

NASカルチャー

あなたの夢を叶える開運文字でカレンダーを作しましょう！

■講座内容

書道教室や習字教室では学べないような、あなただけの開運文字を伝授し、ご自宅のお部屋に飾れるような、カレンダーを制作します。

レッスンでは、お一人ずつの夢や目標、お悩みなどを聴き、あなたにぴったりの開運文字の書き方をお教えます。

- 持ち物 普段から使い慣れている筆記用具
古新聞氏
室内履き

■受講料

1回 2,500円

■開講日

4月16日(土)
5月14日(土)
6月18日(土)
13:00~14:30



オンリーワンのセルフケアスタイリング

■講座内容

ご自身の日常生活の中ですぐに実践できる『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。

それぞれの年代別やご相談属性性別に応じたカウンセリングを行い、提案内容の実践まで通して行うトータルパーソナルケアの講座です。

- 持ち物 室内履き

■受講料

1回 7,000円
※別途材料費 3,000円(資料準備、作成費)

■開講日

4月19日(火)
5月17日(火)
6月21日(火)
15:30~16:20



ベジタリアン栄養士によるヘルスコーチング講座

■講座内容 お体や健康管理に役立つ食物と栄養の知識を、わかりやすく楽しく学んでいきます。

すぐに試せる食生活改善や、バランスのよい摂り方について、食材の選び方を、さっそく実践できるようにお伝えします。

ご本人のご体調と好みに合わせた、健康的な身体を維持していくための食育講座です。食事相談や健康についてのお悩み疑問にも可能な限りお応えします。

無理なダイエットや間違った食事制限を見直し、理想のカラダづくりを一緒に目指していきます。

- 持ち物 室内履き

■受講料

1回 5,000円

■開講日

4月9・23日(土)
5月7・21日(土)
3月11・25日(土)
11:00~12:00



■開講場所 ・4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。

※記載の金額は全て税込表記になります。

※フロントではお受けできませんのでご注意ください。

▼予約サイトQRコード



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！

※感染予防対策としてマスク着の上、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。

■開講日

4月15日(金)
5月6・20日(金)
6月3・17日(金)
15:00～16:30

■受講料

1回 3,000円
※別途教材費 150円/回



はじめての古典フラ

■講座内容

古典フラとは、打楽器だけの素朴な音色に合わせて踊る力強いダンスです。簡単なステップからやるので、初心者の方でも、踊れるようになります。ハワイ語も学びながら楽しく踊りましょう。

■開講日

4月16日(土)
5月21日(土)
6月18日(土)
18:00～19:30

■受講料

1回 2,000円

■持ち物 動きやすい服装、飲み物、足ふきシート、筆記具
※レッスンは裸足で行います。シャープペンシル、鉛筆は使用不可。



明日から即実践！ 自分磨き講座

■講座内容

① 眉を整え、上手に描こう！

～マスクメイクの今!印象を大きく左右する眉～

・受講料:3,300円
・持ち物:卓上鏡・アイブロウペンシルやパウダー等、あればアイブロウブラシ

②メイク講座

・受講料:4,400円
・持ち物:卓上鏡・メイク道具・フェイスタオル

③パーソナルカラー診断

・受講料:3,300円
・教材費:550円

④スカーフを活用した装い講座

・受講料:3,300円
・持ち物:スカーフ・ストール(お持ちのもの数種類お持ちください)

⑤スキンケア&フェイスエクササイズ

・受講料:3,300円

■開講日

①4月22日(金)
②5月13日(金)
③5月27日(金)
④6月10日(金)
⑤6月24日(金)
15:00～16:30



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？

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でも安心してご参加いただけます。

■開講日

4月12・26日(火)
5月10・24日(火)
6月14・28日(火)
16:00～17:00

■受講料

1回 1,500円

お尻きたえて
歩きスムーズに！



■開講場所 2階 Bスタジオ

■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。
※フロントではお受けいたしかねますのでご注意ください。

■予約サイトQRコード



※使用している写真はイメージです
※記載の金額は全て消費税込の価格です