

表記の金額は全て税込です。

※体験・説明会は事前に電話でお申し込み下さい。

店長のおすすめ

全6回 スペインタイル工房
スペインの装飾技法で色鮮やかなスペインタイルや陶器を作ります。
●第4(金) 13:00~15:30 3,150円 教材費別途
無料説明会 9月24日(金) 講師/小林 恵

6回コース アートセラピー(絵画療法)講座
絵画は言葉以上のメッセージ!!
どんなに悩んでいる時でも貴女の心は、本当の答えを知っています。その答えを絵画から受けとり自分の望む人生に近づけていきましょう。
●第2・4(土) 10:30~12:00 3,150円 教材費別途
一日体験講習会 9月25日(土) 教材費315円
講師/三本 久美子

6回コース マタニティアロマセラピー
妊婦・産後・産後
9/18 妊娠中はお肌がデリケート。クレイバックでお手入れ
10/2 妊娠中に起こるトラブルに症状別アロマオイル作成
10/16 生活に役立つアロマクラフト
10/30 アロマで風邪予防
11/6 赤ちゃんのための保湿クリーム&ローション
11/20 ベビーマッサージ知識
●第1・3(土) 10:30~12:00 3,150円 教材費525円
無料説明会 9月4日(土) 10:30~11:30 講師/恩田 智子

6回コース ヒーリングタロット講座
タロットの持つ神秘性と楽しさを体験しながらカードの読み方を学びます。
●第3(水) 10:30~12:00 (9/15(水)スタート)
●第4(水) 19:00~20:30 2,100円 (9/22(水)スタート)
講師/叶 音

全6回 資格対策講座 メディカルハーブ講座
代替医療や予防医学として今、ハーブは注目されています。オーガニックハーブを使ってインフルエンザ予防の為にメディカルハーブ資格認定につながります。
●第3(木) 19:00~20:30 12,600円(全6回) 教材費別途
一日体験講習会 9月16日(木) 教材費300円 ハーブティー付
講師/長沢 喜美

3ヶ月で資格取得ができます。アロマフットケアセラピスト養成講座
仕事や家族の健康管理に幅広く活かせる資格を取りませんか。
●第2・4(火) 18:30~20:30 18,900円(全6回) 教材費別途
一日体験講習会 9月14日・28日(火) 教材費・オイル代525円
講師/新潟支部講師

3ヶ月で資格取得ができます。アロマハンドケアセラピスト養成講座
つらい肩から指先にかけての疲れは、リンパリットメントマッサージが効果的です。ハンドケアの手法を学びませんか。
●第1・3(水) 18:30~20:30 18,900円(全6回) 教材費別途
一日体験講習会 9月1日・15日(水) 教材費・オイル代525円
講師/新潟支部講師

心が楽になり、音読・ダンス・スピーチ・演劇などパフォーマンスも向上 アレクサンダーテクニーク講座
心身の不必要な緊張に気づき、これをやめていくことを学習します。本来持っている自分の能力が解放され、パフォーマンスが向上し、人間関係が楽に、日常生活も快適になります。
10/27(水)スタート
●第4(水) 14:15~15:45 7,875円(全3回)
講師/田中 千佐子

9月生募集 手軽に作れる 絵巻きずし
ホームパーティーや行事に合わせて色んな絵巻きずしを作って、楽しいひと時を過ごしましょう。
9/8(水)スタート
●第2(水) 13:00~15:00 2,100円 教材費2,100円
講師/小林 直子

9月生募集 手軽に作れる パン教室
焼き立てのパンのはじける音、おいしさ...簡単に出来るパン作りを楽しみましょう。
9月チーズパン
10月おやつ用レーズンパン
11月ソフトフランスパン
12月ソフトヨーグルトパン
1月ナッツたっぷりリッチパン
2月メープルシュガーパン
●第3(日) 13:00~16:00 2,100円 教材費1,050円 (9/19日スタート)
講師/渡辺 暁

