

# 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。

※規定人数に満たない場合、また雪などの悪天候の場合、休講のご連絡をさせていただきます。



## 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 1月 5日(月)13:30~14:30  
日 1月19日(月)13:30~14:30  
日 1月26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



## ヒモトレ

丸紐を一本使って全身を整える方法です。  
感覚づくり、姿勢づくり、ケガ防止に役に立ちます。

日 1月6日(火)10:00~11:00

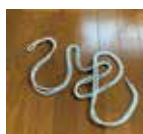
場 6F レンタルスペース

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  
齋(さい)



## オレンジポマンダー作り

ヨーロッパ地方の魔除けとして有名な香りのお守り作り。  
玄関やお部屋に置くと、良い香りがずっと続きます。  
ハーブの効果でオレンジが痛むことなく、長期間飾って楽しめます。仕上がった方から退出可能です♪

日 1月 6日(火)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 手拭きタオル、持ち帰りの袋

料 ¥2,200(材料費込)

定 10名

JAA日本アロマコーディネーター協会  
トランプアロマコーディネーター

アロマセラピー教室&サロン [Sherry] 栗本 ひろみ



## 筆ペン書画

手書きのあたたかさで親しみやすい文字を描いてみませんか？  
絵が苦手な人でも書くように描けます。

日 1月 7日(水)11:30~12:30  
日 1月26日(水)14:00~15:00

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(材料費込)

定 10名

OOYA



## 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 1月 7日(水)14:00~15:00

場 6F レンタルスペース

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



## 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 1月 8日(木)11:00~12:00  
日 1月19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

エアロピクス運動指導者  
西本 美香



## NEW ボクササイズ

～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！  
激しいです！

日 1月29日(木)11:00~12:00

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

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 1月29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



## 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 1月 9日(金)11:00~12:00  
日 1月23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



## 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 1月 9日(金)13:00~14:00

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

ねっこサロン 岩崎 汀



## なるほど！英会話

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

日 1月13日(火)13:00~14:00  
日 1月27日(火)14:00~15:00

場 6F COZYTOWN カフェ

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)



## 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 1月13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



# 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** 1月13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**



NEW

# 韓国語入門

ハングルの書き方を丁寧に学びながら、まずは簡単な挨拶からスタート。初心者の方も楽しく参加できます。

- 日** 1月14日(水)13:00~14:00  
1月28日(水)13:00~14:00
- 場** 4F みんなの広場
- 持** 筆記用具
- 料** ¥1,000
- 定** 10名

英語と韓国語の先生  
**Sunny** (さにー)



# 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** 1月16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)**



# 開運 お財布香作り

金運アップの日！硬貨を持参いただき、清め塩で浄化、お財布用のお香を作って持って帰っていただきます。

- 日** 1月16日(金)13:30~15:00
- 場** 4F みんなの広場
- 持** 硬貨・手拭きタオル
- 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**

# 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** 1月19日(月)11:00~12:00  
1月26日(月)11:00~12:00
- 場** 4F COZYTOWN 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

ヨガハウスリタ **村上 のりえ**



# 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過ごしましょう！

- 日** 1月20日(火)13:00~14:00
- 場** 4F COZYTOWN 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** 10名

幸整体院 **沢田 美紀**



# NEW お顔のリフトアップ講座

☆最近、目が小さくなった気がする…  
☆前ももっと頬の位置が高かったな…  
☆ほろい線が目立ってきたような…  
そんなお顔の悩みにお手軽にリフトアップが学べる講座です！

- 日** 1月20日(火)14:00~15:00
- 場** 4F COZYTOWN ルームC
- 持** 鏡、ハンカチ
- 料** ¥1,200(材料費込)
- 定** 10名

JAA日本アロマコーディネーター協会  
トランスクリエーター  
アロマセラピー教室&サロン [Sherry] **栗本 ひろみ**



# 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** 1月23日(金)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** 8名

トルコランプ教室イズニック **大野 宏美**



# NEW 冬の香りでお包む 手作りサシェ体験

サシェとはハーブの香り袋のこと。お好みの香りを調合しましょう。お好みのドライハーブをブレンドし、自分だけの香りの袋を作ります。

- 日** 1月23日(金)13:30~15:00
- 場** 4F みんなの広場
- 持** 無し
- 料** ¥2,000(材料費込)
- 定** 12名

株式会社 明豊建設アグリサイエンス部  
**鈴川 一行**



# NEW 節分から開運 穢れを祓うお香

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** 1月27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**

# 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** 1月27日(火)13:30~14:30
- 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**



# NEW 布で作る ふんわりリース作り

カラフルな布から好きな色を組合せてリースを作ります。布の質感が柔らかくてふんわりした印象になり、玄関やリビングなど飾る場所を優しく彩ってくれます。

- 日** 1月28日(水)10:00~12:00
- 場** 6F レンタルスペース
- 料** ¥2,000(材料費込)
- 持** 無し
- 定** 15名

**にじいろ工房**



# NEW リフレッシュヨガ

自然の流れにまかせて、ゆっくり無理なく身体を動かします。運動の苦手な方や、身体のかたい方や、ちょっと膝が、ちょっと肩がと言われる方、初心者の方も、経験があるかたも、無理なくマイペースで行えます！

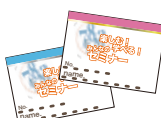
- 日** 1月29日(木)10:00~11:00
- 場** 4F ダンススタジオ
- 持** ヨガマット・水分補給・動きやすい服装・タオル
- 料** ¥1,000 **定** 15名

フィットネスインストラクター/ヨガ指導者  
**大森 奈美**



めっちゃめっちゃ  
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  
または  
\*1回分お得 1,000円×11枚分  
**10,000円** チケット  
\*1回1000円のセミナーの場合



詳しくは  
お電話または  
スタッフに  
お尋ねください

# ♪ 講師募集中 ♪

あなたの周りに、実はこんなことができる！と言う方、ご家族やお知り合いの方はおられますか？エフエムひこねでは当セミナーの講師を募集しています。人と話すことが好き、教えることや集まるのが好きな方にもお勧めです！自薦他薦は問いません。ぜひお気軽にご連絡くださいね♪

詳しくはお電話または  
スタッフにお尋ねください▶▶▶ **0749-30-3355**