

中田ゆきえ先生のかんたん元気術(3コース)



コンディショニングは、
アスリートからシニアまで
調子が良い人が
実感できる元気術です。

①はくすう(呼吸クラス)

呼吸を整えることで、**姿勢勢!**
自分力UP間違いなし!!!
●金曜(月2回)13:30~14:30
●1レッスン2,200円
(セミプライベート)



②リンパコンディショニングコース

コンディショニングの基本、
さすってゆらして「調子がいい」が当たり前の体へ!!
●第3月曜 13:30~14:30 ●1レッスン2,200円
(セミプライベート)

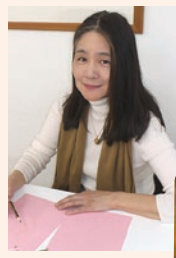
③エアロコンディショニングコース

コンディショニングしながら
無理なく体を動かします。
●毎週金曜 10:30~12:00
●1レッスン 1,100円



講師 日本コンディショニング協会認定インストラクター/
5きげんゆるのび体操考案 中田 ゆきえ
(インスタグラム) nakada.yukie-yuifitness

ささきさちこ先生の文字遊びシリーズ(3コース)



①めり絵で
めちから
美眼力UP!!
*手ぶらで参加できます。
美眼力を磨く大人のめりえ
教室で、夢中になれる時間を!!



●第4火曜 10:00~12:00
●1レッスン1,500円 ●教材費/500円~別途

②アイデア絵手紙

~第1は絵の基本、第3は笑てがみ~
季節の題材を色々な画材を使って、
どなたでも簡単に楽しく描けます。
●第1・3火曜 10:00~12:00 ●1回1,200円
●教材費/1作200円~500円別途

③美文字 (教養編)

~淑女のたしなみ~
文字で遊びながら、
和の知恵を身につけましょう!
●第1金曜 13:30~15:30 ●1,500円
●教材費/500円別途

講師 女子美術倶楽部 笑てがみ教室主宰
書道師範 ささき さちこ

大槻由生子先生のシュートエイジングレッスン

①ホーム・ヨーガ

身体も心もリラックス。
元気でキレイになりましょう。
●毎週水曜 18:45~20:00
●4,000円
●毎週木曜 10:00~11:30
●4,200円 ※月謝は3ヶ月前納



②花架拳

中国武術・
飛天の舞。
脳トレーニングにも
なる健康法です!!
●毎週木曜 13:30~15:00
●4,000円
監修 日本花架拳学会会長 吉川昌代



③もりおか井 朗読講座

昔なつかし盛岡弁で朗読して
みませんか?ヨーガを取り入れて、
朗読に必要な発声法、呼吸法も学んでいきます。
●第3火曜 [屋]10:15~11:45
●1回1,000円
●教材費/500円別途
※月謝は3ヶ月前納



講師 大槻由生子ひとり芝居の会主宰/日本ヨーガ学会副会長/
日本花架拳学会副会長/日本ヨーガ学会教授/
日本花架拳学会教授 大槻 由生子

講座のご案内

◎入会金・年会費不要、お気軽にお問い合わせください。
*詳しくは、ホームページでもご覧いただけます。 〒020-8650 盛岡市内丸2-10 [月曜~金曜/9:30~17:30] TEL.019-624-1170
www.tvi.jp/academy/

Lisaの美☆ボディコントロール

心弾む音楽で無理なくフィットネス!
代謝を上げ、セルフケアでのクールダウンが
ストレスを流してくれます。目指せ!美ボディ!



