

アロマやピラティスなど4講座開講 新しいことにチャレンジ リビングカルチャー倶楽部

中です。

■アロマセラピー 1日教室

室内用のアロマスプレーを作ります。お気に入りの香りに包まれて、リラクセスして過ごしませんか？

日時 1月24日(木)の午後6時30分～8時。受講料 1700円(教材費500円)。講師 佐藤雅子さん(アロマスタジオESI ESTA主宰)。

■ピラティスマットエクササイズ

筋力を強化することで体のバランスを保ち、緊張をほぐすエクササイズです。芯(しん)から鍛えて、しなやかに柔軟な体へ。

日時 1月26日から第2・4土曜の、午前10時～11時。※全6回。受講料 1万5000円。講師 品川こころさん(トレーナー)・ピラティスマーブメントス(パス所属)。

■禅の心 武の身体 少林寺気功

僧侶の修行で培われる禅

の心と、武の精神と技を基本にした少林寺気功。簡単な動きと呼吸法で心身を統一し集中力を高めます。健康増進や美容にも。

日時 1月26日から第2・4土曜の、午後6時30分～8時。※全6回。受講料 7800円。講師 江口亮さん(全日本少林寺気功協会講師)。

■彩り鮮やか フリザーブドフラワー

特殊加工で、花びらを柔らかに色鮮やかなまま保つプリザーブドフラワーを使った、さまざまなアレンジが学べます。

日時 1月26日から第4土曜の、午後0時30分～2時30分。※全6回。受講料 9500円(教材費別途)。講師 奥平早苗さん(花Ribbon主宰)。

申し込み・問い合わせ
リビングカルチャー倶楽部
大阪駅前第4ビル教室

☎06(6343)8490
日曜、祝日を除く、午前10時～午後5時受け付け。

新年になると、何か新しいことにチャレンジしてみたいくなるよね。リビングカルチャー倶楽部大阪駅前第4ビル教室(地下鉄梅田駅・東梅田駅すぐ、大阪駅前第4ビル19階)では、アロマセラピーをはじめ多彩な4講座を開講。受講生を募集