

キッズ

〈親子リトミック〉おんがくひろば TOY&MUSIC (対象:1歳6ヶ月〜就園前)

幼少期にいろいろなことをやってあげられるのは親だけです。リトミック・歌・楽器・絵本の読み聞かせ・工作・粘土・運動・水遊び・室内砂遊び・料理などいろいろな活動により、脳をバランスよく鍛えます。親子でいっぱい遊び、いっしょに遊んで育てましょう。テンポよく流れる楽しいカリキュラムでお子様の気持ちをリードします!



お得!

- 【月曜クラス】
◆日 程 / 1/9, 23 2/13, 27 3/12, 26(月)
◆時 間 / 13:00~13:45
【土曜クラス】
◆日 程 / 1/14, 28 2/11, 25 3/10, 24(土)
◆時 間 / 9:45~10:30
○講 師 / ピアノ・リトミック講師 藤田知美
○受講料 / 6,000円/全6回 (別途教材費1,000円)

人気No.1 ベビーヨガ (対象:生後2ヶ月〜あんよまで)

ベビーマッサージとヨガのポーズを取り入れたベビーヨガ。産後のママの体型回復・ベビーの運動機能や免疫機能の強化になります。おうちでも出来るポーズや遊びを沢山紹介。親子で動いて、笑顔いっぱい過ごしましょう。



- ◆日 程 / 1/10, 17, 24 2/7, 14, 21 3/6, 13(火)
◆時 間 / 13:00~14:30
○講 師 / インド中央政府公認インストラクター ゆかり
○受講料 / 12,000円/全8回

子ども硬筆書道(対象:未就学児童~小学生まで)

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 / 1/14, 28 2/11, 25 3/10, 24(土)
◆時 間 / 13:30~14:30
○講 師 / 静岡県書道連盟常任理事 浜松書道研究会常任理事 大杉訂華
○受講料 / 9,000円/全6回

キッズバレエ(対象:3歳~)

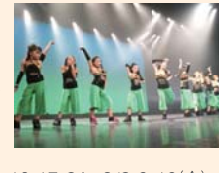
踊るってうれしいね♪楽しく身体を動かしながら、子どもらしい生き生きとした気持ちを大切にレッスンしていきます。



- ◆日 程 / 1/12, 19, 26 2/2, 9, 16, 23 3/1, 8, 15(木)
◆時 間 / 15:30~16:30
○講 師 / 佐藤典子舞踊団 専任教師 杉浦麻友美
○受講料 / 15,000円/全10回

キッズダンス(対象:未就学児童~小1~小3)

キッズダンスが今、熱い。ダンスでやりたい自分になる!ダンスを始めたい!挑戦したい!そんなキッズを応援します。流行りのヒップホップやジャズダンスを取り入れ、楽しく踊りましょう!



- ◆日 程 / 1/13, 20, 27 2/3, 10, 17, 24 3/2, 9, 16(金)
◆時 間 / 未就学児童/16:00~16:50 小1~3/17:00~18:00
○講 師 / プロダンサー SHINNOSUKE
○受講料 / 15,000円/全10回

アート

にがおい

似顔絵には簡単なコツがあり、そのコツさえ覚えれば誰でもそっくりな似顔絵が描けるようになります。さあ、一緒に似顔絵を描き始めましょう!



- ◆日 程 / 1/17, 31 2/7, 21 3/6, 13(火)
◆時 間 / 18:30~20:30
○講 師 / イラストレーター 石津公裕
○受講料 / 12,000円/全6回 (別途教材費300円/回)

ヘルス&エクササイズ

バレトン ~ちょびりバレリーナ気分~

ニューヨークのバレエダンサーによって作られ、脂肪燃焼の効果も期待できるバレトン。フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。裸足で行い、その他の用具は不要!誰にでも手軽にできるので、バレエは敷居が高いと思ってる方にもおすすめです。



new

- ◆日 程 / 1/14, 28 2/11 3/10, 24(土)
◆時 間 / 13:00~14:00
○講 師 / バレトンインストラクター フィットネスインストラクター 荒内幸代
○受講料 / 7,500円/全5回

リンパリフレッシュ体操

リンパの流れをよくすることで代謝機能を高め、心身ともに健康で美しいを目指す体操です。筋肉をほぐし、血流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・冷えなどを解消しましょう!



