



エメラルドカルチャークラブ 受講生募集

問 芸術文化ホール ☎48-3731

つまみ細工で季節を楽しもう！

江戸時代から伝わるつまみ細工は、ちりめんなどの小さな布を使って、針も糸も使わず、折り紙の要領で誰でも簡単に作れます。様々な花のアクセサリーや季節の飾りを楽しみましょう。

時 4月22日、5月27日、6月24日の金曜日 10時～12時（全3回）

講 岩瀬桃子氏（つまみ細工普及協会認定講師）

定 15人（先着順） **¥** 4,000円（材料費含む）



骨盤バランスエクササイズ

骨盤内の血液循環を良くし、インナーマッスルを鍛えます。身体本来の姿勢を取り戻し、身体の動きを楽しめます。

時 4月12日、26日、5月10日、24日、6月7日、21日、7月5日、26日の火曜日
19時30分～20時20分（全8回）

講 井上弥生氏（骨盤ケアインストラクター） **対** 18歳以上 **定** 40人（先着順） **¥** 4,500円

女性のためのやさしいヨガ

身体をほぐしてから、自分の呼吸に合わせて動いていきます。身体がゆるめば、心もリラックスできます。自分の呼吸のリズムで動くので、年齢、経験を問わず参加できます。より自分らしく健やかな毎日のためのヨガと一緒に楽しみましょう。

時 4月13日、27日、5月11日、25日、6月8日、22日の水曜日 11時～12時（全6回）

講 佃裕美氏（沖ヨガインストラクター） **対** 女性 **定** 20人（先着順） **¥** 3,000円

気になる体をチェンジ！バレトン講座



フィットネス、バレエ、ヨガの三つの要素を取り入れたトレーニングです。特に気になるお腹周り、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒に汗を流しましょう。

時 4月12日、26日、5月10日、24日、6月7日、21日の火曜日
11時～12時（全6回）

講 森杏菜氏（バレトンインストラクター）

対 女性

定 12人

¥ 3,000円

リラックス健康ヨガ講座

免疫力アップのため、一緒に体を動かし、心身ともに健康的な毎日を過ごしましょう。初心者や男性也大歓迎です。

時 4月7日、21日、5月12日、26日、6月9日、23日の木曜日 10時～11時30分（全6回）

講 松井りさ氏（ヨガインストラクター） **対** 18歳以上 **定** 20人（先着順） **¥** 3,000円

自分でできる！簡単手相占い

手相は日々変わっています。自分の手相を見て、今の手相を自分で占ってみませんか。

時 4月13日、27日、5月11日、25日の水曜日 13時～14時（全4回）

講 佃裕美氏 **定** 10人（先着順） **¥** 2,500円（教材費含む）

全共通

所 芸術文化ホール

申 3月20日(日)10時より直接、21日(月)10時より電話で芸術文化ホール