

嬉しい特別価格

6月7月のセミナー&レッスン

（要予約・見学可）

※参加費は当日お支払いです。※キャンセルを繰り返される方はご参加をお断りします。※見学の受付方法はお電話のみとなります。※見学は最初の10分間程度です。

※通常の最少催行人数は3名ですが、●のついているセミナー・レッスンは最少催行人数を設けておりません。1名から開催します。

※参加費は当日お支払いです。※キャンセルを繰り返される方はご参加をお断りします。※見学の受付方法はお電話のみとなります。※見学は最初の10分間程度です。

●

楽しむ朗読

■ 6/2・16（金） 7/7・21（金）
■ 10:30-12:00

声のアンチエイジングや脳の活性化などの効果があります。読むことを楽しみましょう。

月2回の受講で
500円のキャッシュバック

■持ち物：飲み物 ■読み人の倉 柳原 和美

参加費 各2,000円



●

暮らしを彩るマナー講座

■ 6/3（土）
■ 13:30-15:00

贈答のマナー
手土産の渡し方

■日本現代作法会 副会長 助教 相良 まゆみ

参加費 各1,500円



●

気質診断で本当の
あなたを知ろう

■ 6/13（火） 7/11（火）
■ 10:30-12:00

生駒の母と一緒に『今年の
バイオリズム』『あなたの
良さと魅力』を勉強しまし
ょう！

■生駒の母 前田 里子

参加費 各1,500円



●

お悩み別片付け講座
冷蔵庫・ストック管理

■ 6/11（日）
■ 13:00-14:00

パンパンに詰まった
冷蔵庫から卒業しま
せんか？

■株式会社pentas 代表取締役 中島 亜季

参加費 各1,500円



●

ザンネンな収納から学ぶ

■ 7/9（日）
■ 13:00-14:00

整理収納サポート現場で
お客様のリアルな声をも
とに、片付けのコツを学
びましょう。

参加費 各1,500円



●

ボンジュールフランス
あいさつからはじめるフランス語講座

■ 6/10（土） 7/8（土）
■ 13:00-14:00

はじめてのフランス語
やお久しぶりの方へ。
すぐ使えるフランス語
を楽しくレッスン。

■株式会社NARAFRANCE 代表取締役 林 薫子

参加費 各1,000円



●

セルフ
ネイルケア講座

■ 6/16（金）
■ 13:00-14:30

自宅で作れるネイル
ケアを学びませんか。
ハンドマッサージを兼
ねて行います。

■持ち物：眼鏡（必要な方）
■日本ネイリスト協会1級 崎田 愛

参加費 1,500円



●

二宮恵理子監修！
色に輝く、パーソナル
カラー診断

■ 6/5（月）
■ 10:00-11:30

32色の色布を使ってあなたの
魅力を最大限に引き出す診断
をします。

※薄化粧でお越しください。
■（一社）国際カラープロフェッショナル協会
（一社）国際カラープロフェッショナル協会認定講師 宮本 紗希

参加費 2,500円



●

二宮恵理子監修！
骨格診断で
素敵なかたち術

■ 7/3（月）
■ 10:00-11:30

骨格診断7タイプを診断致し
ます。お似合いの着こなし方が分
かります。

■（一社）国際カラープロフェッショナル協会
（一社）国際カラープロフェッショナル協会認定講師 宮本 紗希

参加費 2,500円



●

アロマテラピー
リップクリーム

■ 6/3（土）
■ 10:30-12:00

石鹸でオフできる色付き
リップクリームを作ります。
色は3色から選び、濃さも調
節できます。

■AEAJ アロマテラピーインストラクター 奥井 純世

参加費 3,000円



●

ボディスクラブ

■ 7/1（土）
■ 10:30-11:30

古い角質を落とすボディ
スクラブを作ります。
グレープフルーツとロー
ズマリーの香りです。

■持ち物：眼鏡（必要な方）
■日本ネイリスト協会1級 崎田 愛

参加費 2,000円



●

着物リメイク
蝶々の作り帯

■ 6/9（金）
■ 10:00-12:00

半幅帯を切って巻いて差
すだけの簡単な仕様に
仕立て直します。色々な
蝶々の形で作れます。

■持ち物：半幅帯、裁縫道具
※小学生～20代向けの帯結びです。
■着付けとリメイクうさぎ舎 日本和装協会認定師範 藤岡 洋子

参加費 2,500円



●

アクセサリー

■ 7/14（金）
■ 10:00-12:00

お持ちの着物地でお花のアク
セサリーを作ります。コサ
ージュにも髪飾りにもなります。
基本と応用2つ作ります。

■持ち物：着物地10cm×10cm 20枚、針、糸、裁ちばさみ

参加費 2,000円



●

フラワーアレンジメント
ハニカムフレーム制作

■ 6/12（月）
■ 10:30-12:00

プリザーブドフラワーとドライフ
ラワーの組み合わせ、立てかけ
ても、置いてても可愛いです。

■持ち物：ワイヤーの切れるハサミ
ピンセット、持ち帰り用袋
■FEJライセンス校グレース主宰 松井 由美子

参加費 4,000円



●

向日葵とアンスリウムの
ナチュラルリース

■ 7/10（月）
■ 10:30-12:00

夏らしい涼しげなリース。クオリ
ティ高いアーティフィシャルフラ
ワーを使用しています。

■持ち物：ワイヤーの切れるハサミ

参加費 3,600円



●

発酵ってなに？
①甘酒

■ 6/16（金）
■ 10:30-12:00

3回シリーズ。発酵って何？ど
