

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。

2026年4/11(土)・4/25(土)・5/9(土)	2026年4/18(土)	2026年4/26(日)	2026年4/26(日)	2026年5/11(月)
中高生のための ヴァイオリン合奏	スニーカー ウォーキング	親子でレゴ® ブロック教室	親子でレゴ® ロボット教室	ワンコイン健康教室 (体力測定付き)
●開催時間/16:50~17:50 ●講師/小野 由紀	●開催時間/15:30~16:30 ●講師/河井 彰子	●開催時間/9:30~10:30 ●講師/クリア・クラ スタッフ	●開催時間/11:00~12:00 ●講師/クリア・クラ スタッフ	●開催時間/13:30~14:30 ●講師/坂本 佳苗
2026年5/17(日)	2026年5/17(日)	2026年5/24(日)	2026年5/24(日)	2026年6/13(土)
Chat GPT入門	美姿勢トレーニング& ストレッチ	女性のために贈る 絶対聞いてほしいお金の話	頭痛を学ぼう はり、マッサージ体験	日常動作を楽にする 肩回りのアプローチ
●開催時間/16:00~17:00 ●講師/石原 滋之	●開催時間/15:30~16:30 ●講師/池田 彰	●開催時間/10:30~12:00 ●講師/中西 康修	●開催時間/10:00~11:30 ●講師/華山 泰平	●開催時間/15:30~16:30 ●講師/竹井 優太郎
2026年6/21(日)	2026年7/26(日)	2026年7/29(水)	2026年9/6(日)	2026年9/30(水)
父の日の アイシングクッキー	夏の アイシングクッキー	楽しみながら認知症予防! コグニサイズ& リズムウォーキング	リフレッシュ ストレッチ	ピラティスで お腹痩せ
●開催時間/10:00~11:30 ●講師/想葉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	●開催時間/14:00~15:00 ●講師/池田 彰 茅原 直子	●開催時間/15:30~16:30 ●講師/西尾 真理子	●開催時間/14:00~15:00 ●講師/田中 まみ

いつでも
入会金
年会費
0円

空気があればいつでもご受講可能!

はあもにい倉敷 春夏期

受講者募集

2026年4月 ▶ 2026年9月

保存版

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!!



新規講座ピックアップ

絵画 はじめての色えんぴつ画

●開催日時/第2・4木曜日
13:00~15:00

●講師/丸山 又史

まるで写真かと思わせるような作品の数々。色鉛筆で、色を足していき、本物に近づけていきます! こんなに素敵な写真のような絵が、色鉛筆とあなたの手で描けます。初心者の方大歓迎です!

絵画教室 小3~ リトルアート 1才~4才 ART

●開催日時/第2・4木曜日
(A)16:30~17:30
(B)17:45~18:45

●講師/山下 あき子

基本を学びながら続けることで上達を目指します。半期に1回、工作を取り入れます。作品はコンクールに応募する場合があります。※保護者の付き添いはご遠慮ください

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 無料体験

ご予約受付中!!

2026年4月からの新コース

ベビー英語・知育コース
(1歳~3歳の親子)

月謝 8,965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、社会医療法人創和会のはあもにい倉敷が株式会社ベネッセビースタジオと提携して運営しております。
[しまじろ]はKids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 | Q

https://www.harmony-k.jp

SNSも
随時更新中!

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(毎月口座振替にて支払い)
- 持参物:2ヶ月分の現金、銀行のキャッシュカード

書道 メキメキ上達 硬筆入門 5才~

●開催日時/第1・3木曜日
17:20~18:20

●講師/三棹 梅花

文字を正しく読みやすく書いたり、適切な漢字を使うことは基礎学力として大変大切です。ひらがな、カタカナ、数字、ローマ字、英単語、ハガキ、手紙の書き方、文部科学省後援硬筆検定受験など学びます。

語学 ほんのぼの韓国語

●開催日時/第2・4土曜日
15:00~16:30

●講師/大坪 裕侍

韓国語を今まで勉強したことのない方、始めて勉強される方向への講座です。韓国語に少しでも興味のある方はぜひ参加してほしいです。
※対象年齢 中学生以上

学びなおし中学英語 初級:基礎文法

●開催日時/第2・4土曜日 17:15~18:15

●講師/グレック&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。中学校で習った英文法だけで殆どの意思疎通が可能です。発音練習も含め基礎の基礎から学び直してしっかり身につければ基本の応用で世界が広がります。あの頃の「?」が、今日「!」に変わります。一緒に頑張りませんか

