

NASカルチャー

2022年4月～6月



NASカルチャーの
ここがおすすめ!

入会金不要!
1回から申込OK!



スポーツクラブへの
会員登録不要



1回～申込OK!

3D美眉講座

■講座内容

基本的な眉の書き方(形、太さ、色の濃淡)、さらにバリエーションも。トレーニング中も落ちにくい眉メイクで、マスク美人を目指します!プチプラで便利なアイブローアイテムを使って、アドバイスを受けながら、自分で最高の眉に仕上げましょう!

■開講日 4/10(日) 11:00～12:00
5/ 9(月) 14:00～15:00
6/12(日) 15:00～16:00

■場所 2階女性専用エリア

■受講料 1回 3,300円

■講師 やち さりい(AFT1級色彩コーディネーター)

1回～申込OK!

色彩講師と一緒に作る簡単アクセサリ

■講座内容

クリスタルクレイとスワロフスキービーズを使って世界に一つだけの指輪やバングルを作っていきます。
【4月】指輪 【5月】バングル 【6月】ブローチ

■開講日 4/22(金) 13:00～14:30
5/27(金) 13:00～14:30
6/24(金) 13:00～14:30

■場所 2階女性専用エリア

■受講料 1回 7,500円 ※別途教材費1,000円～

■講師 堺 由紀子(AFT色彩検定1級)

初心者もOK! 楽しい書道会

■講座内容

上手な字がすべてではありません!味のあるその人らしい良い字を書くことを目標にしていきます。楷書だけでなく、行書、草書、隷書、篆書にも挑戦できます。1回目は基本練習を、2回目は作品を制作します。

■開講日 毎月第2・4日曜 10:30～12:00

■場所 2階ロイヤルルーム

■受講料 2回 5,000円 ※別途教材費500円

■講師 平野 建水(永字書道会主宰)



1回～申込OK!

日本舞踊入門編

■講座内容

日本舞踊の基本所作には体幹を整え引き締める効果があります。ハードな動きは特にないので、年齢に関係なく長く楽しめる習い事です。基本所作、舞踊小曲、着物の着方や畳み方も学べます。浴衣をお持ちの方はご持参ください(有料で貸し出しも致します)。興味があるが今まで縁がなかったから経験者まで、どなたでもご参加いただけます。伝統芸能の心豊かな時間をお過ごしください。

■開講日 毎週水曜 10:30～11:30

■場所 2階アクティブスタジオ

■受講料 1回 1,980円

■講師 藤間 勸洋雪(宗家藤間流師範)



1回～申込OK!

フラベリー

■講座内容

フラダンスとベリーダンスでエクササイズを行います。どなたでも気軽にご参加いただけます。

■開講日 4/10・24(日) 11:45～13:15

5/15・22・29(日) 11:45～13:15

6/12・26(日) 11:45～13:15

■場所 2階アクティブスタジオ

■受講料 1回 4,200円

■講師 Kana Ao Kananaka(Anapanapa Wai O Puolena所属)

1回～申込OK!

オンリーワンのセルフケアスタイリング

■講座内容

日常行動や所作、嗜好性など、これまで意識しなかったことまで、ご自身の中から掘り起こして潜在的な自己治癒力を引き出します。そして、栄養・運動・休養のアプローチからのアドバイスとともに、ご自身の日常生活の中ですぐ実践できる「あなただけのセルフケアプログラム」をプロデュースします。

■開講日 毎月第3火曜日 10:30～11:20

■場所 2階ロイヤルルーム

■受講料 1回 7,000円 ※別途教材費3,000円

■講師 黛 香苗(セルフケアクリエイター・アーティスト)

■予約/決済方法

全てWEBサイトでの申込みとなります。

フロントではお受けできませんのでご注意ください。

1回～申込OK!

真実のコミュニケーション

■講座内容

ご自身の活動、仕事、お店、趣味などを多くの方にプレゼン形式で紹介し、募集、集客、趣味仲間づくりなどに繋げるイベントです。皆様のプレゼンや表現などを学びたいという方も是非ご参加ください。

■開講日 毎月第1日曜 18:00～19:00

■場所 2階ロイヤルルーム

■受講料 1回 3,000円

■講師 多田 香絵(ボイスアソシエーション代表・司会者)

1回～申込OK!

MCになろう ～司会進行をやってみよう～

■講座内容

司会進行役として、声の出し方、表現、印象、準備、ルールなどを学び、幾つもの各イベントの進行役を実践します。

カリキュラム

1. 声の出し方・使い方
2. 声と言葉の表現術
3. 印象力
4. 本番前の準備
5. MCルール
6. 3つのイベント実践
7. まとめ

■開講日 毎月第1日曜 17:00～18:00

■場所 2階ロイヤルルーム

■受講料 1回 3,500円

■講師 多田 香絵(ボイスアソシエーション代表・司会者)

1回～申込OK!

現役俳優による朗読教室

■講座内容

身体表現を織り交ぜた詩の朗読や、戯曲の台詞に動きをつけた表現を、俳優訓練の為にメソッドを用いてレッスンいたします。

レッスンごとに違う題材を取り上げ、様々な方法で表現を試みていきます。

※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おります。安心してご参加ください。

■開講日 毎月第1・3水曜日 13:00～15:00

毎月第1・3金曜日 10:30～12:30

■場所 2階ロイヤルルーム

■受講料 1回 4,000円 ※別途教材費500円～

■講師 鈴木 周(舞台俳優)

