

楽しむ!学べる! みんなのセミナー

令和8年2月号



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、また悪天候の場合、休講のご連絡をさせていただく可能性がございます。

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！運動が苦手な方でも大丈夫です。

日 2月 2日(月)11:00~12:00
2月 16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 2月 2日(月)13:30~14:30
2月 9日(月)13:30~14:30
2月 16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



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 2月 3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

アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

栗本 ひろみ



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、腰痛が気になる方、必見！

※運動内容は毎回変わります！

日 2月 17日(水)14:00~15:00

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



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 2月 4日(水)12:00~13:00
2月 18日(水)12:00~13:00

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)



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 2月 4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



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 2月 19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



ヘッドトリートメント

自分でできるヘッドトリートメントを学びます☆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 2月 6日(金)10:30~12:00

場 4F COZYTOWN ルームC

持 タオル(首にかかる大きさの物)・筆記用具・折り鏡(お持ちであれば)

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

アロマセラピー教室&サロン [Sherry]

栗本 ひろみ



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 2月 6日(金)11:00~12:00
2月 20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



ラテンエアロ

ラテンの音楽に合わせて、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 2月 9日(月)12:00~13:00
2月 16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



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 2月 10日(火)10:30~12:00

場 4F みんなの広場

料 ¥2,000(材料費込)

定 10名

ひふみお香アカデミー認定校 緑 美縁



ヒモ一本のカラダ革命

体のバランスを整え、肩こり・腰痛の緩和、姿勢改善、可動域の拡大などで、体が軽くなる、動きが滑らかになるといった即効性が期待でき、スポーツパフォーマンス向上や疲労軽減にもつながります。

日 2月 10日(火)10:00~11:00

場 6F レンタルスペース

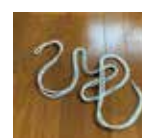
持 水分補給・動きやすい服装

料 ¥1,000

定 10名

ボディワーカー

斎 (さい)



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 2月 10日(火)13:30~14:30
2月 18日(水)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 2月 10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



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、薬膳の基となる中医学の考えと季節の食材をお伝えします。

日 2月 13日(金)11:00~12:00

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)



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 2月 16日(月)13:30~14:30
2月 25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(材料費込)

定 10名

OOYA



レジンアクセサリ作り

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 2月 17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

ディーパランス

Diva Alance



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 2月 19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



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 2月 19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



2月のリース作り

色とりどりのアーティシシャルフラワーを使って
フラワーリースを作りましょう。好きな色やお花で華やかにお家を飾れるリースが作れますよ！

日 2月 25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

にじいる工房



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 2月 27日(金)11:30~12:30

場 4F みんなの広場

料 ¥1,300(材料費込)

持 無し

定 8名

管理栄養士
眠りのアロマ kozue



火を使わないお香作り

火を使わないお香を作ります。
持ち運びできるハーブの香りのお守り作り。お気に入りの香りをいつもそばに。香りでお浄なものから護ります。

日 2月 27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 美緑



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す。

日 2月 27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 ¥2,000(材料費込)

定 10名

トルコランプ教室イズニック 大野 宏美



めちゃめちゃ 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

LINE 予約始めました

セミナー予約がもっとラクに簡単に♪



お友達登録お願いします！

LINE、メール、インスタからは24時間予約OK!!

▼24H メール予約▼



▼Instagram▼



最新情報配信中！

♪ 講師募集中 ♪

あなたの周りに、実はこんなことが出来る！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。
人々と話すことが好き、教えることや集まることが好きな方にお勧めです！自薦他薦は問いません。
ぜひお気軽にご連絡ください！

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