

藤枝スクール

お問い合わせ TEL054-634-3330

JR 藤枝駅南口から徒歩2分 ホテルオーレ3F

受付営業時間(月)~(土)10:00~20:00※(月)15時まで、第2.4(日)は変則

■藤枝市前島1-3-1 駐車場はオーレ藤枝第1.3.4パーキング受講時2時間P無料サービス有
講座のご受講には、入会金大人3,300円、中学生以下1650円がかかります。1日講座・体験レッスンは入会不要です。
別途維持費が、継続講座1か月330円、1日講座110円がかかります。全て税込表示。キャンセルはご入金前に要連絡。

2022年夏 新講座& 1日講座号

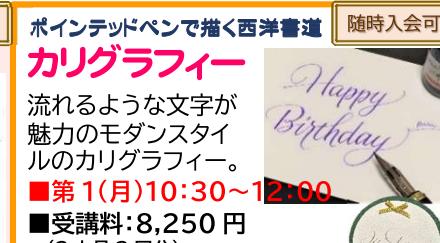
詳しくは、
ホームページを
ご覧下さい



JR 藤枝駅南口・ホテルオーレ3F
NEWマークの新講座、常設講座
どちらも随時入会が可能です。



画家として活躍中の
講師が、絵画の基礎
から丁寧に指導。
■第1・3(水)
①10:00~12:00
②13:00~15:00
■受講料:各13,200円
■教材費:各330円(3ヶ月6回分)
■体験:2,585円(要予約)
■講師:画家 山城 道也



流れるような文字が
魅力のモダンスタイルのカリグラフィー。
■第1(月)10:30~12:00
■受講料:8,250円(3ヶ月3回分)
■教材費:実費2,700円(道具代)
■体験:3,080円(要予約)※体験サンキューカード
■教材費:1,500円→当講師へ
■講師:カリグラファーズ・ギルド 紅林 広子



鉛筆1本で、写真を
もとにペットや女優、
風景などを描いてみよう。
■第4(日)10:00~12:00
■受講料:7,590円(3ヶ月3回分)
■教材費:3,300円(3ヶ月分 ボード代他)
■体験:2,860円 教材費1,100円(要予約)
■講師アトリエ窓 ATELIER SOU 主宰
松浦 由美子

カラー筆ペンでハガキなどに描く

彩むすび書(いろむすびしょ)

カラフルな筆ペンを
使い絵や文字を軸に
描いてみましょう。
■第4(月)
10:30~12:00
■受講料:7,590円(3ヶ月3回分)
■教材費:990円(3ヶ月分)
■体験:3,190円(要予約)※初回に筆ペン550円代を講師へ
■講師:遊び心処主宰 彩むすび書講師 杉本 好美

女性講師が丁寧に指導

書道毛筆・ボールペン・筆ペン

美しい字は一生の宝物。
■①第1・3(火)
10:00~12:00
②第2・4(土)
14:30~16:00
■受講料:10,560円(3ヶ月6回分)
■教材費:実費(書誌代600円/本)
■体験:2,365円(要予約)
■講師:静岡県書道連盟推薦教授 石橋 紅華

人気の刺繍テクニックを学ぶ

オートクチュール 刺繍アクセサリー

糸刺繍・スパンコール
刺繍・リボン刺繡等
体系的に学ぼう。
■第1(火)
13:30~15:30
■受講料:7,590円(3ヶ月3回分)
■教材費:実費(1作品2,000~3,900円程度)
■講師:アトリエ Happy Space 主宰 山本 智世

お出汁の基本からデモ形式で

京の日本料理

京都の割烹で修業した
講師が和食の基本を
デモ形式で解説。
毎回6品程度ランチとして試食。
※感染状況で、ランチは持ち帰りに
変更の場合有
■第1(水)11:00~13:00[7/6・8/3・9/7]
■受講料:8,250円(3ヶ月3回分)
■教材費:8,250円(3ヶ月分試食代)※定員6名程度
■体験:3,080円(要予約)教材費2,750円
■講師:全福寺住職、精進料理「とどろき」轟 義敬

