

6月7月のセミナー&レッスン

毎回テーマを変えて開催しております

(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。

※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。

学びの講座

似合う眼鏡や小物の形を 見つけましょう ●

■ 6/3 (月)
■ 10:00-11:30
顔型 パーツ 診断は似合う
ファッションアイテムの眼鏡
やアクセサリー、靴の形、ネット
クラインが分かれます。
■持ち物：お持ちの方は眼鏡
■(一社)国際カラブプロフェッショナル協会認定講師 宮本 紗希

似合う色が分かる！ パーソナルカラー診断 ●

■ 7/1 (月)
■ 10:00-11:30
お似合いの色をお1人ずつ
診断いたします。お似合いの
色を知れば若々しく、お肌が
綺麗に見えます。
※薄化粧でお試しください。

愉しむ朗読

■ 6/7・21 (金)
■ 7/5・19 (金)
■ 10:30-12:00
まずは楽しむ、そして愉し
む。晴耕雨読——雨の季節
にも、汗ばむ季節にも、声を出
して、愉しみましょう。
■持ち物：飲み物
■読み人の会 柳原 和美

むくみスッカリ アロマフットマッサーージュレッスン ●

■ 6/7 (金) ■ 13:00-14:30
アロマオイルを使って膝から下
のセルフのフットマッサーージュレ
ッスン。自身で行うので悩みを
効果的にケアできます。
■持ち物：バスタオル、ビニール風呂敷、
膝下が素足になれる服装(オイルを使うので肌に合わないボトムスを着用ください)
■日本介護美容セラピスト協会 宮岡 万利子

悩み解消!50代からの アイメイクレッスン ●

■ 7/5 (金) ■ 13:00-14:30
今までのメイクが決まらない、
たるみ、クマが気になる…そん
な50代からのメイクの悩みに答
えます。目からウロコのアイメ
イクレッシンです。
■持ち物：ご自身の使用しているメイク道具、自立する鏡(13cm×11cm程度のもの)

ボンジュールフランス ● 楽しいフランス語

■ 6/8 (土) 7/13 (土)
■ 13:00-14:00
フランスが好き。フランスに行き
たい。一緒に簡単なフランス語
のレッスンを楽しみましょう。
■株式会社NARAFRANCE 代表 林 薫子

初心者ウクレレ ワークショップ ●

■ 6/10・24 (月)
■ 7/8・22 (月)
■ 15:00-16:30
さあ!音を感じてウクレレの
ある暮らし始めましょう!
■持ち物：ウクレレ(無料レンタルあります、要予約)
■ウクレレインストラクター 中村 生寿 (イクイ)

マイナス5歳!お家でできるセルフケア

■ 6/10 (月) 7/8 (月)
■ 10:30-11:30
【6月】リフトアップ頭皮ほぐし
【7月】リフトアップ美骨ケア
両方ケアで相乗効果抜群です!台湾茶を飲みなが
らゆったりとおこないます。
※6・7月ともに、
頭皮ブラシプレゼント(お一人1回限り)
■Beauty Salon Enchant 中村 夏乃

セルフケア&シンプルネイル ●

■ 6/21 (金)
■ 13:00-14:30
自宅で作れるネイルケアを
学びませんか。シンプルなマ
ニキュアで仕上げましょう。
■日本ネイリスト協会1級 崎田 愛

占い(開運陰陽五行/個別診断)

■ 6/25 (火)
■ 7/27 (土)
■ 10:00-16:00
陰陽五行思想に基づき、お一人
ずつ個別で診断いたします。
■風水ライフデザインスクール
前田 里子

ワクワクキッズ☆ トレーニング ●

■ 6/3・10・17・24 (月)
■ 7/1・8・15・22・29 (月)
■ 16:00-16:50
遊び感覚でさまざまなカラダ
の使い方を体験し、運動神経
がどんどんよくなります!
■KOBAS式体幹☆バランス マスター-TR YUKI

ジュニア体幹☆ トレーニング ●

■ 6/3・10・17・24 (月)
■ 7/1・8・15・22・29 (月)
■ 17:00-17:50
KOBAS式体幹☆バランスのメ
ニューで体幹を鍛え、リズム
ジャンプでコーディネーション
能力を伸ばします。
■持ち物：筆記用具 ■Space Brillo YUKI

カラダを変えるプログラム(全6回)

