

要予約

1日だけ 特別講座! 1Day講座

※詳細についてはお問い合わせください。

2025年 10/2 (木) 体ほぐしピラティス ●開催時間/ 13:30~14:30 ●講師/田中 まみ	2025年 10/4 (土) カリグラフィー・クリエイティブな「ハロウィンカードを書こう」 ●開催時間/ 13:00~14:30 ●講師/エリザベス成川	2025年 10/5 (日) 下半身スッキリ 骨盤関節ストレッチ ●開催時間/ 15:30~16:30 ●講師/西尾 真理子	2025年 11/9 (日) 女性のための マネー講座 ●開催時間/ 10:30~12:00 ●講師/中西 康修
2025年 11/16 (日) 日本酒講座 ●開催時間/ 10:00~12:00 ●講師/末藤 丈晴	2025年 11/16 (日) 自律神経を整える リラックスストレッチ ●開催時間/ 15:30~16:30 ●講師/池田 彩	2025年 11/20 (木) 大人のダンス エクササイズ ●開催時間/ 14:00~15:00 ●講師/坂本 佳苗	2025年 11/23 (日) 防犯・護身術講座 ●開催時間/ 10:00~11:30 ●講師/三島 誠一
2025年 11/29 (土) カリグラフィー・カッコイイ「クリスマスカードを書こう」 ●開催時間/ 10:00~11:30 ●講師/エリザベス成川	2025年 12/21 (日) 受験当日に100パーセントの力を出せる 身体の整え方 ●開催時間/ 10:00~12:00 ●講師/華山 泰平・中村 和愛	2026年 1/21 (水) ノルディック エクササイズ ●開催時間/ 10:00~11:00 ●講師/竹井 優太郎	2026年 2/8 (日) バレンタイン アイシングクッキー ●開催時間/ 10:00~11:30 ●講師/想葉アイシングクッキー
2026年 1/25 (日) 親子で楽しい レゴ®ブロック教室 ●開催時間/ 9:30~10:30 ●講師/クレアクラススタッフ	2026年 2/22 (日) 親子で レゴ®ロボット教室 ●開催時間/ 11:00~12:00 ●講師/クレアクラススタッフ	2026年 3/22 (日) 親子で レゴ®ロボット教室 ●開催時間/ 11:00~12:00 ●講師/クレアクラススタッフ	2026年 3/22 (日) 親子で レゴ®ロボット教室 ●開催時間/ 11:00~12:00 ●講師/クレアクラススタッフ

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
ピーススタジオ BE studi.

無料体験
ご予約受付中!!



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 studi.は、社会医療法人創和会はあもにい倉敷が株式会社ベネッセピース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

0120-941-821

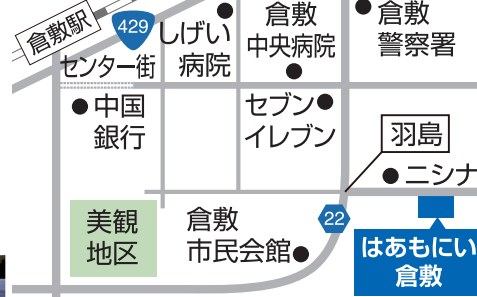
〒710-0043 倉敷市羽島666-1
TEL 086-434-9039(代表)

はあもにい倉敷

https://www.harmony-k.jp



SNSも
随時更新中!



いつでも
入会金
年会費
0円

2025年10月 ▶ 2026年3月

保存版

無料体験会はこれから

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!!



新規
講座
ピックアップ

はあもにい倉敷
秋冬期

受講者募集

運動

いつでも自分らしく! 脳と体を動かす
バランスボール健康教室

- 開催日時/第2・4月曜日 10:30~11:30
- 講師/虫明 暢子

ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・脳の活性化をバランスよく組み合わせた無理なく続けられる健康レッスンです。

リニューアル

はじめてのK-POPダンス

- 開催日時/毎週金曜日 18:30~19:30
- 講師/MIHAYA

ダンス初級

- 開催日時/毎週木曜日 18:10~19:10
- 講師/MIHAYA

初心者の方大歓迎!!
ダンスを始めたい方、
K-POPが好きな方。
基礎から学べるのでは
はじめての方でも大丈夫!!
リズム感や柔軟性が自然に
身につきます。
一緒にダンスを始めま
しょう!!



