繋がります。※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 19:30~20:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
234	3	骨盤調整ストレッチ	骨盤周りを中心に身体の歪みを整えます。肩こり・腰痛・猫背・ぽっこりお腹・尿漏れ改善！※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:00~15:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、フェイスタオル(ストレッチ時に使用)、飲み物

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
235	3	姿勢改善ストレッチ&ひめトレ	ストレッチポールを使って身体の緊張を取り、姿勢を整え、骨盤・股関節のケア、インナーマッスルの強化！※妊婦の方は受講をお控え下さい。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-22	金 : 10:30～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
236	3	新)1日300歩！ 健康になる歩き方	1日300歩！健康になる歩き方、基本の立ち方、呼吸を意識して歩く実践！正しい姿勢で歩きましょう！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-08	2024-03-22	金 : 14:30～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ、保険加入500円
237	3	北京式太極拳Ⅱ～Ⅲ	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)
238	3	北京式太極拳Ⅰ～Ⅱ	スポーツが苦手でも入りやすい太極拳です。入門編から中級、24式をベースに扇や剣も学習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、扇(1,500円程度)
239	3	太極拳Ⅱ	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
240	3	太極棒気功で免疫力アップ	免疫力を高め、自己治癒力や内臓諸器官の機能改善につないでいく太極拳。風邪の予防にもつながります。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	10名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費6,000円(太極棒)※太極棒貸出有(初回)
241	3	太極拳Ⅰ	ゆったりとした太極拳の動きでバランス機能、筋肉の向上を目指しながらココロとカラダを落ち着かせます。内臓器官のマッサージとしても効果的。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
242	3	豊見城あずさのレディース空 手	沖縄の伝統である空手を心身の鍛錬・健康増進・ストレス解消・ダイエットに役立ててみませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 15:00～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
243	3	健康空手	全沖縄少林寺流空手の基本と型を中心にお稽古します。さらに呼吸法を取り入れたストレッチで心身ともにリフレッシュ！気軽に楽しく空手を始めませんか？	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
244	3	誰でも身につく合気道	合気道は体を鍛える武道ではありません。力を抜く動きなので体力や運動神経、体の硬さ、始める年齢も問題なし。思い立ったら始めてみましょう。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物
245	3	沖縄伝統古武道	棒やヌンチャク、サイやトンファー等の武具を使った沖縄伝統古武道を学んでみませんか？基本から丁寧に指導致します。女性、初心者大歓迎！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、棒、ヌンチャク、サイ、トンファー※講師より購入可
246	3	ぶからず健康体操	ストレッチと導引養生功(気功)、楽しい音楽にのりながら身体全体を動かすリズム運動などを取り入れた体操です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
247	3	エンジョイ健康体操	簡単なリズム体操で身体をほぐし、筋トレ・体幹も無理のないよう行います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
248	3	エンジョイ！3B体操	生活習慣病の予防、改善の為に有酸素運動やバランス・筋力づくり・運動・ストレッチ等、3B用具を運動の助けとして使用し無理なく楽しめる体操です。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	女性限定	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
249	3	ひざ痛改善体操	ひざ痛改善予防の体操で初めての方でも大丈夫です。「変形性膝関節症」と診断され、運動方法が分からない方、簡単な体操で足スッキリ！身体を引き締めたい方にもおすすめです。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-04	2024-03-11	月 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、バスタオル、ハンカチ、飲み物
250	3	背骨コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 12:00～13:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
251	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者教材費1,050円
252	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	25名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者教材費1,050円
253	3	自強術	日本最初の健康体操です。毎日15分間の体操で、生活習慣病等の万病を克服できます。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 12:30～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、初心者教材費1,050円
254	3	背骨コンディショニング体操	背骨の歪みを改善するために、関節を緩める体操、仙骨枕でセルフ矯正、お尻と背中の筋トレを行います。姿勢、腰痛、首痛、膝痛、自律神経の乱れ等の改善を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 14:00～15:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、教材費1,650円、仙骨枕※講師より購入可2,000円
255	3	自力整体	ゆったりした雰囲気の中で、施術運動(ツボ刺激・呼吸法・筋力作りなど)し、不調改善していきます。空腹時(食後2時間以上)の運動が効果的です！	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-05	2024-03-12	火 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、スポーツタオルまたは綿のスカーフ、ヨガマット(お持ちの方)
256	3	新)健康卓球	初心者・経験者を問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行い、公式戦出場を目指します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-22	金 : 14:30～16:30	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(レンタル有)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)
257	3	楽しい卓球教室Ⅰ～Ⅲ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜日クラスは後半に卓球大会予定)	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)
258	3	楽しい卓球教室	初心者・経験者を問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-14	2024-03-28	木 : 12:00～14:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)
259	3	楽しい卓球教室Ⅲ～Ⅳ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。(※土曜日クラスは後半に卓球大会予定)	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-02	2024-03-23	土 : 14:10～16:10	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)
260	3	楽しい卓球教室Ⅰ～Ⅲ	初級クラスは基本をマスターし、ラリーを楽しみます。中級クラスはレベルアップを目的として練習します。	ウエル・カルチャー スクール真地校	2023-12-01	2024-03-22	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャー スクールへ お問い合わせ下さい。	17名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット(購入時は講師へ相談して下さい。レンタル有500円/1ヶ月)、タオル、飲み物、教材費1,000円(ボール代)、要スポーツ安全保険加入1,850円(未加入者のみ)

