

ホテル京都エミナース

講座案内



万葉倶楽部グループ
ホテル京都エミナース

CULTURE & FITNESS ココロイキキ自分みがきの
エミナースカルチャー

体験レッスン受付中! 1レッスン 1,100円

必ず事前予約が必要です。
材料費が必要な講座は、実
費が必要です。

お問い合わせは
〒610-1143 京都市西京区大原野東境谷町2-4
TEL.075-332-5800
(カルチャー係まで)

心も体もリフレッシュ

健康ヨガ・ナチュラルヨガ<朝>

呼吸法・瞑想法・東洋医学に基づいた季節の健康法。誰にも出来る簡単なアーサナを取り入れ心身のバランスを整えます。人間本来のあるべき自然体に戻して行きますので、毎日心豊かに過ごして頂けます。

講師:山田 幸子
●バララッサ・セラビィヨガ



曜日	時間	
健康ヨガ・火曜日	10:30~12:00	
健康ヨガ・金曜日	11:00~12:30	
健康ヨガ・土曜日	13:10~14:40	
受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	12回

曜日	時間	
ナチュラルヨガ<朝> 金曜日	9:30~10:45	
受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
15,200円	5,066円	12回

心の安らぎ 体への気づき

ヘルシーヨーガ

ヨーガは心と体のバランスを整え、人間本来のあるべき姿に戻してくれます。呼吸法・アーサナ(ポーズ)・瞑想法を学ぶことにより、自然治癒力を高め、ストレスを解消し、健康で美しい体を作っていきます。心身の健やかさを、実感しましょう!! ゆったり、ゆっくり動きます。お気軽にお越しください。

講師:相根 郁子

- 国際ヨガ協会 洛西学園長
- (社)日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
- バドミントン所属



曜日	時間
木曜日	10:00~11:30

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	12回

ステップふめば心も軽く青春時代

社交ダンス(初級・中級・上級)

初めての方、思いきってお越しください。見ているだけでは、うらやましいだけです。とても楽しく健康にもいいダンスです。初めての方から上級クラスまでのレッスンカリキュラムです。さあ、今日から貴女も貴男もスロースロークイッククイック!!

講師:東 晋一

- 京都ダンス教師協会 常任理事
- アシスタント:東 竜太



曜日	時間
初級・火曜日	13:00~14:00
中級・火曜日	14:15~15:15
上級・火曜日	15:30~16:30

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	12回

ハワイアン気分で、心も体もリフレッシュ

中高年のためのアロハフラ

ハワイのクムに直接指導を受け、エレガントなフラを目指しています。基礎から丁寧に指導し、曲の意味を理解する事で豊かな表現力が身につきます。ハワイのクムフラ(先生)の振り付けで楽しく踊りましょう!!

講師:松本 加代

- アロハ ヌイ ロア



曜日	時間
第2・3・4 金曜日	15:00~16:30

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
16,000円	5,333円	9回

誰でも楽しく元気に踊って、気分をリフレッシュ

K-popダンス 女性限定

誰もが知っているあの曲で、あのダンスを1か月かけて丁寧にレッスンします。楽しく元気に踊ることで気分もリフレッシュ! 初めての方でも大丈夫!! エクササイズ代わりに楽しく体を動かしましょう♪お待ちしております!

講師:SAYUKI



曜日	時間
第2・3・4 火曜日	19:15~20:30

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
14,800円	4,933円	9回

整った身体と心の基礎体力をつけましょう

コンディショニングフローヨガ

ヨガは自分と向き合う大切なツール。いつも頑張っている身体と心を整える時間です。ヨガを通して身体をしっかりと、そして強くしていきます。新しい時代は個人の免疫機能を高め、さまざまなストレスから身を守る力をつけていきましょう。身体が硬くても大丈夫。初心者の方から参加できます。

講師:KAORI

- 全米ヨガアライアンス RYT200修了
- 肩甲骨ヨガ・背骨メンテナンス・筋調整ヨガ・ヨガホールド
- その他多数指導資格保有



曜日	時間
(朝の部)土曜日	9:20~10:35
(夜の部)水曜日	19:30~20:45

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
11,700円	3,900円	9回

気と出会う、自然体になる

気功太極拳

呼吸法とゆったりとした動きを組み合わせた気功太極拳は気を養い、血の流れを良くして、体内の循環を高めることで、病気を予防治療し、美容にも効果的です。呼吸法に即しバランスよい健康な体づくりを目指します。

講師:清水 和美

- 京都気功太極拳協会



曜日	時間
水曜日	13:30~15:00

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	12回

貴女も私も気分は白鳥の湖

大人のためのクラシックバレエ

いつまでも美しい姿勢と優雅な動きを身につけることができたら、どんなに素敵なことでしょう。クラシックバレエは年齢を問わず、初めての方でも楽しくレッスンを受けることができます。日頃、運動不足を感じている方、身体のシェイプアップと心のリフレッシュに、まず一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