- ◆日 程 / 【月曜クラス】1/23 2/13, 27 3/12, 26(月)
【土曜クラス】1/7 2/4 3/3(土) 増設
◆時 間 / 10:00~11:30
○講 師 / ワールドリンパアカデミー認定講師 鈴木則枝
○受講料 / 【月】7,500円/全5回 【土】4,500円/全3回

ZUMBA GOLD ~ズンバゴールド~

初心者、シニア、どなたでも楽しく動けるプログラムです。サルサ・チャチャ・ベリーダンス・ロックンロールetc...世界のリズムに乗って、シンプルなステップで笑顔いっぱい動きましょ!



- ◆日 程 / 1/13, 20, 27 2/10, 17, 24 3/9, 16, 23(金)
◆時 間 / 14:30~15:30
○講 師 / ZUMBAインストラクター AFAA認定インストラクター 野村由起
○受講料 / 13,500円/全9回

週末の癒しヨガ

ヨガの呼吸・ポーズを通して体にアプローチすると同時に、深く自分と向き合うフリーリングエクササイズもを行います。ヨガで心身のバランスを整えましょう。



- ◆日 程 / 1/22 2/12, 26 3/11, 25(日)
◆時 間 / 10:00~11:00
○講 師 / チャンピカ ヨガセラピスト/カウンセラー Chizu
○受講料 / 7,500円/全5回

ヨーガ・セラピー ~心と体を健康に~

伝統的なヨーガをもとにして生まれたヨーガ・セラピーは、疲労回復・若返り・生活習慣病予防などに効果があります。呼吸に合わせた静かな動きや呼吸法を行います。ヨーガ・セラピーで心も体も軽くしましょう。



- ◆日 程 / 1/16, 30 2/6, 20 3/5, 19(月)
◆時 間 / 10:00~11:30
○講 師 / インド中央政府公認スワミ・ヴィヴェカナンダ・ヨーガ研究財団認定ヨーガ・インストラクター 加藤則子
○受講料 / 9,000円/全6回

マタニティヨガ(妊娠15週目~)

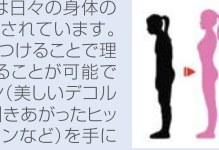
妊娠中は、体も心も敏感に変化していきます。マタニティヨガは、ママと胎児に活力と精神的安定をもたらします。ゆったりとした動きや呼吸法で、出産に向けた体と心を作ります。



- ◆日 程 / ①1/10, 24(火) ②2/7, 21(火) ③3/6, 13(火)
◆時 間 / 14:45~16:00
○講 師 / インド中央政府公認インストラクター ゆかり
○受講料 / 2,200円/全2回

はじめての太極拳

中国では朝の公園で楽しまれている太極拳。大河の流れのようにゆったりとした動きが身体に無理な負担をかけることなく運動不足を解消していきます。太極拳の不思議な魅力を感じてみませんか?



- ◆日 程 / 2/2, 16 3/1, 15, 29(木)
◆時 間 / 10:00~11:30
○講 師 / (社)日本武術太極拳連盟公認 普及指導員 伊東健
○受講料 / 7,500円/全5回

ビューティーウォーク

身体の歪みによる不調を改善し、様々な年代の方の美しさと健康のお手伝いを目標としたプログラムです。鏡の前の自分をみながら歩くことで意識も変わっていきます。



- ◆日 程 / 1/19, 26 2/2, 9, 16, 23 3/8, 15, 22(木)
◆時 間 / 12:45~13:45
○講 師 / AFAA(アメリカフィットネス協会)認定インストラクター 平井恵美子
○受講料 / 13,500円/全9回

ヨーガ・セラピー

ヨーガセラピーはインドの伝統的ヨーガの手法をもとにした心身の健康法です。ストレスが原因で起こる様々な症状に大きな効果があります。心と体のつながりを感じ、上手にストレスと付き合っていきます。



- ◆日 程 / 1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/6, 13, 27(火)
◆時 間 / 19:00~20:30
○講 師 / インド中央政府公認ヨーガ・インストラクター 平井知穂
○受講料 / 15,000円/全10回

ラテンエアロビクス ~つややかに 肌ボディ&ソウル~

ズバ!やっつきたる者勝ちの講座です。自分の魅力をお客様の目でも確認できますよ。曲にあわせて夢中になっていただけ、「くびれました(歓)」男女問わず 楽しくレッスンしましょう!!