メディ
カル

肝腎かなめの
リハビリテーション講座

- 開催日時/月~日
(平日)9:00~15:30/14:30~20:45
(土日)9:00~17:00

しがい病院肝臓病・脂肪肝外来受診者限定!!
脂肪肝と診断されたけどなにからはじめたら
いいかわからない方におすすめの運動プログ
ラムです。



手芸

ラタン教室

- 開催日時/第3水曜日 10:00~12:30
- 講師/上山まさみ



音楽

基礎からの
アコースティックギター

- 開催日時/第2・4月曜日 18:00~20:00
- 講師/川相 恒雄

歌って整う癒やしの
ボイストレーニング

- 開催日時/第1・3月曜日 13:00~14:00
- 講師/西井 愛美



みんなひけるよ!
ピアノのおけいこ

- 開催日時/第1・3月曜日 16:00~19:00
- 講師/宮城 千浩
- ★個人レッスン(1人30分)



語学

使いたくなる
フランス語

- 開催日時/第1・3土曜日 16:00~17:00
- 講師/フォンテーヌ 菜摘

ほのぼの韓国語
(初級I)

- 開催日時/第2・4日曜日 13:00~14:30
- 講師/大坪 裕侍

韓国語
会話

- 開催日時/第1・3日曜日 13:00~14:30
- 講師/大坪 裕侍



学びなおし
中学生英語

- 開催日時/第2・4日曜日 14:45~15:45
- 講師/グレック&ノリコ・スミス



子供

3回コース
たのしいレゴ®ブロック教室

- 【開催日】10/10・10/24・11/7
- 開催日時/第2・4金曜日 15:30~16:30
- 講師/クレアクラススタッフ



年中・年長

3回コース
レゴ®ロボット教室

- 【開催日】11/14・11/28・12/12
- 開催日時/第2・4金曜日 16:30~17:30
- 講師/クレアクラススタッフ



2025年10月 ▶ 2026年3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

Kids向け運動系講座		
月	毎週	体操と護身 16:45～17:45 ●講師/奥西 さとし
火	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
	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
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	ダンス(初級) NEW 大人OK 18:10～19:10 ●講師/MIHAYA
	毎週	初心者のための居合道塾 大人OK 19:30～20:30 ●講師/黒住 和平
金	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
	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
土	毎週	はじめてのK-POPダンス NEW 大人OK 18:30～19:30 ●講師/MIHAYA
	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
土	毎週	合気道(土) 大人OK 15:30～16:30 ●講師/合気道天正会指導員
	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/西田道場指導員
日	第3週	ブレイクダンス(6歳～中学生) (基礎) 17:00～17:50 (応用) 18:00～18:50 ●講師/Tokkey
	毎週	合気道(日) 大人OK 15:00～16:00 ●講師/合気道天正会指導員

Kids向け文化系講座		
月	第1・3週	のびのびおえかき (1・3月) 16:00～16:40
	第2・4週	(2・4月) 16:00～16:40 ●講師/山下 あき子
	第1・3週	図工教室 (1・3月) ①17:00～17:50 (1・3月) ②18:00～18:50
	第2・4週	(2・4月) 17:00～17:50 ●講師/山下 あき子
水	第1・3週	みんなひけるよ！ NEW 大人OK ピアノのおけいこ(個人レッスン) 16:00～19:00 ●1人30分 ●4才～ ●講師/宮城 千浩
	第1・3週	音とふれあい親子リトミック月 10:30～11:20 ●講師/音色こすみつく・高橋 絢子
木	第2・4週	絵画教室(小3～中学生) 19:00～20:00 ●講師/山下 あき子
	第2・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
金	第2・4週	たのしいレゴ®ブロック教室 3回コース(10/10、10/24、11/7) 15:30～16:30 ●対象年齢: 年中～年長 ●講師/クレアクラススタッフ
	第2・4週	レゴ®ロボット教室 3回コース(11/14、11/28、12/12) 16:30～17:30 ●対象年齢: 小学生 ●講師/クレアクラススタッフ
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(月) 18:30～19:30 ●講師/山口 六子
	第1・3週	姿勢改善ピラティス 10:00～11:00 ●講師/喜多 みゆき
	第1・3週	taichi yoga 13:15～14:15 ●講師/Satoshi
	第2・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2・4週	いつでも自分らしく！ リニューアル 脳と体を動かすバランスボール健康教室 10:30～11:30 ●講師/虫明 暢子
	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
水	毎週	バレエストレッチ(火) 14:30～15:30 ●講師/安達 悦子
	第2・4週	心と体を整えるアルファベクス 11:00～12:00 ●講師/KEIKO
木	第2・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	初心者のための居合道塾 19:30～20:30 ●講師/黒住 和平
金	毎週	ダンス(初級) NEW キッズOK 18:10～19:10 ●講師/MIHAYA
	第2・4週	Sintex® 10:00～11:00 ●講師/小池 瑞恵
土	毎週	ストレッチ&健康太極拳(金) 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
日	毎週	はじめてのK-POPダンス NEW キッズOK 18:30～19:30 ●講師/MIHAYA
	毎週	ゆっくり楽しい太極拳(土) 10:00～11:00 ●講師/小林 辰朗
土	毎週	合気道(土) キッズOK 15:30～16:30 ●講師/合気道天正会指導員
	毎週	健康空手スクール キッズOK (A) 18:00～19:00 (B) 19:10～20:10 ●西田道場指導員
日	第1・3週	太極拳 32・42式剣(1・3土) 11:15～12:15 ●講師/小林 辰朗
	第2・4週	護身術システム 18:00～19:00 ●講師/石原 滋之
月	毎週	合気道(日) キッズOK 15:00～16:00 ●講師/合気道天正会指導員
	第1・3週	バレエストレッチ(日) 10:00～11:00 ●講師/安達 悦子
火	第2・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
	第2・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・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) 10:00～12:00
木	第4週	(B) 10:00～12:00 ●講師/大塚 眞
	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 眞

