

園児・小中学生

月 Kids English

園児(年少～) 15:45～16:25
小学生(1～3年生) 16:50～17:30

歌・ゲーム・工作、お友達と楽しみながら表現を学びます。目標は『自分の考えを伝えること』。覚えたフレーズで自分のことを話してみましょう!



講師 KEIKO

筆記用具・色鉛筆またはクーピー工作用のり 各3,700円/月・年会費1,500円

月 土 子どもの水習字&かきかた

【月曜・土曜共通】1部 16:00～16:40
2部 17:05～17:45

興味を持った時が始めどき! 鉛筆や筆の持ち方から始め、正しい姿勢で文字をしっかりと書くことが出来るようひとりひとり丁寧に指導いたします。『好きこそ物の上手なれ!』字を書く事が好きになる! 楽しく上達してもらえらるお教室です。



講師 伊藤桃苑・野原幸

雑巾(新しいもの)・鉛筆(2B～4B) 各3,700円/月・年会費1,500円
※土曜クラスは3回ずつ一括払い ※教材費別途

火 金 子どもバレエ

【火曜クラス】キッズ(園児) 15:45～16:25
ジュニア(小・中学生) 16:50～17:30
【金曜クラス】①年少～年長・初心者 15:45～16:25
②年長～小2 16:50～17:30
③小3～中学生 17:55～18:35

音楽に合わせて身体を動かすことで、リズム感や柔軟性、表現力を身につけます。バレエを通して健康で豊かな心と身体作りをしましょう。



講師 吉川優子

汗拭きタオル・水分補給用飲み物
火キッズ・金①……………各3,700円/月・年会費1,500円
火ジュニア・金②③……………各4,200円/月・年会費1,500円

火 絵と工作の教室

年長～小学生 18:00～18:45

自由な発想でのびのびと描いてみましょう!

絵を描く楽しみ、表現する楽しさを大切に創造力、表現力を育みます。講師 あやかみさ



講師 あやかみさ

絵の具一式・クレヨン・雑巾 レジャーシート 4,200円/月・年会費1,500円
※材料費別途 ※体験 1,400円

月3回は参加できないあなたに!

1回コースも
ございます

このマークがついている講座は、1回ずつの申込が可能です

年会費不要・ご都合に合わせてご参加いただけます
※WEB予約は「1日講座・習い事の1回コース」からお申込み下さい

木 ヒップホップ

①園児(年少～) 16:00～16:40
②小1～初心者 16:55～17:35
③小4～中学生 17:50～18:30

男女とも運動神経に関係なく楽しめます! 基礎からしっかり指導して、リズム感、体力、身体能力を高めます。音楽に合わせて、楽しくかっこよく踊ってみませんか!



講師 ARISA

室内用スニーカー 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 各3,700円/月・年会費1,500円

金 日 チアダンス

【金曜クラス】①年少～年長 15:45～16:25
②小1～小6 16:50～17:30
③小3～中学生 17:55～18:35
【日曜クラス】園児 10:15～11:00
小学生 11:15～12:00

ストレッチで柔軟な体を作り、ダンスを楽しく踊る事でリズム感や元気な笑顔を身につけます。礼儀や挨拶も大切にいきます。みんなを元気にする事ができる、素敵なチアリーダーにならしましょう!



講師 磯貝幸子

室内用スニーカー・汗拭きタオル・水分補給用飲み物
金曜クラス……………各3,700円/月・年会費1,500円
日曜クラス……………各4,500円/3回・年会費1,500円

大人

火 ケアバレエヨガ

成人女性 10:15～10:55

1回コースも
ございます

初めての方でも楽しめるバレエスタイルの優しいヨガです。美しい姿勢と健やかな身体づくりを目指しましょう。



講師 yumiko

ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 1,400円/1回
3,700円/月・年会費700円

火 きれいヨガ

成人女性 10:15～10:55

1回コースも
ございます

深い呼吸と無理のないポーズで心身のバランスを整えます。初めての方・体の硬い方も安心して参加できます。心も体もスッキリとした状態をつくりだし、身体の内側からキレイを目指します。



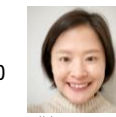
講師 ゆみ

ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 1,400円/1回
3,200円/月・年会費700円

火 木 たのしい英会話

一般成人 火曜 13:00～13:45・木曜 10:15～11:00

日常生活や海外旅行で使えるフレーズを取り上げます。覚えたフレーズを使いながら楽しく会話しましょう。



講師 KEIKO

筆記用具・ノート・室内履き(火曜のみ) 各3,700円/月・年会費700円

随時体験受付中! 1回1,100円(絵と工作の教室は1,400円)
お申込み方法は裏面に記載しています

火 メディカルヨガ

男女どなたでも 14:15～15:00

1回コースも
ございます

肩、腰など諦めていた慢性的な痛みがある方、健康を維持したい方へ! ヨガやストレッチ、テニスボールやめん棒を使いながらセルフケアを学びます。簡単な動きでカラダの不調を改善に導き、自己治癒力を高めます。運動が苦手な方も気軽に参加していただけます。



講師 yumi

ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 1,400円/1回
3,700円/月・年会費700円

木 ヒーリングヨガ

成人女性 13:00～13:45

アロマの香りやヒーリング楽器の音色を取り入れて、ゆったりとポーズを行い、くつろぎの空間で心身ともにリラックスできるプログラムです。ゆったりとした動作が多いので、ヨガが初めての方も安心してご参加いただけます。



講師 桑原かなえ

ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,700円/月・年会費700円

木 やさしいヨガ

50・60代～ 14:15～15:00

ヨガは誰でも気軽にできる心と体の健康法です。穏やかな呼吸とゆったりとした動きで代謝・免疫をUP! 脳活性と心のストレス解消にぴったりです。もっともって元気で健康な体を目指しましょう!



