

## カルチャー講座のご案内

5/7(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
- 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。

5/14(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にお願いします。※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。

5/26(金) 10:00～ / 11:00～

### 『カラーセラピー』

<最大2名様>

色と傾聴を通じて自分の声と向き合うサポートをします。

自分をもっと理解したい方・自分自身の本当の気持ちや答えに気づけずモヤモヤしている方に。

- 講師/TCマスターカラーセラピスト講師 田村恵里 先生
- 受講費/3,000円(約50分) ※リピーター様は2,500円
- お申込/bonheurchainon@gmail.com

\*フライヤー持参の方、またはLINE登録をして下さった方は500円OFF!

◆今月は、G7サミットの為に自粛をされた講座があります◆

#### ◎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

#### ◎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。



KIHARA REFORM