

中田ゆきえ先生のかんたん元気術(3コース)



コンディショニングは、頑張らないから続けられる楽しいレッスンです。さまざまなリッパンを活用しながら呼吸を整え、筋肉に弾力を戻し、自体力を高めます。

①はくすう(呼吸クラス)

呼吸を整えることで、姿勢が良くなり、自然とUP間違いなし!!

●金曜(月2回) 13:30~14:30
●各1レッスン2,200円



講師 日本コンディショニング協会認定インストラクター/5きげんゆるのび体操考案 中田 ゆきえ

②リンパコンディショニングコース

コンディショニングの基本、さすってゆらして「調子がいい」が当たり前の体!!

●第3月曜13:30~14:30 ●1レッスン2,200円

③エアロコンディショニングコース

コンディショニングしながら無理なく体を動かします。

●毎週金曜10:30~12:00 ●月4,400円

大人の体操教室

ささきさちこ先生の文字遊びシリーズ(3コース)



①めり絵で 美眼力UP!!

*手ぶらで参加できます。
美眼力を、磨く大人のめり絵教室で、夢中になれる時間を!!

●第4火曜 10:00~12:00
●1レッスン1,500円
●教材費/500円~別途



講師 女子美術倶楽部 笑てみ教室主宰 書道師範 ささき さちこ



②アイデア絵手紙

~第1回は絵の基本、第3回は笑てみ~
季節の題材を色々な画材を使って、どなたでも簡単に楽しく描けます。

●第1・3火曜 10:00~12:00 ●1回1,200円
●教材費/1作200円~500円別途

講師 日本花架拳学会会長 吉川 昌代

③美文字(教養編) ~淑女のたしなみ~

文字で遊びながら、和の知恵を身につけましょう!

●第3木曜/第1金曜 13:30~15:30
●各1,500円 ●教材費/500円別途

おへれんせ

大槻由生子先生のシュートエイジングレッスン



①もりおか弁朗読講座

昔なつかし盛岡弁で朗読してみませんか?ヨーガを取り入れて、朗読に必要な発声法、呼吸法も学んでいきます。

●第3火曜 [昼]10:15~11:45
●1回1,000円 ●教材費/500円別途
※月謝は3ヶ月前納



②花架拳

中国武術・飛天の舞。脳トレーニングにもなる健康法です!!

●第1・2・4木曜(月3回) 13:30~15:00
●3,000円

※月謝は3ヶ月前納

③ホーム・ヨーガ

身体も心もリラックス。元気でキレイになりましょう。

●毎週水曜 18:30~19:45 ●4,000円
●毎週木曜 10:00~11:30 ●4,200円
※月謝は3ヶ月前納

講師 大槻由生子ひとり芝居の会主宰/日本ヨーガ学会副会長/日本花架拳学会副会長/日本ヨーガ学会教授/日本花架拳学会教授 大槻 由生子

川村塾 ●話しことばとコミュニケーション講座●音読講座●ナレーション・レベルアップ講座(全6コース)



①話しことばとコミュニケーション講座

人前で話すことが苦手な方、正しい発声・発音で、楽しく会話力を身につけましょう!

就活・転職にも有利です!
[Aコース] ●第1・3水曜 18:30~20:30
[Bコース] ●第2・4水曜 18:30~20:30
●各4,400円

②音読講座

お気に入りの文章を正しい発声・発音で音読。心身のリフレッシュにも役立ちます!

[Aコース] ●第1・3水曜 13:30~15:00
[Bコース] ●第2・4水曜 13:30~15:00
●各3,300円

③ナレーション・レベルアップ講座

ナレーション力をよりレベルアップし、音声表現の技術を高めた方に!

●第2・4木曜 18:30~20:30 [レッスン] ●月1回コース 4,400円
●月2回コース 7,700円

講師 日本話しことば協会東北支部長・認定講師/エフエム若手番組パーソナリティ/フリーアナウンサー 川村 龍雄

VIJULE(ビジュレ)ビーズアクセサリー教室(4コース)

手仕事の楽しさをワクワクとご一緒にしませんか!



きらめくビーズの世界を楽しみながらアクセサリーを作りましょう。

①ビジュアアクセサリー

●第1木曜 13:30~15:30
●1レッスン2,800円
●教材費別途



針と糸を使い丁寧にきらめくビーズアクセサリーを作ります。

②~きらめく~ビーズステッチ

③ビーズ刺繍ジュエリー

④~心ときめく~ Soutache(ソウタシェ)

●第4月曜 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
●各1レッスン2,800円 ●教材費別途

講師 一般社団法人実習フォーラム会員 VIJULE 戸塚 麻郁/戸塚 乃莉香 (インスタグラム) vijule.mai

作りたいのは、たくさん笑顔。

テレビ岩手アカデミー

〒020-8650 盛岡市内丸2-10 [月曜~金曜/9:30~17:30] TEL.019-624-1170 *詳しくは、ホームページでもご覧いただけます。 www.tvi.jp/academy/

見学体験受付中!

