



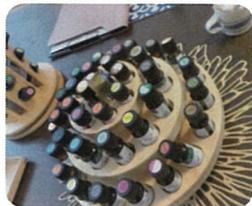
1DAY 気持ちも身体も緩めるアロマテラピー

女性限定

～ホルモンバランス調整アロマ～

3/1(日)
14:00～15:30
受講料 1,500円
(別途教材費500円)

AEAJ認定
アロマテラピーインストラクター
星野 由紀子



香り(精油を用いる)で気持ちや身体を緩める事に触れて頂き、やんわりとほぐれおとの切り替えをお手伝いをする講座です。テーマ別にアロマテラピーの活用法を学びます。また、オリジナル手作りアロマグッズを作成します。

1DAY 自由を描く 初めての絵画教室

子ども(2歳)～大人

3/15(日)
10:45～12:45
受講料 1,000円

新制作協会会員
小山 剛



人物や静物を描きます。個性を最大限に活かして、のびのびと楽しく、充実した作品を制作できるように指導します。油彩に限らず、パステル、水彩、色鉛筆など、自由な画材で制作しませんか。

1DAY ～姿勢美人を目指す～ 骨盤リセット・ストレッチ講座

3/21(土)
10:00～11:30
受講料 1,000円

東山ヨガ道場
高橋 奈穂



姿勢のゆがみや身体の不調につながる骨盤のズレを、やさしいストレッチで整える講座です。無理なく体をほぐしながら、正しい姿勢としなやかな体づくりを目指します。初めての方でも安心してご参加いただけます。

1DAY 村上さんと 初めての親子リズム体操

1歳～3歳

3/22(日)
10:00～10:45
受講料 1組1,000円

Cheer Dance team NaP主宰
チアダンス・フィットネス講師
村上 奈緒



親子でふれあひながら、楽しく身体を動かします。遊びやストレッチ、リズムに合わせたダンスで笑顔いっぱいママのためのトレーニングも取り入れ、心も体もリフレッシュできる時間です。

1DAY 春からの暮らしを軽くなる “手放し方”講座

3/23(月)
11:00～12:00
受講料 2,000円

整理収納アドバイザー
杉原 裕子



春のスタートに、暮らしを軽くしませんか。手放しやすい物のリストを使いながら、無理なく減らすコツを紹介します。物が少ない暮らしは片付けも掃除もぐっと楽に。新しい季節を、軽やかに迎えましょう。

1DAY 楽しく描ける 己書幸座

3/24(火)
10:00～11:30
受講料 1,000円
(教材費込み)

己書公認道場講師
心道場
星野 久美子



筆ペンを使って自分だけの味のある文字や絵を描きます。難しいルールがないので、コツをつかめれば誰でも簡単に表現できる「書」で、自分らしさを表現してみよう!

春麗

～こころを咲かせる春の学び～

3/31※までのお申し込み

今入会すると
入会金・
初年度
事務手数料 **0円**

ペア入場券を
プレゼント!

- ・モンキーパーク
- ・リトルワールド
- ・南知多ビーチランド

1DAY講座
詳しくはこちら



おすすめ新講座

500円体験受付中
事前予約制

編み物好きさんのための 手編み教室

●第2・4木曜日
●10:00～12:00
●1ヶ月 4,000円(別途教材費)
編み物講師 安本 夕香子
棒針編みまたはかぎ針編みで好きな作品を編んでみませんか? 何を編もう? から「でき!」までお手伝いします。初心者の方から経験のある方まで、編み物が好きな方ならどなたでもご参加ください。
体験日 3/26(木)(別途教材費)



だれもが上達できる 書道教室

大人・子ども 合同講座

●第1・3水曜日
●16:00～19:00
●1ヶ月 子ども4,400円/大人5,500円(別途毎月本代)
書道社 鈴木 凜山
気韻に実録的な技術を身に付けながら書の楽しさを再発見! 小中学校教員で、毎日書道会審査員の先生が丁寧に指導。年中(4歳～保護者同伴でOK!)～大人まで楽しく書の基本を学べます。
体験日 3/4(水)



～古き良き日本の心を知ろう!～ 古事記と関係神社を巡る

●第2木曜日
●10:30～12:00
●1ヶ月 2,800円
神社史研究会 副会長 落合 直人
日本最古の典籍「古事記」を読みながら、その解説をし、関係する神社を紹介いたします。
体験日 3/12(木)