●第2・4金曜 10:30~11:30
●1レッスン1,200円
講師 ボディ&リンパケアリスト 松木リサ
(インスタグラム) lakshmi-kogao

人気のピラティス&コンディショニング さやのピラコン

ピラティスとコンディショニングを組み
合わせた新しいスタイルのレッスンです。

●毎週水曜 [A]10:30~11:45 [B]13:30~14:45
●1ヶ月(月4回)6,000円
●1レッスン 1,650円
講師 健康運動実践指導者
日本コンディショニング協会認定インストラクター
BESJマットピラティストレーナー
一ノ瀬 沙弥
(インスタグラム) sayaichinose

三代目の三味線教室

~弾いてみよう!津軽三味線~
初めでも大丈夫!!
三味線の構え方や
撥(バチ)の持ち方
など丁寧に指導
していきます。

[キッズコース]
●第2・4水曜 18:00~18:45
●月2回4,000円 ●対象/小学生~
[大人コース]
●月曜 [屋]10:30~12:00
●火曜 [夜]19:00~20:30
●月2回4,500円
*三味線無料貸出あり!!(限定数)
講師 (公財)日本民謡協会三味線認定教授
三代目 井上 成美

さあ、こころとカラダを整えよう!

NEW ~謎解き読書会~
宮沢賢治さんと遊ぼう
「宮沢賢治さん」を楽しみたい人のための講座です。
謎解き読書会では、生活の中に生きている
賢治さんを探しながら「自然」「宇宙」の
素晴らしさを体験!あなただけの賢治さんを感じ
ることが出来るはずです。
●第2・4水曜 13:30~15:00
●2,000円 ●資料代/500円(別途)
◎5月よりスタート!
講師 盛岡宮沢賢治の会 会長
佐々木 陽(あきら)

~鑑賞と実作で俳句力UP!~
プラス1の俳句講座
本当の俳句力を鍛えるための実践的講座。
鑑賞と実作は俳句の両輪。同時に伸ばすことが上達の
ポイントです。ピギナーの学生さんから熟練の皆さん
まで伸びしろを感じられる講座です。自作の句の評価と
添削を受けることで、あなたの俳句力がぐ〜んとUP!
●木曜(月2回)13:30~15:00
●一般:月4,000円(3ヶ月前納で10,000円)
●学生:月3,000円(3ヶ月前納で7,000円)
★学生や遠方の皆さん、アーカイブ講座の受講が可能に!
●学生:3ヶ月3,000円 ●一般:5,000円 ◎5月よりスタート! *詳しくはHaiku@tvi.co.jpまで

ときめくペン字・役立つペン字

手書き文字のお手紙、ちょっとしたメモ。
きらりと光るあなたらしいペン字、始めませんか?
●ときめくコース
●第1・3金曜(月2回)
10:00~12:00
●3,800円
(3ヶ月前納で11,000円)
[役立つコース] ●第3金曜 13:30~15:00 ●2,000円
講師 日本ペン習字研究会理事 菊池 智泉

さあ、キッズもOK!楽しい講座!

~踊るって楽しい!~
キッズモダンダンス
恵里奈先生のレッスンで表現力!!
想像力!集中力!を身につけよう!!
●毎週水曜
[プレクラス(3才~小1)] 16:00~16:45
[キッズクラス(小2~小6)] 17:00~18:15
●各5,500円
●対象/おおよそ3才~小学6年生
講師 (社)現代舞踊協会会員
豊石ダンススタジオ教師
久慈 恵里奈
(インスタグラム) shizukuishidancestudio

じゃぶりんぐ

キッズからプロを目指す方までの
スペシャルレッスンです。心・体頭
をフル回転させるじゃぶりんぐは
どなたでもできる笑顔こぼれる
アクロバットです。
●火曜(年4~6回不定期)
18:00~20:00
●キッズ(~14歳)1,500円
おとな 2,000円
講師 Jugling Dance Studio tassef代表
パフォーマンスユニットBAZAR主宰
東京都公認大道芸人ヘブンアーティスト
山村 佑理

スポーツウェルネス吹矢

~元気を射止める!~
上手な呼吸法を楽しく
ゲームしながら身に
つけられます。体力に
自信が無い方でも自然と体作りができる、
話題のスポーツです。
●毎週水曜 10:30~11:30
●月2回1,500円/月4回2,500円
講師 (一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会公認指導員
青木 拓他 公認指導員

講師 日本ペン習字研究会理事 菊池 智泉

川村塾 ◎話しことばとコミュニケーション講座 ◎音読講座 ◎ナレーション・レベルアップ講座 (全5コース)