講師:永田 明子

- 永田バレエスクール



曜日	時間
土曜日	11:00~12:30

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	11回

音楽に合わせて踊ればハワイの風を感じます

ハワイアンフラ

優雅なハワイアンフラは、見て美しく、踊っても楽しいもの。レイをつけて一曲踊れば、心はハワイにいる気分。少しずつ覚えていくので、ちょっぴり頭の体操にもなり、若くても、若くなくても、体力に合わせて動けます。何より音楽に合わせて踊るのは楽しいものです。

講師:奥村 淑子

- ハラウ フラ オ カメラアロハ
- インストラクター ケアラレア



曜日	時間
水曜日	10:00~11:30
木曜日	15:20~16:50

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	12回

あなたもステキなバレリーナ

子供のためのクラシックバレエ

美しい音楽とともに踊ることにより、美しい健康な身体とやさしい思いやりのある心や集中力、記憶力を養います。また、いろいろなお友達との出会いの中から人間形成に大切な感受性を育てましょう。

講師:永田 明子

- 永田バレエスクール



曜日	時間
幼児~小1 土曜日	15:00~16:00
小2~中学 土曜日	16:10~17:40

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
17,700円	5,900円	11回

きらきら輝くバントワラーになりませんか

バントワーリング

バントワーリングは、スポーツとして、そして音楽的・芸術的要素を含み、どの分野からも関わることのできる魅力があります。身体の柔軟性や瞬発力、集中力を養い、レッスン・発表会出演などひとつひとつの達成感を通して人前でも物おしせず自身の持つそんなトワラーを目指します。

講師:山本 真由美

- 京都/伸研究会本校代表
- 日本/伸協会 5種目公認審査員
- 日本/伸協会 登録コーチ



曜日	時間
第2・3・4 木曜日	17:30~18:45

受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
14,800円	4,933円	9回

受講料 ●受講料は3ヶ月前納となります。講座によっては別に教材費、材料費が必要な場合があります。
●継続受講の方は次期開講の前月末日までに次の受講料をお支払いください。
●開講後、お支払い頂いた受講料はお返しできません。
●駐車場のご利用は4時間無料。但し、満車の場合はご利用頂けません。

お申込方法 ●お申込みはお電話、もしくはホテルフロントにて受付しております。
●受講日は、講座ごとに決められています。お申込時にご確認ください。
※最低人数に満たない場合は開講できない場合もあります。

特典 ●館内施設の優待があります。

世はまさにブームなり楽しく人生、歌えば天国

カラオケ (I) (II) ポピュラー歌謡

(I) (II) では演歌を! ポピュラー歌謡教室では歌謡曲を中心に、新しく出された新曲を楽しくレッスンします。

曜日	時間
カラオケ (I) ・月曜日	10:30~12:30
カラオケ (II) ・月曜日	13:00~15:00
ポピュラー歌謡 ・月曜日	15:30~17:30

講師: 泉 史映

- (社)日本作曲家協会会員
- (社)日本音楽著作権協会会員



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
19,200円	6,400円	12回

初心者から上級者まで丁寧に指導致します

カラオケ (III)

ピアノで行う発声から歌唱指導まで基礎からしっかり力をつけます。楽しくレッスンを始めませんか。

曜日	時間
カラオケ (III) ・月曜日	19:00~21:00

講師: 山本 孝

- (社)日本作曲家協会会員
- (社)日本音楽著作権協会会員



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
19,200円	6,400円	12回

楽しく一緒に絵手紙を描きましょう

絵手紙・水彩画

絵手紙の魅力はただ上手に描くだけではありません。味のある個性的な絵手紙は、小さくとも立派な芸術作品です。絵を描いたのは子供の頃だけ、しかも得意でもなかった。そんな初心者の方、大歓迎です。ちょっとのコツで見違える程になりますよ。日展入選作家(工芸)による指導です。

