

全40講座が安心の低価格 満喫

ご家族やお友達とおもいおもいの充実感を

固まるハーバリウム

仏花ハーバリウム

《講師》花遊び MIKA 外山 美佳子
11/7 (土) 1回講座/10:00~12:00

1,100円(税込)

※教材費別途 2,400円(税込)

【定員6名】

仏壇にかざるハーバリウム
を作成します。

新講座



かがみもちリウム作り

《講師》花遊び MIKA 外山 美佳子
12/6 (日) 1回講座/10:00~12:00

1,100円(税込)

※教材費別途 2,700円(税込)

【定員8名】

透明感がある美しいかがみもちを作成
していきます。



ひょうたんランプ作り

《講師》ひょうたん工房 ぽんこ
代表 千葉 三朗

11/3 (火) 1回講座/9:30~12:00

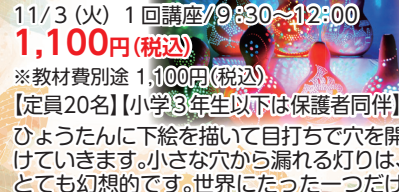
1,100円(税込)

※教材費別途 1,100円(税込)

【定員20名】【小学3年生以下は保護者同伴】

ひょうたんに下絵を描いて目打ちで穴を開
けていきます。小さな穴から漏れる灯りは、
とても幻想的です。世界にたった一つだけ
のひょうたんランプを作ってみませんか？

新講座



わんぱく 極真カラテ

《講師》
極真会館山形県総本部田畑道場
第2・3・4水曜日/16:45~17:45

3,960円(税込)

(月3回)【定員20名】

わんぱく極真カラテ受講修了者のお子様を対象とし
たクラスです。極真会館山形県総本部田畑道場本部指導員
による指導を行います。

体験可
(有料)



スポーツ民踊

《講師》山形県民踊協会 師範
日本レクリエーション協会
公認インストラクター 鈴木豊喜栄
木曜日/10:00~11:30

2,420円(税込) (月2回)【定員20名】

民踊は山形の花笠音頭、福岡の筑前節など、全国各地で古く
から受け継がれてきた踊りです。このような踊りなどをスポ
ーツ感覚で手足を動かしながら踊るのがスポーツ民踊です。最
近の音楽や懐かしい歌謡曲などでも踊ります。気軽に楽しく
体を動かしましょう。

体験可
(有料)



声と体をつなぐボイス トレーニング

《講師》SAKUYA Voice Coaching ボイストレーナー mayumi
第1・3金曜日/18:30~19:20

3,300円(税込) (月2回)【定員10名】※教材費別途

VMTA公認ボイストレーナー。従来型ボイス
トレーニングの持つ視点に加え、脳医学、生理学、
医療をきくメソッドを使って、丁寧にボイ
ストレーニングしていきます。初心者の方、スキルアップし
たい方(地声と裏声のつなぎ方がわからない)、
また、声が上手く出なくて悩む方などお気軽
にお越しください。気持ちよく声を響かせて
いきましょう！

体験可
(有料)



Vocal & コーラス★

《講師》SAKUYA Voice Coaching
ボイストレーナー mayumi
第1・3金曜日/19:30~20:30

3,300円(税込) (月2回)【定員20名】※教材費別途

発声の基礎を学びながらゴスペル、洋楽、J-POP などのジャン
ルを問わず歌います。リクエストにも応じます。一緒にコーラス
やアレンジを楽しみましょう。仲間と一緒に気持ちよく声を出
して歌ってみませんか？

体験可
(有料)



絵手紙

《講師》日本絵手紙公認講師 伊藤 裕子
第1火曜日/13:30~15:30

2,750円(税込)

(月1回)【定員10名】

※教材費別途

身近にある花や野菜を描き、自分の言葉を添えて楽し
く絵手紙を書いていきます。



キッズ極真カラテ

《講師》
極真会館山形県総本部田畑道場
第2・3・4水曜日/16:45~17:45

3,960円(税込)

