

受講者募集

空気があればいつでもご受講可能!

2025年4月▶9月 新規講座

いつでも入会金年会費0円

無料体験会は
こちらから

多彩な講座が充実!
あなたにピッタリな
講座がきっと見つかる!



運動

yogaのトレーニングで(30分)体の歪みを整えて、体調を整え気分すっきり。太極拳トレーニングで楽しく有酸素運動。

大人 Taichi yoga

第1・第3 月曜日
●時間/11:30~12:30
●講師/Satoshi

健康寿命を延ばす。痩せる。護身術を身につける。不安感の軽減などのメリットも。

大人 護身フィットネス

第1・第3 月曜日
●時間/13:00~14:00
●講師/Satoshi 武術で姿勢改善

キックボクシングエクササイズでストレス解消 HIIT&ミットトレーニングで痩せる、引き締まる。上達したら護身術としても役に立ちます。

大人 姿勢改善ヨガ

第2・第4 月曜日
●時間/11:45~12:45
●講師/Satoshi

心の安らぎ
新しい出会いに

腰痛肩こり疲労感解消ストレス解消不安の軽減。姿勢の乱れは体の様々な痛みを引き起こします。深い呼吸をゆったりとした動きにより、ストレスと痛み、疲労感を取り除き、爽快な毎日をご過ごせます。

大人 Sintex®

毎週水曜日
●時間/12:30~13:30

毎週木曜日
●時間/10:00~11:00
●講師/小池 瑞恵

背骨の調律
エクササイズ

人が本来持っている体の運動性を取り戻し、痛みのない体、均整のとれた美しい体を目指す。

Kids プレイダンス(基礎)

第3 土曜日
●時間/17:00~17:50
●講師/Tokkey

プレイダンスの4つの要素 TopRock・Footwork・Freezeを主にレッスンします。もう一つの要素である Powermoveについては生徒さんの様子を見ながら、レッスンしたいと思います。抵抗を少しずつなくしながら、プレイダンスを楽しめるようにレッスンをいたします。

語学

大人 ほんのぼの韓国語(初級I)

韓国語を今まで勉強したことのない方、初めて勉強される方向けの講座です。

第2・第4 土曜日
●時間/10:00~11:30
●講師/大坪 裕侍

大人 旅行韓国語

第2・第4 土曜日
●時間/17:00~18:30
●講師/大坪 裕侍

韓国語の知識がない人向けの講座です。空港、コンビニ、ホテル等の場所、場面によって使うフレーズを学びます。「話した」「聞けた」ことがきっと旅行や生活に色を添えます。

大人 ネイティブと学ぶ旅行英会話

第2・第4 月曜日
●時間/10:00~11:00

第2・第4 日曜日
●時間/14:45~15:45
●講師/グレッグ & ノリコ・スミス

旅行英会話で素敵な思い出を作りませんか。自分で意思疎通できれば楽しさ倍増、それだけでなくトラブルにも対応できます。また旅行の注意事項や情報提供もお役立てください。

大人 英会話に繋がる学び直し中学英語

第2・第4 土曜日
●時間/16:00~17:00

第2・第4 日曜日
●時間/16:00~17:00
●講師/グレッグ & ノリコ・スミス

英会話ができるようになるには基本文法の習得が一番の近道です。発音練習も含め基礎の基礎から学び直しして身につければ基本の応用で世界が広がります。

工芸

Kids 大人 ポーセラーツ

第3 土曜日
●時間/13:00~14:30
●講師/藤田 眞智子

転写紙で簡単にできるものから上絵の具を使ってご自分で描いた作品まで幅広く作品作りを堪能できます。お子様も楽しめます。

絵画

大人 大人の塗り絵

第4 木曜日
●時間/10:00~11:30
●講師/山下 あき子

見本とした絵がセットになったテキストを使用するので気軽に始めることができます。

大人 ぞくぞくリアルアート入門

第1・第3 土曜日
●時間/17:00~18:00
●講師/エリザベス成川

鉛筆、色鉛筆を使って本物のように描くアートです。何を使って描いているの?とびっくりされる絵が描けるよう練習してみましょう。

音楽

中高生 中高生のためのはじめてのヴァイオリン合奏

第2・第4 土曜日
●時間/16:50~17:50
●講師/小野 由紀

学生の皆さん集まれ!学校の部活やサークルに所属しているけれど、ちゃんと音が出したい、基礎も習いたいという方、是非一緒にアンサンブルをしましょう。もちろん初めてでも大歓迎!色んなことを吸収できる10代、楽しい音楽の世界へ飛び込もう!

