

令和7年9月号

簡単メール予約



地方ラジオ局
エフエムひこねが運営する
楽しむ！みんなの
学べる！セミナー

会場「アル・プラザ彦根」

※各セミナーによって店舗内の開催場所が異なります。
各回定員がありますので状況によりご希望に添えない場合があります。
やむを得ずキャンセルされる場合は必ず電話連絡お願い致します。
参加費等は会場でお支払いお願いいたします。

予約&お問合せ 平日 9:00 ~ 17:00

0749-30-3355

バイタリティヨガ

心と身体に元気をチャージしながら、無理なく
しなやかな身体作りませんか？初心者歓迎！
運動な苦手な方でも大丈夫です。

日 9月1日(月)11:00~12:00
場 4F COZY TOWN ルーム C
持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル
料 ¥1,000
定 15名



村上 のりえ
ヨガハウス リタ

お彼岸のお香作り

今回はお彼岸のお香を作ります。香りをアレン
ジすることができます。香りのカスタマイズを
して自分だけのオリジナルお香を作りませんか

日 9月2日(火)10:30~12:00
場 4F みんなの広場
持 タオル・ハサミ・筆記用具
料 ¥2,000(材料費込)
定 10名



美緑
ひふみお香アカデミー認定校 緑

パステルアート

～指で描く優しい世界～こころ和むパステル
アートの時間をぜひ一緒に。指先から広がる
色の世界、ただ感じるままに楽しむだけで心が
ふわっと軽くなるパステルアートの世界

日 9月3日(水)10:00~12:00
場 4F みんなの広場
持 ウェットティッシュ・手拭き用ハンカチ
料 ¥1,500(材料費込)
定 8名



パステルアーティスト
長田 綾子
akoの色

ビートで楽しく 脂肪燃焼！

～音楽にノって、全身をシェイプ～
ストレッチから始まり、ボクササイズ・エアロビ・
筋トレまで、リズムに合わせて全身燃焼！

日 9月4日(木)10:00~11:00
場 4F ダンススタジオ
持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ
料 ¥1,000
定 15名



ライアン
ゆるふわらい庵

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り
入れたエクササイズです。体幹を使い、
下半身の筋強化を目指せます。裸足で行
います。

日 9月5日(金)11:00~12:00
場 4F ダンススタジオ
持 タオル・水分補給・動きやすい服装
料 ¥1,000
定 15名



Infinity08 代表
鈴木 真弥

消しゴムはんこ

彫るのに力が要らず、どなたでも簡単に彫れる消しゴ
ムはんこ。絵手紙を作ったり手帳にワンポイントで押
したり…アイデア次第で楽しみ方の可能性も広がります。

日 9月8日(月)11:00~12:00
場 4F みんなの広場
持 デザインナイフ・鉛筆・消しゴム◆会場で若干数
用意していますが彫りたいイラスト等があれば
3cm 角のコピーにして持参してください。
料 ¥1,200(材料費込)
定 6名



りんちゃん

シルエット切り絵

思い出の写真やイラストをシルエット切り絵に仕上げ
ます。ウェディングボードやウェルカムボードにして
インテリアやプレゼントにも喜ばれます。

日 9月8日(月)13:00~14:00
場 4F みんなの広場
持 デザインナイフ・カッターボード (どちらも100均で入手可)
作りたいサイズに拡大した A4 までの写真など
料 ¥1,100(材料費込)
定 6名



りんちゃん

かんたん英会話

今流行りの「学び直し」をしよう
英語で話してみよう！プロの講師が発音からや
さしく指導しますので、お子様や初心者でも大
丈夫です。

日 9月9日(火)10:00~11:00
場 6F レンタルスペース
持 用紙・筆記用具・水分補給
料 ¥1,000
定 15名



元高校教師・現英会話講師
直 (なお)

ゴムバンドを使った 骨盤体操

最近足腰が弱くなった・なんとなく体がだるい・
運動不足が気になっている・・・そんな方にピッ
タリ！ゴムバンドを使い無理なくストレッチを
します。

日 9月9日(火)11:00~12:00
場 4F COZYTOWN ルーム C
持 タオル・水分補給・動きやすい服装
料 ¥1,000
定 10名



岩崎 汀
根っこサロン

己書 (おのれしょ)

