



# 受講生募集

入会金・年会費  
指定用品  
ありません

## 2019.9.8(SUN)AM10:00新規受付start

### ～あなたの素敵、みつげませんか～ 日曜限定 短期講座『サンデープログラム』

#### 10～11月 あなたにぴったり (500-1) 生活習慣病予防運動

あいプラザ・石巻  
専任コーチ

【時間】13:00～14:15  
【日程】10/13・27、11/10・24  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】高校生～大人



息がはずみ、汗をかく程度の運動を、1週間で合計60分間行なっていますか?『ドキッ』としたあなたにぴったりの、日常で継続できる簡単な運動を行います。健康寿命をのびましょう!!

#### 10～11月 (500-2) 日曜の朝ヨガ

ロハスヨガ仙台認定インストラクター  
テンセグリティー・ヨガ認定インストラクター他

高橋 伸枝  
【時間】10:30～11:30  
【日程】10/13・27、11/10・24  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】中学生～大人



日曜の朝。休日の朝に体のバランスを整えながら、気持ちもゆったりリフレッシュしてみませんか?

#### 10～11月 未就学児向け (500-3) ビーターの『ハッピー英語クラブ』

TEFL認定  
(英語教授資格)

スラッタリ ビーター  
【時間】11:00～11:50  
【日程】10/13・27、11/10・24  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】未就学児(3歳～6歳)



英語を楽しく学んでみませんか?ネイティブの先生とじっくり英語に触れ合っていきます。お友達やおうちの人をビックリさせましょう♪

#### 10～11月 (500-4) はじめてのビーズジュエリー講座

ビーズアクセサリ  
インストラクター

高橋 和恵  
【時間】13:00～15:00  
【日程】10/6、11/10  
【料金】¥2,300(全2回)  
【対象】中学生～大人



針と糸を使ってビーズアクセサリを作ります。1回目はロングネックレス。2回目は、1回目で作ったネックレスとお揃いのブレスレット。初めての方でも楽しく作れます。

#### 12～1月 (500-11) はだしてリズム体操

運動実践指導者

コンディショニングインストラクター  
木村 千寿子

【時間】13:30～14:30  
【日程】12/8、1/12・26  
【料金】¥3,450(全3回)  
【対象】中学生～大人



日常、何気なく使っている足を中心に下半身を簡単な体操でリセットして、リズムに合わせて動きます。足のセルフコンディショニングとリズム体操でリフレッシュしましょう♪

#### 12～1月 (500-12) 冬の月礼拝ヨガ

龍村ヨガ指導者沖ヨガ会員

テンセグリティー・ヨガ認定講師他  
多恵子

【時間】15:15～16:45  
【日程】12/8・22、1/12・26  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】中学生～大人



股関節をゆっくりと開きながら、溜まったストレスを流していく月礼拝。年末年始の慌ただしい時期にこそ、「じぶん時間」を持ちましょう。ヨガ初体験でも大丈夫。

#### 12～1月 小学生向け (500-13) 書き初め「毛筆」対策教室

辻 玲荷

【時間】10:30～11:30  
【日程】12/22  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小3～小6



冬休みの宿題の定番、「書き初め」。コツをつかんで、今年はレベルUPした作品を仕上げましょう!!

#### 12～1月 小学生向け (500-14) 書き初め「硬筆」対策教室

辻 玲荷

【時間】13:00～14:00  
【日程】12/22  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小1～小6



冬休みの宿題の定番、「書き初め」。コツをつかんで、今年はレベルUPした作品を仕上げましょう!!

#### 12～1月 (500-15) ソープカービング

大沼 由枝

【時間】10:30～12:00  
【日程】12/22  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小学生～大人



専用のナイフで石鹸に彫刻する、タイの伝統工芸です。初心者でも気軽に楽しむことができます。この機会にソープカービングを体験してみませんか?

#### 12～1月 (500-16) 初めてのつまみ細工

幸せつまみ細工

はなはな  
那須野 公美

【時間】10:00～12:00  
【日程】12/1  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小学生～大人



つまみ細工は正方形にカットした布をピンセットで折たたみ、様々な形を表現する伝統工芸です。木工ボンドで手軽に作れます。世界に一つしかない花を咲かせてみましょう。

#### 12～1月 (500-17) アーティフィシャルフラワーで作るクリスマスリース

花学アムニティフォーラム 一級講師

ハーバリウムライセンス  
佐々木 真由美

【時間】10:30～12:00  
【日程】12/8  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小学生～大人※小3までは保護者同伴