その他

大人 快眠講座

《やさしいヨガセラピー》

第1・第3 金曜日
●時間/10:00~11:30
●講師/依田 貴美恵

気持ちよく眠りスッキリ起きる!生活リズムを整えて心も体も健やかに誰にでもできるかんたんな動作と呼吸を利用して気持ちよく眠れる方法を学びます。

大人 表情筋トレーニング-5才の笑顔レッスン

第3 火曜日
●時間/10:00~11:00
●講師/松下 祥代

顔のお悩みは表情筋が原因の事が多く、表情筋を鍛えながら正しい筋肉が使えるようにトレーニングしていきます。

要予約 1Day講座

1日だけ受講できる特別講座!

※詳細についてはお問い合わせください。

6月1日(日) 姿勢改善ポールリラックスストレッチ ●時間/16:00~17:00 ●講師/池田 彩	9月14日(日) 運用初級・新NISAについて ●時間/10:00~11:00 ●講師/水戸岡 佑樹	5月18日(日) 【栄養学】食べてキレイに痩せる!! 楽痩せ3つの方法徹底解説 ●時間/10:00~11:30 ●講師/小池 瑞恵	8月3日(日) ベネチアガラス工芸「ミルフィオリ」のアクセサリーづくり ●時間/10:00~11:00 ●講師/藤田 眞智子	5月17日(土) カリグラフィ入門〜カッコいい筆記体を書こう〜 ●時間/15:30~16:30 ●講師/エリザベス成川
4月30日(水) 骨盤底筋ピラティス ●時間/14:00~15:00 ●講師/茅原 直子・田中 まみ	4月12日(土) 中高生のためのはじめてのヴァイオリン合奏 ●時間/16:50~17:50 ●講師/小野 由紀	7月20日(日) 【栄養学】睡眠の質は食事が変わる!! 朝までぐっすり眠るための食事法 ●時間/10:00~11:30 ●講師/小池 瑞恵	7月27日(日) 夏の風物詩アイシングクッキー ●時間/10:00~11:30 ●講師/想果アイシングクッキー	5月19日(月) おとなのマンダラぬりえ ●時間/10:00~11:00 ●講師/エリザベス成川
5月14日(水) ノルディックポールエクササイズ〜ウォーキングで体と脳の健康づくり〜 ●時間/10:00~11:00 ●講師/竹井 優太郎	7月10日(木) 初心者のための大人のダンスエクササイズ ●時間/14:00~15:00 ●講師/坂本 佳苗	9月21日(日) 【栄養学】老化シミ予防は油が肝心!調理油の目利きテクニック ●時間/10:00~11:30 ●講師/小池 瑞恵	9月14日(日) 敬老の日アイシングクッキー ●時間/10:00~11:30 ●講師/想果アイシングクッキー	

フィットネス新規会員募集

豊富なプランから自分にあったコースを選べます。

無料体験実施中!

詳しくはこちらから▶

ベネッセの英語教室

ベネッセの英語教室 BE studio

Baby (1歳~3歳の親子) 月謝 6,600円(税込)	Kids (年少~年長) 月謝 7,700円(税込)	Elementary (小1~小2) 月謝 7,700円(税込)
Intermediate (小3~小4) 月謝 7,700円(税込)	Advanced (小5~小6) 月謝 7,700円(税込)	

ベネッセの英語教室 BE studioは社会福祉法人創和会はあもにい倉敷が株式会社ベネッセビズスタジオと提携して運営しております。「しまじろう」はKids/Babyコースに登場します。

カルチャー&フィットネス

はあもにい倉敷

厚生労働大臣認定
健康増進施設・指定運動療法施設

公式LINE友だち募集中

友だち登録でお得な情報をゲットしよう!

4月からの新規講座の申込の際に使える300円OFFクーポン配布中!