絵を描くように字を描く書、己書。字や絵の苦
手でも大丈夫、筆ペンと紙があれば誰でも味の
ある書が描けます

◆毎回描く内容は変わります。
日 9月10日(水)11:00~12:00
場 4F みんなの広場
持 筆ペン
(2回目以降の方→筆ペン・新聞紙・絵の具・水入れ・
パレット・雑巾・ボールペン黒と赤)
料 ¥1,100
定 10名



村岸 洋子
己書 ようこ道場

簡単★初めての カッサでリフトアップ！

「カッサ」をご存じですか？持っていてはなかなか
正しく使えていなかったりしませんか？この機会
に効果の出る使い方をマスターしましょう！

日 9月10日(水)14:00~15:00
場 4F COZYTOWN ルーム C
持 フェイスタオル・筆記用具・折り鏡
料 ¥1,300(カッサレンタル料込)
定 6名



JAA 日本アロマコーディネー
ター協会
トップインストラクター
栗本 ひろみ
アロマセラピー教室&サロン sherry

産後ピラティス

その不調、出産が原因かも？体をやさしく整え
ながら、腰痛予防と姿勢改善にしっかりアプロー
チ。1ヶ月検診で問題なければOK。何年経っ
ても参加できます。

日 9月11日(木)10:00~11:00
場 4F ダンススタジオ
持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ
料 ¥1,000
定 15名



ライアン
ゆるふわらい庵

レジン キーホルダー作り

自由自在に形を作るレジンで、夏らしいクリア
なイニシャルアクセサリーを作ってみましょう！
アクセサリー作家が丁寧にレクチャーします。

日 9月12日(金)10:30~11:30
場 4F みんなの広場
持 なし
料 ¥1,200(材料費込)
定 6名



ディーバアランス
Diva Alance

トルコガラスを使って ガーデンライト作り

神秘的でどこか懐かしいトルコガラスの
やさしい光。トルコから届いた色鮮やかな
パーツを貼り付けて自分だけのガーデ
ンライトを作りましょう

日 9月12日(金)13:30~15:00
場 4F みんなの広場
持 必要な方はメガネ・あればピンセット
料 ¥2,000(材料費込)
定 8名



大野 宏美
トルコランプ教室イズニック

パステルアート

～指で描く優しい世界～こころ和むパステルアートの時間をぜひ一緒に。指先から広がる色の世界、ただ感じるままに楽しむだけで心がふわっと軽くなるパステルアートの世界

日 9月16日(火)10:00~12:00

場 4F みんなの広場

持 ウェットティッシュ・手拭き用ハンカチ

料 ¥1,500(材料費込)

定 8名



パステルアーティスト

長田 綾子

akoの色

かんたん英会話

今流行りの「学び直し」をしよう
英語で話してみよう！プロの講師が発音からやさしく指導しますので、お子様や初心者でも大丈夫です。

日 9月17日(水)10:00~11:00

場 6F レンタルスペース

持 用紙・筆記用具・水分補給

料 ¥1,000

定 15名



元高校教師・現英会話講師

直 (なお)

ビートで楽しく 脂肪燃焼！

～音楽にノって、全身をシェイプ～
ストレッチから始まり、ボクササイズ・エアロビ・筋トレまで、リズムに合わせて全身燃焼！

日 9月18日(木)10:00~11:00

場 4F ダンススタジオ

持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ

料 ¥1,000

定 15名



ライアン

ゆるふわらい庵

自分で出来る★ ヘッドトリートメント

頭を刺激する気持ち良さを指とブラシを使った手技の両方で体験します。この機会にぜひご自分自身を癒してあげましょう。

日 9月19日(金)13:30~15:00

場 6F レンタルスペース

持 フェイスタオル・筆記用具・折立鏡

料 ¥2,000(材料費込)

定 10名



JAA 日本アロマコーディネーター協会
トップインストラクター

栗本 ひろみ

アロマセラピー教室&サロン sherry

レジン キーホルダー作り

自由自在に形を作れるレジンで、夏らしいクリアなイニシャルアクセサリを作ってみましょう！アクセサリ作家が丁寧にレクチャーします。

日 9月19日(金)10:30~11:30

場 4F みんなの広場

持 なし

料 ¥1,200(材料費込)

