

## カルチャー講座のご案内

9/4(日) 10:00～ / 11:15～

### 『ピラティス』レッスン

誰でもできる、のんびり簡単エクササイズ。

ケガの予防、リハビリ、身体の悪い癖の改善、肩こり、頭痛、冷え性など。深い呼吸は、血行促進、集中力アップの効果も。心と身体を楽しく整えましょう。

●講師/パーソナルトレーナー 米田野々花 先生

●受講費/1,000円(ヨガマット 貸出有)

●お申込/

nonoka99ballet@gmail.com または <https://www.instagram.com/nonoka0909>

※水分補給は各自ご持参ください。※動きやすい服装でお越しください。

9/4(日) 13:00～15:00 定員 6名

### 『チョークアート』レッスン 課題:「かき氷」

下描き済みのボードに色付けをする簡単なレッスン。

カフェやレストランのメニューボードとして知られるおしゃれな看板アート、チョークアートを体験してみませんか？

●講師/藤井寿恵 先生

●受講費/2,300円(材料費込み)

●お申込/

<https://www.chalkart-ulyfla.com> または [https://www.instagram.com/chalkart\\_house\\_ulyfla](https://www.instagram.com/chalkart_house_ulyfla)

※エプロンをご持参ください。

9/11(日) 10:00～ / 11:30～ (人数が多ければ開催)

### 『ヨーガ』レッスン

呼吸を深め、体を緩めていく癒しのヨーガ。

身体の柔らかさやポーズだけではなく、ご自身の中に入っていき心の安らぎヨーガです。

●講師/日本ヨーガ療法学会インストラクター 森本香里 先生

●受講費/1,100円(ヨガマット 貸出有)

●お申込/電話:090-6849-2543 または メッセージにて

※お食事等はレッスン前は控えめをお願いします。※水分補給は各自ご持参ください。※動きやすい服装でお越しください。

9/11(日) 13:00～14:00

### アフリカ楽器「アサラト」レッスン

一緒に楽しみながら始めましょう！

アサラトはマラカスとカスタネットを合わせ持つアフリカ生まれ、日本育ちのお子様から大人の方まで楽しめる楽器です。

●講師/アサラトインストラクター 松出智史 先生

●受講費/無料(楽器 貸出有)

●お申込/<https://www.facebook.com/massanuilushi>

9/18(日) 13:00～ / 15:00～

### 『季節のリース』

満席

ナチュラルで心地よいひとときを。

日々の生活に彩りとエネルギーを与えてくれる花々。好みのアレンジでお楽しみください。

●講師/フラワースタ일리スト スケカワミワ 先生

●受講費/5,000円(材料費込み) ※花材はその時の仕入れにより変わります

●お申込/[https://www.instagram.com/sukekawa\\_miwa](https://www.instagram.com/sukekawa_miwa)

※大変人気のため、満席となっております。キャンセル待ちでご案内できる場合もあります。先生にご相談ください。

※満席状況に寄ります1講座追加の場合もあります。

#### ◎お知らせ

新規でカルチャー講座の講師をしてくださる方を募集しています。  
木原フォームのワークスペースを利用して講座を開いてみませんか？  
講師ご希望の方はご連絡ください。 TEL.082-258-3618

#### ◎今後の情報は下記のメルマガ登録へ

<https://home.tsuku2.jp/mlReg/index2.php?mlscd=0000079719>

●講座のお申し込みは、各講座の講師に直接ご連絡ください。

●講座のお申し込みをカフェで対応することも可能です。TEL.082-258-3618

●満席の講座は、キャンセル待ちでご案内できる場合もあります。



KIHARA REFORM