お手続きについて

- お支払方法:口座振替(1ヶ月分ずつ毎月お支払い)
- 持参物:2ヶ月分の現金、口座振替をする銀行のキャッシュカード

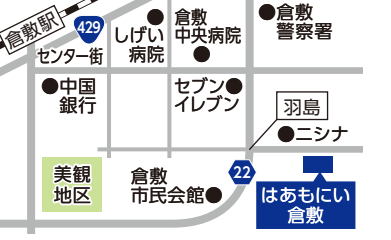
0120-941-821

〒710-0043 倉敷市羽島666-1
TEL 086-434-9039(代表)

はあもにい倉敷 検索

https://www.harmony-k.jp

SNSも随時更新中!



2025年 4月▶9月

開講講座スケジュール

NEW 新規講座

大人OK 大人の方も受講できるキッズ講座

キッズOK 子どもの方も受講できる大人講座

女性限定 女性のみ受講できる講座

詳細はホームページをご覧ください。

はあにもい倉敷 検索

https://www.harmony-k.jp



キッズ向け運動講座

月	毎週	体操と武術 17:00~18:00 ●講師/奥西 さとし
火	毎週	カワイ体育教室 幼児年少クラス(火) 16:00~16:50 器械クラス(火) 17:00~17:50 ●講師/カワイ体育教室講師
	毎週	ジュニアクラシックバレエ 16:30~17:30 ●講師/Y Ballet des Anges インストラクター
水	毎週	カワイ体育教室 幼児クラス(水) 16:00~16:50 小学生クラス(水) 17:00~17:50 器械クラス(水) 18:00~18:50 ●講師/カワイ体育教室講師
	毎週	キッズダンス 17:00~18:00 ●講師/NARUMI
木	毎週	初心者のための居合道塾 19:30~20:30 ●講師/黒住 和平 大人OK
	毎週	カワイ体育教室 幼児クラス(金) 16:00~16:50 小学生クラス(金) 17:00~17:50 ●講師/カワイ体育教室講師
金	第2・第4週	カンフー運動教室~5歳から大人まで~ 18:30~19:30 ●講師/王 洪升 大人OK
	毎週	キッズチアダンス (5才~小3) 16:20~17:20 (小4~小6) 17:30~18:30 ●講師/川上 知子
土	毎週	カワイ体育教室 幼児クラス(土) 13:00~13:50 小学生クラス(土) 14:00~14:50 ●講師/カワイ体育教室講師
	毎週	合気道(土) 大人OK 15:30~16:30 ●講師/合気道天正会指導員
日	毎週	健康空手スクール 大人OK (A)18:00~19:00 (B)19:10~20:10 ●講師/西田 浩樹
	第3週	ブレイクダンス(6歳~中学生) 基礎 17:00~17:50 ●講師/Tokkey NEW 応用 18:00~18:50 ●講師/Tokkey

キッズ向け文化系講座

月	第1・第3週	のびのびおえかき (1・3月) 16:00~16:40
	第2・第4週	(2・4月) 16:00~16:40 ●講師/山下 あき子
水	第1・第3週	図工教室 (1・3月) ①17:00~17:50 (1・3月) ②18:00~18:50
	第2・第4週	(2・4月) 17:00~17:50 ●講師/山下 あき子
木	第1・第3週	音とふれあい親子リトミック月 10:30~11:20 ●講師/音色こぞみっく・高橋 絢子
	第2・第4週	絵画教室(小3~中学生) 19:00~20:00 ●講師/山下 あき子
金	第2・第4週	メキメキ上達硬筆入門 (C) 16:20~17:20 (D) 17:20~18:20 ●講師/朝原 白鶴
	第2週	キッズパステルアート (第2土) 10:00~11:30
土	第2週	キッズパステルアート (第2土) 10:00~11:30
	第4週	(第4土) 10:00~11:30 ●講師/川相 友里恵