(月3回)【定員20名】

わんぱく極真カラテ受講修了者のお子様を対象とし
たクラスです。極真会館山形県総本部田畑道場本部指導員
による指導を行います。

体験可
(有料)



ノルディックウォーキング

《講師》アクティビティーリーダー
インストラクター
第1・2・3木曜日/10:30~11:30

3,080円(税込)

(月3回)【定員20名】

年齢を問わず気軽に始め、身
体の負担が少なく、運動機能
に効果的なウォーキングを始
めてみませんか？普通のウォーキングよりエネルギー消費量
が約2割高くなるため、「メタボ」に効果があるほか、運動機能
の衰えを示す「ロコモティブ症候群」(ロコモ)対策として、関
節への負担が少なく、リハビリ運動としても効果があります。

体験可
(有料)



わくわく！ ゆっくり3B体操

《講師》(公社)日本3B体操協会
公認指導士 武田/典子
火曜日/10:15~11:15

2,640円(税込)

(月2回)【定員15名】※道具費別途

イスを使ってらくらく筋力アップ！関節への負担が少
なく、リハビリ運動としても効果があり、認知予防にも
効果があるお口の体操も取り入れます。

体験可
(有料)



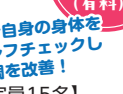
セルフ整体

《講師》インストラクター kyoko
水曜日/10:30~12:00
19:00~20:30

3,960円(税込) (月3回)【定員15名】

東洋医学やヨガ瞑想などの要素を取り入れ、整体、鍼
灸、ヨガを組み合わせた動きで、体の歪みを整え、筋
肉や関節を自分自身でよくする方法です。年齢を問わ
ず初めての方でも無理なく行えます。

体験可
(有料)



ポタニカルアート

《講師》島貫 和子
杉崎紀世彦先生・文子先生に師事
第1火曜日/10:00~12:00

2,640円(税込)

(月1回)【定員8名】※教材費別途

今、注目を集めている、植物などを実物大で写真的に描く「ポ
タニカルアート」。鉛筆のスケッチに、透明な水彩絵の具で着
色した表現方法で、花びら、葉など細かいところまで丁寧に描
き、本物と見間違えるような美しい作品を作ってみませんか。

見学可



消しゴムハンコ

《講師》はんこ屋 クサムラクモ
伊東 加奈子
水曜日/10:00~12:00

2,420円(税込)

(月1回)【定員10名】※教材費別途

身近な材料の消しゴムでかわいく使えるハンコを作っ
てみませんか？レベルに合わせて図案を用意します。材料や
道具はこちらで用意しますので、初心者でも気軽に作るこ
とができます。

体験可
(有料)



日本刺繍

～絹糸の輝き～

《講師》日本刺繍教室「朱乃会」
主宰 中嶋 朱実
第1・3水曜日/10:00~12:00

4,400円(税込)

(月2回)【定員8名】※教材費別途

身近な小物や額などを作りながら、伝統的な日本刺繍の技
法を学びます。基本的な技法を覚えたら自由にバッグや半
襟、帯などへ進んでいきます。

体験可
(有料)

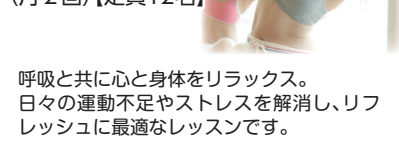


ヨガ

《講師》ヨガインストラクター
佐藤晃代
火曜日/19:15~20:15

2,640円(税込)

(月2回)【定員12名】



呼吸と共に心と身体をリラックス。
日々の運動不足やストレスを解消し、リフ
レッシュに最適なレッスンです。

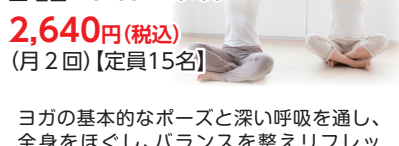
体験可
(有料)

リフレッシュヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス
インストラクター
影澤 愛
金曜日/19:00~20:00

2,640円(税込)

(月2回)【定員15名】



ヨガの基本的なポーズと深い呼吸を通し、
全身をほぐし、バランスを整えリフレ
ッシュしていきます。

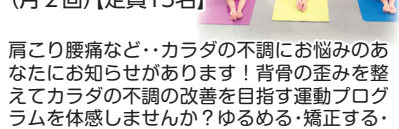
体験可
(有料)

背骨コンディショニング

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
森ちあき
火曜日 10:30~11:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員15名】



肩こり腰痛など・・・カラダの不調にお悩みのあ
なたにお知らせがあります！背骨の歪みを整
えてカラダの不調の改善を目指す運動プロ
グラムを体験しませんか？ゆるめる・矯正する・
筋力向上の3つの要素であなたの悩みを解
決いたします。

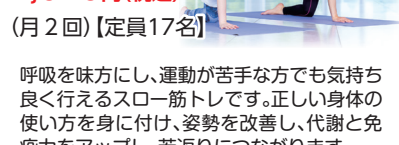
体験可
(有料)

やさしいピラティス

《講師》Basiマットピラティスインストラクター
鈴木裕美
第2・4金曜日/10:30~11:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員17名】



呼吸を味方にし、運動が苦手な方でも気持ち
良く行えるスロー筋トレです。正しい身体
の使い方を身に付け、姿勢を改善し、代謝と免
疫力をアップし、若返りにつながります。

体験可
(有料)

クーリアイカウイ 水曜日 中川ミチコフラ教室

《講師》中川HURA教室
所属インストラクター 竹田美佐子
第1・3水曜日/19:30~21:00

3,300円(税込)

(月2回)【定員20名】

ハワイアンソングのリズムに合わせて体
を動かし、身も心もリフレッシュしてみ
ませんか？若い方から年配の方まで幅
広くオススメできる講座です。

体験可
(有料)



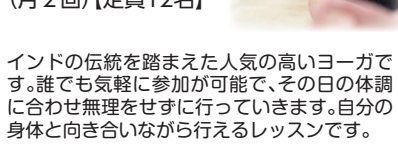
はじめてのヨーガ

～心と身体の癒しを求めて～

《講師》インド中央政府公認
ヨーガ療法士 曾根小夜子
土曜日/13:30~14:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員12名】



インドの伝統を踏まえた人気の高いヨー
ガです。誰でも気軽に参加が可能で、そ
の日の体調に合わせて無理をせずに
行っていくことができます。自分の
身体と向き合いながら行えるレ
ッスンです。

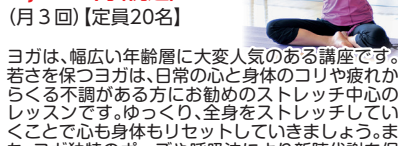
体験可
(有料)

若さを保つヨガ

《講師》ヨガインストラクター
森ちあき
第2・3・4木曜日/19:00~20:15

3,410円(税込)

(月3回)【定員20名】



ヨガは、幅広い年齢層に大変人気のある講座です。
若さを保つヨガは、日常の心と身体のコリや疲れか
らくする不調がある方にお勧めのストレッチ中心
のレッスンです。ゆっくり、全身をストレッチして
いくことで心も身体もリセットしていきま
しょう。また、ヨガ独特のポーズや呼吸法により新陳代謝を促
しダイエットにも効果的です。

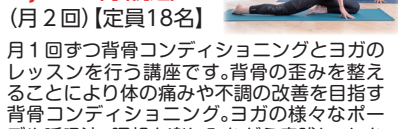
体験可
(有料)

背骨コンディショニング&ヨガ

《講師》背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
ヨガインストラクター
森ちあき
第2・4月曜日/10:30~11:45