定 6名



ディーバアランス
Diva Alance

バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れたエクササイズです。体幹を使い、下半身の筋強化を目指せます。裸足で行います。

日 9月19日(金)15:30~16:30

場 4F ダンススタジオ

持 タオル・水分補給・動きやすい服装

料 ¥1,000

定 15名



Infinity08 代表

鈴木 真弥

セルフ整体術

誰でも自宅で気軽に始められるセルフ整体術をお教えします！身体が喜ぶセルフ整体術を日常に取り入れて健康で元気な毎日を通しましょう！

日 9月24日(水)10:00~11:00

場 4F COZYTOWN ルーム C

持 ヨガマット・タオル・水分補給・動きやすい服装

料 ¥1,000

定 15名



マイスター整体師・健康運動指導士・介護予防運動指導員

沢田 美紀

幸整体院

己書 (おのれしょ)

絵を描くように字を描く書、己書。字や絵の苦手でも大丈夫、筆ペンと紙があれば誰でも味のある書が描けます

◆毎回描く内容は変わります。

日 9月24日(水)11:00~12:00

場 4F みんなの広場

持 筆ペン
(2回目以降の方へ筆ペン・新聞紙・絵の具・水入れ・パレット・雑巾・ボールペン黒と赤)

料 ¥1,100

定 10名



村岸 洋子

己書 ようこ道場

アロマセラピーと アロマ化粧水作り

9月のアロマオイルは「シダーウッド」と「サンダルウッド」を学習します。学習したオイルでアロマ化粧水を作ります。

日 9月24日(水)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 筆記用具

料 ¥1,600(材料費込)

定 10名



JAA 日本アロマコーディネーター協会
トップインストラクター

栗本 ひろみ

アロマセラピー教室&サロン

産後ピラティス

その不調、出産が原因かも？体をやさしく整えながら、腰痛予防と姿勢改善にしっかりアプローチ。1ヶ月検診で問題なければOK。何年経っていても参加できます。

日 9月25日(木)10:00~11:00

場 4F ダンススタジオ

持 水分補給・動きやすい服装・タオル・室内シューズ

料 ¥1,000

定 15名



ライアン

ゆるふわらい庵

ちびボールで 身体のケア

ちびボールを使って身体をほぐしませんか？無理なくゆったりと進めていきます。

日 9月26日(金)13:30~14:30

場 4F ダンススタジオ

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル

料 ¥1,000

定 15名



フィットネスインストラクター
ヨガ指導者

大森 奈美

ミニ植替え体験 良い土と悪い土の見分け方

ご自宅の観葉植物の鉢を持参いただいて植替え体験。「湖の恵」を用いて実際に植替えを行います。土の状態を判断し適切な管理方法を学びます。

日 9月26日(金)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 ご自宅の観葉植物の鉢・タオル・筆記用具

料 ¥1,300(材料費込)

定 8名



鈴木 一行

株式会社明豊建設 アグリスイェンス部

バイタリティヨガ

心と身体に元気をチャージしながら、無理なくしなやかな身体作りしませんか？初心者歓迎！運動な苦手な方でも大丈夫です。

日 9月29日(月)11:00~12:00

場 4F COZY TOWN ルーム C

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル

料 ¥1,000

定 15名



村上 のりえ

ヨガハウス リタ

アルコールインク アート

世界に一つだけのアートでブックカバー作り♪風の力で描くアルコールインクアートで大人の無我夢中の時間を楽しみましょう♪

日 9月29日(月)14:30~15:30

場 4F みんなの広場

持 なし

料 ¥2,500(材料費込)

定 10名



LINA

せいま 精麻作り

精麻(せいま)は触れるだけで浄化されるという古来から伝わる神聖な御飾りです。ストラップに、屋内のお守りとして、車のお守りとして、大切な方へのプレゼントにもおすすめです。

日 9月30日(火)10:30~12:00

場 4F みんなの広場

持 タオル・ハサミ・筆記用具

料 ¥2,000(材料費込)

定 10名



美縁 (みえ)

お得なチケット 販売中

300円お得

1,000円×5枚分

4,700円チケット

*1回分お得

1,000円×11枚分

10,000円チケット



詳しくは
お電話または
スタッフに
お尋ねください

*1回1000円のセミナーの場合