運動系講座

月	毎週	太極拳 18:30~19:30 ●講師/山口 六子
	第2・第4週	腰痛・ひざ痛ケア体操&リンパヨガ 13:00~14:00 ●講師/二宮 理恵
火	第1・第3週	姿勢改善ピラティス 10:00~11:00 ●講師/喜多 みゆき
	第2・第4週	健康的に引き締めるバランスボール 10:30~11:30 ●講師/虫明 暢子
水	第1・第3週	Taichi yoga NEW 11:30~12:30 ●講師/Satoshi
	第2・第4週	護身フィットネス NEW 13:00~14:00 ●講師/Satoshi
木	第2・第4週	姿勢改善ヨガ NEW 11:45~12:45 ●講師/Satoshi
	毎週	美容ヨガ健康体操 女性限定 (A) 9:30~10:30 (B) 10:45~11:45 (C) 13:00~14:00 (D) 19:30~20:30 ●講師/田頭 良知子
金	毎週	40代~80代のための 美しい姿勢づくりバレエストレッチ 14:30~15:30 ●講師/安達 悦子
	第2・第4週	心と体を整えるアルファピクス 11:00~12:00 ●講師/KEIKO
土	第2・第4週	骨盤底筋ピラティス 女性限定 14:00~15:00 ●講師/茅原 直子・田中 まみ
	毎週	Sintex® NEW 12:30~13:30 ●講師/小池 瑞恵
日	毎週	初心者のための居合道塾 キッズOK 19:30~20:30 ●講師/黒住 和平
	毎週	Sintex® NEW 10:00~11:00 ●講師/小池 瑞恵
月	毎週	ストレッチ&健康太極拳 13:00~14:00 ●講師/片山 正江
	毎週	ハワイアンフラダンス (朝) 10:00~11:00 (昼) 11:30~12:30 ●講師/北原 映子
火	第2・第4週	カンフー運動教室~5歳から大人まで~ 18:30~19:30 ●講師/王 洪升 キッズOK
	毎週	ゆっくり楽しい太極拳 10:00~11:00 ●講師/小林 辰朗
水	第1・第3週	太極拳 32・42式剣 11:15~12:15 ●講師/小林 辰朗
	毎週	合気道 キッズOK 15:30~16:30 ●講師/合気道天正会指導員
木	毎週	健康空手スクール キッズOK (A) 18:00~19:00 (B) 19:10~20:10 ●講師/西田 浩樹
	第2・第4週	護身術システム 18:00~19:00 ●講師/石原 滋之
金	毎週	合気道 キッズOK 15:00~16:00 ●講師/合気道天正会指導員
	第2・第4週	初心者のためのクラシックバレエ 10:10~11:10 ●講師/Y Ballet des Anges インストラクター
土	第1・第3週	40代~80代のための 美しい姿勢づくりバレエストレッチ 10:00~11:00 ●講師/安達 悦子
	第2・第4週	楽しいやさしいダイエットヨガ 16:00~17:00 ●講師/近藤 めぐみ

その他運動講座

水	第1・第3週	健康力アップ吹矢教室 14:00~15:00 ●講師/今井 博之
	第2週	ノルディック・ウォーク A(第2) 10:00~12:00
木	第4週	B(第4) 10:00~12:00 ●講師/大塚 真
	第3週	やさしいノルディック・ウォーク 10:00~12:00 ●講師/大塚 真

教養・実務・外国語

月	第2・第4週	俳句 10:00~12:00 ●講師/祐森 水香
	第2・第4週	ネイティブと学ぶ旅行英会話 NEW 10:00~11:00 ●講師/ブレッグ&ノリコ・スミス
水	第2・第4週	聞き上手・話し上手になろう 19:00~20:30 ●講師/高田 直美
	第3週	短歌 10:00~11:30 ●講師/大谷 真紀子
土	第2・第4週	ほのぼの韓国語(初級III) (2・4土) 15:00~16:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・第4週	ほのぼの韓国語(初級II) (2・4土) 13:00~14:30 ●講師/大坪 裕侍
日	第2・第4週	ほのぼの韓国語(初級I) NEW (2・4土) 10:00~11:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・第4週	旅行韓国語 NEW 17:00~18:30 ●講師/大坪 裕侍
月	第1・第3週	フランス語 16:00~17:00 ●講師/フォンテーヌ 菜摘
	第2・第4週	英会話に繋がる 学び直し中学英語 NEW 16:00~17:00 ●講師/ブレッグ&ノリコ・スミス
火	第1・第3週	ほのぼの韓国語(初級IV) (1・3日朝) 10:00~11:30 (1・3日昼) 13:00~14:30
	第2・第4週	(2・4日朝) 10:00~11:30 (2・4日昼) 13:00~14:30 ●講師/大坪 裕侍
水	第1・第3週	ほのぼの韓国語(初級III) (1・3日) 15:00~16:30
	第2・第4週	(2・4日) 15:00~16:30 ●講師/大坪 裕侍
木	第2・第4週	中国語会話 15:00~16:00 ●講師/王 洪升
	第2・第4週	ネイティブと学ぶ旅行英会話 NEW 14:45~15:45 ●講師/ブレッグ&ノリコ・スミス
金	第2・第4週	英会話に繋がる 学び直し中学英語 NEW 16:00~17:00 ●講師/ブレッグ&ノリコ・スミス