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
261	3	楽しい卓球	基本をマスターし、ラリーを楽しみましょう。入門から中級のクラスです。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-27	水 : 16:30～18:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	16名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、ラケット、タオル、飲み物、教材費500円/月(ボール代)
262	3	楽しい卓球	初心者、経験者問わず卓球の基礎を中心に、それぞれのレベルに応じた指導を行います。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-04	2024-03-18	月 : 19:00～21:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	どなたでも可	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット(レンタル有)、教材費1,000円(ボール代)
263	3	ボウリング	幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消！脂肪燃焼！ストレス発散！気軽にボウリングを始めてみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-07	2024-03-14	木 : 13:30～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ゲーム代800円程度(3ゲーム)
264	3	ボウリング	幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消！脂肪燃焼！ストレス発散！気軽にボウリングを始めてみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 13:30～15:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ゲーム代800円程度(3ゲーム)
265	3	ボウリング	幅広い世代で楽しめる生涯スポーツ「ボウリング」。運動不足解消！脂肪燃焼！ストレス発散！気軽にボウリングを始めてみませんか？	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-01	2024-03-15	金 : 10:00～12:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)ゲーム代800円程度(3ゲーム)
266	3	ゴルフ(KA.MI.FU Golf Range)	ゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 13:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【KAMIFU.Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
267	3	ゴルフゴルフ(KA.MI.FU Golf Range)	基本コースはゴルフを覚えたい、もっと上手になりたいという方に基本技術を中心にルールやマナーから丁寧に指導します。実践コースは、コースをまわりながらルール、マナー、技術を指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-17	日 : 13:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【KAMIFU.Golf Range】貸クラブ有(無料)、平日:100球/640円(施設使用料込)、土日:100球/740円(施設使用料込)
268	3	ゴルフ実践	コースをまわりながら、ルール、マナー、技術を指導します。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-16	土 : 08:30～10:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)【那覇ゴルフ倶楽部】実践コース代別途 ※天候や予約状況によりスタート時間が変動する場合がございます。
269	3	スイミング(寿スイミングスクール)	泳げない、泳ぎが苦手、そんな方を対象に水に慣れることから始めます。泳ぐことの楽しさと健康づくりをお手伝いします。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-06	2024-03-13	水 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	どなたでも可	(準備物)水着、スイムキャップ、ゴーグル、バスタオル、 ※講座初日、健康診断書を講師へ提出。
270	2	楽しくキッズダンス	子どもたちとリズム取りや、日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラム作りをしています！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-09	2024-03-16	土 : 14:30～16:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	23名	3歳～12歳	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
271	2	キッズダンス(フリースタイル)	身体を大きく使い、色々なジャンルの音楽に合わせてリズムをとったり、子供たちが楽しくダンスを学べる内容になっています。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-10	2024-03-24	日 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	3歳～小学生	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
272	2	楽しくキッズダンス	日頃の有り余っているエネルギーを使って楽しくダンスをし、仲間との協調性を養うプログラムを作っています！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-09	2024-03-16	土 : 10:00～11:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	3歳～12歳	(準備物)動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
273	2	子どもの楽しいバレエII	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子ども大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-30	土 : 16:00～17:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	5歳～10歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物、※バレエ用品は講師より購入可

団体名 ウエル・カルチャースクール

(様式1-2)

住所、TEL、FAX 那覇市真地329-1 TEL:098-832-5588 FAX:098-832-5589

	カテゴリ	講座名	内容	場所	開始日	終了日	回数、時間等	費用	定員	対象者	備考
274	2	子供のバレエ	バレエのレッスンを通してお友達と一緒にマナーも学び、のびのびと自分らしく踊りましょう！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-24	日 : 14:00～15:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	4歳～5歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
275	2	新)バレエ & テーマパークダンス	バレエの基礎を取り入れた振付で、テーマパークのショーダンサーになりきって踊ります！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-24	日 : 15:15～16:15	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	20名	小学生	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(又は動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物
276	2	子どもの楽しいバレエ I	バレエの基礎とお稽古のマナーを経験豊富なプロの講師が丁寧に指導いたします。バレエが初めてで、まず体験してみたい子ども大歓迎！	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-02	2024-03-30	土 : 13:00～14:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	3歳～10歳	(準備物)レオタード、タイツ、バレエシューズ(無ければ動きやすい服装、靴下)、タオル、飲み物、※バレエ用品は講師より購入可
277	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ボンボンを持って楽しく踊ります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-31	日 : 13:30～14:30	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	幼児～小学2年生	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ボンボン(1,100円)※講師より購入可
278	2	チアダンス	チアダンスの基礎から学びます。チアダンスのテクニックを学び、ボンボンを持って楽しく踊ります。	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-03	2024-03-31	日 : 14:45～15:45	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	25名	小学3年生～中学生	(準備物)動きやすい服装、タオル、飲み物、ハーフシューズ(2,090円)、ボンボン(1,100円)※講師より購入可
279	2	えいごdeあそぼう	五感を使って楽しく英語で遊ぼう！月によってテーマを決めて進めていきます！『聞く・話す』からの幼児向けクラスです。英語好きになってもらおう第一歩のクラスです♪	ウエル・カルチャースクール真地校	2023-12-10	2024-03-24	日 : 10:00～11:00	ウエル・カルチャースクールへお問い合わせ下さい。	15名	2歳～未就学児	(準備物)飲み物、教材費500円