

3/5(日) 10:00～ / 11:15～

『ピラティス』レッスン

満席

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。

3/12(日) 10:00～ / 11:30～

『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く心の安らぎヨーガです。

- 講師／日本ヨーガ療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。

3/12(日) 13:00～ / 15:00～

『アロマサシェ』

満席

インテリアとして飾って楽しめます！

天然の大豆ワックスや蜜蝋をベースにアロマオイルの香りをつけてブリザードフラワー等で装飾したプレートタイプのサシェです。

- 講師／日本ハーバリウム協会認定講師 坂本千代子 先生
- 受講費／900円（1個製作の材料費）
- お申込／電話：090-6436-8163 メール：maron.of.house@gmail.com

3/14(火) 10:00～ / 11:10～

『傾聴toアロマセラピー』

満席

無意識に選んだ色は、性格や心身の状態が映し出されています

モヤモヤした気持ち、誰かに聞いてほしいことがある、思いつくままにお話してください。

フ라이어持参の方、またはInstagramを見て下さった方は500円OFF！

- 受講費／3,000円（50分）
- お申込／https://instagram.com/aroma_chainon

3/19(日) 10:00～ / 14:00～

『leather work shop』

ずっと使い続けたいお気に入りレザーアイテムを。

経年変化が楽しめるタンニンなめしの牛革の素材にこだわって、一針一針丈夫なクロスステッチで製作します。初心者の方でも制作できます。手ぶらでご参加ください。

- 講師／岩熊明弘 先生
- 受講費／制作するアイテムによって費用が変わります。
- お申込／メール：potageretfabriquer@yahoo.co.jp

■開催日の1週間前までに以下の項目を明記の上メールにてご予約ください。カフェでもご予約いただけます。
1)参加場所名、参加日時 2)お名前 人数 連絡先 3)製作アイテム 4)金額 5)革の種類 6)革のカラー

※キャンセルの場合は、1週間までにウケるアトリエカフェにご連絡ください。

※やむを得ず、参加出来ない場合は商品(完成品)として、御購入していただく場合もございます。

https://potager-et-fabriquer-class.jimdofree.com/

3/19(日) 13:00～ / 15:00～

『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ylist スケカワミワ 先生
- 受講費／6,000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

※キャンセルポリシーをご確認の上、公式LINEやDMからお名前・電話番号をご連絡ください。

※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。

3/26(日) 13:30～ (open12:30～)

『カリトマトライブ』～闘魂アコーディオンデュオ～

満席

全国で活躍する都丸智栄さんと原田忠さんのスーパーデュオ！

迫力の演奏から繊細でロマン度の高い演奏をお楽しみください。

- 料金／3,500円（1ドリンク付）
- お申込／https://ticket.tsuku2.jp/events-detail/73002202150223?t=3&Ino=000010687300

3/28(火) 11:00～ 若干名

『アロマ ハンド トリートメント』

選べるエッセンシャルオイル

- A 精神安定、筋肉をほぐす、手荒れ気になる
- B リラックス、免疫力UP、感染予防、仕上げにアロマボディパウダー

- 受講費／1,500円（1回 15分）
- お申込／https://instagram.com/aromari21

※使用する精油は100%天然のもので、栽培地の違う精油を混ぜたりすることが無いよう蒸留年月とロット番号が明記してあるものを使用します。

◎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

◎メルマガ配信設定はこちら

https://home.tsuku2.jp/mypage/mailMagManage.php

- 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
- 満席の場合やキャンセル待ちのご相談は、各講座の講師に直接ご連絡ください。