

コースレッスン

ヘルス&エクササイズ

new

「骨盤体操」健康は美姿勢から ～きれいに・健康に～

今、話題の骨盤!骨盤を整えるってどういう事?骨盤の勉強を楽しくしましょう。身体のゆがみをチェックしましょう。そして、身体の不調やボディラインをすっきりさせましょう!!



- ◆日程 / 1/13, 2/10, 3/9(金)
- ◆時間 / 10:30~12:00
- 講師 / 美骨整体サロン たなか
- 日本カイロプラクティック連合会
全国健康生活普及会
あおいグループ 田中育美
- 定員 / 15名
- 受講料 / 4,500円/全3回
- 持ち物 / スリッパ、筆記用具、フェイスタオル

- 【1/13】
(つらい肩こり・つらい首にさようなら)
骨盤を整える体操、肩腰を楽にする体操
- 【2/10】
(きれいな足に・きれいな背中に)
骨盤を整える体操、足・背中をきれいにする体操
- 【3/9】
(気になるヒップをきれいに、小さく)
骨盤を整える体操、ヒップをきれいに小さくする体操

ヘルス&エクササイズ

new

ゆったりピラティス ～インナーマッスルを引き締め新しい自分に会いましょう～

最近疲れやすい、ウェストがきつい、ブーツがきつい等思いついた方いませんか?ピラティスのゆったりとした呼吸エクササイズで代謝をあげ、引き締まった体を作っていきます。運動嫌いな方も是非ご参加ください。



- ◆日程 / 【月曜クラス】 1/23, 1/30, 2/13, 2/27, 3/12, 3/26(月)
- 【水曜クラス】 1/18, 2/1, 2/15, 2/29, 3/7, 3/21(水)
- ◆時間 / 11:30~12:30
- 講師 / FTPマットピラティスインストラクター 横戸麻衣子
- 定員 / 8名
- 受講料 / 7,200円/全6回
- 持ち物 / マットorバスタオル2枚、汗拭きタオル、飲み物

- 【1回目】ピラティスの呼吸の仕方をお伝えします
- 【2回目】正しい骨盤のポジション
- 【3回目】正しい肩のポジション
- 【4回目】引き締まったおなか/背中のためのエクササイズ
- 【5回目】引き締まった足/おしりのためのエクササイズ
- 【6回目】今までおぼえたエクササイズを流れるように動いてみましょう

キッズ

new

こども硬筆書道

鉛筆の持ち方大丈夫?正しい鉛筆の持ち方と筆順を覚えてお勉強好きになる第一歩を踏み出しましょう。



- ◆日程 / 1/13, 1/27, 2/10, 2/24, 3/9, 3/23(金)
- ◆時間 / 17:00~18:00
- 講師 / 静岡県書道連盟常任理事 浜松書道研究会常任理事 大杉汀華
- 定員 / 20名
- 対象 / 5才~小学校6年生
- 受講料 / 9,000円/全6回
- 持ち物 / 鉛筆(2Bから6Bでための三角形が好ましい)・国語ノート(8マス)・下書き・消しゴム

ヘルス&エクササイズ

new

きれいになるピラティス ～姿勢をよくして、女性らしいしなやかな体を作ろう～

今は動く体でも、だんだんと衰えていってしまう筋力と柔軟性。ストレッチ効果もあるピラティスで気持ちよくなります。計6回の講座です。



*着替えるスペースがありませんので、動きやすい服装でお越しください。昼食前にお越しください。

- ◆日程 / 1/10, 1/24, 2/14, 2/28, 3/13, 3/27(火)
- ◆時間 / 11:30~12:30
- 講師 / FTPマットピラティスインストラクター FTPマタニティピラティスインストラクター JCCA認定ストレッチボールベーシックインストラクターフレッチャータオルワーク 小林愛
- 定員 / 8名
- 受講料 / 7,200円/全6回
- 持ち物 / マットorバスタオル2枚、汗拭きタオル、飲み物

- 【1回目】自分の体を知ろう
- 【2回目】体幹を知ろう①
- 【3回目】体幹を知ろう②
- 【4回目】体幹を知ろう③
- 【5回目】ストレッチピラティス①
- 【6回目】ストレッチピラティス②

ビューティー

パーソナルカラー

パーソナルカラーはあなたを一際輝かせる魔法の「色」です。新しい自分を発見できます。この講座では、クイックカラー診断で似合う色を見つけた後、パーソナルカラーメイクの体験や実際の店舗を周りながらのアドバイスなど「活用できる」内容を学んでいきます。



