

カルチャー講座のご案内

12/3(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>

※水分補給は各自で持参ください。※動きやすい服装でお越しください。

12/3(日) 12:30～ / 13:45～

『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／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。※水分補給は各自で持参ください。※動きやすい服装でお越しください。

12/10(日) 10:00～11:00（所要時間30分ほど）

『発酵おから味噌』

味噌で作ったミネストローネスープ試食あり！

テイクアウトでお弁当のご注文も承ります。（お申込みは12月6日まで）

- 講師／発酵屋さん
- 受講費／3,000円（2kg）
- お申込／蔵本：090-5371-6814 または メッセージにて
- 詳細はこちら>> https://www.instagram.com/cho_katsu.bentou/?utm_source=qr

*おから、豆乳、麹、塩で作る味噌です。

12/10(日) 13:00～14:00

『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／松出智史 先生
- 受講費／無料（楽器 貸出有）
- お申込／<https://www.facebook.com/massanuilushi>
<https://instagram.com/matsudesatoshi?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>

12/12(火) 10:00～11:00

『顔ヨガ』（リピーター様限定）

正しい表情筋の使い方を知りトレーニングすることで

年齢関係なく効果を実感することができます。

- 講師／大前由香 先生
- 受講料／1,500円（ドリンク付）
- お申込／090-2869-8296 または
<https://instagram.com/yuka2525face?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>
- 持ち物／①手鏡(お顔全体が映るサイズ)
②携帯電話(ご自身の写真撮影に使用します)

12/17(日) 13:00～ / 15:00～

『お正月飾り』

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。

12/17(日) 10:00～

『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。

100種類以上のアイテムメニューから自由に選んで制作することができます。

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。

※やむえず、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/>

12/21(木) 午前 満席 / 14:00～ / 14:30～

『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

- 料金／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。

12/24(日) 13:00～15:00

『クリスマスキャンドル・ワークショップ』

お好きな色・香り世界に一つだけのオリジナル

ツリーキャンドルを作りましょう♪

- 講師／ericca 先生
- 参加費／1,700円
- 対象年齢／小学生～
- お申込／082-258-3618 または
<https://instagram.com/ericcasroom?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>

◎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。

木原リ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

<レンタルルーム代として1時間／500円頂戴しております。>

◎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