介護予防講座

火	毎週	いきいき健康教室 13:00~14:15 ●講師/坂本 佳苗
金	毎週	世話にならんとマシントレーニング講座 13:30~14:30 ●講師/竹井 優太郎

書道

火	毎週	実用書道(漢字・かな) 10:00~12:00 ●講師/山本 抱石
水	毎週	初級ボールペン習字 10:00~12:00 ●講師/岩岡 春灯
木	第2・第4週	書道(基礎から始めるかな) 10:00~11:30 ●講師/亀山 祥月
	第1・第3週	0~始めるボールペン筆習字 18:30~20:15 ●講師/三棹 梅花
金	第2・第4週	暮らしに役立つペン習字 18:30~20:15 ●講師/朝原 白鶴
土	第1・第3週	書道(漢字・かな・実用書・ペン) 10:00~12:00 ●講師/岡田 貴州

茶道・生け花・フラワーアレンジ

月	第2・第4週	フラワーデザイン 13:00~15:00 ●講師/目黒 幸子
	第3週	ギャザリング寄せ植え 10:00~11:30 ●講師/尾関 好美
火	毎週	池坊 いけ花 10:30~12:00 ●講師/大崎 深翠
水	第3週	中国茶かおる癒しのひととき 13:30~15:00 ●講師/劉 英姿
木	毎週	桑原専慶流 いけ花 13:00~14:30 ●講師/小野 京苑
金	第2・第4週	小原流 いけ花 18:30~20:15 ●講師/勝良 敬蘭

手芸・工芸

月	第2・第4週	手織り 10:00~12:00 ●講師/石田 直
	第2・第4週	ハワイアンキルト 10:00~12:00 ●講師/高田 智栄
火	第4週	金継ぎ 14:00~16:30 ●講師/伊東 芯雨
	第2・第4週	アートフラワー 13:00~15:00 ●講師/永富 陽子
水	第1・第3週	粘土工芸 13:00~15:00 ●講師/岡本 佳子
	第1・第3週	和紙ちぎり絵 10:00~12:00 ●講師/野口 明子
金	第2・第4週	パッチワーク 10:00~12:00 ●講師/高田 智栄
	第3週	ポーセラーツ NEW 13:00~14:30 ●講師/藤田 眞智子 キッズOK

メディカル講座

月・水・金	毎週	心臓リハビリテーション講座 15:45~17:00 ●講師/竹井 優太郎
木	毎週	ものわすれ予防講座 ~コグニサイズで頭と体を鍛える~ 13:30~14:30 ●講師/郷原 慎吾・池田 彩

