

やまきんだより 1月号

2021年1月から3月の「教室」を紹介します。

初めて教室に参加される方は各教室 1月の第1回目が無料体験日となります。

① 初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度ヨガで日々の疲れやストレスを解消しましょう。宵の一時、静かで落ち着いた雰囲気の中で、ゆっくりと呼吸を整えてヨガに集中し、心も身体もリフレッシュ！気持ちのよい明日を迎えてください。

講師：寺西 しのぶ 先生(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)
日程：1/18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・15・22
時間：19:30~20:45
定員：15名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円
持ち物：汗ふきタオル、運動服、タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★仕事帰りの若い方から年配の方まで、皆さんは静かな空間の中をゆったりと流れる時間に身をおき、一人ひとりが熱心に取り組まれています。



② 初歩からの書道 教室

毛筆は苦手だとおっしゃる方こそ是非おいでください。一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常生活にも生かしてみたいはいかがでしょうか。書道に自信のある方の参加もお待ちしています!!

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範導師
日程：1/13・27 2/10・24 3/10・24
時間：10:00~11:30
定員：15名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円
持ち物：書道用具一式(用具貸出もあり)

★参加者の皆さんはより真剣に「書」に向き合いながら、毛筆を楽しまれています。男性の参加者も多くいらっしゃいます。館内に作品を展示していますのでぜひ一度ご覧ください。



③ らくらく健康ヨガ 教室

もう年齢も高く、体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんなあなたこそ参加してみてください。ヨガブロックや椅子等を使ったりして各自が自分のペースで、どなたでもらくらくと楽しく取り組める健康のためのヨガです。

講師：JUNKO 先生(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)
日程：1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・19
時間：13:15~14:30
定員：20名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円
持ち物：汗ふきタオル、運動服、タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★午後のひと時、皆さんゆったりとリラックスした時間を楽しんでいらっしゃいます。男性も参加されています。



④ 「優しく、楽しく、美しく」リンパマッサージ教室

体内からキレイになることが健康と美容の基本!

リンパ腺・節は日常生活にとって大切な器官であり、リンパを優しくマッサージすることで、老廃物の排出、血流や免疫機能の改善、リラクゼーション効果も期待できます。爽快な明日を迎えられるよう皆さん楽しく取り組みましょう。

講師：西島 由美子 先生 オートリンパインストラクター
日程：1/15・29 2/12・26 3/12・26
時間：19:30~20:30
定員等：15名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月 1回参加 800円
持物等：運動のできる服装 飲み物 タオル

★年齢、性別を問わず、どなたにでも参加いただける教室です。あまり耳慣れない言葉ですが先生が一人ひとりの状況に合わせて具体的に指導して下さいます。



⑤ 「土曜の午後のフラ」教室

まずはハワイアンミュージックを聴きながらストレッチから。フラのベーシックステップを学びながら、ゆっくりと一曲ずつ覚えていきます。土曜日の午後のひと時、一週間忙しく働いてくれた心と体を、ゆっくりと呼吸を整えながら体を動かすことでリフレッシュ&リラックスしてみませんか。

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua/ハロー オレクールア代表・指導)
日程：1/16 2/13・20・27 3/13・27
時間：13:30~14:30
定員：20名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円
持ち物：タオル、運動服(素足で踊ります)、飲み物

★初心者から経験者までどなたでもご参加をお待ちしています。純粋にフラを楽しむための教室であり、ステージ発表等の場や機会は設けていません。



⑥ 「私の風景画」を楽しむ 教室

絵画表現の基本的な要素を理解しながら、「私らしい一枚の風景画」を描くことを目指し、一人ひとりが自分のテーマを持つとともに、具象画の構図や配色、筆づかいなど表現技法もいろいろ創意工夫しながら、自由に楽しく制作する水彩画(ガッシュ・不透明絵具)の教室です。

講師：木村 主税 先生
日程：1/13・27 2/3・17 3/3・17
時間：13:30~16:00
定員：10名(先着順・小中高生は除く)
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円
持ち物：鉛筆(4B以上)、水彩画用具

★少人数ですが、それぞれその方らしい表現となるよう助言されるとともに、互いに作品鑑賞しながらワイワイ楽しく制作していらっしゃいます。常時館内に作品を展示していますのでぜひご覧ください。

