

♥ さらに参加者募集中です !! ♪♪

## • ピラティス

(第2・4/火) 活動時間 PM7:00 – 8:30

指導 杜田美樹

～誰にでもできる健康法！～

身体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫！

知らず知らずのうちに美しい姿勢や体力が身につきます。

それぞれ自分に合ったペースで楽しく運動できます。



♥ さらに参加者募集中です !! ♪♪

## • ボクシングエクササイズ クラブ

(毎週/水曜) 活動時間 PM7:00 – 8:30

指導・森田千賀子

～ストレス解消！～

音楽に合わせてパンチ、キックの動きで楽しくエクササイズ。

有酸素運動なので脂肪燃焼・シェイプアップに効果大。

ストレス解消にも ぜひ！



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

## ● 金曜ヨガの会

(毎週/金曜) 活動時間 PM7:00 - 8:30

やさしいヨガ・パワーヨガ 2部制

指導・野口多佳子

～心と体のバランスを整えます～

ゆっくりと体をほぐしながらヨガの基本である呼吸法、精神集中、体のポーズを一定の形に保持する体位法である「アーサナ」を丁寧に指導します。無理なく、自分自身の気持ちの良いところで、しっかり呼吸を入れることにより、体と心を結び付けます。



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

アルフ レイラ ワ レイラ

## ● Alf Leila Wa Leila ベリーダンス

(土曜・不定期) 活動時間 PM7:00 - 8:30

～楽しく踊りましょう～

ベリーダンスは腹部を中心に、肩や胸、腰などを動かすダンスです。内臓脂肪を燃やすので美肌、健康、ダイエットにも効果がありますが、なんととっても絶対かっこいい。楽しみながら身体を動かしてみませんか。



♥ さらに参加者募集中です !! ♪♪

## • アロマクラブ アロマテラピー

(第3/火曜) 活動時間 PM7:00 - 8:30

### ～アロマグッズを作ろう～

アロマテラピーは「いい香り」だけではなく植物の香りとともに、いろいろな働きのを借りて、心や体のトラブルを穏やかに回復し健康増進や美容に役立てることができます。すぐに使える「アロマグッズ」をみんなで楽しく作り、日常生活にも取り入れていきましょう。



♥ さらに参加者募集中です !! ♪♪

## • いけばな倶楽部 いけばな小原流

(水曜・不定期) 活動時間 PM7:00 - 8:30

指導・森下久美

### ～花や植物を通して

### 癒しのひと時を～

基礎から優しくわかりやすく丁寧に指導します。  
花器・はさみも用意してありますので、仕事帰りに気軽に参加できます。



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

## • 水曜料理クラブ

(第2・4/水曜) 活動時間 PM6:30 – 9:00

指導・伊藤秀子

～季節を感じるお料理にチャレンジ～

季節ごとの旬の食材を使い、楽しく作って食べる

クラブです。みんな集まって仲良くワイワイ！

和食・洋食・中華料理など、バラエティ豊かな料理を

皆さんと一緒にチャレンジしましょう。



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

## • 煎茶サークル

せんちゃどうばいさりゅう  
煎茶道賣茶流

(第1・3/木曜) 活動時間 PM7:00 – 8:30

指導・鈴木宏和 (賛助 杉田加代子)

～優雅なひと時をご一緒に～

無駄のない手順によって、基本の点前をきめ、初心者から

熟練者まで、自由自在に煎茶の醍醐味にひたることができる

「煎茶式」をやさしく丁寧に指導します。



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

## • 陶芸クラブ

(第2・4/木曜) 活動時間 PM7:00 – 8:30

指導・小林久夫

～自由に作って、使ってみましょう～

手びねり製型等の基本を学び、自分の感性のおもむくまま自由に器をデザインし、釉薬等により絵付けを行い、窯で焼き上げ作品を仕上げます。



♥ さらに参加者募集中です !! 🎵

## • NYC 英会話サークル

(隔週/木曜) 活動時間 PM7:00 – 8:30

指導・谷中テレサマリア

～JUMP START～

一度身に着けた英会話力を失わないために英語から離れない。会話とリスニングを中心に初級程度の内容から中級程度の内容へと基礎を振り返りながら、徐々に耳と舌を慣らします。