実務 ライフプラン資産運用×味噌づくり(2回講座)

●開催日時/水曜日 4/8・5/13 13:30~15:30

●講師/加藤 寿典

全回で完成!やさしく書ききるエンディングノート講座

●開催日時/水曜日 5/20・6/3・6/17 10:00~12:00
木曜日 4/16・4/30・5/14 10:00~12:00

●講師/杉本 博美

音楽 はじめてのエレキギター

●開催日時/第1木曜日 18:30~19:30

●講師/フェリーペ 中村

はじめての方、しばらくギターに触っていない方、是非一緒に弾いてみませんか。エレキギターお持ちでない方は、最初は普通のギターでも大丈夫ですよ。

その他 剣護身術

●開催日時/第1・3金曜日
19:00~20:00

●講師/三島 誠一

「もしも」の時に大切なのは力ではなく、「逃げる力」と「備える心」。子どもからご年配の方まで参加可能です。いざという時、大切なものを護る力をつけましょう。

現役理学療法士が教える パーソナルトレーニング

●開催日時/第2・4月曜日 18:00~20:15

●講師/松下 孝也 or 石井 勇貴

現役の理学療法士が教えるパーソナルトレーニングです。フィジカルチェックした上で適切な運動を提案させていただきます。

2026年4月 ▶ 2026年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

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 幼児年少クラス(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) 18:10~19:10 ●講師/MIHAYA 小4~大人
	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 小4~大人 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
日	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
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
第2・4週		護身術システム 大人OK 18:00~19:00 ●講師/石原 滋之
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
火	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！ ピアノのおけいこ 大人OK 16:00~19:00 ●1人30分 ●4才~ ●講師/宮城 千浩
	第3週	リトルアート NEW 10:00~11:00 ●講師/山下 あき子
木	第1・3週	音とふれあい親子リトミック 9:30~10:10 ●講師/高橋 絢子
	第1・3週	メキメキ上達硬筆入門(木) NEW 17:20~18:20 ●講師/三棹 梅花
金	第2・4週	絵画教室 NEW (A)16:30~17:30 (B)17:45~18:45 (C)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/大塚 白鶴
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
火	第1・3週	taichi yoga 13:15~14:15 ●講師/Satoshi
	第2・4週	いつまでも自分らしく！脳と体を動かすバランスボール健康教室 10:30~11:30 ●講師/虫明 暢子
水	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
	毎週	バレエストレッチ(火) 14:30~15:30 ●講師/安達 悦子
木	第2・4週	心と体を整えるアルファピクス 11:00~12:00 ●講師/KEIKO
	第2・4週	骨盤底筋ピラティス 14:00~15:00 ●講師/茅原 直子/田中 まみ
金	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	ダンス(初級) 小4~大人 18:10~19:10 ●講師/MIHAYA
土	毎週	Sintex® (毎週)10:00~11:00
	第1・3週	(1・3木)10:00~11:00
日	第2・4週	(2・4木)10:00~11:00 ●講師/小池 瑞恵
	毎週	ストレッチ&健康太極拳(金) 13:00~14:00 ●講師/片山 正江
月	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
	毎週	はじめてのK-POPダンス 小4~大人 18:30~19:30 ●講師/MIHAYA
火	毎週	ゆっくり楽しい太極拳(土) 10:00~11:00 ●講師/小林 辰朗
	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
水	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
	第1・3週	太極拳 32・42式剣(1・3土) 11:15~12:15 ●講師/小林 辰朗
木	第2・4週	護身術システム キッズOK 18:00~19:00 ●講師/石原 滋之
	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
金	第1・3週	バレエストレッチ(日) 10:00~11:00 ●講師/安達 悦子
	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

その他 運動講座

月	第2・4週	パーソナルトレーニング (社会人)18:00~20:15 (学生)18:00~20:15 ●1人30分 ●講師/松下 孝也or石井 勇貴
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
木	第2週	ノルディックウォーク (A)10:00~12:00
	第4週	(B)10:00~12:00 ●講師/大塚 眞
土	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	ものわずれ予防講座 ~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	毎週	肝腎かなめの リハビリテーション講座 (デイトタイム)9:00~15:30 (オフタイム)14:30~20:45 ●講師/専任トレーナー

