

## カルチャー講座のご案内

8/1(金) 12:00~14:00

### 『耳ツボジュエリー』

満席

- 湯治師/江草和子 先生
- 施術料/2,000円 + 1ドリンク
- お申込/メール:koha.mkm0722@gmail.com  
電話:090-7898-3680 または メッセージにて  
<https://dragonhand.jimdofree.com/>

8/3(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/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。

8/3(日) 13:00/14:30/16:00/17:30

### 『リラクゼーション整体』

満席

日頃の体の緊張をほぐし 心身共にリラックス。

お試しメニュー「もみほぐし50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/60分 4,000円(簡単ヘッド含)、45分 3,000円、延長15分毎 1,000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

※ラクな服装でお越しください。

8/7(木) 10:00~11:00

### 『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)

8/9(土) 13:00~15:00

### 『サマーキャンドルワークショップ』

満席

お好きな色と香り、ひんやり涼しそうなスイーツキャンドルを。

- 講師/ericca 先生
- 参加費/2,300円
- 対象年齢/小学生~
- お申込/082-258-3618 または  
<https://instagram.com/ericcasroom?igshid=NTc4MTIwNjQ2YQ==>

8/10(日) 10:00~(若干名様 空き有) / 11:15~(満)

### 『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い、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。

8/22(金) 10:30~12:30

### 『ベビーマッサージ』

満席

- 講師/咲月(さつき)助産院
- 参加費/3,500円(1ドリンクオーダー・お写真込み)
- お申込/<https://www.instagram.com/satsukijosanin/>  
公式LINE@850rexyu

8/24(日) 13:00/14:30/16:00/17:30

### 『リラクゼーション整体』

満席

日頃の体の緊張をほぐし 心身共にリラックス。

お試しメニュー「もみほぐし50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/60分 4,000円(簡単ヘッド含)、45分 3,000円、延長15分毎 1,000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

※ラクな服装でお越しください。

8/27(水) 10:30~12:30

### 『ベビーマッサージ』

満席

- 講師/咲月(さつき)助産院
- 参加費/3,500円(1ドリンクオーダー・お写真込み)
- お申込/<https://www.instagram.com/satsukijosanin/>  
公式LINE@850rexyu

#### ◎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。