ベルカントヴォイストレーニング

●第1・3火曜日
●11:00～12:30
●1ヶ月 4,070円
オペラ歌手 安田 健
初めての方も無理のない発声練習から始め、幼いころ聞いた童謡や、誰でも歌える日本・世界の歌を声で声合わせて歌います。大きな声を出す、心も体もすっきりします。
体験日 3/17(火)



～自分のからだのこと・本当に知ってる?～ 歪みを整え、将来の不調を予防する健康体操

●毎週月曜日/第2・4月曜日
●10:00～11:30
●毎週コース 6,600円
●第2・4コース 4,400円
カイロプラクター(全連会) 杉原 亜弥
からだは毎日歪んでいます! 歪みをみくように歪みも日々ケアが大切ですから歪みや違和感の原因の多くが歪みから来ています。自分で整え、ケアしてあげる方法を提案していきます。
体験日 2/23(月・祝)・3/9(月)・23(月)



踊って笑ってアンチエイジング サルサダンス

●第2・4土曜日
●11:30～12:30
●1ヶ月 4,400円
エルクメダンスカンパニー所属 インストラクター EMIKO
「サルサ」はペアで踊るラテンダンスです。ストレス発散・運動不足解消、脳の活性化など良いことだらけ! 陽気なラテンの音楽に合わせて、新たな自分を発見できます!
体験日 2/28(土)・3/14(土)・28(土)



コミュニケーション力 アップ講座

●第3水曜日
●10:30～12:00
●1ヶ月 2,800円
日本心理学会認定心理士 坂崎 立子
プライベート、仕事時間が楽しくなるコミュニケーション力を一挙に学びませんか? あなたの気持ちを伝える、相手の思いを察する力を高め良好な人間関係づくりのサポートします。
体験日 3/18(水) 説明会 10:30～11:00



らくらく落語

●第2・4水曜日
●12:00～14:00
●1ヶ月 4,070円
落語家 立川 平林
落語家立川平林。立川(落語)の真弟子がから落語を手ほどきします。落語とは己を語る事、本当の自分と出会い、自由に自分を表現できるように学びます。入会時には親子と手紙をプレゼント。ご準備なく落語を始められます。
体験日 3/11(水)・25(水)



季節のフラワーアレンジ講座

●第2月曜日
●13:30～15:30
●1ヶ月 2,000円
(別途教材費 3,000円)
CFDクリスマスフラワーデザイナーズ 愛知県講師会 会長 舟橋 祐子
生花、プリザーブドフラワー、ドライフラワーを使った、季節の移ろいを感じるデザインを提供します。習ったの感性を大切に、初心者の方でも2時間完了する様、丁寧に指導致します。
体験日 3/9(月)(別途教材費3,000円)



～初心者さん向け～ 優しいフラダンス

●第2・4火曜日
●11:00～12:00
●1ヶ月 5,000円
ハラウ・フラ・オ・カヘレニ 竹内 茜奈
ハワイの音楽に合わせて、ゆったりと楽しく体を動かすフラダンスの講座です。基本ステップや手の動きを丁寧に学びながら、美しい姿勢や表現力も自然と身につきます。初心者の方も大歓迎です。
体験日 2/24(火)・3/10(火)・24(火)



～初心者向け～ のびのびストレッチ

●第2・4水曜日
●10:00～11:30
●1ヶ月 5,600円
東山ヨガ道場 高橋 奈穂
運動が苦手な方、身体が硬い方、体が硬い方、無理なくゆっくりに合わせて伸ばしていきます。全身の血行が良くなり、代謝もUP! 楽しみながら一緒に健康維持を目指しましょう!
体験日 2/25(水)・3/11(水)・25(水)



なつかしの日本の歌

●第1・3月曜日
●11:45～12:45
●1ヶ月 5,280円(教材費別途)
カワイ音楽専修講師 福永 きみよ
誰もが一度は聞いたことのあるなつかしい日本の歌を、みんなで大合唱! 大きな声で歌いましょう。発声や声出しのテクニックも効果的です。また、正しい声の出し方や呼吸法も、レッスンしていきます。全員の血行がよくなり、年齢にふさわしい声の出し方を学ぶことができます。
体験日(無料) 3/2(月)・16(月)