ういいの？飲む点滴、美容
液と言われる甘酒の作り方
と発酵の基礎知識。

■持ち物：手拭きタオル
■国際薬膳学院認定講師 和学薬膳*博士 すどう りえ

参加費 各2,800円



●

②塩糰

■ 7/21（金）
■ 10:30-12:00

3回シリーズ。発酵って何？ど
ういいの？2回目は塩
糰。作り方、使い方、腸内
細菌と腸活について。

■持ち物：運動着
■Space Brillo KOBAS式体幹☆バランス マスタートレーナー
JCCA キッズスペシャリスト YUKI

参加費 各1,500円



●

ワクワク
キッズトレーニング

■ 6/5・12・19・26（月）
7/3・17・24・31（月）
■ 15:00-15:50

体幹を鍛え、カラダの土台を作
っていき、運動神経がどんどん
くなるクラスです。

■対象：年少～年長

参加費 各1,500円



●

ジュニア
体幹トレーニング

■ 6/5・12・19・26（月）
7/3・17・24・31（月）
■ 16:00-16:50

体幹を鍛え、小学校の体育の
授業をスムーズにできる体の土
台を作ります。

■対象：小学1年生～3年生

参加費 各1,500円



●

KOBAS式体幹☆
バランスジュニアアスリート

■ 6/5・12・19・26（月） 7/3・17・24・31（月）
■ 17:00-17:50

競技のパフォーマンスアッ
プだけでなく、選手生活が
長く送れるよう、ケガの予防
にもなるトレーニングです。

■対象：スポーツ競技をしている
小学4～6年生

参加費 各1,500円



●

骨盤調整ヨーガ

■ 6/6・20（火） 7/4・18（火）
■ 14:30-15:30

身体の土台となる骨盤を調整。
深い呼吸と共に血流アップして
いきましょ！

■ジャパンヨガカレッジ講師認定資格 ヨガ指導歴26年 NAKANO YUKI

参加費 各1,500円



●

三谷の美尻・美脚エクササイズ

■ 6/13・27（火） ■ 7/4・11（火）
■ 13:00-14:00 ■ 13:00-14:00

ヨガトレーナーが教える、美脚・美尻エクササイズで
カッコいい私に！
トレーニングの後は癒しのリリースタイムも。

■SAKTI SHANTI ヨガ講師 三谷 友希

参加費 各1,500円



●

Herbal Chair Yoga

■ 6/9・23（金） ■ 7/14・28（金）
■ 10:00-10:50 ■ 10:00-10:50

腰に負担を与えることなく行えるヨガです。
ハーブの香りと共に椅子ヨガ体験してみませんか？

■Herbal Chair Yoga講師 メディカルハーブコーディネーター 浦井 奈保子

参加費 各1,300円



●

ボディチェンジダイエットプログラム

■ 6/6・20（火） 7/4・18（火）
■ 10:30-12:00

簡単に続けられる栄養管理と正しいフォームでのトレーニングで、
無理なく健康的に標準体型を目指します。

3ヵ月6回を1クールとした、クラスになります。
6回すべて参加いただける方のみ、お申し込みを受付させていただきます。
（6回すべて受講いただいた方につきましては9月以降は単発でご参加可能です。）
※対象：体脂肪率30%以上、またはBMI 25以上のダイエットが必要な方
■持ち物：電卓（携帯）、動きやすい服装、筆記用具
■Space Brillo 2つ星栄養コンシェルジュ KOBAS式体幹☆バランス マスタートレーナー YUKI

参加費 各2,000円



お持ち物

■参加費はお釣りの無いようにご準備ください。
■体操系…タオル（汗拭き用）、飲み物（水分補給用）、
運動レッスンに参加される方で持病のある方は、医
師の了承を得た上でご参加ください（診断書不要）。
また、当日の体調管理はご自身でお願い致します。
■クラフト系、セミナーは…筆記用具、拡大鏡や眼鏡、
作品を持ち帰る袋など。

セミナー参加の方へ
必ずご一読ください

※予約受付締切は「開催日を含む3日前の正午まで」です。ただし金・土のセミナーに関しては「火曜日の正午まで」となります。※セミナー当日は開始15分前から受付致します。
※セミナーの最少催行人数は3名です。※セミナーは都合により開講中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。※参加費は税込価格です。お支払いは当日、現金
のみのお支払いとなります。お釣りの無いようお願い致します。※駐車場はございませんので、近隣のコインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関でお越しください。
※万一、キャンセルをされる場合は、必ず事前にご連絡をお願い致します。※連絡なくセミナーをキャンセルされた場合は、次回からの参加受付をお断りさせていただきます。

■ 予約されずお越しいただいてもセミナーに参加できません。
■ キャンセルを繰り返される方はお申し込みをお断りします。

住まいと暮らしのぷらっとHOME®西大寺

〔近鉄大和西大寺駅連絡自由通路南口前〕 〒631-0824 奈良市西大寺南町5番5-2号

0120-901-735

すまぶら近鉄

検索

予約受付時間：10:00～18:00（定休日／毎週水・木曜日・年末年始・お盆・GW）

LINEのお友だち
追加はこちら

Instagramは
こちら

Facebookは
こちら

セミナーのご予約はこちらから