音楽

月	第2・第4週	マンドリン (入門コース) 11:50~12:20 (リリカル演奏コース) 10:40~11:40 (オリジナル合奏コース) 9:30~10:30 ●講師/伊丹 典子
	毎週	歌謡教室(カラオケ) 13:30~15:30 ●講師/大月 みさ
火	第1・第3週	基礎からのアコースティックギター 18:00~20:00 ●講師/川相 恒雄
	第1・第3週	オカリナ (入門) 10:00~10:40 (初級・中級) 10:40~12:00 ●講師/河井 由美子
水	第2・第4週	ウクレレで遊ぼう 10:30~12:00 ●講師/奥田 吉郎
	第1・第3週	基礎からのアコースティックギター 18:00~20:00 ●講師/川相 恒雄
木	第2・第4週	たのしいコーラス 10:00~12:00 ●講師/森元 明美
	第2・第4週	たのしいピアノレッスン(個人レッスン) 12:10~14:40 ●講師/森元 明美 ●1人30分
土	第1・第3週	ヴァイオリン合奏(木) (入門) 13:00~14:00 (初級) 11:10~12:10 ●講師/小野 由紀
	第1・第3週	アコースティックギター ミニグループレッスン(夜) 19:30~20:30 ●講師/千歳 康介
日	第1・第3週	ウクレレミニグループレッスン (朝①) 10:00~11:00 (朝②) 11:30~12:30 (夜) 18:00~19:00 ●講師/千歳 康介
	毎週	たのしいうたの輪 13:00~15:00 ●講師/森元 明美
月	第2・第4週	楽しいシャンソン 10:00~12:00 ●講師/山内 敦子
	第1・第3週	尺八に触れてみよう(入門・初級) 18:20~19:30 ●講師/酒井 柏山
火	第1・第3週	尺八を楽しもう(中級・上級) 19:30~20:40 ●講師/酒井 柏山
	毎週	ヴァイオリン・ピアノ個人レッスン 17:30~20:30 ●講師/澤田 愛子 ●1人30分
水	第1・第3週	ウクレレをはじめよう 16:00~17:30 ●講師/奥田 吉郎
	第2・第4週	ヴァイオリン合奏(土) (入門) 18:00~19:00 (初級) 19:10~20:10 ●講師/小野 由紀
木	第2・第4週	中高生のための NEW はじめてのヴァイオリン合奏 16:50~17:50 ●講師/小野 由紀
	毎週	ヴォイストレーニング 12:15~13:45 ●講師/坂元 陽子/松尾 愛子
金	毎週	ゴスペル 10:00~12:00 ●講師/坂元 陽子/伊達 希久子/原田 千恵子
	第2・第4週	楽しいフルーツ (基礎コース) 12:45~13:45 (アンサンブルコース) 14:15~15:15 ●講師/菅原 英里子
土	第2・第4週	誰でも弾けるフォークギター 10:00~12:00 ●講師/水田 圭介

絵画

火	毎週	油彩画(火) 13:00~15:00 ●講師/山本 博子
	第1・第3週	はじめての色えんぴつ画 18:30~20:30 ●講師/丸山 又史
水	毎週	楽しく始める水彩画 (A) 16:00~18:00 (B) 18:00~20:00 ●講師/稲田 和代
	第2・第4週	心を贈る絵手紙入門 (朝) 10:00~12:00 (昼) 13:00~15:00 ●講師/林 清子
木	第1・第3週	墨彩画 10:00~12:00 ●講師/小引 博子
	第2・第4週	チョークアート 18:30~20:30 ●講師/向 彰子
金	第4週	大人の塗り絵 NEW 10:00~11:30 ●講師/山下 あき子
	第1・第3週	風景スケッチ 10:00~12:00 ●講師/稲田 和代
土	第1・第3週	楽しい日本画 13:00~15:00 ●講師/小引 博子
	第1週	チョークアート (朝) 11:00~13:00 (昼) 13:00~15:00 ●講師/向 彰子
日	第1・第3週	そっくりリアルアート入門 NEW 17:00~18:00 ●講師/エリザベス成川

その他

月	第3週	アロマテラピー&ハーブクラフト 10:00~12:00 ●講師/三宅 智子
	第1・第3週	美しく楽な装着付け (1・3月) 10:00~12:00
火	第2・第4週	(2・4月) 10:00~12:00 ●講師/浦山 泉
	第4週	スマホ教室 15:30~17:00 ●講師/安福 律美
水	第1週	足もみセルフケア講座 ~足ウラから体とココロを整える~ 18:30~20:00 ●講師/大崎 恵
	第2・第4週	写真教室 (デイクラス) 13:00~15:00
木	第2週	(ホリデイクラス) 18:30~20:30 ●講師/虫上 智
	第3週	表情筋トレーニング-5才の 笑顔レッスン 10:00~11:00 ●講師/松下 祥代 NEW
金	第3週	暮らしに役立つハーブ&スパイス 13:00~15:00 ●講師/鳥越 祥子
	第2週	セルフジェルネイル(初・中・上級) 10:00~12:00 ●講師/坂下 真菜
土	第4週	アロマテラピー&ハーブクラフト 13:00~15:00 ●講師/三宅 智子
	第1・第3週	快眠講座<やさしいヨガセラピー> 10:00~11:30 ●講師/依田 真美恵 NEW
日	第3週	チーズで巡るヨーロッパ 13:30~15:00 ●講師/中野 良佐乃
	第4週	写真教室(ホリデイクラス) 10:00~12:00 ●講師/虫上 智