①話しことばと
コミュニケーション講座
人前で話すことが苦手な方、正しい発声・
発音で、楽しく会話力を身につけましょう!
就活、転職にも有利です!
[Aコース] ●第1・3水曜 18:30~20:30
[Bコース] ●第2・4水曜 18:30~20:30
●各4,400円

②音読講座
お気に入りの文章を
正しい発声・発音で音読。
心身のリフレッシュにも役立ちます!
●第2・4水曜 13:30~15:00
●各3,300円

③ナレーション・レベルアップ講座
ナレーション力をよりレベルアップし、
音声表現の技術を高めたい方に!
●第2・4木曜 18:30~20:30
[レッスン] ●月1回コース 4,400円
●月2回コース 7,700円

講師 日本語話しことば協会副理事長/エフエム岩手番組パーソナリティー/フリーアナウンサー 川村 龍雄

VIJULE(ビジュレ)ビーズアクセサリー教室(4コース)

手仕事の楽しさをワクワクとともに一緒にしませんか!
きらめくビーズの世界を
楽しみながらアクセサリーを
作りましょう。
①ビジュ
アクセサリー
●第1水曜 13:30~15:30
●1レッスン2,800円
●教材費別途

針と糸を使い丁寧にきらめくビーズアクセサリーを作ります。
②~きらめく~ビーズステッチ
③ビーズ刺繍ジュエリー
④~心ときめく~ Soutache (ソウタシエ)
●第4月曜 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
●各1レッスン2,800円 ●教材費別途
講師 一般社団法人楽習フォーラム会員 VIJULE 戸塚 麻都/戸塚 乃莉香
(インスタグラム) vijule.mai

お稽古の発表の場として
開催決定いたしました!!
テレビ岩手アカデミー芸術祭 発表会・作品展
●作品展/11月2日(水)~4日(金)
●会場/テレビ岩手 1Fロビー
●発表会/11月10日(木)13:00~19:00
●会場/岩手県民会館中ホール
2022.3 ~講師随時募集中~

作りたいたいの、たくさんの笑顔。

テレビ岩手アカデミー

TEL.019-624-1170

*申込みは先着順です。定員になり次第、締め切らせていただきます。予めご了承下さい。*表記の受講料は税込となります。

楽しい日本民謡(火・金コース)

ふるりの民謡を
気楽に楽しみながら踊りましょう。
にじみでる喜び、和やかさ、
ゆたかさを感じながら。

- 毎週火曜 15:30~17:15
- 毎週金曜(II)13:00~14:45
(I)15:15~17:00
- 各3,500円(3カ月前納で10,000円)

講師 (公社)日本フォークダンス連盟参与
若手県民踊指者連盟会長/盛岡民謡研究会会長 **藤原 真希子**

太極拳

ゆったりした
大河の流れの
ような動きで
健康づくりを!

- 毎週水曜
19:15~20:45
- 4,400円

講師 日本武術太極拳連盟9級指導員
若手県武術太極拳連盟副会長
盛岡市太極拳連盟顧問 **小綿 節子**

草月流

自由な目で植物を見ま
しょう。おけいこを通じ、
個性と可能性をのぼし
てみませんか?

- 月曜(月3回)
17:00~20:00
- 1年目3,300円
- 2年目以降4,400円/上級5,500円
- ※花代800円程度別途、免状取得可能

講師 若手華道協会顧問
草月流師範会理事 **猿子 滋苑**

小原流

暮らしの中に素敵なお花が
生けられるように一緒にお
けいこしてみませんか?

- 木曜(月3回)
[昼]10:00~12:00
[夜]17:30~20:00
- 初級3,300円
中級4,400円 上級5,500円
- ※花代800円程度別途、免状取得可能

講師 (財)小原流盛岡支部参与 **中田 豊彩**

ときめくペン字・役立つペン字

手書き文字のお手紙、ちょっと
したメモ。キラッと光るあなた
らしいペン字、始めませんか?

