

しまだ楽習センター講座 ぱらすα

2020年5月から
2021年3月まで

月
LB式 美やせ
ウォーキングレッスン
全12回(第4月曜)

中止

第5楽習室10:00~11:30
L(リリー)B(バランス)、白ユリ
ざしてエクササイズしましょう。
持ち物:水分・汗拭きタオル・ヨガ
マット・ヒールのある靴
底のきれいなフラット
シューズ

定員なし

ヒーリングヨガのみ
5月~9月

火
ヒーリングヨガ
全12回(第1・3火曜)
講師:長田ひとみ先生
(インド政府公認トレーニングコース終了)
体育室19:00~20:30

内なる意識を高めることによって、呼吸
が満たされていくのを体感できます。

持ち物:ヨガマット(貸出あり若干数)
寒い場合にはブランケット

定員20名

土
LB式 美やせ
ウォーキングレッスン
全12回(第4土曜)

中止

第5楽習室10:00~11:30
L(リリー)B(バランス)、白ユリ
ざしてエクササイズしましょう。
持ち物:水分・汗拭きタオル・ヨガ
マット・底のきれいなフラット
シューズ
ヒールのある靴

定員なし

水
~糸楽し~
手作りバック教室
全24回(第2・4水曜)
講師:原木信子先生

第3楽習室10:00~12:00

持ち物:裁縫道具一式・布用ボンダ

定員20名

金
美文字
全24回(実施日不定期)
講師:内藤柚玉先生
第2楽習室10:00~11:30

初歩から学ぶと自分の文字に自信がつかます。

持ち物:筆ペン(ぺんてる中字推奨)
半紙・漢字ノート
教材費:2,400円(3ヶ月に1回)
書籍代700円(入会月よ
り2~3ヶ月後)

定員10名



木
ダイエットヨガ
全24回(実施日不定期)
講師:権田真知子先生
和室全室10:30~11:30

ヨガで痩せやすい体質をつくりましょう!

持ち物:タオルケット・バスタオル
ヨガマット・水分

定員14名

実施回数・実施週は
新型コロナウイルスの状況により
変動あります。

お申込みは、直接楽習センター
に電話にてお問合せください。

全講座1回 1,100円

定員になり次第締め切りとなります

しまだ楽習センター

☎ ・ f a x 0547-37-7376

島田市栄町4-19木材会館クラシカ2階~6階

開館時間 平日/土曜9:00~22:00 日曜日9:00~18:00