

カルチャー講座のご案内

3/2(日) 10:00～ / 11:00～

『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/メール: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。

3/2(日) 13:00 満席 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 (要相談)

『整体もみほぐし』

筋肉の緊張をほぐし、心身ともにリラックス。

お試しメニュー「もみほぐし45分(ヘッド含)」予約受付中!

- 講師/細川美穂子 先生(厚生省認可整体民間資格取得)
- 施術料/今回お試し 45分 3,000円
- お申込/メール:mihooazako@gmail.com
電話:090-9061-9300 または メッセージにて

※楽な服装でお越しください。

3/9(日) 10:00～ / 11:00～

『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。

3/9(日) 13:00～ / 15:00～

『アロマワックスサシェ』

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。プレゼントにも最適です。

- 講師/坂本千代子 先生
- 受講費/1,200円(1個作成・材料費込)
- お申込/電話:090-6436-8163 メール:maron.of.house@gmail.com

3/13(木) 10:00～

『顔ヨガ』

- 講師/大前由香 先生
- 受講料/ご新規様1,000円、リピーター様1,500円(ともにドリンク付)
- お申込/電話: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)

3/15(土) 13:30～15:30

『わたしの居場所サロン』

前向きに、気楽に、お話しできる居場所を。

日常気になってること、悩みなど、話したいことをざっくばらんに話してください。

- 講師/夢現大学 柏原萬良 先生
- 参加費/1,000円
- お申込/090-3371-1155 または
kashiwabara@mugendaigaku.com

3/16(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

※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。

3/18(火) 10:00～11:00 貸切り

妊婦さんも大歓迎!『母乳育児を話そうDAY』

- 講師/josanin.ao 先生
- 参加費/1,000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/>

3/27(木) 11:00～(15分ごとに受付) 満席 13:00～14:00 満席

『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。

◎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。