■ 6/10・24 (月)
■ 7/8・22 (月)
■ 8/12・26 (月)
■ 13:30-15:00
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、無理なく健康的なカラダを作
ります。
■持ち物：筆記用具 ■Space Brillo YUKI

心と身体を整える バレエエクササイズ ●

■ 6/4・18 (火) 7/2・16 (火)
■ 11:30-12:30
何とかしたい運動不足!ぎくしゃ
くしんどい身体のかたさ…ゆるめ
伸ばして整えるストレッチ&エク
ササイズ♪
■持ち物：スポーツタオルまたは長めのタオル※ストレッチに使用します。
■BALLET CLASS SYLPHID 大村 美樹子&美保子

朝ヨガ

■ 6/4・18 (火) 7/2・16 (火)
■ 10:00-11:00
いつまでも健康で若々しく自
分の足で歩ける身体を作りま
しょう!
■鍼灸師/
ヨガインストラクター 石田 みどり

お灸教室

■ 6/24 (月) 7/22 (月)
■ 10:30-11:30
【6月】梅雨の養生灸
【7月】隠れ冷えとむくみの
養生灸
■鍼灸師 石田 みどり

ベリーダンスで☆ベリラヘックス☆ ●

■ 6/7・21 (金)
■ 7/5・19 (金)
■ 10:30-11:30
素敵な音楽に身を委ね、リ
ラックスして骨盤周りの運
動をすることで身体もいつ
のまにか鍛えられますよ。
■持ち物：動きやすい服装
■ベリーダンスインストラクター yasmeen

らくらくピラティス

■ 6/11・25 (火)
■ 7/9・23 (火)
■ 10:00-11:00
体幹を意識しながら動くこと
により、腰痛・肩こりの予防、
また姿勢改善やダイエットに
も効果があります!
■FTP マットピラティスインストラクター madoka

らくらく体操

■ 6/11・25 (火)
■ 7/9・23 (火)
■ 11:30-12:30
音楽に合わせて楽しく身体
を動かすクラスです。肩こり・
腰痛・姿勢もよくイキイキ過
ごしましょう!
■参加費 各1,000円

体験レッスン

『踊る昭和歌謡』
■ 7/23 (火)
■ 13:00-14:00
♪わーたしビンクのサウスポー
♪と踊っていた皆さん!楽しみなが
らストレス発散!身体を動かしダ
イエット!もちろん、当事を知らな
い方も大歓迎。
■参加費 500円

一からはじめる太極拳

■ 6/3・17 (月)
■ 7/1・15 (月)
■ 14:00-15:00
天地のパワーを取り込み心と体
を強くする太極拳。ストレスに負け
ないいつまでも若々しい健康づくり
始めてみませんか?
■持ち物：動きやすい服装、シューズ(ヒールが無く靴底が薄いもの)
■春日伝統太極拳 中馬 青吾

椅子ヨガ ● (ハーブティー付き)

■ 6/14・28 (金) 7/26 (金)
■ 10:00-10:50
椅子に座りながらゆったりと身体
をほぐしていきます。レッスン後は
ハーブティーを召し上がっていた
だきます♪
■Herbal 椅子yoga nahoko

体験レッスン 椅子ヨガ

■ 7/23 (火)
■ 14:30-15:10
椅子ヨガとは、ヨガマットを使わずに、
主に椅子に座ってポーズを行うヨガの
こと。激しい運動ができない方でも無
理なく身体を動かせるところが魅力
です。
※ハーブティは付きません。

表情美人レッスン 顔ヨガでシワたるみ軽減

■ 6/17 (月) 7/15 (月)
■ 10:00-11:00
【6月】梅雨で浮腫んだお顔をフレッシュに!
【7月】いつもでも爽やかな笑顔を作る。
■持ち物：スマホなどカメラ機能のあるもの、顔全体が写る鏡
■顔ヨガインストラクター 神保 あゆ

美姿勢教室

■ 6/18 (火) 7/16 (火)
■ 13:00-14:00
美しくて疲れない姿勢になるコツや必要な
ストレッチや歩き方まで、わかりやすくお
伝えします。
■持ち物：履きこなしした靴、スポーツタオル
■姿勢教室 才色健美人 姿勢のせんせい みゆう