【ときめくコース】

- 第1・3金曜(月2回)10:00~12:00
- 3,800円(3カ月前納で11,000円)

【役立つコース】

- 第3金曜13:30~15:00 ●2,000円

講師 日本ペン字研究会理事 **菊池 智泉**

開運お習字教室

お祝袋、手紙、名前の書き方と、心を伝えたい
書を独自の教材で学びます。

- 第2水曜 18:15~20:15 ●2,200円

講師 若手書道協会顧問 **斎藤 溪石**

楽しい暮らしの書講座

大人になった
今だから、
暮らしに書を楽しむ
取り入れて
みませんか?

- 月曜(月3回)
10:00~12:00
- 3,300円

講師 若手書道協会顧問 **斎藤 溪石**

yokoヨガ

「ハタ」ヨガ=「太陽・月」ヨガ。ヨガのポーズで陰と陽を
1つに結び大自然のパワーを感じましょう!

【目覚めヨガ】

- 土曜(月1回)
11:30~12:30
- 【リリースヨガ】
- 木曜(月1回)
19:00~20:00 ●各1,800円

講師 全米ヨガ アライアンス認定RYT200/ケンハラクマアシュタンガ ヨガ 初級指導者/2020年度5きげんどうぶつビタツとヨガ! 監修/Conditioning Olive. 代表 **坂本 洋子**

NEW 小顔クッキング

自分で麵棒を使い(頭
や顔)のリンパの流れを
調整し、小顔を目指す
ワークショップ!

- 土曜(不定期開催)
13:30~14:30 ●1回3,850円
- ※マッサージオイル付き※事前予約必要
(インスタグラム) conditioning_olive

講師 **坂本 洋子**

きもの着楽講座

着て楽しむ
楽に着る!
そんな「和の心」
に触れて
着物文化を
楽しみましょう。

- 月曜(月3回)13:30~15:30
●3,300円

講師 きもの教育協会教授 **藤田 真知子**

組ひも

日本の伝統の一つである組紐。自分だけのオリジナルの
帯締め、アクセサリーの紐等を組んでみませんか。

- 第1・3日曜 10:00~12:00
●4,000円※教材費別途

講師 伊賀白鳳流師範 **渡辺 鳳英**

初めての五行歌

俳句でもない。
短歌でもない。
「五行歌」は、草壁焰太
先生が創られた
新しい詩歌です。
自分の思いを
歌ってみませんか?

- 第2・4金曜 13:30~15:00 ●2,500円
- 教材費/500円別途※筆記用具持参

講師 五行歌の会同人
若手五行歌会代表 **佐々木 エツ子**

智恵子アートスクール

~自然を描く水彩画教室~

定元の草花から
雄大な風景まで、
心感じたまま
描いてみませんか?

- 水曜(月3回)
10:00~11:45
- 3,600円

講師 水彩画インストラクター
中学校美術講師/登山ガイド **中川 智恵子**

水彩画教室

初めての人も基礎
から楽しく学べて
自分らしい個性豊
かな絵が描ける様
になります。

- 毎週火曜
(静物・人物を描く)
10:00~12:00
- 4,750円※モデル料1,000円程度別途

講師 新象作家協会会員
日本美術家連盟会員
CANIN協会評議員 **宮本 義満**

きになる気功(内養功)・導引養生功

◎きになる気功(内養功)心のびのび、体いきいき!

- 毎週水曜日 13:15~14:30
- 4,000円※テキスト有料
- ※資格取得制度あり

◎導引養生功 誰でも無理なくできる健康法!

- 毎週木曜 14:45~16:00
- 4,000円
- ※教材費別途

講師 中国健身医療気功 日本内養功研究会会員
中国健身医療気功指導員/香功インストラクター **薄衣 富子**

ジュニア・シニア モダンダンス

モダンダンスのレッスンで
多彩なリズム感と表現力、柔
軟性を養い、踊る楽しさを感じ
てみませんか?

- 毎週水曜 **男性受講OK!**
18:45~20:30
- 対象/中学生以上
- 5,500円

講師 (社)現代舞踊協会会員/華石ダンススタジオ教師 **久慈 恵里奈**

おとな♥可愛いハンドメイド

おとな心くすぐる
上品なハンドメイド小物
一緒に作りませんか?