アーティフィシャルフラワー(造花)で、今年のクリスマスリースを手作りしてみませんか。シルバーの葉と花でキラキラシックなリースが出来上がります♡

#### 12～1月 (500-18) アーティフィシャルフラワーで作るお正月飾り

花学アムニティフォーラム 一級講師

ハーバリウムライセンス  
佐々木 真由美

【時間】13:00～14:30  
【日程】12/8  
【料金】¥1,150(全1回)  
【対象】小学生～大人※小3までは保護者同伴



今年のお正月は、手作りの玄関飾りを作ってみませんか。アーティフィシャルフラワーを使って、自分だけの玄関のお正月飾りを飾り、ステキなお正月を迎えたい。

#### 2～3月 (500-21) 楽しくウォーキング60分

あいプラザ・石巻

佐々木 牧江  
(マダムマッキー)

【時間】11:00～12:00  
【日程】2/9・23、3/8・22  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】中学生～大人



ニコニコペースで行える水中運動!いろいろな用具を使って、適度な負荷をかけながら歩きます。水に顔をつけませんので、気軽にレッツウォーキング!

#### 2～3月 (500-22) 心も身体もあたたまるストレッチヨガ

ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

インド中央政府公認ヨーガインストラクター  
熱海 和美

【時間】10:00～11:15  
【日程】2/2・16、3/8・22  
【料金】¥4,600(全4回)  
【対象】中学生～大人



ヨーガのポーズだけでなくストレッチも多用し、縮こまった身体をほくします。プチヨーガ哲学のお話も織り交ぜながら、春に向けて心も身体も準備していきましょう!初心者可!

#### 2～3月 (500-23) Let's learn English for 2020 Olympics

国際英語教育サービ

Gregory(グレゴリー)

【時間】10:30～11:30  
【日程】2/2・16、3/1  
【料金】¥3,450(全3回)  
【対象】中学生～大人



いよいよ東京オリンピックです!観戦、ボランティア等、外国人と接する機会があると思います。道を教えたり、コミュニケーションをとるための英語を学びませんか?

#### 2～3月 (500-24) はじめてのクラフトバッグ

村上 ゆり子

【時間】13:00～14:30  
【日程】3/1・8  
【料金】¥2,300(全2回)  
【対象】中学生～大人



～気軽に、手ごろに、生きがいづくりを～

「サンデープログラム」とは?

サンデープログラムとは、日曜日開講の短期講座です。  
「仕事の都合で長い期間は参加できない」  
「忙しくて毎週参加するのはなかなか難しい」  
...でも!自分の時間を楽しみたい!  
そんな方の自分磨きや生きがいづくりにおすすめです。



- 申込用紙に受講料を添えて、受講希望日前日までに申込みください。(講座によって、申込締め切り日が異なります。お問合せください)
- 各講座、定員になり次第締め切りとなります。
- 受講料金の他に、別途材料費などが自己負担となる講座もございます。
- いただいた受講料は途中で退会された場合でも返金いたしません。

## 10月～3月開講の新規&増設講座【受講期間6ヶ月の定期講座】

### NEW プールサイドでダイエットほっとヨガ

あいプラザ・石巻  
専任コーチ

【対象】中学生～大人  
【曜日・時間】(金)19:00～20:00  
※温浴前後、湿度100%のホットヨガに近い状態にレッスンをします。  
代謝はもちろん、美肌、冷えの改善、むくみの解消、アンチエイジングの効果も期待できます。無理なく体を動かして沢山カロリー消費していきますよ!!



### NEW ビーターのハッピー英語クラブ

スラッタリ ビーター

【対象】①小学生 ②中1～高1  
【曜日・時間】①(日)13:00～13:50 ②(日)14:00～14:50

英語を上達させてみませんか?ネイティブの先生と一緒に勉強して、友達や先生をびっくりさせましょう!初めて英語を学ぶ方、大歓迎!



### NEW ウクレレ・ギター・ベース

ばんぶきん八木

【対象】中学生～大人  
【曜日・時間】(木)18:00～20:00

いろいろなジャンルの曲を楽しく弾き語りしましょう。最終的にはアンサンブルセッションも行います。



### 増設 ～アロマの香りの中で～やさしいパワーヨガ

ロハスヨガ仙台認定インストラクター  
テンセグリティー・ヨガ認定インストラクター他

高橋 伸枝  
【対象】中学生～大人  
【曜日・時間】(1・3土)15:15～16:15

パワーヨガは呼吸を深めながらポーズを連続して行う有酸素運動です。身体機能を整えてメンタル面でもプラスの効果をもたらすストレス解消につながります。自分のペースで無理なく行いましょう。