講師 桑原かなえ

ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,200円/月・年会費700円

金 健康ダンス

50・60代～ 10:15～10:55

1回コースも
ございます

未経験でも楽しい♪気持ちいい! 懐かしのヒット曲に合わせてポンポンを持って踊ります。初めての方も安心してご参加いただけるやさしいクラスです。体力づくり・ストレス発散や肩こり解消にもオススメです!



講師 大橋あみ

汗拭きタオル・水分補給用飲み物 1,400円/1回
3,700円/月・年会費700円

金 肩こり・腰痛改善ヨガ

成人女性 11:20～12:05

1回コースも
ございます

つら～い肩こりや腰痛… レッスン前にガチガチに固まっていた筋肉が、ふんわりとゆるんで流れが良くなっていることを実感しましょう。こまめに【ほぐす!】習慣づくりをお手伝いします。



講師 大橋あみ

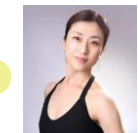
ヨガマット(大きめのバスタオル) 汗拭きタオル・水分補給用飲み物 1,400円/1回
3,700円/月・年会費700円

金 大人バレエ&ストレッチ

成人女性 14:00～14:55

1回コースも
ございます

体を動かして柔軟性を高めることは、心と体の緊張を解きほぐすだけでなく、アンチエイジングに大きな効果があるとわれています。バレエを中心に、ストレッチをして、肩こりや腰痛、冷え性なども解決しましょう。



講師 吉川優子

ヨガマット(大きめのバスタオル)・汗拭きタオル・バレエシューズまたは厚手の靴下・水分補給用飲み物 1,500円/1回
4,200円/月・年会費700円

親子

月 親子リトミック よちよちさんも大歓迎!

ひとり歩きができるお子様〜

1部 (ひとり歩き〜) 10:15~11:00
2部 (2歳くらい〜) 11:15~12:00

リトミックは、音楽を使って子どもの「心・からだ・頭」を育む、総合教育です。音に合わせて体を動かしたり、音に反応して自由に表現をすることで、集中力、創造力、想像力を養います。

汗拭きタオル・水分補給用飲み物 各3,500円/月・年会費1,500円



講師 ゆうこ・カオリ

いつでも体験受付中!
1回1,100円 (税込)



どなたでも

月 土 大人ペン習字 中学生〜

【月曜クラス】17:05~17:45
【土曜クラス】1部 16:00~16:40 2部 17:05~17:45

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけ、日常に役立てるよう一緒に頑張しましょう!年賀状、お礼状、のし袋書き等、その時々で必要な事にも対応させていただきます。

筆記用具 各3,700円/月・年会費700円
※土曜クラスは3回ずつ一括払い ※教材費別途



講師 伊藤桃苑

火 みんなのフラ 子連れOK!

どなたでも 11:20~12:00

フラダンスには、心と体の両方を美しく健康に保つ効果があるとされています。ゆったりとしたギターやウクレレの曲に合わせて楽しく優雅に踊りましょう。初心者の方も、大歓迎!基本のステップから、丁寧に指導いたします。

汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,700円/月・年会費700円



講師 桑原元子

講座の様子やお知らせはこちらから!

Instagram



Facebook



まちコミ教室の お申し込み・お問い合わせ

まちコミ教室 事務局 受付時間 10:00~18:00
※水曜・第4,5土日休業
伊オンタウン名西2Fキッズ広場横 営業日についてはホームページをご確認下さい



店頭受付
伊オンタウン名西2階 キッズ広場横



052-938-3484



WEB予約・講座の詳細
※24時間受付中



ご参加される方へ

●習い事について
月謝制、月3回の講座です
お休みの場合の振替・返金はありません
開催日程はホームページをご覧ください
まずは体験にお越しください
(見学はお受けしていません)



●ご利用規約をお読みください →

●年会費・保険について
・保険加入無の場合…700円
・保険加入有の場合…1,500円(子ども)
2,550円(64歳以下)
1,900円(65歳以上)



※万が一に備え、お子様は全員保険に加入して頂きます
(大人、同伴の子も加入できます)

※年会費・保険の期間は、4月~翌年3月です

●会場
指定があるものを除き、
伊オンタウン名西2階まちコミホールで行います
(〒451-0015 愛知県名古屋市区西春香町6丁目49-1)

●月会費について
・料金は税込の金額です
・お支払いは現金のみとなります

気持ちを豊かにする

スキルを学ぶ 身体を整える

まちコミ教室

習い事

伊オンタウン名西2階
大人・子ども・親子のためのお教室



子育て応援団体 マムズ
moms.

名古屋市西区 マムズ

https://moms-nagoya.com