- 第1月曜 10:30~12:00
- 第2木曜 10:30~12:00
- 1レッスン1,500円
- 材料費/2,000円~別途
(インスタグラム) freezia_beads

講師 ビジュアークリエイター **吉田 早苗**

布の染め花

庭に咲く花、
野に咲く花を
好きな色に染めて、
造ってみませんか!

- 第1・3金曜
10:30~12:30
- 3,300円
- 教材費/1作品300円~1,500円程度別途

講師 アトリエナヲ主宰 **赤堀 ナヲ**

NEW ~謎解き読書会~宮沢賢治さんと遊ぼう

一緒に宮沢賢治さんを楽しみませんか?
読んだり、書いたり、感じたり、描いたり、
演じたり……未完の作品を創造したり、
オノマトペや科学の実験と、新しいスタ
イルの読書会です!

- 第2・4水曜 13:30~15:00
- 月2回2,000円
- 資料代/500円(別途)

◎5月よりスタート!

講師 盛岡宮沢賢治の会 会長 **佐々木 陽(あきら)**

俳句(水曜会・金曜会)

俳句は風土の詩。
春夏秋冬の季語を存分に使って
創作を楽しみましょう。
句会を中心とした教室です。
お気軽にご参加ください。

- 【水曜会】●毎週水曜(4回) 13:30~15:30 ●4,000円
- 【金曜会】●第2・4金曜(2回)10:30~12:30 ●2,000円

講師 「樹水」主宰/若手俳人協会会長 **白濱 一羊**

NEW Lisaの☆ボディコントロール

ダンス、フィットネス、
ヨガを組み合わせた
楽しさ優先のレッス
ンで心とからだを整え
ませんか?

- 第2・4金曜 10:30~11:30
- 1レッスン1,200円
- (インスタグラム) lakshmi-kogao

講師 ボディ&リンパケアリスト **松木 リサ**

ピラティス&コンディショニング さやのピラコン

ピラティスの気持ちよさと
楽しさを実感できる
ピラコンで気分スッキリ!
脳からハッピーに!

- 火曜[A]10:30~11:45
[B]13:30~14:45
- 月4回 1レッスン1,650円
- (インスタグラム) sayachinose

講師 健康運動実践指導者/日本コンディショニング協会認定インストラクター
BES/マットピラティストレーナー **一ノ瀬 沙弥**

はじめてピラティス 男性歓迎!

忙しい生活のなかでも、
体力をつけたい方、
ピラティスで無理なく
体幹を鍛えませんか?

- 毎週月曜
①18:00~19:00
②19:15~20:15
- 各4,400円

講師 BES/マットピラティス
インストラクター
華石ダンススタジオ教師 **久慈 えりな**

パッチワーク教室

ゆったりコースで
あなただけの作品を
作りませんか?

- 第2・4火曜
13:30~16:00
- 3,300円
- ※教材費別途

講師 パッチワーククリエイター **阿部 智子**

はじめようギター

親しみのある曲(映画
音楽・童謡・ポピュラー等)
で楽しみながらレッス
ンしてみませんか?

- 第2・4日曜
13:30~15:00
- 3,700円
- 中級コースあり

●ギターリースあり/1ヶ月1,000円

講師 伊藤隆盛ギター教室主宰
伊藤 隆/浅野目 純子

おことであそぼ お箏教室

日本の代表的楽器の箏を親しみやすい曲で、
基礎からわかりやすく指導いたします。

- 第2・4金曜 13:30~17:30
- 5,500円※お箏は貸与(楽譜代・箏爪別途)

講師 生田流箏曲家 **松坂 尚子**

謡と仕舞~宝生流~

美しい日本語で
綴られた
格調高い文章を
詠って
みませんか?

