

## カルチャー講座のご案内

11/2(日) 10:00～満 / 11:15～満 / 12:15～満

### 『ピラティス』レッスン

日頃の体の緊張をほぐし心身共にリラックス

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](mailto: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。

11/2(日) 14:00 / 15:30 / 17:00

### 『リラクゼーション整体』

暑さで疲れた心と体を癒して秋に向け心身共に整える！

●講師／じとうまる 細川美穂子 先生（厚生省認可整体民間資格取得）

●施術料／4,500円 <LINE登録で500円引>

●お申込／メール：[mihoazako@gmail.com](mailto:mihoazako@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。※整体に加えて、ヘッドや足裏も含めることができますのでご相談ください。

11/3(月・祝)

海外からの熱いオファー続々と！

### 『小学校～それは小さな社会～』映画鑑賞会

【1部】13:15～受付／13:30～上映

【2部】15:45～受付／16:00～上映

●参加費／500円

●お問い合わせ・お申込／ウケるアトリエカフェ 永井 082-258-3618

11/9(日) 10:00～ / 11:15～

### 『ヨガ レッスン』

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い、ご自身の中に入していく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。※水分補給は各自ご持参ください。

※動きやすい服装でお越しください。

11/9(日) 13:00～ / 15:00～

### 『かんたん手作りアロマワックスサシェ』

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

●受講料／1,300円（1個作成・材料費込） \*追加作成もできます。

●お申込／電話：090-6436-8163 メール：[maron.of.house@gmail.com](mailto:maron.of.house@gmail.com)

### ◎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。

 KIHARA REFORM