


**⑪ハーブの香りで暮らしに素敵なエッセンス～虫よけスプレー&バスソルト**  
 講師:Mika Okita  
 ☆日々の暮らしに生活小物にハーブを取り入れてみませんか？  
 ハーブの香りに癒されながら、その魅力に触れましょう。

日程:5/17 6/7 (全2回)  
 時間:10:30～13:00  
 会場:料理室  
 定員:6名  
 受講料:1,250円  
 教材費:1,250円 (計2,500円)  
 持ち物:筆記用具


**水曜日**



**⑫ハーブの香りで暮らしに素敵なエッセンス～ビネガー&ソルト**  
 講師:Mika Okita  
 ☆日々の暮らしに料理にハーブを取り入れてみませんか？  
 ハーブの香りに癒されながら、その魅力に触れましょう。

日程:6/28 7/19 (全2回)  
 時間:10:30～13:00  
 会場:料理室  
 定員:6名  
 受講料:1,250円  
 教材費:1,250円 (計2,500円)  
 持ち物:筆記用具、エプロン、お手拭き


**水曜日**



**⑬岩谷みさおの料理講座～定番料理の黄金比率**  
 講師:岩谷 みさお  
 ☆何気ない日々の料理を美味しく失敗なく作るコツを教えます。

日程:5/18 6/1・15 (全3回)  
 時間:10:00～12:30  
 会場:料理室  
 定員:16名  
 受講料:1,275円  
 教材費:1,525円 (計2,800円)  
 持ち物:エプロン、ハンダナ、布巾2枚、筆記用具


**木曜日**



**⑭太極舞～ゆったりとした動きと呼吸で体幹を整える**  
 講師:岩谷 みさお  
 ☆太極拳の動きと呼吸法でゆったりとした動きで激しい運動が苦手な方にもおすすめです！呼吸法、心肺トレーニング、ストレッチ、筋力アップの含まれたトレーニングです。

日程:6/22～7/13 (全4回)  
 時間:13:00～13:45  
 会場:会議室A  
 定員:10名  
 受講料:750円  
 教材費:なし (計750円)  
 持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴


**木曜日**



**⑮腹筋運動でウエストシェイプ～運動を始めるきっかけに♪**  
 講師:押部 直樹  
 ☆トレーニングを始めたいけど、なかなか実行できない人、運動を始めるきっかけにもらうための簡単にできるウエストシェイプトレーニングです。

日程:6/8～7/27 (全8回)  
 時間:18:45～19:15  
 会場:ななかまど・はくちょう  
 定員:18名  
 受講料:680円  
 教材費:なし (計680円)  
 持ち物:バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル


**木曜日**



**⑯ZUMBA！！**  
 講師:岩谷 みさお  
 ☆ラテン系リズムとダンスを融合させたダンスフィットネスZUMBA。スロー&アップテンポの曲に合わせて楽しく踊り、有効的に脂肪燃焼力アップ！

日程:6/8～7/27 (全8回)  
 時間:19:30～20:30  
 会場:集会室  
 定員:18名  
 受講料:1,360円  
 教材費:なし (計1,360円)  
 持ち物:動きやすい服装、水分補給用飲料、タオル、運動靴


**木曜日**



**⑰夜のヨガで深呼吸～伸びやかな身体づくり**  
 講師:金平 美智代  
 ☆深呼吸できる身体づくり。全体をほぐしてゆっくりとした呼吸とともに流れるような連続した動きで気持ちの良い時間を過ごしましょう。

日程:5/12～6/30 (全8回)  
 時間:16:30～18:00  
 会場:ななかまど・はくちょう  
 定員:15名  
 受講料:2,040円  
 教材費:なし (計2,040円)  
 持ち物:ヨガマット又は大判バスタオル、動きやすい服装、水分補給飲料


**金曜日**



**⑱ピラティスで姿勢を整えよう！**  
 講師:河原 ルミ  
 ☆姿勢が変わると体重が変化しなくてもスッキリ見えます。まっすぐに立つために必要なポイントを意識して、全身運動のピラティスを楽しみましょう。

日程:5/12～6/16 (全6回)  
 時間:11:00～12:30  
 会場:会議室B  
 定員:12名  
 受講料:2,250円  
 教材費:なし (計2,250円)  
 持ち物:動きやすい服装、ヨガマット又は大判バスタオル、水分補給用飲料


**金曜日**



**⑲親子で楽器とふれあおう～色んな国の楽器**  
 講師:ここペリーな  
 ☆色んな国の楽器を親子でふれあって頂く講座です。お子様の豊かな感性を育てます。

日程:6/10 (全1回)  
 時間:11:30～12:30  
 会場:会議室B  
 定員:親子10組  
 受講料:250円  
 教材費:なし (計250円)  
 持ち物:なし


**土曜日**



**⑳楽しくエアロビクス～運動を始めるきっかけに♪**  
 講師:島津 世津子  
 ☆初めての方でも楽しく簡単にはじめられるエアロビクスです！初めての方や以前スタジオに入ってただけど遠ざかっている方も是非ご参加ください♪運動不足とストレスを発散しましょう！！

日程:5/21・28 6/4・11・18・25 7/9・16 (全8回)  
 時間:10:30～11:30  
 会場:集会室  
 定員:15名  
 受講料:1,360円  
 教材費:なし (計1,360円)  
 持ち物:運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料、汗拭きタオル

**日曜日**



春は新しい事を始めるのにぴったりの季節です。ご参加お待ちしております♪

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP QRコード