懐かしい歌に再び出会う

童謡・唱歌を歌おう

日本の叙事歌や童謡を
思い出しながら、
再び歌ってみませんか。
健康作りにも。
■第2・4(水)13:30~15:00
■受講料:14,520円(3ヶ月6回分)
■教材費:330円(資料代)132円(著作権代)
■体験:2,750円(要予約)
■講師:声楽家 アン杰リ音楽院主宰 永田 文子

オイルとハーバルウォーター抽出

季節のアロマ 蒸留俱楽部

地元のハーブから
オイルやハーバルウォ
ーターを抽出してみよう。
■7/4 ハーブ類
■8/29 樹木類
■9/5 柑橘類
■第3(月)13:00~15:00
■受講料:8,250円(3ヶ月全3回)
■教材費:5,445円(精油・ハーブウォーター・テキスト代)
■講師:「銀の山」代表 希代 智子

自己投資でスキルアップ

らくに生きる心理学

不安な感情を見つめ、
「未来」のシナリオを
描き出してみましょう。
イラスト・思い込みに
「さようなら」。
■第2(水)19:10~20:40
※7月は第3(水)、8月は第5(水)
■受講料:15,180円(6ヶ月全6回)
■教材費:660円(6ヶ月分)
■講師:交流分析インストラクター 地口 伊智子

入会金免除3ヶ月で基本を習得

はじめての投資の学校

資産運用をこれから
始めたい方に。外貨、
債券、税制優遇の知識
を解説。※ステップアップ有
即実践に活かせる知識
■第2・4(木)19:00~20:00※8,9月変則
[7/28,8/25,9/8,9/22,9/29]
■受講料:11,550円(3ヶ月全5回)
■事前体験会:7/14(木)2,310円(要予約)
■講師:投資ストラテジスト 渡邊 希史

基本機能を3ヶ月で習得

デジタル一眼カメラ

一眼カメラの基本機能、
構図、仕上げの画像編集
までマスターしよう。
■第1・4(金)
19:00~20:30
※9月のみ第1・5(金)
■受講料:15,180円(3ヶ月全6回)
■教材費:1,980円(3ヶ月分)
■講師:フォトマスター検定EX 渡邊 一矢

面接や印象UPなど目的に合わせて

話し方プライベートレッスン

相手に伝わる話し方や
上手な話の聞き方など
目的や悩みに合わせて
学べる個人レッスン。
■60分講座×5回(3ヶ月)
※予約時にご都合の良いスタート日を
2~3日教えてください。
■受講料:27,500円(3ヶ月全5回)
■教材費:825円(資料代)
■講師:フリーアナウンサー 松下 俊恵

発みを知り、成りたい自分になろう

脳傾向性個人診断

152問の質問で自分の
強みを知り、方向性や
ストレス対処法等を知り
ましょう。
■9/1(木)※1日講座・入会金不要
13:00~21:00※うち1人50分予約制
■受講料:6,600円(1回分・予約制)
■教材費:2,200円(診断結果を携帯に送信)
■講師:ブレインアナリスト 永谷 亞季子

韓国ドラマやK-POPを原語で♪

楽しい韓国語

(入門)※経験者クラス有
人気ドラマのセリフを
取り入れながら、
韓国語の初步から
学びます。
■第1・3(金)14:10~15:10
■受講料:11,000円(3ヶ月全5回)
■教材費:初回テキスト代2,420円
■事前体験会:7/1(金)体験料2,200円
■講師:梨花女子大学韓国語講師養成コース終了 洪 裕善(ホン ソン)

1日講座&イベント※入会金不要

どんどん&染めて【小学生大人】本革で作るレザーキーホルダー

本革を好きな形に切り取り、ローマ字や可愛い模様刻印&染色してオリジナルキーホルダーを作ろう。

■8/22(月)13:00~15:00
■受講料:3,300円(要予約)
■教材費:1,540円※小学2年生以下は保護者同伴
■講師:LEATHER PARK 革職人 KAZU