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

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
	毎週	ライフプラン資産運用× 味噌づくり(2回講座) NEW 13:30~15:30 ●講師/加藤 寿典
木	毎週	エンディングノート(3回講座) NEW 10:00~12:00 ●講師/杉本 博美
	毎週	エンディングノート(3回講座) NEW 10:00~12:00 ●講師/杉本 博美
土	第3週	短歌 10:00~11:30 ●講師/大谷 真紀子

外国語

月	第1・3週	使いたくなるフランス語 16:00~17:00 ●講師/フォンテーヌ菜摘
	第2・4週	旅行韓国語 17:00~18:30 ●講師/大坪 裕待
土	第2・4週	ほのぼの韓国語 NEW (初級Ⅰ)15:00~16:30 (初級Ⅱ)10:00~11:30 (初級Ⅳ)13:00~14:30 ●講師/大坪裕待
	第2・4週	学びなおし中学生英語(土) (中級)16:00~17:00 (新規)17:15~18:15 NEW ●講師/グレッグ&ノリコ・ミス
日	第1・3週	韓国語会話 13:00~14:30 ●講師/大坪 裕待
	第1・3週	ほのぼの韓国語(中級Ⅰ) (1・3日)15:00~16:30
月	第2・4週	(2・4日)15:00~16:30 ●講師/大坪 裕待
	第1・3週	ほのぼの韓国語(中級Ⅱ) (1・3日)10:00~11:30
火	第2・4週	(2・4日)10:00~11:30 ●講師/大坪 裕待
	第2・4週	ほのぼの韓国語(初級Ⅱ) 13:00~14:30 ●講師/大坪 裕待
水	第2・4週	学びなおし中学生英語(日) (継続)14:45~15:45 (中級)16:00~17:00 ●講師/グレッグ&ノリコ・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！ ピアノのおけいこ(個人レッスン) キッズOK 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 13:00~14:00 ●講師/西井 愛美
火	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 (オリジナル演奏コース)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) 18:00~20:00 ●講師/川相 恒雄
水	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
木	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
土	第1週	はじめてのエレキギター NEW 18:30~19:30 ●講師/フェリエーベ 中村
	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/西田 直美
日	第2・4週	たのしいコーラス 10:00~12:00 ●講師/森元 明美
	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
月	毎週	たのしいうたの輪 13:00~15:00 ●講師/森元 明美
	毎週	ヴァイオリン・ピアノ個人レッスン 17:30~20:30 ●1人30分 ●講師/澤田 愛子
火	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
	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
水	第2・4週	楽しいシャンソン 10:00~12:00 ●講師/山内 敦子
	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
木	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
	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
土	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
	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
日	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
	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
月	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 ボールペン筆習字(木) 18:30~20:15 ●講師/三棹 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/大塚 白鶴
	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/日黒 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 溪翠
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
	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	金繕ぎ (基礎)11:50~13:50 (応用・実践)14:00~16:30 ●講師/伊東 芯雨
	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

講座詳細はこちら▶ 

※受講料・材料費等詳細についてはHPをご覧ください。

絵画

火	毎週	油彩画 13:00~15:00 ●講師/山本 博子
水	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
	毎週	楽しく始める水彩画 (A)16:00~18:00 (B)18:00~20:00 ●講師/福田 和代
木	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
	第1・3週	墨彩画 10:00~12:00 ●講師/小引 博子
土	第2・4週	チョコレート(2・4木) 18:30~20:30 ●講師/向 彰子
	第2・4週	はじめての色えんぴつ画 NEW 13:00~15:00 ●講師/丸山 又史
日	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/福田 和代
月	第1・3週	楽しい日本画 13:00~15:00 ●講師/小引 博子
	第1週	チョコレート(土) (朝)11:10~13:10 (昼)13:10~15:10 ●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2週	写真教室 (ホリデイクラス)18:30~20:30
水	第2・4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
	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
土	第1・3週	剣護身術 NEW 19:00~20:00 ●講師/三島 誠一
	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
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