

地域のみなさまへ

夢中になれる趣味を探しましょう!!

無料体験実施中!

(複数体験も可) 詳細は説明会で

# 草加カルチャー教室

その日からどなたでも楽しめます♪

## 思い出のアルバムづくり

大切な思い出を  
カタチに!



古い写真でも大丈夫! 思い出の写真や記念写真を自分だけの一冊に仕上げます。

## パソコン

誰でもカンタン!  
初心者の  
方も!



年賀状・案内状の作成から、テジカメ、スマートフォン、iPadの使い方をご紹介! 電話による無料サポートも!

## 英会話

聞く! 見る! 楽しむ!  
これだけで身につきます

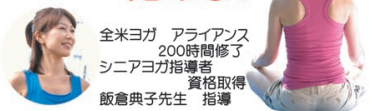


目からウロコの楽しい英会話。来月の海外旅行にも間に合います! ※個人指導、無料電話相談もやっています♪

## 生き生きヨガ

新講座

60代から  
始める!



体力に自信のない方、腰や膝が痛い方、どなたでも安全に楽しんでもらえるヨガです。

## フラワーアレンジメント

季節にあわせて  
手軽にできる!

新講座

春草流(しゅんそうりゅう)  
「藤田双花(そうか)」  
先生 指導



コサージュ作り、ドームアレンジメントなど、花のある生活を楽しみましょう。

## お茶

和の世界を楽しむ!



裏千家  
「藤田宋晏(そうえん)」  
先生 指導



裏千家流の立礼(りゅうれい)式。ご自宅でも簡単に気軽にお茶を楽しめます。

## きもの着付け

和服美人を  
目指しましょう!

きものコンサルタント  
1級  
装道 藤田きもの教室  
藤田安子先生  
指導



成人式以来着物を着ていない...そんな方でも大丈夫! 初心者の方でも楽しく学べます。

## はじめてヨガ

新講座

初心者の方でも手軽に  
始められる  
本格ヨガ!

全米ヨガ アライアンス  
200時間修了  
シニアヨガ指導者  
資格取得  
飯倉典子先生 指導



呼吸に合わせて体を動かし、しなやかな身体づくりを!

## フィットネス



サーキットトレーニング

たった10分でシェイプアップ!!  
体力向上にもオススメ!!



パーソナルストレッチ

疲労回復、腰痛肩こり改善に!! インストラクターと1対1で行います。



ゲルマニウム温浴

20分でエアロビクス2時間分! ウォーキング3時間分! 驚きのカロリー消費!!

選べるコース



★活き活き会員

60歳以上の方の特別価格!  
充実のメニューでたったの2600円  
火水木金 9:00~10:00利用可能

★フルタイム会員 (月額5,200円)

火木10:00~21:00利用可能  
金 13:30~18:00利用可能  
土日10:00~18:00利用可能

★テイクタイム会員 (月額4,200円)

火木土日10:00~15:30利用可能

★アフタヌーン会員 (月額4,200円)

火木金土13:30~18:00利用可能

★ナイト&ホリデー会員 (月額3,900円)

火木18:00~21:00 & 土日 終日



個別プログラム

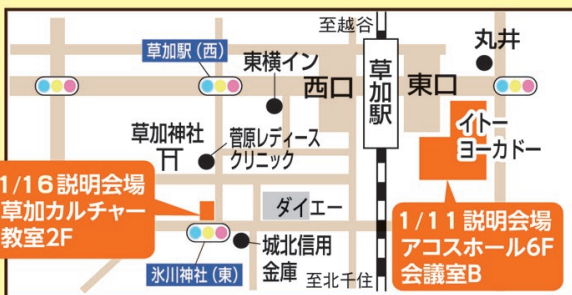
専門トレーナーによる「私」だけの個別プログラムで、はじめての方でも安心!

開講予定講座

● 動画作成講座 ● お散歩クラブ ● 韓国語講座 ● フラダンス ● ヘアアレンジ ● 切り絵など (講座リクエストも受付けております!)

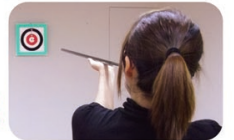
アコスホール6F 会議室B	瀬崎コミュニティセンター 1F 視聴覚室	草加カルチャー教室2F
1月11日(金)	1月14日(月)	1月16日(水)
① AM 10:30	① AM 10:30	① AM 10:30
② PM 1:30	② PM 1:30	② PM 1:30
③ PM 3:30	③ PM 3:30	③ PM 3:30
		④ PM 7:00

説明会場の  
ご案内  
(いずれかの日時に  
ご参加ください)



## スポーツ吹矢

不眠症、喘息、便秘、  
食欲不振、  
ストレス...  
すべて解消!



どなたでも気軽にできる安全なスポーツです。社団法人日本スポーツ吹矢協会認定支部。

お正月特典につき

〇〇〇入会金〇〇〇

〇〇どの講座でも使える  
お得な回数券

3,900円

5時間で

無料!

5,000円!

お電話お待ちしております