お洒落 POP アート【小学生大人】チョークアートで描くカフェラテ

オイルパステルを使ってカフェボードのような絵を描いてみよう。

※小学2年生以下は保護者同伴
■7/24(日)13:00~15:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:実費1,000円
■講師:PBR HandWork キャッヂパステル代表 下條 画美

カラー筆ペンで描く伝筆(つてふで)で暑中見舞いに挑戦

カラー筆ペンを使って、粋な文字を描いてみよう。

■①7/7(木)②8/4(木)10:00~11:30
■受講料:各2,640円(要予約)
■教材費:各550円(筆ペン代)※当日講師へ
■社伝筆協会認定講師 大村 智哉

米粉と豆腐クリームで作るグルテンフリーケーキ

米粉で作ったシートケーキの上に、豆腐ベースのクリームとお好みのフルーツをたっぷりのせてアレルギーフリーのケーキを作ってみよう。

※定員6名
■7/5(火)10:00~12:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:1,100円
■講師:ms.lautrec主宰 藤田 綾

美味しい和の伝統美味しい和菓子作り

季節に合わせた美味しい練り切りの和菓子を作る講座です。

◆8/4 薔薇・青梅
◆9/1 姫リンゴ・着せ綿
■①8/4(木)14:00~16:00
■②9/1(木)14:00~16:00
■受講料:各2,860円(1回分・要予約)
■教材費:1,540円
■講師:料理教室 和食工房はな主宰 花村 志津子

NPO ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー2級認定講座

TV「マツコの知らない世界」にも出演の講師が収納や整理の法則を指導。

※2級認定証発行対象講座
■9/11(日)※昼休憩有10:00~17:00※定員8名
■受講料:17,600円(1回分)
■教材費:7,100円(テキスト・認定料込)
■講師:整理収納アドバイザー1級認定講師 佐藤 慶

似合う服の形・素材、デザインを知る骨格スタイル個人診断

ひとりひとりの骨格から洋服の「似合う基準」を個人診断。体型を素敵に魅せることができ、買物の失敗も減らせて経済的。

■①7/24(日)※1人50分
13:00~16:50
②9/3(土)10:00~14:30
■受講料:各6,930円(1回分・要予約)
■講師:骨格スタイルバイヤー 石田 律子

足の老廃物をスッキリ健康足裏もみセミナー

普段使いすぎや使わなすぎで固くなつた足の筋肉をもみほぐすことで、老廃物を排出しやすい身体作り。

■①8/23(火)②9/27(火)10:00~11:00※どちらか1日
■受講料:各2,530円(1回分・要予約)
■教材費:各440円(ボール代)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景 友綺

不用品処分で、部屋もぐるぐるスッキリ「メルカリ」で得する整理収納セミナー

スマホアプリ「メルカリ」を使って、安心な取引のノウハウと出品方法をご案内。

■受講日①8/26(金)②9/27(火)10:30~12:00※どちらか1日
■受講料:各2,860円(1回分)
■教材費:各770円(資料代)※定員各5名
■講師:整理収納アドバイザー1級 いなば かおり

癒しの和の景色【小学生~大人】苔テラリウム作り

ガラスボウルに用土を入れて、飾り石を配置。4~5種類の苔を植え付けてみよう。

※小学3年生以下は保護者同伴
■8/7(日)10:00~12:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:2,970円
■講師:和景 kazunori(深澤種苗園芸) 深沢 和典