- ◆日 程 / 1/15, 29 2/5, 19 3/4(日)
◆時 間 / 10:00~11:00
○講 師 / エアロビクスインストラクター ストレッチボールバージョンR 鈴木直美
○受講料 / 7,500円/全5回

美姿勢コンディショニング

ボディラインや身体の不調は日々の身体の使い方・クセによって生み出されています。正しい身体の使い方を身につけることで理想の身体に"リフォーム"することが可能です。美しい姿勢・ボディライン(美しいデコルテ、くびれのあるウエスト、引きあがったヒップ、スラット伸びた脚のラインなど)を手に入れませんか?



- ◆日 程 / 1/16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/5, 12, 19(月)
◆時 間 / 19:00~20:00
○講 師 / 美姿勢&美脚をつくる Karada Designer 大石力朗
○受講料 / 15,000円/全10回

PHIピラティス

PHIピラティスは、姿勢を正すことで脳が命令した筋が正確に動くようにすることを目的としたエクササイズです。怪我のリスクを軽減すると共に、慢性的な身体のだるさを防ぐ効果があります。インナーマッスルを鍛えることにより、腰のくびれ・スリムなボディ・美脚を手に入れることができます。



- ◆日 程 / 1/12, 19, 26 2/2, 9, 16, 23 3/1, 8, 15, 22(木)
◆時 間 / 14:00~15:00
○講 師 / PHIピラティスインストラクター・Aヨガインストラクター・パーソナルトレーナー 倉川美千子
○受講料 / 16,500円/全11回

肩こり・腰痛解消ピラティス

ピラティスはジョセフ・ピラティス氏(ドイツ人)により、怪我のリハビリから考えられたエクササイズ。姿勢を改善すると、腰痛や肩こりが楽になり、脂肪も付きにくくなります。呼吸法を練習し、自律神経の働きも高め、日常生活が楽になります。ゆっくりと動き続けるので、運動不足の方にも、年齢に関係なく人気のピラティスです。



- ◆日 程 / 1/7, 21 2/4, 18 3/3, 17(土)
◆時 間 / 13:15~14:15
○講 師 / スタジオヘルスタピタマネージャー FTPマットピラティスインストラクター 横田典子
○受講料 / 9,000円/全6回 (別途セラバンド代1,575円)

ハンドメイドクラフト

押し花アート

草花や薔薇、ガーベラ、野菜まで色鮮やかに押しすることができます。季節の花を美しく残して飾りましょう。



- ◆日 程 / 【木曜クラス】1/19 2/16 3/15(木) 増設
【金曜クラス】1/6 2/3 3/2(金)
◆時 間 / 13:00~15:00
○講 師 / ふしぎな花倶楽部 インストラクター 須山侑子
○受講料 / 4,500円/全3回 (別途教材費1,500円/回 花押しキット初回のみ6,430円)

レザーフラワー

革に画像をプリントし、誰でも簡単にレザーフラワーが作れます。アクセサリー、部屋のオブジェで楽しめます。



- ◆日 程 / 【木曜クラス】1/19 2/16 3/15(木) 増設
【金曜クラス】1/6 2/3 3/2(金)
◆時 間 / 13:00~15:00
○講 師 / 花と緑の研究所 公認講師 須山侑子
○受講料 / 4,500円/全3回 (別途教材費2,000円/回)

人気No.4 アンティークスタイルビーズ

天然石やクリスタル等多様なビーズに囲まれて、アンティークスタイルのアクセサリーを楽しく作ってみませんか。ハンドメイドのアクセサリーを身に付けて素敵に輝きましょう!