2,640円(税込)

(月2回)【定員18名】



月1回ずつ背骨コンディショニングとヨー
ガのレッスンを行う講座です。背骨の歪
みを整えることにより体の痛みや不調の改善
を目指す背骨コンディショニング。ヨー
ガの様々なポーズや呼吸法、瞑想を
楽しみながら実践し、しなやかで丈夫な
心と身体を作りましょう！

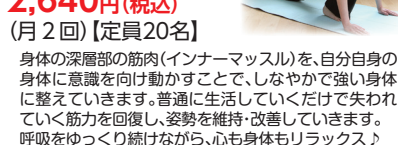
体験可
(有料)

ピラティス

《講師》MECCA認定
マットピラティスインストラクター
法身ゆかり
第1・3土曜日/17:00~18:00

2,640円(税込)

(月2回)【定員20名】



身体の深層部の筋肉(インナーマッスル)を、自分自身の
身体に意識を向け動かすことで、しなやかで強い身体
に整えていきます。普通に生活していきただけで失われ
ていく筋力を回復し、姿勢を維持・改善していきます。
呼吸をゆっくり続けながら、心も身体もリラックス。
年齢を問わず、ご自分のペースでゆっくり行えます。

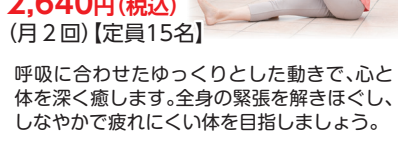
体験可
(有料)

リラックスヨガ

《講師》RYT200全米ヨガアライアンス
インストラクター
茂出木智子
火曜日 10:30~11:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員15名】



呼吸に合わせたゆっくりとした動きで、心と
体を深く癒します。全身の緊張を解きほぐし、
しなやかで疲れにくい体を目指しましょう。

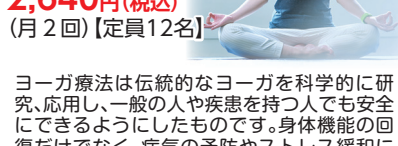
体験可
(有料)

ヨーガ・セラピー

《講師》インド中央政府公認
ヨーガ療法士 曾根小夜子
水曜日 13:30~14:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員12名】



ヨーガ療法は伝統的なヨーガを科学的に研
究、応用し、一般の人や疾患を持つ人でも安全
にできるようにしたものです。身体機能の回
復だけでなく、病気の予防やストレス緩和に
も役立ちます。

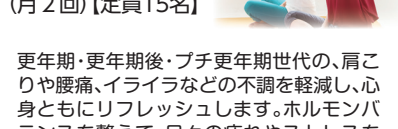
体験可
(有料)

大人女子のためのヨガ

《講師》ヨガインストラクター
島谷芽久美
日曜日/10:30~11:30

2,640円(税込)

(月2回)【定員15名】



更年期・更年期後・ブチ更年期世代の、肩こ
りや腰痛、イライラなどの不調を軽減し、心
身ともにリフレッシュします。ホルモンバ
ランスを整えて、日々の疲れやストレスを
吹き飛ばしましょう。

体験可
(有料)

健康リズム体操

ゆったりコース ～脳生活習慣病～

《講師》厚生労働省認定健康運動指導士
佐藤晃代
第1・2・3木曜日/13:30~14:30

3,960円(税込)

(月3回)【定員20名】

軽快な音楽とステップに合わせて身体を動か
します。運動不足、生活習慣病改善、介護、認知
症予防にもつながります。年齢を問わずご参
加いただけます。楽しく汗を流してみませんか！

体験可
(無料)

10/24土 無料体験開催！

- ★ピラティス……………13:30~14:30
- ★ヨ ガ……………13:30~14:30
- ★背骨コンディショニング……………14:45~15:45
- ★セルフ整体……………16:00~17:00

—— 体験会のお申し込みは ——
Tel.0238-57-4007まで