リピーター続出の人気鑑定みやきみえこの開運手相&四柱推命占い鑑定

人気鑑定士を岐阜から招き開催する大人気の個人鑑定。易や生年月日タロットの占術で占います。

■8/7(日)※うち1人30分予約制10:00~19:15
■受講料:5,390円(1回分)
■講師:幸せコーディネーター みやき みえこ

各日1名限定の個人鑑定開運!四柱推命占い鑑定

生年月日から、運勢・才能・転機を読み解く四柱推命。運気の流れを知ることで可能性を広げましょう。※1人60分の個人鑑定。

■(月)15:10~16:10※各1日1名限定
【7/18・8/1・8/29・9/5・9/19】
■受講料:9,130円(1回分・予約制)
■講師:運勢鑑定事務所 忘筌(bou sen)代表 鈴木 良孝

お手入れ簡単!水を吸う不思議な鉢【小学生~大人】ミニ盆栽と苔玉作り

水を吸い上げる不思議な鉢「清梅焼(きよめやき)」を使って、ミニ盆栽と苔玉を作ってみよう。

■8/28(日)10:00~12:00
※小学3年生以下は保護者同伴
■受講料:3,080円
■教材費:3,960円
※苔玉サイズ:高さ10cm程度
※盆栽サイズ:外径7cm×高さ5cm (①松②紅葉③アスパラガスから事前に選択)
■講師:和景 kazunori(深澤種苗園芸) 深沢 和典

1日のレッスンで15~20分の施術が可能!トリートメント実技1Dayセミナー

健康や介護に、活かせる手技を学ぼう!部位別に習得できる人気の1日講座。

■時間:10:00~15:00※昼休憩1時間有
①7/24(日) ヘッドトリートメント
②9/11(日) 肩甲骨トリートメント
③9/25(日) ハンドトリートメント※定員6名程度
■受講料:各8,030円 ■教材費:各3,300円(1回分)
※終了後、日本ボディスタイル協会認定校 Luxia の修了証発行
■講師:日本ボディスタイル協会認定校 Luxia 主宰 澤脇 雅乃

ゆがみを戻す運動療法痛みからの解放!エゴスキューボディ操

ひざ、腰、肩、首の痛みゆがみが原因の痛みに!

■第1・3(月)
■受講料:各13,200円(3カ月6回分)
■教材費:テキスト実費1,100円、本1,870円
■体験:2,530円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

隔週・毎週選べる2コース腰痛予防コリほぐしヨガ

運動不足解消に!

■毎週(金)13:40~14:50
■受講料:毎週18,150円(3カ月11回分)
■教材費:242円(著作権料)体験1,980円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

肩こりや不眠、歪みの悩みにゆがみ&コリ改善マットエクササイズ

姿勢の歪みを改善するストレッチで、身体の芯から伸ばし引き締めます。

■①第1・3(火)10:00~11:00
②毎週(金)20:00~21:00
■受講料:①11,220円②18,150円(各3カ月分)
■教材費:①990円(3カ月分)132円(著作権料)
②1,815円(3カ月分)242円(著作権料)
■体験:①2,365円②2,145円(要予約)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景友綺

米粉と豆腐クリームで作るグルテンフリーケーキ

米粉で作ったシートケーキの上に、豆腐ベースのクリームとお好みのフルーツをたっぷりのせてアレルギーフリーのケーキを作ってみよう。

※定員6名
■7/5(火)10:00~12:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:1,100円
■講師:ms.lautrec主宰 藤田 綾

美味しい和の伝統美味しい和菓子作り

季節に合わせた美味しい練り切りの和菓子を作る講座です。

◆8/4 薔薇・青梅
◆9/1 姫リンゴ・着せ綿
■①8/4(木)14:00~16:00
■②9/1(木)14:00~16:00
■受講料:各2,860円(1回分・要予約)
■教材費:1,540円
■講師:料理教室 和食工房はな主宰 花村 志津子

NPO ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー2級認定講座

TV「マツコの知らない世界」にも出演の講師が収納や整理の法則を指導。

※2級認定証発行対象講座
■9/11(日)※昼休憩有10:00~17:00※定員8名
■受講料:17,600円(1回分)
■教材費:7,100円(テキスト・認定料込)
■講師:整理収納アドバイザー1級認定講師 佐藤 慶