- 第1・3金曜 13:00~17:00 ●4,000円
- 宝生流能楽師 藪克彦 監修

講師 宝生流師範 **高橋 美恵子**

姿勢と歩き方

背筋をシャキーン
と伸ばして歩けば、
若見え、ヤセ見え!
人は見た目が9割
といえます。正しい
姿勢を再インスト
ールしましょう。

- 第2土曜 10:30~11:30 ●1,000円

講師 ウォーキングセラピスト/健康ナビゲーター/エネルギーワーカー **花坂 久枝**

始めるならここ!!ハワイアンフラ(ベーシック)

忙しい生活のなかでも、
体力をつけたい方、
ピラティスで無理なく
体幹を鍛えませんか?

- 毎週月曜
①18:00~19:00
②19:15~20:15
- 各4,400円

講師 BES/マットピラティス
インストラクター
華石ダンススタジオ教師 **久慈 えりな**

和紙ちぎり絵

手漉きの和紙を使い、
ちぎる、剥く、貼ると
いった手法で
四季折々の花や
静物、風景を
制作します。

- 第1火曜 13:00~15:00
- 1,500円※教材費別途

講師 (公財)日本和紙ちぎり絵協会の理事同人員 **工藤 幸子**

三代目の三味線教室

弾き語り三味線
津軽三味線

- 月曜 [昼]10:30~12:00
- 月・火曜[夜]19:00~20:30
- 月2回4,500円
- ※三味線無料貸出あり!!(限定数)

講師 (公財)日本民謡協会
三味線認定教授 **三代目 井上 成美**

心に響く青春の歌をうたおう!

楽譜を使わず、日本語の美
しさをメロディーにのせ、
楽しく歌いませんか?若い
心と脳がいきいきとよみが
えります。

- 第2・3・4火曜 13:30~15:00 ●4,725円

講師 元「サーカス」音楽監督 **溝渕 和雄**

カラオケ教室

歌うまくなりた
いあなたへ、
即、実践に役立つ
教室です。

- 毎週水曜
[A]10:00~12:00
[B]13:00~14:30
[C]16:30~18:00
- 各4,950円

講師 作曲家/(公社)日本作曲家協会会員/(一社)日本音楽著作権協会正会員 **つかけ 芳克**

初級カラオケ教室

みんなで楽しく団体レッスン!

- 毎週水曜 15:00~16:00 ●3,850円

講師 (公社)日本民謡協会
三味線認定教授 **三代目 井上 成美**

バルーンアート講師養成講座(全12回)

楽しさを伝える技術(技とコツ)を全1
2回で受講し、第12回受講時に、簡単
なバルーン工作の指導ができる認定
講師資格取得試験を受験出来ます。

- 第4月曜(月1回)18:30~20:00
- 5,500円(受講費3,300円/材料費2,200円)
- 全12回:結び方の基礎/ひねり/ツインピンチ/複数本の扱い方等
(作品例:犬、ウサギ、ブードル、刺蜂、ちょうちん、デントウムシ等)

講師 JBANスカルプチャコンテスト 優勝/TVチャンピオン バルーンアート王2位/バルーンスケッチ代表 **牛崎 祥子**

はじめてのタイカービング

野菜や果物を彫刻するタイカービング。
岩手では、初めてのお教室です。
ナイフ1本で草花の形に完成!
おもてなしの一皿が完成します。

- 第1・第3木曜 14:00~16:00
- 1レッスン2,500円
- ※教材費別途
- (インスタグラム) yukari_carving.iwate

講師 カービング岩手[Wisteria You]主宰
野菜ソムリエ **藤原 ゆかり**

よりこのうたってみよう!

民謡を歌ってみたいビギナーさん大歓迎!
民謡は、大きな声をお腹から出す
ヴォイストレーニング!!はじめての方大歓迎!
PVレッスンも対応可能!(要相談)

- 第1・3水曜
[昼]10:30~12:00
[夜]19:00~20:30
- 各4,000円

講師 民謡歌手/ラジオパーソナリティ/
(一財)日本郷土民謡協会公認教師 **佐野 よりこ**

詩吟に親しむ

どなたでも、
いつからでも
始められる
詩吟で楽しく
幸せになれる
時を!

- 毎週火曜 13:30~15:30 ●3,300円

講師 (公社)日本詩吟学院会員
全日本漢詩連盟会員 **高橋 謙吾**