曜日	時間
月曜日(月2回)	10:30~12:00
金曜日(月2回)	10:30~12:00

講師: 天谷 理彩

- 染色作家
- 現代工芸美術家協会 本会員



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
10,500円	3,500円	6回

墨の香り、書の感動は永遠です

書道

古典をふまえながら、漢字、かなの基本的な知識をやさしく指導します。日常に活かせる書をめざして、書を通じて豊かな人間性と芸術的感性を養うことを目標としています。

曜日	時間
第1・2・4 月曜日	13:30~15:30

講師: 西村 寿芳

- 元水研会理事・日本書院院無監査



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
15,800円	5,266円	9回

楽しく英会話

やさしくみんなで英会話

中学生レベルの英語で簡単な会話にトライします。時にはゲームやクイズをまじえて、楽しみながら英語を学んでいきます。

曜日	時間
火曜日	10:30~12:00

講師: 清涼 ゆかり

- 元小中学校教諭
- 阿満英会話教室 講師



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
15,200円	5,066円	12回

描く喜び広がる

水墨画

水墨画の筆法は四君子【竹・梅・菊・蘭】で始まり四君子で終わると云われます。筆一本で表現する喜びを是非とも体感してみてください。ハガキサイズから山水画も描けます。

曜日	時間
第1・3 火曜日	13:30~15:30

講師: 高瀬 留美子

- NPOアジア水墨画芸術連盟理事



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
12,700円	4,233円	6回

広がる漢詩の楽しみ方

詩吟

心臓機能を高める腹式呼吸を学んで、漢詩の世界を自分の声で表現してみましょう。李白や杜牧など有名な詩人の漢詩にふれて伝統芸能の扉を開いてみませんか! 腹式呼吸を体得して大きな声で漢詩を詠ってみましょう。思い切って大きな声を出せば気分爽快! 詩吟という伝統芸能で、文化の香りを楽しみながらストレス発散してみませんか!

曜日	時間
第2・3・4 水曜日	15:30~17:00

講師: 安倍 呈風

- 神心流尚道館家元代行
- 日本吟詠総連盟常任理事



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
14,800円	4,933円	9回

「暮らしに花を」をテーマに楽しく始めてみませんか

フラワーデザイン

伝統的な日本のいけばなに欧米のフラワーデザインを取り入れたスタイルを勉強しています。やさしいフラワーアレンジメントから、ドイツ・マイスターで学んだフラワーデザインをお教えます。

曜日	時間
第1・3 水曜日	13:30~15:00

講師: 武 和栄

- 花 zu彩 講師



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
10,400円	3,466円	6回

新しいガラスの世界を楽しんでみよう

スタンドグラス

小物入れからティファニーランプ・ケイムで作るオリジナルパネル・フュージングまで指導致します。ガラスのカット方法からゆっくり学んでいただけます。いっしょにきらめくガラスの世界で遊んでみませんか。

曜日	時間
第2・4 水曜日	13:30~15:30

講師: 亀山 和子

- スタンドグラス作家



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
10,400円	3,466円	6回

初めてでも簡単に素敵な花の絵が描けます

花の絵 ファンタジック水彩画

美しい色合いの「花の絵」が自分で、自由に描けたら嬉しいですね。そんな夢を実現してくれるのが、今、人気の堀井かすの「花の絵ファンタジック水彩画」です。季節の花をモチーフに、ホビー感覚でパステルトーンの可愛い「花の絵」を描きます。

曜日	時間
第2・4 木曜日	10:30~12:30

講師: 中島 小夜子

- 花の絵ファンタジック水彩画協会認定講師



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
12,700円	4,233円	6回

楽しい絵画教室

絵画

自分を自由に表現できるのは絵画です。人生を豊かに生きるために絵を描きましょう。世界中でたったひとつの自分自身の作品をつくりましょう。「今日から貴方はピカソです。素敵な仲間と楽しい時間を!!」お待ちしております。

曜日	時間
木曜日	13:30~15:30

講師: 安本 俊昭

- 創記会会員画家



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
15,200円	5,066円	12回

個性豊かなあなたの文字を

ペン字・暮らしの書

「悪筆は直らない?」「大丈夫です! レッスンで試してみませんか?」手本に頼らず、文字の組み立てを理解した上での練習は誰でも確実に上達し、楽しくなります。手書きの文字はあなたの心を伝えます。

曜日	時間
金曜日	13:30~15:30

講師: 園家 文苑

- 文部省認定毛筆硬筆
- 書写検定審査委員



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
15,200円	5,066円	12回

みんなで健康的に歌いましょう

童謡・懐かしい歌

童謡、懐かしい歌などを歌いましょう。健康のために少し発声練習をしてから、みんなで楽しく歌います。音符が読めなくても大丈夫です。

曜日	時間
第1・3 日曜日	10:30~11:30
第2・4 金曜日	13:00~14:00

講師: 後藤 和美

- やさしいコーラス(中日文化センター)



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
10,400円	3,466円	6回

チョットした撮影の「コツ」で写真はもっと楽しくなる!

写真

自分で撮った写真に物足りなさを感じる方、一緒にレベルアップのヒントを見つけましょう! カメラの使い方や被写体への接し方ひとつで、写真の世界がもっと楽しく広がりますよ。

曜日	時間
第1土曜日 外で撮影	10:30~12:30
第3日曜日 教室で講評	

講師: 前田 欣一

- 公益社団法人日本写真家協会会員



受講料(3ヶ月)(税込)	1ヶ月あたりの受講料(税込)	回数
12,700円	4,233円	6回