

# 楽しむ! 学べる! みんなのセミナー

¥24H メール予約



予約&お問合せ平日 9:00 ~ 17:00  
**0749-30-3355**

キャンセルされる場合は必ず電話連絡お願い致します。

会場「アル・プラザ彦根」

■彦根市大東町2-28

※各セミナーによって店舗内の開催場所が異なります、ご確認ください。  
※各セミナー、チラシに関するお問合せは、必ずエフエムひこねにお願いします。  
アルプラさんへ問い合わせされてもお応え出来兼ねます。

▼Instagram▼



Instagramではセミナーの様子や告知、詳細など最新情報配信中!  
情報閲覧や予約も可能です↓↓↓

## 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 12月 1日(月) 11:00~12:00  
12月 15日(月) 11:00~12:00

場 6F レンタルスペース

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

ヨガハウスリタ 村上 のりえ



## Nancy's Dance

「下手でもいいから音楽を楽しみ体を動かす」  
怪我のしにくい美ボディ作りをご体験ください。  
※レッスン内容は来てからのお楽しみ♡

日 12月 1日(月) 13:30~14:30  
12月 8日(月) 13:30~14:30  
12月 22日(月) 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  
室内シューズ

料 ¥1,000

定 20名

健康運動指導士 ZUMBA®IR  
全米ヨガアライアンス認定 YOGA

Nancy



## 1年の邪気を払うお香作り

天然の素材を使ってお香を手作りします。  
全て天然素材を使用します。  
墓前や仏前にもお供えいただけます。

日 12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

ひふみお香アカデミー認定校 縁 美縁



## レジンアクセサリー作り

キラキラ輝くレジンでブローチ、ペンダント  
トップ、ピアスまたはイヤリングが作れます。  
当日お選びください。

日 12月 2日(火) 13:30~14:30

場 4F みんなの広場

持 なし

料 指輪 ¥1,500/ ペンダント ¥1,800/  
ブローチ・ピアス・イヤリング・キーホルダー  
¥1,700(材料費込)

定 6名

ディーバアランス

Diva Alance



おのれしょ

## 己書 年賀状を描こう

筆ペン一つで絵を描くように字を描く書、己書。  
字や絵が苦手でも大丈夫です!

♪今回は年賀状を描きます♪

日 12月 3日(水) 11:30~12:30  
12月 24日(水) 13:30~14:30

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(材料費込)

定 10名

己書 ようこ道場 村岸 洋子



## 自分軸×整う 丹田呼吸

「丹田呼吸」とは下腹にある「丹田(たんでん)」を意識して行う深い呼吸のこと。浅い呼吸から深い呼吸へと整えて心が落ち着き・リラックスしていきます。

日 12月 3日(水) 13:30~15:00

場 4F コーギータウン C

持 ヨガマット・水分補給・タオル

料 ¥1,000

定 10名

呼吸瞑想アドバイザー

丸尾 恭子



## ちびボールを使って 身体ほぐしヨガ

ゴルフボールより少し大きいほどのやわらかい「ちびボール」を使ってツボや部位に刺激を与えながらヨガを楽しみます。

日 12月 4日(木) 10:00~11:00

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



## 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 12月 4日(木) 11:15~12:15  
12月 25日(木) 10:30~11:30

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

ゆるふわらい庵 ライアン



## 中級ピラティス

全身を引き締め、美しい姿勢・しなやかな体を  
実感。猫背・肩こり改善にも効果的!  
基礎から丁寧に指導するので初心者でも安心◎

日 12月 4日(木) 13:30~14:30  
12月 25日(木) 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

ゆるふわらい庵 ライアン



## アルコールインクアートで ブックカバー作り

世界にひとつ自分だけのブックまたは手帳カバー  
作り。風の力でインクを飛ばし、複雑な色の混じり  
合いを楽しむアルコールインクアート♪

日 12月 5日(金) 11:00~12:00

場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥2,500(材料費込)

