

基本の持ち物

お料理教室 エプロン・ハンドタオル・筆記用具

「お持ち帰りあり」の教室 持ち帰り用の袋

キャンセル料について

8日前から当日までにご連絡の場合は、キャンセル料が発生いたします。

9

無料

8

7

6

5

4

3

2

1

レッスン料全額

レッスン
当日

7/8
月

ピラティス教室



ピラティスでは姿勢を支える骨格筋を意識して動きます。初めての方も気持ち良く呼吸から始めましょう♪

* 持ち物: 飲み物・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)

10:00-11:30 定員:10名 受講料:1,200円
講師:ピラティスインストラクター 竹内亜矢子

7/9
火

ふんわりぱん教室



彩り夏野菜フォカッチャ

こだわり無農薬夏野菜のふわふわフォカッチャ♪ダブルチーズの豪華版!ふんわりTeaTime付♡

* サイズ:14×22cm1個

10:00-13:00 定員:8名 受講料:2,000円
講師:ちえこママ



7/11
木

手づくり石けん



ハワイスペシャル石けん

ハワイの贅沢な素材をたっぷり使い、夏にピッタリの石けんを作ります。

* 持ち物: ゴム手袋、1ℓ牛乳パック空き容器2個、スポーツタオル

10:30-12:30 定員:10名 受講料:3,300円
講師:はまぐちみゆき

7/16
火

新クラス ハワイアンリボンレイ



リボンレイストラップ

ハワイアンリボンレイは、ハワイで大人気のクラフトです。今回制作するのは、ストラップなので時間内に完成します。初心者の方も大歓迎です。楽しくリボンレイを作りましょう。

* 持ち物: はさみ

10:30-12:00 定員:10名 受講料:2,300円
講師:はまぐちみゆき

7/18
木

コラボ 箱庭クッキング

気分はビーチリゾート♪

夏のインテリアにぴったりな箱庭作りと夏野菜たっぷりのラタトゥイユ、ピネガードリンクのコラボレッスンです♪

* 箱庭サイズ10×12cm



10:00-13:00 定員:8名 受講料:3,000円
講師:Shokonature 山本勝子
kitten遊び 女子栄養大学生涯学習講師 吉田敦子



7/4
木

絵とおやつ会



パステルアート・シロイルカ

ソフトパステルでシロイルカを描きます。色の塗り方やぼかし方、あぶくの表現などわかりやすくお伝えいたします。

* サイズ:15cm四方
* 型紙付き

13:00-15:00 定員:8名 受講料:2,000円
講師:パステルインストラクター おかざきさとみ



7/12
金

ディンプルアート



ハートのパイナップル

塗り絵感覚でスタンドグラス風アートの出来上がり!

* フレームのサイズ:
横12cm、縦16cm、厚さ3cmの
フォトフレーム

10:00-12:00 定員:12名 受講料:1,200円
講師:ディンプルアート・バンビィ

8/30
金

ピラティス教室



ピラティスでは姿勢を支える骨格筋を意識して動きます。初めての方も気持ち良く呼吸から始めましょう♪

* 持ち物: 飲み物・バスタオル・ヨガマット(お持ちの方)

10:00-11:30 定員:10名 受講料:1,200円
講師:ピラティスインストラクター 竹内亜矢子