足の老廃物をスッキリ健康足裏もみセミナー

普段使いすぎや使わなすぎで固くなつた足の筋肉をもみほぐすことで、老廃物を排出しやすい身体作り。

■①8/23(火)②9/27(火)10:00~11:00※どちらか1日
■受講料:各2,530円(1回分・要予約)
■教材費:各440円(ボール代)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景 友綺

不用品処分で、部屋もぐるぐるスッキリ「メルカリ」で得する整理収納セミナー

スマホアプリ「メルカリ」を使って、安心な取引のノウハウと出品方法をご案内。

■受講日①8/26(金)②9/27(火)10:30~12:00※どちらか1日
■受講料:各2,860円(1回分)
■教材費:各770円(資料代)※定員各5名
■講師:整理収納アドバイザー1級 いなば かおり

1日講座&イベント※入会金不要

どんどん染めて【小学生大人】本革で作るレザーキーホルダー

本革を好きな形に切り取り、ローマ字や可愛い模様刻印&染色してオリジナルキーホルダーを作ろう。

■8/22(月)13:00~15:00
■受講料:3,300円(要予約)
■教材費:1,540円※小学2年生以下は保護者同伴
■講師:LEATHER PARK 革職人 KAZU

お洒落 POP アート【小学生大人】チョークアートで描くカフェラテ

オイルパステルを使ってカフェボードのような絵を描いてみよう。

※小学2年生以下は保護者同伴
■7/24(日)13:00~15:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:実費1,000円
■講師:PBR HandWork キャッヂパステル代表 下條 画美

カラー筆ペンで描く伝筆(つてふで)で暑中見舞いに挑戦

カラー筆ペンを使って、粋な文字を描いてみよう。

■①7/7(木)②8/4(木)10:00~11:30
■受講料:各2,640円(要予約)
■教材費:各550円(筆ペン代)※当日講師へ
■社伝筆協会認定講師 大村 智哉

ゆがみを戻す運動療法痛みからの解放!エゴスキューボディ操

ひざ、腰、肩、首の痛みゆがみが原因の痛みに!

■第1・3(月)
■受講料:各13,200円(3カ月6回分)
■教材費:テキスト実費1,100円、本1,870円
■体験:2,530円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

隔週・毎週選べる2コース腰痛予防コリほぐしヨガ

運動不足解消に!

■毎週(金)13:40~14:50
■受講料:毎週18,150円(3カ月11回分)
■教材費:242円(著作権料)体験1,980円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

肩こりや不眠、歪みの悩みにゆがみ&コリ改善マットエクササイズ

姿勢の歪みを改善するストレッチで、身体の芯から伸ばし引き締めます。

■①第1・3(火)10:00~11:00
②毎週(金)20:00~21:00
■受講料:①11,220円②18,150円(各3カ月分)
■教材費:①990円(3カ月分)132円(著作権料)
②1,815円(3カ月分)242円(著作権料)
■体験:①2,365円②2,145円(要予約)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景友綺

米粉と豆腐クリームで作るグルテンフリーケーキ

米粉で作ったシートケーキの上に、豆腐ベースのクリームとお好みのフルーツをたっぷりのせてアレルギーフリーのケーキを作ってみよう。

※定員6名
■7/5(火)10:00~12:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:1,100円
■講師:ms.lautrec主宰 藤田 綾

美味しい和の伝統美味しい和菓子作り

季節に合わせた美味しい練り切りの和菓子を作る講座です。

◆8/4 薔薇・青梅
◆9/1 姫リンゴ・着せ綿
■①8/4(木)14:00~16:00
■②9/1(木)14:00~16:00
■受講料:各2,860円(1回分・要予約)
■教材費:1,540円
■講師:料理教室 和食工房はな主宰 花村 志津子

