

## カルチャー講座のご案内

2/1(日) 10:00～満／ 11:15～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 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。

2/8(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。

2/12(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)

2/15(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。

※満席状況に寄りますは1講座追加の場合もあります。

2/19(木) 14:00～

### 『柔軟剤を作ろう』

ふんわり癒される天然の香り柔軟剤WC

- 講師／布引加奈子 先生
- 受講料／1,500円
- お申込／ https://www.instagram.com/kakoaroma811?igsh=MzRIODBiNWF1ZA==

2/20(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

2/22(日) 14:00 / 15:30

### 『リラクゼーション整体』

心と体を癒して心身共に整える！

施術では、硬直した筋肉を緩めて体全体を整えます。ヘッド首肩や足集中コースもできます。

- 講師／じそうまる 細川美穂子 先生（厚生省認可整体民間資格取得）
- 施術料／オススメ 60分 4,000円  
45分 3,000円 75分 5,000円 90分 6,000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。

2/25(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。



KIHARA REFORM