

楽しむ!学べる! みんなのワークショップ

令和8年3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。

予約はコチラ↓



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ませんか?初心者歓迎!運動な苦手な方でも大丈夫です。

日 3月 2日(月)11:00~12:00
3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

ヨガハスリタ 村上 のりえ



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 3月 2日(月)12:00~13:00
3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

エアロピクス運動指導者
西本 美香



初登場 SALSATION®

「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♡

日 3月 2日(月)13:30~14:30
3月 9日(月)13:30~14:30
3月 16日(月)13:30~14:30
3月 23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



初登場 春に優しいハーブのお香作り

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 3月 3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 縁 美縁



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 3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日本アロマセラピー検定協会
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 3月 4日(水)12:00~13:00
3月 25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 (さーに)



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 3月 4日(水)13:30~14:30
3月 25日(水)13:30~14:30

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)



初登場 3分間セルフヘッド講座&体験

育毛・花粉症・快眠をサポート日々のすき間時間に取り入れて、ごきげんな毎日を♡

日 3月 24日(火)11:00~12:00

場 6F レンタルスペース

持 無し

料 ¥1,000

定 15名

たなごころであて
30-1&70 le coeur
こおり まさよ



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 3月 6日(金)11:00~12:00
3月 27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



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 3月 6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



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 3月 10日(火)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



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...
☆前はもっと頬の位置が高かったな...
☆ほうれい線が目立ってきたような...
そんなお顔の悩みに手軽にリフトアップが学べる講座です!

日 3月 11日(水)10:00~11:00

場 6F レンタルスペース

持 鏡、ハンカチ

料 ¥1,200(材料費込)

定 10名

JAA日本アロマセラピー検定協会
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 3月16日(月)13:00~14:00
3月17日(火)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

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 3月17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

初登場

可愛いお守り におい袋作り

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。香りで不浄なものから護ります。

日 3月23日(月)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 手拭きタオル

料 ¥2,500(材料費込)

定 10名



ひふみお香アカデミー認定校 縁 美縁

初登場 精麻でネックレス作り

精麻にふれ、一本一本でいねいに織り上げる「ベルト織り」を用いたネックレス作り。栃木県の貴重な国産精麻で、世界に一つだけのお守りネックレスを仕上げます。

日 3月23日(月)14:00~16:00

場 4F みんなの広場

料 ¥2,000(材料費込)

持 必要な方は眼鏡

定 8名



クラフト SORA

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 3月24日(火)14:00~15:00

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

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 3月24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



初登場 手のひらサイズ おちよこ盆栽作り

100均のお猪口を使った、室内で楽しむ小さな盆栽作り♪初めてでも大丈夫。育て方や仕立て方、飾り方も「盆栽士」の資格を持つ講師が、丁寧にレクチャーします。

日 3月27日(金)13:30~15:00

場 4F みんなの広場

持 無し

料 ¥1,500(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



親子で参加OK はじめての「こぎん刺し」

初めての方、大歓迎！東北・津軽地方に伝わる伝統刺し子の技術「こぎん刺し」を基本からやさしく学びます。木枠のブローチ、ペンダントから選べます。

日 3月30日(月)14:00~16:00

場 4F みんなの広場

料 ¥1,800(材料費込)

持 必要な方は眼鏡

定 8名

クラフト SORA



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!

LINE 予約始めました

セミナー予約がもっとラクに簡単に♪



お友達登録をお願いします!

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