

NASカルチャー 1月～3月講座内容紹介

2階 キッズスタジオ

テーマ	開催日	時間	参加費	内容
MCになろう ～司会進行をやってみよう～	1/4,11,18,25(火) 2/1,8,15,22(火) 3/1,8,15,22,29(火)	10:00～ 11:00	3,500円	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。
真実の コミュニ ケーション ～自分らしく伝えるように 表現しよう～	1/4,11,18,25(火) 2/1,8,15,22(火) 3/1,8,15,22,29(火)	11:15～ 12:15	3,000円	ご自身の活動、仕事、お店、趣味などを多くの方に楽しく面白くプレゼン形式で紹介いたします。 人前で話す練習をしたい方、また皆様のフィードバックを貰いたい方、 皆様のプレゼンや表現などを学びたいという方など、 今後のご自身の仕事、プライベートなどにも、活かせる内容です。
殺陣体験講座	1/17,31(月) 2/7,21(月) 3/7,21(月)	18:30～ 20:00	2,500円	簡単なチャンバラを行います。 参加者に合わせてスポンジの剣なども使用し、安全面に配慮して行います。 マスクをしたままでも問題がない範囲で、ゆっくりと進めます。
日本舞踊	1/5,12,19,26(水) 1/8,15,22,29(土) 2/2,9,16,23(水) 2/5,12,19,26(土) 3/2,9,16,23,30(水) 3/5,19,26(土)	土： 16:30～ 17:15 水： 14:00～ 14:45	1,980円	このクラスは、400年歴史の日本舞踊を分かりやすく楽しく基本所作～踊りを和の雰囲気でお稽古します。 【水：日本舞踊入門編】 三味線音楽に合わせて日本舞踊を踊る入門編です。 【土：ポップ日本舞踊入門編】 現代の曲（ポップス）に合わせて踊る日本舞踊の入門編です。 【持ち物】 ・浴衣一式 (浴衣・帯・腰ひも3本・足袋or靴下・肌着orインナー) ※レンタルも可能です。
歴史講座 ～華麗なる遊女の世界 吉原のすべて～	1/28(金)	10:00～ 11:30	3,300円	江戸時代、江戸では幕府が公認した唯一の遊郭だった吉原。きらびやかなイメージで彩られている吉原ですが、女性がお金で体を売る場所だったことに変わりはありません。吉原の実態はどういうものであったのか、わかりやすくお話しします。
腸活ヨガ& 腸活呼吸法	1/5,12,19,26(水) 2/2,9,16,23(水) 3/2,9,16,23,30(水)	10:00～ 11:15	5,500円	腸に刺激を与え、代謝を上げる体操と呼吸法をしていきます。簡単な準備運動からヨガを取り入れ、さらに正しい腸活呼吸法を混ぜていきます。
はじめての タヒチアンダンス	1/15,29(土) 2/12,26(土) 3/12,26(土)	14:00～ 15:00	1,500円	テレビや映画、ハワイアンダンスショーなどで一度は見たことがある踊りをフィットネス感覚でレッスンを行います。腰の動きでリズムをとり、美しいハンドモーションとまっすぐな姿勢で、全身の筋力を使って踊るタヒチアンダンスはダイエットにも効果的です。
時代劇体験	1/7,21(金) 2/11,25(金) 3/11,25(金)	座学 15:30～ 17:00 時代劇 17:10～ 18:40 殺陣 18:50～ 20:30	1講座 3,000円	日本刀・殺陣・時代劇について学ぶ講座です。 1/7 「真剣に向き合う」真剣と模造刀の違いと、刀の歴史 1/21 「真剣を扱う」作刀に関わる～御霊鎮めと刀のパワー 2/11 「真剣で学ぶ①」剣術流派の起こりと、その歴史 2/25 「真剣で学ぶ②」明治維新と刀、刀鍛冶たちの歴史 3/11 「真剣で演ずる①」撮影現場と、真剣の関わり 3/25 「真剣で演ずる②」殺陣と居合道、日本の武術と芸術

NASカルチャー 1月～3月講座内容紹介

5階 ロイヤルルーム

テーマ	開催日	時間	参加費	内容
マクラメプレス レッドを作ろう!	1/24(月) 2/28(月) 3/28(月)	10:30～ 12:30	1,000円	マクラメの編み方をお伝えし、プレスレッドを制作致します。 さらにパワーストーンプレスレットの身に着け方もお伝え致します。
大人のビジネス マナー講座	1/17,31(月) 2/14,28(月) 3/7,14(月) 3/18,25(金)	月： 12:45～ 14:30 金： 10:00～ 12:00	単発受講 3,800円 2回受講 6,300円	ビジネスマナーをきちんと学んだことがない方、改めて学びたい方のための講座です。 【1回目】 1/17,2/14,3/7,18… 立ち方、座り方、敬語、言葉遣い 【2回目】 1/31,2/28,3/14,25… 1回目の復習、名刺交換
腸活で ダイエット	1/4,11,18,25 (火) 2/1,8,15,22 (火) 3/1,8,15,22,29 (火)	10:30～ 12:00	5,800円	腸の基礎を知って、栄養の取り方や、体のメカニズムを学び、様々な健康や美容を手に入れましょう。
身体健康 相談会	1/4,18(火) 2/1,15(火) 3/1,15(火)	12:15～	2,000円	現在のお体の不調をお気軽にご相談下さい。 ※参加人数によって時間が変更いたします。 1名…30分 2名…45分 3名…60分
スタンドグラス アート ～フォトフレーム～	1/12,26(水) 2/9(水) 3/9,23(水)	10:30～ 12:00	2,000円	すぐに制作に取りかけられる芸術的なキットをご用意！ スタンドグラス調でハイクオリティな作品作りをお楽しみ頂けます。 初めての方でも、安心してレッスンを受けることができます。
スタンドグラス アート ～ペーパーボックス～	1/12,26(水) 2/9(水) 3/9,23(水)	13:00～ 15:00	2,500円	すぐに制作に取りかけられる芸術的なキットをご用意！ スタンドグラス調でハイクオリティな作品作りをお楽しみ頂けます。 初めての方でも、安心してレッスンを受けることができます。
行動心理学を 用いた コミュニケーション 対策	1/15(土) 2/5,19(土) 3/5,19(土)	13:00～ 14:30	1,500円	行動心理学を用いた分析を行い、自分や他者の理解を頂きます。 この人苦手だな、と思っていた人の特性や自分がなぜ苦手と思っていたか、またどう接すればいいかを知ることにより円滑なコミュニケーションをとることができるようになります。 自分はどんな配合でできているのか、自分だけのカルテを作ってみませんか？

※記載の金額は全て税込です。 ※参加費とは別に材料費が発生するスクールもございます。