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
	月～日	肝腎かなめのリハビリテーション講座 NEW (平日) 9:00～15:30/14:30～20:45 (土日) 9:00～19:00

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
	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

教養・実務		
月	第2・4週	俳句 10:00～12:00 ●講師/祐森 水香
水	第2・4週	聞き上手・話し上手になろう 19:00～20:30 ●講師/高田 直美
土	第3週	短歌 10:00～11:30 ●講師/大谷 真紀子

外国語		
土	第1・3週	使いたくなるフランス語 リニューアル 16:00～17:00 ●講師/フォンテーヌ葉摘
	第2・4週	旅行韓国語 17:00～18:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・4週	韓国語(初級Ⅱ) 10:00～11:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・4週	韓国語(初級Ⅲ) 13:00～14:30 ●講師/大坪 裕侍
土	第2・4週	韓国語(初級Ⅳ)(土) 15:00～16:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・4週	学びなおし中学生英語(土) 16:00～17:00 ●講師/グレッグ&ノリコ・スミス
日	第1・3週	韓国語会話 NEW 13:00～14:30 ●講師/大坪 裕侍
	第1・3週	韓国語(初級Ⅳ) (1・3日) 15:00～16:30
日	第2・4週	(2・4日) 15:00～16:30 ●講師/大坪 裕侍
	第1・3週	韓国語(中級Ⅰ) (1・3日) 10:00～11:30
日	第2・4週	(2・4日) 10:00～11:30 ●講師/大坪 裕侍
	第2・4週	韓国語(初級Ⅰ) NEW 13:00～14:30 ●講師/大坪 裕侍
日	第2・4週	学びなおし中学生英語(日) NEW 14:45～15:45 16:00～17:00 ●講師/グレッグ&ノリコ・スミス
	第2・4週	中国語会話 15:00～16:00 ●講師/王 洪升