9月生募集 旬を楽しむ イタリア料理
9/25 長岡中華ナース生ハムのカルパッチョ 豚肉のインポルティエーニ
10/16 生サマのマリネ・秋野菜サラダ 3種木のクリームパスタ
11/20 カリフラワーと秋野菜のバーニャウタ・カボチャのペンネ
12/18 クリスマスのオールドフーズ セザンヌアグリタン
1/15 マグロのカルパッチョ 若鶏のピネグー・蒸しリンゴのソース
2/19 白身こがぶのスープ・いかの詰めもの トマトとチリ豆煮込み
●第3(土) 10:30~13:30 2,625円 教材費1,050円
講師/小酒井 誠

急なときに慌てない 喪服の着付け
突然起こるお悔やみ事に慌てないための短期集中レッスンです。
9/13(水)スタート
9/15(水)スタート
●月18:30~20:30 (水)10:15~12:15 8,400円(全8回) <定員10名>
講師/渡辺 ノリ子

おどめりの はじめてのバレエレッスン
基本から楽しくレッスンします。美しい曲に合わせて踊りながら、バランスのとれた身体を目指しましょう。
●第2・4(木) 18:15~19:15 3,150円
無料体験講習会 9月9日・30日(木)
講師/藤田 直子

ステンシル ファブリックデコアピール
Tシャツやデニムバックにデコレーションを装飾し、自分だけのオリジナルを楽しみましょう。
●第1(金) 10:15~12:15 2,100円
一日体験講習会 9月3日・10月1日(金) 体験費525円 (無地のTシャツ用意)
講師/猪嶋 瑠実子

骨盤からのゆがみを改善し健康に! 骨盤調整体操
姿勢の崩れが原因で起こる腰痛などの不調を骨盤、背骨から骨格を調整することで、改善し体の調子を整えます。
●第1・2・4(土) 11:00~12:00 4,725円
無料体験講習会 9月11日・25日(土)
講師/若月 政弘

簡単!テープを貼るだけ! 経絡テーピング
ツボにテープを貼る事で経絡の流れを整え体の不調を改善します。腰痛、肩こり歪みを取り健康な体を取り戻しましょう。
●第1・3(木) 18:30~20:00
第2・4(日) 13:00~14:30 3,150円 テープ代別途
無料説明会 9月12日(日)・9月16日(木)
講師/五十嵐 舞

日本の伝統芸能 詩吟
漢詩本来の持つ魅力や詩の内容をある時は涙あふれる想いで、ある時は怒り、そしてある時は、喜びの満ちた気持で表現します。
●第2・4(火) 15:00~16:30 3,675円
無料体験講習会 9月14日・28日(火)
講師/金山 神冠

子供から大人まで ピアノ教室
幼児から大人の方までご要望や目標にあわせてご指導いたします。
●(水) 17:00~20:30 6,300円 (初級)
無料体験講習会 9月8日・15日(水)
講師/小黒 朝子

TVでも話題の笑いのヨガ ラフターヨガ
笑いヨガの呼吸法を統合させたエクササイズです。笑いは最高のストレス解消法! NK細胞やエンデルフィンも活発に。
●第1(月) 14:00~15:00 2,625円
一日体験講習会 9月6日(月) 体験費1,050円
講師/アマゾンなすこ山口

笑顔美人で若く美しく!! フェロモン美容術
魔女たちの22時に出演した美容界のカリスマ吉丸美枝子先生考案のフェロモンストレッチをレッスンします。
●第2(土) 18:30~20:30 2,100円
無料説明会 9月11日(土)
講師/新田 祥子

手彫りガラス工芸 グラスリッツェン リニューアル
ダイヤモンドの細粒付きの針でガラス器や鏡に絵や模様を手彫りして作品作りを楽しみます。
●第1(日) 10:15~12:45 3,150円 教材費別途
一日体験講習会 9月5日(日) 教材費500円
講師/片桐 和美

一日体験講習会

要予約 ●定員予約制、先着順予約受付中。 ●体験費・教材費を添えてお申し込み下さい。

Table with 4 columns: Course Name, Day, Time, Summary. Includes Art, Calligraphy, Language, and Flower courses.

Table with 4 columns: Course Name, Day, Time, Summary. Includes Pottery, Music, and Performance courses.

Table with 4 columns: Course Name, Day, Time, Summary. Includes Fashion, Dance, and Health courses.

Table with 4 columns: Course Name, Day, Time, Summary. Includes Parenting, Piano, and Ballet courses.