NPO ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー2級認定講座

TV「マツコの知らない世界」にも出演の講師が収納や整理の法則を指導。

※2級認定証発行対象講座
■9/11(日)※昼休憩有10:00~17:00※定員8名
■受講料:17,600円(1回分)
■教材費:7,100円(テキスト・認定料込)
■講師:整理収納アドバイザー1級認定講師 佐藤 慶

足の老廃物をスッキリ健康足裏もみセミナー

普段使いすぎや使わなすぎで固くなつた足の筋肉をもみほぐすことで、老廃物を排出しやすい身体作り。

■①8/23(火)②9/27(火)10:00~11:00※どちらか1日
■受講料:各2,530円(1回分・要予約)
■教材費:各440円(ボール代)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景 友綺

不用品処分で、部屋もぐるぐるスッキリ「メルカリ」で得する整理収納セミナー

スマホアプリ「メルカリ」を使って、安心な取引のノウハウと出品方法をご案内。

■受講日①8/26(金)②9/27(火)10:30~12:00※どちらか1日
■受講料:各2,860円(1回分)
■教材費:各770円(資料代)※定員各5名
■講師:整理収納アドバイザー1級 いなば かおり

1日講座&イベント※入会金不要

どんどん染めて【小学生大人】本革で作るレザーキーホルダー

本革を好きな形に切り取り、ローマ字や可愛い模様刻印&染色してオリジナルキーホルダーを作ろう。

■8/22(月)13:00~15:00
■受講料:3,300円(要予約)
■教材費:1,540円※小学2年生以下は保護者同伴
■講師:LEATHER PARK 革職人 KAZU

お洒落 POP アート【小学生大人】チョークアートで描くカフェラテ

オイルパステルを使ってカフェボードのような絵を描いてみよう。

※小学2年生以下は保護者同伴
■7/24(日)13:00~15:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:実費1,000円
■講師:PBR HandWork キャッヂパステル代表 下條 画美

カラー筆ペンで描く伝筆(つてふで)で暑中見舞いに挑戦

カラー筆ペンを使って、粋な文字を描いてみよう。

■①7/7(木)②8/4(木)10:00~11:30
■受講料:各2,640円(要予約)
■教材費:各550円(筆ペン代)※当日講師へ
■社伝筆協会認定講師 大村 智哉

ゆがみを戻す運動療法痛みからの解放!エゴスキューボディ操

ひざ、腰、肩、首の痛みゆがみが原因の痛みに!

■第1・3(月)
■受講料:各13,200円(3カ月6回分)
■教材費:テキスト実費1,100円、本1,870円
■体験:2,530円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

隔週・毎週選べる2コース腰痛予防コリほぐしヨガ

運動不足解消に!

■毎週(金)13:40~14:50
■受講料:毎週18,150円(3カ月11回分)
■教材費:242円(著作権料)体験1,980円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

肩こりや不眠、歪みの悩みにゆがみ&コリ改善マットエクササイズ

姿勢の歪みを改善するストレッチで、身体の芯から伸ばし引き締めます。

■①第1・3(火)10:00~11:00
②毎週(金)20:00~21:00
■受講料:①11,220円②18,150円(各3カ月分)
■教材費:①990円(3カ月分)132円(著作権料)
②1,815円(3カ月分)242円(著作権料)
■体験:①2,365円②2,145円(要予約)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景友綺

米粉と豆腐クリームで作るグルテンフリーケーキ

米粉で作ったシートケーキの上に、豆腐ベースのクリームとお好みのフルーツをたっぷりのせてアレルギーフリーのケーキを作ってみよう。

※定員6名
■7/5(火)10:00~12:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:1,100円
■講師:ms.lautrec主宰 藤田 綾

美味しい和の伝統美味しい和菓子作り

季節に合わせた美味しい練り切りの和菓子を作る講座です。

◆8/4 薔薇・青梅
◆9/1 姫リンゴ・着せ綿
■①8/4(木)14:00~16:00
■②9/1(木)14:00~16:00
■受講料:各2,860円(1回分・要予約)
■教材費:1,540円
■講師:料理教室 和食工房はな主宰 花村 志津子