定 10名

LINA



## 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  
で元気の毎日を過ごしましょう!

日 12月 5日(金) 13:00~14:00

場 6F レンタルスペース

持 ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル

料 ¥1,000

定 10名

幸整体院 沢田 美紀



## NEW 初級ラテンエアロ

ラテンの音楽に合わせてながら、体の軸を使い腰や肩  
をひねる動きを取り入れ、体幹の筋肉を鍛えます。楽  
しく、セクシーにシェイプアップして行きましょう。

日 12月 8日(月) 12:00~13:00  
12月 22日(月) 12:00~13:00

場 4F ダンススタジオ

持 室内シューズ・動きやすい服・タオル・水分補給

料 ¥1,000

定 20名

エアロビクス運動指導者

西本 美香



## パステルアート

●12/9は飾るアートリース、クリスマスリースを描きます。  
●12/23は来年の干支に、ちなみに飾るアートお飾り、ユニコーンを描きます。

**日** 12月 9日(火)10:00~12:00  
12月23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

akoの色



## NEW 冬のむくみ 足ツボ解消

自分で押すから痛くない足ツボを学びます。  
足裏はツボがたくさん！自分で押して流してスッキリしませんか？※膝までくれるズボン等でお越しください。

**日** 12月 9日(火)11:00~12:00

**場** 6F レンタルスペース

**持** オイルを拭くタオル

**料** ¥1,100(材料費込)

**定** 10名

JAA日本アロマコーディネーター協会  
トータルインストラクター

アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

栗本 ひろみ



## 来年の干支 馬の 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で、来年の干支である「馬」のはんこを作ります。年賀状やお手紙、手帳にお使いいただけます。

**日** 12月 9日(火)13:30~14:30

**場** 4F みんなの広場

**持** デザインナイフ・筆記用具

**料** ¥1,200(材料費込)

**定** 6名

りんちゃん



## 来年の干支「馬」切り絵

来年の干支である「馬」の切り絵を作ります。  
ウェルカムボードやお正月の飾り物としてインテリアやプレゼントにも喜ばれます。

**日** 12月 9日(火)15:00~16:00

**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)

**料** ¥1,100(材料費込)

**定** 6名

りんちゃん



## NEW ゆるっと体操

「ヒモトレ」の紐を体にゆるく巻いて、簡単な体操を行います。楽に動けたり、バランスが自然に整うのを楽しんでください。

**日** 12月12日(金)10:00~11:00

**場** 6F レンタルスペース

**持** 水分補給・動きやすい服装

**料** ¥1,000

**定** 10名

ボディワーカー

斎(さい)



## 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** 12月12日(金)11:00~12:00  
12月26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



## 開運 お財布香作り

天然の素材を使って開運のお香を手作りします。  
魔除けや御守りになり持ち歩けるお財布に入る名刺サイズのお香です。

**日** 12月12日(金)13:30~15:00

**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

ひふみお香アカデミー認定校 縁 美縁



## NEW ミニランタン作り

神秘的でどこか懐かしいトルコガラスのやさしい光。トルコの色鮮やかなガラスパーツを貼り付けて自分だけのミニランタンを作りましょう

**日** 12月15日(月)13:30~15:00

**場** 4F みんなの広場

**持** メガネ・老眼鏡(必要な方)・ピンセット

**料** ¥2,200(材料費込)

**定** 6名

トルコランプ教室イズニック 大野 宏美



## Disco Dance

ノリノリの曲で簡単にすぐに踊れる振り付けで脂肪燃焼！  
※初心者の方向けです。

**日** 12月16日(火)14:00~15:00

**場** 4F ダンススタジオ

**持** タオル・水分補給・動きやすい服装、室内シューズ

**料** ¥1,000

Mind-Body-Yuriness 國枝 ゆり



## ゴムバンドの骨盤体操

- ・体幹を鍛えたい
- ・くびれを作りたい
- ・姿勢改善
- ・肩の痛みが気になる方、必見！

※運動内容は毎回変わります！

**日** 12月17日(水)11:00~12:00

**場** 6F レンタルスペース

**持** タオル・水分補給・動きやすい服装

**料** ¥1,000

**定** 10名

なっこサロン 岩崎 汀

なごさ



## アロマ除菌ジェル作り

さまざまなウイルスが心配なこの季節にピッタリの除菌ジェル作り。アロマの香りで気持ちまでリフレッシュできる自分だけのクラフトを作りましょう！

**日** 12月17日(水)13:30~14:30

**場** 4F みんなの広場

**持** タオル・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  
トータルインストラクター

アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

栗本 ひろみ



## NEW 季節の薬膳講座

薬膳とは、季節や体調に合わせて、食材を選んで作るご飯のことです。この講座では、薬膳の基になる中医学の考えと季節の食材をお伝えします。

**日** 12月19日(金)10:30~11:30

**場** 4F みんなの広場

**持** メモ・筆記用具

**料** ¥1,000

**定** 10名

中医薬膳指導員

養(よう)



## NEW プチ栄養講座 栄養 × 眠り

睡眠は日々の食事と密接に関係しています。寝つきが悪い、スッキリ眠り方におすすめ。今夜からできる快眠レシピ3選・ハーブティー付き♪

**日** 12月19日(金)13:00~14:00

**場** 4F みんなの広場 **料** ¥1,300(材料費込)

**持** 無し

**定** 7名

管理栄養士

眠りのアロマ

kozue



## なるほど！英会話

なるほど！となる知識がたくさんある英会話講座です♪お子様や学生さん初心者でも参加OKです。

**日** 12月19日(金)14:00~15:00  
12月23日(火)13:00~14:00

**場** 6F レンタルスペース **料** ¥1,000

**持** 用紙・筆記用具・水分補給

**定** 15名

元高校教師・現英会話講師

直(なお)



## オシャレなしめ縄作り

色とりどりのアーティシシャルフラワー(造花)を使って、お正月に飾れる我が家だけのオシャレでスタイリッシュな「しめ縄」を手作りします♪

**日** 12月24日(水)10:00~12:00

**場** 6F レンタルスペース

**料** ¥2,200(材料費込)

**定** 15名

**持** 無し

にじいる工房

