

## カルチャー講座のご案内

4/7(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。

4/7(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==>

4/11(木) 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)

4/12(金) 10:00～11:00

### 『親子でふれあいあそび&助産師とはなそう』

人と比べない、私らしい子育てを楽しもう！

ドリンクを飲みながら、ふれあい、おしゃべりしませんか？  
生後2か月からあんよ前のお子さまとお母さんの息抜き時間にどうぞ。

- 講師/はたけやまゆき 先生
- 参加費/1,600円+1ドリンクオーダー(合計金額を現金にて)
- お申込/<https://www.instagram.com/josanin.ao/>
- 持ち物/バスタオル1枚(授乳する方はあればケープ)

4/14(日) 10:00～ / 11:15～

### 『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/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。

4/14(日) 13:00～14:00

### 『パステル曼荼羅アート』

お好きな色のパステルで下絵を塗り、型と消しゴムで"光"を描くパステルまんだらアート体験です。

- 受講費/1,500円
- 持ち物/①筆記用具 ②ウェットティッシュ
- お申込/[https://www.instagram.com/oteteya\\_rie?igsh=0GQ5ZDc20Dk2ZA==](https://www.instagram.com/oteteya_rie?igsh=0GQ5ZDc20Dk2ZA==)

4/16(火) 10:00～12:00 <要予約> **あと1名様**

### 『傾聴カラーセラピー』

14本のカラーボトルを使ったカラーセラピーです。

選んだ色の意味と自分の思いを重ねながら、感じたこと、思ったことをお話ください。

- 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/1,500円(30分)  
3,000円(60分)カードを使用したカラーセラピーです
- お申込/[https://instagram.com/aroma\\_chainon](https://instagram.com/aroma_chainon)

4/18(木) 11:00～13:30 (30分ごとに受付)

### 『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

- 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。

4/20(土) 10:00～11:00

### 『顔ヨガ』(初回体験)

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/1,000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)

4/21(日) 13:00～ / 15:00～

### 『お花のレッスン』

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/スケカワミフ 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](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。

※満席状況に寄りましては1講座追加の場合もあります。

4/26(金) 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)

4/27(土) 13:00～14:00 / 14:30～15:30

### 『蜜蝋ラップワークショップ』

蜜蝋の抗菌作用で食品も長持ち。洗って繰り返し使える環境にやさしい「蜜蝋ラップ」を作ってみませんか？

- 講師/ericca 先生
- 参加費/2,200円(ハンカチ1枚込) ※2枚目は+1,500円
- お申込/082-258-3618 または  
<https://instagram.com/ericcasroom?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>

毎週月曜日 17:00～20:00 (60分ごとに受付)

### 『エレキギター・個人レッスン』

- 講師/川下隆 先生
- 受講料/2,000円(1時間)
- お申込/<https://www.instagram.com/tkwizguitar?igsh=MzRlODBiNWFlZA==>

※上記曜日以外をご希望の方は講師へ直接お問い合わせください。

#### ◎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。>

- 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。