NPO ハウスキーピング協会認定整理収納アドバイザー2級認定講座

TV「マツコの知らない世界」にも出演の講師が収納や整理の法則を指導。

※2級認定証発行対象講座
■9/11(日)※昼休憩有10:00~17:00※定員8名
■受講料:17,600円(1回分)
■教材費:7,100円(テキスト・認定料込)
■講師:整理収納アドバイザー1級認定講師 佐藤 慶

足の老廃物をスッキリ健康足裏もみセミナー

普段使いすぎや使わなすぎで固くなつた足の筋肉をもみほぐすことで、老廃物を排出しやすい身体作り。

■①8/23(火)②9/27(火)10:00~11:00※どちらか1日
■受講料:各2,530円(1回分・要予約)
■教材費:各440円(ボール代)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景 友綺

不用品処分で、部屋もぐるぐるスッキリ「メルカリ」で得する整理収納セミナー

スマホアプリ「メルカリ」を使って、安心な取引のノウハウと出品方法をご案内。

■受講日①8/26(金)②9/27(火)10:30~12:00※どちらか1日
■受講料:各2,860円(1回分)
■教材費:各770円(資料代)※定員各5名
■講師:整理収納アドバイザー1級 いなば かおり

1日講座&イベント※入会金不要

どんどん染めて【小学生大人】本革で作るレザーキーホルダー

本革を好きな形に切り取り、ローマ字や可愛い模様刻印&染色してオリジナルキーホルダーを作ろう。

■8/22(月)13:00~15:00
■受講料:3,300円(要予約)
■教材費:1,540円※小学2年生以下は保護者同伴
■講師:LEATHER PARK 革職人 KAZU

お洒落 POP アート【小学生大人】チョークアートで描くカフェラテ

オイルパステルを使ってカフェボードのような絵を描いてみよう。

※小学2年生以下は保護者同伴
■7/24(日)13:00~15:00
■受講料:3,080円(要予約)
■教材費:実費1,000円
■講師:PBR HandWork キャッヂパステル代表 下條 画美

カラー筆ペンで描く伝筆(つてふで)で暑中見舞いに挑戦

カラー筆ペンを使って、粋な文字を描いてみよう。

■①7/7(木)②8/4(木)10:00~11:30
■受講料:各2,640円(要予約)
■教材費:各550円(筆ペン代)※当日講師へ
■社伝筆協会認定講師 大村 智哉

ゆがみを戻す運動療法痛みからの解放!エゴスキューボディ操

ひざ、腰、肩、首の痛みゆがみが原因の痛みに!

■第1・3(月)
■受講料:各13,200円(3カ月6回分)
■教材費:テキスト実費1,100円、本1,870円
■体験:2,530円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

隔週・毎週選べる2コース腰痛予防コリほぐしヨガ

運動不足解消に!

■毎週(金)13:40~14:50
■受講料:毎週18,150円(3カ月11回分)
■教材費:242円(著作権料)体験1,980円(要予約)
■講師 日本総合ヨガ普及協会理事 フィジカルヨガ普及協会主宰 安本 理津子/MIHOU

肩こりや不眠、歪みの悩みにゆがみ&コリ改善マットエクササイズ

姿勢の歪みを改善するストレッチで、身体の芯から伸ばし引き締めます。

■①第1・3(火)10:00~11:00
②毎週(金)20:00~21:00
■受講料:①11,220円②18,150円(各3カ月分)
■教材費:①990円(3カ月分)132円(著作権料)
②1,815円(3カ月分)242円(著作権料)
■体験:①2,365円②2,145円(要予約)
■講師:Hoshikage Community 代表 星景友綺

米粉と豆腐クリームで作るグルテンフリーケーキ

米粉で作ったシートケーキの上に、豆腐ベースのクリームとお好みのフルーツをたっぷりのせてアレルギーフリーのケーキを作ってみよう