- ◆日程 / 1/6, 2/3, 3/2(金)
- 1/24, 2/28, 3/27(火)
- ◆時間 / 【全曜クラス】 10:30~12:30
- 【火曜クラス】 18:30~20:30
- 講師 / 日本パーソナルカラー協会認定講師 ART Coloree主宰 横山明子
- 定員 / 10名
- 受講料 / 5,400円/全3回
- 持ち物 / スリッパ、筆記用具、はさみ、のり

- 【1回目】
<パーソナルカラーの見つけ方>
パーソナルカラーって何?という基礎の部分からその見つけ方までワークショップをまじえながら楽しく学びます。
- 【2回目】
<パーソナルカラー診断とパーソナルメイク>
クイックカラー診断で似合う色を見つけた後、パーソナルカラーでの簡単なメイクを体験していただきます。
- 【3回目】
<似合う色のアイテムを見つける>
実際の店舗へ似合う色のアイテムを探しに行きます。

ホビー

One レッスン

かんたんデジカメ教室

たった3つの事を覚えるだけで毎日写真を撮りたくなる、そんな楽しくて簡単なデジカメ教室です。一緒に写真を撮るの楽しみを見つけてみましょう。



- ◆日程 / ①1/10, 24(火)
- ②2/1, 8(水)
- ③3/1, 8(木)
- ◆時間 / ①14:30~16:00
- ②18:30~20:00
- ③10:30~12:00
- ◆内容 / 上手に写真を撮るためには?
- 講師 / PHOTOGRAPHER 大関正行
- 定員 / 10名
- 受講料 / 4,000円/全2回
- 持ち物 / スリッパ、筆記用具、デジカメ、説明書(お持ちの方)

Oneレッスン

ヘルス&エクササイズ

One レッスン

new

リンパ体操&セルフマッサージ

リンパの流れをよくすることで代謝機能を高め心身ともに健康でキレイを目指す体操です。筋肉をほぐし血液とリンパの流れをよくして免疫力と排泄力を高め、肩こり・むくみ・冷え性などを解消しましょう!



- ◆日程 / 2/24(金)
- ◆時間 / 10:30~12:00
- 講師 / ワールドリンパアカデミー認定講師 鈴木則枝
- 定員 / 8名
- 受講料 / 2,000円/回
- 持ち物 / マットorバスタオル2枚、汗拭きタオル、飲み物

ヘルス&エクササイズ

One レッスン

new

セルフ腸マッサージ

「いつでも」「どこでも」「簡単・気軽に」できます。便秘やむくみ、ダイエット、冷えなどで悩んでいる方はお気軽にご参加ください。



- ◆日程 / 1/27(金)
- ◆時間 / 10:30~12:00
- 講師 / マーノリブレ認定講師 サロン ルシェルシェ主宰 鈴木則枝
- 定員 / 15名
- 受講料 / 2,000円/回
- 持ち物 / スリッパ、筆記用具

ホビー

One レッスン

new

美味しいコーヒーの入れ方教室

普段何気なく飲んでいるコーヒーも、選び方や入れ方でいくつかのポイントを押さえれば、お手軽にワンランク上のコーヒーライフを楽しめます。美味しい入れ方に挑戦する実習などが学べます。



- ◆日程 / 3/25(日)
- ◆時間 / 10:30~12:00
- ◆内容 / 美味しいコーヒーの入れ方と一般知識
- 講師 / コーヒーインストラクター1級 浜松佐鳴台店長 屋敷徹
- 定員 / 16名
- 受講料 / 2,000円/回
- 持ち物 / 筆記用具、ティーカップ(マイカップをお持ちの場合)、スリッパ

美味しいコーヒーの入れ方
コーヒーの一般知識、美味しい入れ方

ホビー

One レッスン

new

ワンランク上の紅茶ライフ

～お手軽でおいしい紅茶の入れ方、アレンジティーの楽しみ方～



- ◆日程 / 1/11, 2/8, 3/14(水)
- ◆時間 / 14:30~16:00
- 講師 / ワルツ株式会社 デルマ紅茶販売グループ
- 定員 / 16名
- 受講料 / 2,000円/回
- 持ち物 / 筆記用具、ティーカップ(マイカップをお持ちの場合)、スリッパ

