

## 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](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。

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い、ご自身の中に入し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](https://www.instagram.com/sukekawa_miwa)

※キャンセルボ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。キャンセル待ちを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。

※ラクガルの場合はお越しください。

※ラクガル