家族のための アロマ講座 ●

■ 6/9 (日) 7/14 (日)
■ 10:00-12:00
憂鬱なこの時期、体もお部屋も
アロマですっきりしませんか?
【6月】簡単柔軟剤作り
【7月】アロマルームコロン作り
■エッセンシャルオイルスタイリスト
乾 美幸

クラフトのレッスン

カッティングボード アレンジ ●

■ 6/8 (土)
■ 10:30-11:30
カッティングボードにデコパージュ
を施し、カタリーヌフラワーの紫陽
花をあしらいます。
サイズ：カッティングボード縦約26cm×横15cm
■持ち物：ハサミ ■カタリーヌフラワー認定校grace 松井 由美子

カタリーヌフラワーで作る 初夏のリース ●

■ 7/13 (土)
■ 10:30-11:30
クオリティー高い実付きユーカリと
スノーボールはインテリアに馴染
み年中飾れるリースです。
サイズ：直径約25cm
■持ち物：ハサミ ■カタリーヌフラワー認定校grace 松井 由美子

カタリーヌフラワー 販売&ワークショップ

■ 7/27 (土)
■ 10:00-14:00
おしゃれで消臭・抗菌!
カタリーヌフラワーを販
売。ワークショップも開
催します。
※無くなり次第終了となります。

ビーズフラワー「初級コース」 ●

多肉植物(セダム)
■ 6/11 (火)
■ 10:30-11:30
ぶっくりとした肉厚の葉がか
わいい!ビーズで多肉植物を
作りましょう。
サイズ：幅4cm×高さ8cm
■ビーズフロリスト 岡本 由子

小さなサボテン

■ 7/9 (火)
■ 10:30-11:30
愛嬌のあるフォルム!お好き
な方をひとつ(うちわサボテ
ン・丸サボテン)
サイズ：幅5cm×高さ8cm
■持ち物：お持ちの方は平ペンチとニッパー

大人の塗り絵 ●

■ 6/10 (月)
■ 13:00-14:30
雨に映える紫陽花を色付
けてみませんか。先着5
名様に花の図鑑のテキス
ト進呈!!
※手ぶらでお試しください。
サイズ：A4サイズの画用紙
■大人の塗り絵 福利 徳三郎

着物リメイク ●

名古屋帯バッグ
■ 6/14 (金)
■ 10:00-12:00
両面テープと手縫いでA4サイズのカ
バンを作ります。黒喪帯で作るのも
オススメです。
サイズ：約30cm×31cm×15cm
■持ち物：名古屋帯、裁縫道具、裁ちばさみ、帯色の糸
■うさぎ舎 藤岡 洋子

御朱印帳ケース

■ 7/12 (金)
■ 10:00-12:00
名古屋帯バッグを作った残り
の帯で作ります。お揃いの
ポーチとしてお楽しみくだ
さい。縫わずに作ります。
サイズ：約21cm×15cm
■持ち物：名古屋帯の残り、裁ち切りはさみ、チャコペン

英国風フラワーアレンジメント

爽やかなガーランド
■ 6/14 (金)
■ 13:30-15:00
初夏にぴったりの爽やかなガーランド
(壁掛け)を作りましょう。屋外のド
アにも飾れます。
■持ち物：ハサミ
■Atelier Lariel 主宰 森井 のり子

夏のポットアレンジ

■ 7/12 (金)
■ 13:30-15:00
シャベットカラーのダリアを
中心にカジュアルな夏のポット
アレンジを作りましょう。
サイズ：直径約17cm×高さ18cm
■持ち物：ハサミ

季節を楽しむ ハガキ絵 ●

■ 6/18 (火) 7/16 (火)
■ 13:00-14:30
絵を描くのが苦手な方でも、
カンタンに楽しく描け
ます。一緒に季節の絵を描
いて、楽しみましょう♪
■持ち物：ぞうきん・水入れの容器(紙コップ)
■四季彩画 しまわり 土井 博美

気持ちを伝えるカード& ペーパークラフト ●

■ 7/16 (火)
■ 10:00-12:00
お好きなエンボスでミニカード
&ボックス
サイズ：7cm×8cm(箱)
■スクラップブック
インストラクター Joie (じょい)

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、近く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】

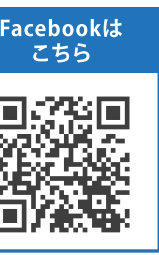
〒631-0824 奈良市西大寺南町5番5-2号

0120-901-735

すまぷら近鉄

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



セミナーのご予約はこちらから