- 【1/11】
<紅茶の基礎知識、おいしい紅茶の入れ方>
様々な種類の紅茶のテイスト、基本的な入れ方の実演。
- 【2/8】
<おいしい紅茶の入れ方、アレンジティーの楽しみ方>
ミルクティーを中心に、基本的な入れ方とアレンジティーの作り方の実習。
- 【3/14】
<おいしい紅茶の入れ方、アレンジティーの楽しみ方>
アイスティーを中心に、基本的な入れ方とアレンジティーの作り方の実習。

ハンドメイドクラフト

One レッスン

HAPPY☆HAPPY☆スクラップブック

アメリカ生まれのスクラップブック。思い出を鮮やかに記録するアルバムを作ったり、お家をお写真などで飾るホームデコアイテムの製作を楽しむクラフトです。



- ◆日程 / 1/11, 2/8, 3/14(水)
- ◆時間 / 10:30~12:30
- 講師 / ScrapBookingStudio★1 like主宰 スクラップブック協会認定講師 アート&クラフトDUO認定講師 いい☆たかよ
- 定員 / 20名
- 受講料 / 2,000円(教材費別途1,500円)/回
- 持ち物 / はさみ・カッター・カッターマット・筆記用具・30cm程度の定規(方眼定規が好ましい)、糊類(黄ばみの出ないアジッドフリータイプが好ましい)

- 【1/11】
<和・モダンな12インチ(30.5cm)レイアウト>
1年の始まりに、和のイメージのレイアウトを作ります! 持ち物/2判(横長)1枚又は1型(縦長)2枚
- 【2/8】
<思い出たくさんお写真たくさんミニアルバムを複数>
旅の写真・1年の出来事・などをまとめるミニアルバムを作ります! 持ち物/4型2枚
- 【3/14】
<春をかんじる12インチ(30.5)レイアウト>
春色ペーパー&はっぱの刺繍!! かわいレイアウトを作ります! 持ち物/4型4枚

ハンドメイドクラフト

One レッスン

爽やかな風、心の安らぎ、愛・希望を感じるアレンジ

いつまでも大切にしたいアネモネ工房のみずみずしいプリザ、あなたの気持ちをプリザアレンジに込めてみませんか? きっと、喜ばれること間違いなし!!心を込めて作られたプリザが、いつまでもあなたの気持ちを伝えてくれます。



- ◆日程 / 1/14, 2/11, 3/10(土)
- ◆時間 / 14:30~16:00
- 講師 / AUBEプロフェッショナル会員・AUBE認定校 プリザーブドフラワー学習指導員 プリザーブドフラワーアネモネ工房主宰 馬淵みどり
- 定員 / 12名
- 受講料 / 1,500円(教材費別途2,000円)/回
- 持ち物 / スリッパ、筆記用具

- 【1/14】<12センチインディアンに心を込めたプリザを飾りませんか?>
ハートの美しい花に、生花のような瑞々しい高級プリザーブドフラワーを飾りつけます。
- 【2/11】<お雛様アレンジ>
可愛いお雛様のお人形を添えて、プリザアレンジをつくりましょう。
- 【3/10】<ご入学、ご進学、就職祝い青春アレンジ>
新しい出発を、プリザに託したアレンジです。青春そのもの!!ご入学、ご進学、又、就職祝いにも最適です。

ビューティー

One レッスン

セルフリンパマッサージ美容と健康

リンパの流れが滞ると、むくみ・肩こり・冷え等の症状が現れます。リンパの滞りを解消することで、体の免疫力を高め、自然治癒力を高めます。自分自身で行うセルフリンパを学びましょう。



- ◆日程 / 1/21(土) 3/23(金)
- ◆時間 / 10:30~12:00
- 講師 / ワールドリンパアカデミー認定講師 鈴木則枝
- 定員 / 15名/各
- 受講料 / 1,800円(教材費別途200円)/回

- 【1/21(土)】
<ヘッドマッサージ&デコルテ>
目の疲れ、頭痛、肩こりを改善
持ち物/スリッパ、筆記用具、フェイスタオル2枚、卓上鏡
- 【3/23(金)】
<小顔リンパ>
むくみ・たるみ解消・リフトアップ、しみ・しわの軽減
持ち物/スリッパ、筆記用具、フェイスタオル2枚、卓上鏡、ヘアバンド、メイク用品(必要方)



サーラプラザ 浜北

浜松市浜北区貴布祿1200
LE葉 WALK 浜北1F

0120-010-311

営業時間/AM10:00~PM8:00

http://www.academy.sala.jp

くらしときめきアカデミー

検索



あなた専用
インターネットサービス
マイサーラが始まりました。

マイサーラ 検索

http://www.mysala.jp

ポイントを上手に貯めよう