



ココロもカラダも明るく元気に。  
新しいこと始めてみよう。

## カルチャースクール 新規開講

フィットネスにとどまらない、あなたの可能性を広げる講座を続々開講予定！

### 平塚 はじめてのゴスペル



■講座内容  
歌う事が大好き！一度ゴスペルを歌ってみたかった！！そんなゴスペル初心者の方、大歓迎です！！譜面が読めなくても、英語が苦手でも大丈夫。ゴスペルの背景や歌詞の意味を理解しながら丁寧に進めていきます。どこかで聞いたことのある曲からチャレンジしていきます！

■開講日  
7月14・28日 8月11・25日  
9月 8・22日  
水曜日 13:30～15:00  
■受講料  
1回 3,000円  
※別途教材費 150円/回

※感染予防対策としてマスク着用の上、互いの距離を十分にとって歌っております。安心してご参加ください。

### 平塚 スキンケア&メイク講座



■講座内容  
人は何歳になっても『心と体と外見』この三位一体で生き生きと輝くことができます。ここでは分かっているようで続かないスキンケアを簡単にできるようにそして日常メイクのコツまで楽しく学ぶことができます。

■開講日 全5回  
8月2・16・30日  
9月13・27日  
月曜日13:30～15:00  
■受講料  
1回 4,000円  
5回 20,000円 ※別途教材費1000円(初回のみ)

全5回コース  
…お顔のエクササイズやスキンケア方法、ベースメイクの基本と応用、ポイントメイクや色の選び方など

### 平塚 ハワイアン小物づくり



■講座内容  
リボンや造花・ビーズなどを使用して首に掛けるレイやストラップ・リース・バッグチャームなどの小物を作ります。

■制作作品  
8月(①②)「パイナップルチャーム」  
コロんとした可愛いパイナップルチャームを大小2個セットで作ります。  
※材料費:1,700円(2個)  
9月(③④)「プルメリアのパステルポーチ」  
パステルカラーのリボンとプルメリアの付いた可愛いポーチです☆  
※教材費:1,600円

■開講日  
①8月10日 ②8月17日  
③9月 8日 ④9月22日  
火曜日 13:00～15:00  
■受講料  
1回 1,500円 ※別途材料費

### 平塚 シニアのための予防体操



■講座内容  
『何もないのにつまづく』『自宅生活で体力が落ちた』『尿もれ不安』『忘れっぽくなった』こんな経験ありませんか？

■開講日  
7月10・24日  
8月 7・21日  
9月 4・18日  
土曜日 10:30～11:30  
■受講料  
1回 1,500円

介護最前線で働く専門家による『予防体操』リハビリ、ヨガ、ピラティスの要素を盛りこみわかりやすくポイントをお伝えします！！

初めての方、体力に自信がない方も安心してご参加いただけます。

※写真はイメージです ※すべて消費税込の価格です

■開講場所 ・5階 スタジオB  
・5階 ロイヤルルーム  
■開催日程 詳細は予約サイトを御覧ください

■予約/決済方法  
全てWEBサイトでの申込みとなります。  
<https://culture-rsv.nas-club.co.jp/>  
フロントではお受けできませんのでご注意ください。

▼予約サイトQRコード