音楽		
月	第1・3週	みんなひけるよ！ キッズOK NEW ピアノのおけいこ(個人レッスン) 16:00～19:00 ●1人30分 ●4才～ ●講師/宮城 千浩
	第1・3週	歌って整う癒しのボイストレーニング NEW 13:00～14:00 ●講師/西井 愛美
	第2・4週	マンドリン (入門コース) 11:50～12:20 (リラックス演奏コース) 10:40～11:40 (オリジナル合奏コース) 9:30～10:30 ●講師/伊丹 典子
	第2・4週	基礎からのアコースティックギター(月) NEW 18:00～20:00 ●講師/川相 恒雄
火	第1・3週	基礎からのアコースティックギター(火) 18:00～20:00 ●講師/川相 恒雄
	第1・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1・3週	基礎からのアコースティックギター(水) 18:00～20:00 ●講師/川相 恒雄
	第2・4週	ウクレレで遊ぼう 10:30～12:00 ●講師/奥田 吉郎
木	第1・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・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
金	第1・3週	ウクレレミニグループレッスン (朝②) 11:30～12:30 (夜) 18:00～19:00 ●講師/千歳 康介
	第2・4週	たのしいコーラス 10:00～12:00 ●講師/森元 明美
土	第2・4週	たのしいピアノレッスン(個人レッスン) 12:10～14:40 ●1人30分 ●講師/森元 明美
	毎週	たのしいうたの輪 13:00～15:00 ●講師/森元 明美
日	毎週	ヴァイオリン・ピアノ個人レッスン (初級)(中級) 17:30～20:30 ●1人30分 ●講師/澤田 愛子
	第1・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
土	第1・3週	尺八を楽しもう(中級・上級) 19:30～20:40 ●講師/酒井 柏山
	第2・4週	楽しいシャンソン 10:00～12:00 ●講師/山内 敦子
日	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
	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
土	第1・3週	ウクレレをはじめよう(土) 16:00～17:30 ●講師/奥田 吉郎
	第2・4週	ヴァイオリン合奏(土) (入門②) 18:00～19:00 (初級) 19:10～20:10 ●講師/小野 由紀
日	第2・4週	中高生のためのはじめてのヴァイオリン合奏 16:50～17:50 ●講師/小野 由紀
	第2・4週	楽しいフルーツ(基礎コース) 12:45～13:45 ●講師/菅原 英里子
日	第2・4週	楽しいフルーツ(アンサンブルコース) 14:15～15:15 ●講師/菅原 英里子
	第2・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

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1・3週	0～始めるボールペン筆ペン習字(木) 18:30～20:15 ●講師/三柳 梅花
	第2・4週	書道(基礎から始めるかな) 10:00～11:30 ●講師/亀山 祥月
金	第2・4週	暮らしに役立つペン筆ペン習字(金) 18:30～20:15 ●講師/朝原 白鶴
土	第1・3週	書道(漢字・かな・実用書・ペン)(土) 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・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 淑翠
水	第3週	中国茶が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・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・4週	手織り 10:00～12:00 ●講師/石田 直
	第2・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 (基礎) 11:50～13:50 (応用・実践) 14:00～16:30 ●講師/伊東 志雨
	第2・4週	アートフラワー 13:00～15:00 ●講師/永富 陽子
水	第1・3週	粘土工芸 13:00～15:00 ●講師/岡本 佳子
	第1・3週	和紙ちぎり絵 10:00～12:00 ●講師/野口 明子
金	第2・4週	パッチワーク 10:00～12:00 ●講師/高田 智栄
水	第3週	ラタン教室 NEW 10:00～12:30 ●講師/上山 まさみ

Coming Soon		
理学療法士によるケガ予防 フィジカルチェック講座		
●開催日時/月曜日 18:00～20:30		
完全予約制 1人30分の個人レッスン		
11月開講に向けて準備中!!		

絵画		
火	毎週	油彩画 13:00～15:00 ●講師/山本 博子
	第1・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・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・3週	墨彩画 10:00～12:00 ●講師/小引 博子
	第2・4週	チョークアート(2・4木) 18:30～20:30 ●講師/向 彰子
金	第4週	大人の塗り絵 10:00～11:30 ●講師/山下 あき子
	第1・3週	風景スケッチ 10:00～12:00 ●講師/稲田 和代
土	第1・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(土) (朝) 11:00～13:00 (昼) 13:00～15:00 ●講師/向 彰子
土	第1・3週	そっくりリアルアート入門 17:00～18:00 ●講師/エリザベス成川

その他		
月	第1・3週	美しく楽な和装着付け 10:00～12:00 ●講師/浦山 泉
	第3週	アロマテラピー&ハーブクラフト(月) 10:00～12:00 ●講師/三宅 智子
	第4週	スマホ教室 15:30～17:00 ●講師/安福 律美
	第2週	写真教室 (ホリデイクラス) 18:30～20:30
火	第2・4週	(デイクラス) 13:00～15:00 ●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
水	第2週	セルフジェルネイル(初・中・上級) 10:00～12:00 ●講師/片山 真菜
	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
金	第4週	アロマテラピー&ハーブクラフト(金) 13:00～15:00 ●講師/三宅 智子
土	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
日	第4週	写真教室 (ホリデイクラス) 10:00～12:00 ●講師/虫上 智

※受講料・材料費等詳細についてはHPをご覧ください。