

地方ラジオ局  
エフエムひこね主催

# 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をお願い致します。

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！  
運動な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



## 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



## 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



## ラテンエアロ

ラテンの音楽に合わせながら、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 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



## 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楽しみ

2月 2日(月)13:30~14:30

日 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  
トップインストラクター

アロマセラピー教室&サロン [Sherry] 栗本 ひろみ



## 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 恒子



## 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します。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



## 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)



