

## カルチャー講座のご案内

10/6(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
- 受講料/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。

10/12(土) 10:00～ / 11:15～

### 『ヨガ』レッスン

満席

呼吸を深め、体を緩めていく癒しのヨガ。

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ガです。

- 講師/森本香里 先生
- 受講料/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。

10/15(火) 10:00～

### 『アロマコスメ講座』

- 講師/Mari 先生
- 受講料/3,500円
- お申込/<https://www.instagram.com/maripeppeii?igsh=MzRIODBiNWF1ZA==>

10/17(木) 11:00～ (15分ごとに受付)

### 『アロマハンドマッサージ』

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

- 講師/アロマリ 先生
- 受講料/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。

10/20(日) 13:00～

### 『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/スケカワミワ 先生
- 受講料/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。

10/29(火) 10:00～

### 『アロマコスメ講座』

- 講師/Mari 先生
- 受講料/3,500円
- お申込/<https://www.instagram.com/maripeppeii?igsh=MzRIODBiNWF1ZA==>

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=MzRIODBiNWF1ZA==>

※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。