- ◆日 程 / 1/8, 22 2/12, 26 3/11, 25(日)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / Bonhomme de Neige 主宰 古田かおる
○受講料 / 9,000円/全10回 (別途教材費500円~4,000円程度/1作品)

ひょうたんランプ

手動のドリルを使い、10数センチのひょうたんにオリジナルの模様を彫り、吊り下げ型のランプを作ります。(電装、スタンド付属)



- ◆日 程 / ①1/20(金) ②2/17(金) ③3/17(土)
◆時 間 / 13:00~16:00
○講 師 / 工房 遊楽民 主宰 中村隆夫
○受講料 / 1,800円/1回 (別途教材費3,000円)

ビーズステッチ ~針と糸で作るビーズアクセサリー~

ひと針ひと針進んでいくビーズステッチ。楽しみながら軽くてしなやかなビーズアクセサリーと一緒に作ってみませんか。どなたでも大歓迎です。



- ◆日 程 / 1/26 2/23 3/22(木)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / (財)日本余暇文化振興会認定・監修 ビーズステッチ教授インストラクター 松田陽子
○受講料 / 4,500円/全3回 (別途教材費1,000円~3,000円程度/回)

デコパージュで作るAntique Book

初めての方でも楽しみながら挑戦できる本格的なデコパージュ作品です。お気に入りの絵や思い出の写真、メッセージなどアレンジして古本に貼り付け、美しい装飾品を作りましょう。



- ◆日 程 / 1/6, 20 2/3, 17 3/2, 16(金)
◆時 間 / 13:00~15:30
○講 師 / アメリカハンドクラフトアカデミー認定講師 大川恵
○受講料 / 9,000円/全6回 (別途教材費3,000円)

クレイクラフト

マシュマロのように柔らかな粘土で、お部屋飾りを制作しましょう。プレゼントにも最適です。1月:和風アレンジ 2月:スイーツフレーム 3月:手作りコースージュ



- ◆日 程 / 1/15 2/5 3/4(日)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / DECOクラフトアカデミー認定講師 こねこね屋主宰 まゆか
○受講料 / 5,400円/全3回 (別途教材費1,200円/回)

スクラップブック

美しい輸入もののペーパーやスタンプを使って、写真をデコレーションします。贈り物としても喜ばれますよ!(日別受講可) 2月:「バレンタイン」の12インチレイアウト 3月:「春」の12インチレイアウト



- ◆日 程 / 2/10 3/9(金)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / アート&クラフトDUO認定講師 ScrapBooking Forest 中島牧子
○受講料 / 3,600円/全2回 (別途教材費1,000円~2,000円程度/回)

ソーパークーピング

ナイフ1本で手軽にはじめられるソーパークーピングです。季節の花や、可愛らしい模様などを施して素敵な作品を作りましょう。 1月:水仙 2月:バラのアレンジ 3月:桜



- ◆日 程 / ①1/17(火) ②2/21(火) ③3/6(火)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / 青木さゆり
○受講料 / 2,000円/回 (別途教材費300円/回 ※2月のみ500円)

プリザーブドフラワー ~上品で可愛いプリザで暮らしに彩りを~

生花のようなしなやかで美しい姿に保存されたプリザを使い、季節に合わせたアレンジでお部屋を演出してみませんか?自然で美しく開花させるフェアリーブルーミングで華やかさをアップしたアレンジもお楽しみいただけます。 1月:リボンアレンジ 2月:コースージュ 3月:春色アレンジ



- ◆日 程 / 1/10 2/14 3/13(火)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / FBCインストラクター 夢うさぎ主宰 小澤弥生
○受講料 / 4,500円/全3回 (別途教材費3,000円程度/回)

パッチワークキルト・手芸

基礎から応用まであなたのレベルに合った作品作りを丁寧に指導いたします。すぐに始められるキットをご用意しておりますのでご安心ください。



- ◆日 程 / 1/12, 26 2/9, 23 3/8(木)
◆時 間 / 13:30~15:30
○講 師 / 文部科学省設立許可 (財)日本手芸普及協会パッチワークキルト指導員 コットンキャット華 主宰 安井真由美
○受講料 / 9,000円/全5回 (別途教材費1,500円~4,950円程度/1作品)

花のトールペイント初級

色指定と図案にそって白木素材にペイントしていきますので、初めての方でも大丈夫です。今回はお洒落なラタン製のティッシュボックスにピオラを描きます。



- ◆日 程 / 1/16 2/6 3/5(月)
◆時 間 / 10:00~12:00
○講 師 / (財)日本手芸普及協会認定講師 トールペイント教室フルール主宰 白井里美
○受講料 / 6,000円/全3回 (別途教材費1,800円) ※道具のない方は初回道具代2,200円、1回300円で道具を貸出することもできます。