講座のご案内

◎入会金・年会費不要、お気軽にお問い合わせください。



*楽しい書道の講座
上達の一歩のコツは書くことが好きなこと。

講師 岩手書道協会顧問 齋藤 溪石

笑顔あふれる講師と受講生をビックアップ!

芭蕉曰く「発句は取合せ物なり」俳句の極意「取り合わせ」を徹底的に学びます。

講師 岩手俳人協会会長 「樹木」主宰 白濱 一羊



プラス1の俳句講座 藤田湘子「20週俳句入門」をテキストに

藤田湘子氏の「20週俳句入門」をテキストに、「取り合わせ」を実践的に学び、あなたの俳句をステップアップします!
◎5月よりスタート全18回 *テキストは各自用意
●金曜(月2回) 18:30~20:00
●木曜(月2回) 13:30~15:00
●一般:月4,000円(3ヶ月前納で10,000円)
●学生:月3,000円(3ヶ月前納で7,000円)

さあ、はじめませんか!

おすすめ!

初めての方からプロを目指す方まで自分のペースでレッスン。じゃぐりんぐは心・体・頭のフル活用で脳トレ・運動不足解消にもおすすめです!

ボールやリング等を華麗に操るアクロバット

じゃぐりんぐ

●火曜(月2回) [キッズ] 18:00~18:45 ●3,000円 [おとな] 19:00~20:00 ●4,000円
●対象:キッズ8~14歳 おとな15歳~

講師 Juggling Dance Studio tasse代表 パフォーマンスユニットBAZAR主宰 東京都公認大道具人ハフアンアーティスト 山村 佑理



三代目の三味線教室

●第2・4月曜 [昼] 10:30~12:00 [夜] 19:00~20:30 ●月2回4,500円

[キッズコース] ●第2・4月曜 18:00~18:45 ●月2回4,000円 ●対象/小学生~ *三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公財)日本民謡協会三味線認定教授 三代目 井上 成美

民謡を歌ってみたいビギナーさん大歓迎! 大きな声をお腹から出して、楽しく歌ってみませんか!?

よりこのうたってみんなよう!

●第1・3水曜 [昼] 10:30~12:00 [夜] 19:00~20:30 ●各4,000円

子供のための「うたってみんなよう!」 はじめての、子供たち大歓迎!

●第1・3水曜 18:00~18:45 ●月3,000円 ●対象/小学生~

講師 民謡歌手/ラジオパーソナリティ 佐野 よりこ

おすすめ!

からだの声を聞きながら整え、呼吸に合わせて、動いていきましょう。ピラティスとコンディショニングを組み合わせた新しいスタイルのレッスンです。

ピラティス&コンディショニング さやのピラコン

●毎週火曜 10:30~11:45
●1ヶ月(月4回)6,000円
●1レッスン1,650円

講師 健康運動実践指導者 日本コンディショニング協会認定インストラクター BESJマットピラティストレーター 一瀬 沙弥

楽しくレッスンしながら、基礎のステップを身につけ、ダンスに必要な体作りをしていきます。

キッズヒップホップ

初めての方、大歓迎!
●火曜(月2~3回) [キッズ(幼児~)] 17:45~18:30 [ジュニア(小学生)] 18:40~19:40
●月2回/3,200円 月3回/4,800円

講師 Dance & Fitness School Olive MINAMI

恵里奈先生のレッスンで表現力! 想像力!集中力!を身につけよう!

キッズモダンダンス

●毎週木曜 [プレクラス(3才~11)] 16:00~16:45 [キッズクラス(小2~小6)] 17:00~18:15 ●各5,500円 ●対象/おおよそ 3才~小学6年生

講師 (社)現代舞踊協会会員 栗石ダンススタジオ教師 久慈 恵里奈

*申込みは先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきます。予めご了承下さい。*表記の受講料は税込となります。

テレビ岩手アカデミー芸術祭 発表会・作品展

- 作品展/10月27日(水)~30日(土)
- 会場/テレビ岩手 1Fロビー
- 発表会/11月18日(木)13:00~19:00
- 会場/岩手県民会館ホール

~講師随時募集中~

