

お申し込みの手順

1

ゼミを選ぶ

チラシを見て、気になる講座を探してみよう。



2

お店に直接
申し込む

受付開始は
9/17(火)

受けたい講座の店へ直接申し込みする。
●スマホは2次元コードより申し込みが可能です。
またはアドレスを入力してください。
●Eメール・LINEでの申し込みは、講座名・希望日時・お名前・電話番号を送信。講師より返信で申し込み完了です。(先着順)
●講座には定員制限があります。お早目にお申し込みください。



3

当日参加する

時間・場所を間違えないように確認しましょう。



まちゼミ開講カレンダー

10月

食 学 健・美

各講座の内容は、裏面の講座No.でご確認ください。

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
	27 28 32	7 29	6 28	6 28	2 9 11 17 19 24 32	18 20 21 22 24 31 32
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
29	13 23 28 33 34	8 17 25 26 30 31 32	17 30 32	28	2 4 10 15 18 19 21 22 26 28 35	4 5 9
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
28	29 32	28 30 35	1 7 28 30	25 28	14 19 20 24	3 12 18 20 24
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
28	1 13 23 27 28	5 28	8 28		10 15 18	9 12 16 20 21 22
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
28 33 34	27 28	7 28	29			

※定員になり次第、締め切りになります。
※講座によって追加日程が出る場合もあります。お店からの返信メールなどをご確認ください。

みなさんにご案内をの楽しみにお待ちしております！

武蔵台エリア

北府中駅周辺エリア

府中駅周辺エリア

西府中駅周辺エリア

東府中駅周辺エリア

まちゼミ

第7回 得する街のゼミナール

府中のお店の人から、
無料で教えてくれる！

選べる！
35講座

むさし府中
まちゼミ

2024年
開催期間 10月1日(火)～10月31日(木)

受付開始：2024年9月17日(火)

まちゼミってなに？

受講料 無料

主催：株式会社まちづくり府中 後援：府中市、むさし府中商工会議所、府中観光協会、府中市商店街連合会 協賛：大成・三浦建設共同企業体
お問い合わせ：株式会社まちづくり府中(宮西町2-8-3 野口ビル2階) TEL 042-370-1960(平日 9:00～17:30)



まち
ぜみ

むさし
府中

まちぜみ

講座カテゴリー（色分け）

食

飲食に関する
講座です。

学

新しい発見が
あります。

健・美

健康や美容・キレイを
追究する講座です。



子どもが参加できる講座です。※¹

¥

参加費は無料です。※²

全 35 講座

※1 小学生以下のご参加は保護者同伴でお願いします。

※2 一部材料費がかかる講座もあります。

※ 講座名、希望日時、申込者氏名、電話番号をご連絡ください。

※ 各講座の受付は、申込開始日 9/17（火）以降随時となります。

3

親子でエンタメ食育体験 「ジュース実験室」



開催
日時

10/20 (日) 9:30~10:30
10/20 (日) 15:30~16:30

みんな大好きなジュース、何からできている？
砂糖の量は？食品添加物って何？作って
飲んで、ジュースとの付き合い方考える
体験型食育セミナー。

〈対象〉小学生の親子（2人1組）
〈定員〉各回5組（持ち物）エプロンまたは汚れてよい服装、
筆記用具、手拭き、飲み物（材料費）300円



講師 今野 ちほ

店名

ハビ食べ研究所 x 素材ガーデン



会場：府中2-224 ルミエール府中1階
FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶Google フォーム
<https://forms.gle/uAVJGKuzFWPjibvx9>

6
府中のブレンド4種飲み比べ

開催日時

10/ 3 (木) 10:30~12:00
10/ 4 (金) 12:30~14:00



スペシャルティコーヒーを100%使用、府中で焙煎、ブレンドしたオリジナルブレンド4種類を飲み比べ頂けます。お好みのブレンドを見つけて下さい。

〈対象〉中学生以上 〈定員〉4名
〈材料費〉500円

講師 田中原 一隆
 中島 理沙

店名

COFFEEA EXLIBRIS kettle

会場・八幡町3-19-3 kettle

申込方法 ▶Google フォーム

<https://forms.gle/fRTAW5sv7T24caTL8>



9
親子で楽しめる！
レゴプログラミング体験



開催日時

10/ 5 (土) 10:30～12:00

10/ 5 (土) 13:30～15:00

10/13 (日) 14:00～15:30

10/27 (日) 14:00～15:30

プログラミングってどんなの？面白いの？
これらの疑問を親子で解消します♪
レゴで作るロボットをプログラミングで
自由自在に動かせるようになります！

店名

デジタルアカデミーPendemy

会場：寿町3-4-10 3階



申込方法 ▶WEBフォーム
<https://pendemy.com/machizemi2024>



講師 木村 隼人

1

人生を彩る紅茶との出会い

開催日時
10/17 (木) 11:00 ~ 12:00
10/22 (火) 11:00 ~ 12:00



講師 吉 緩詩子

1杯の紅茶で人生が変わった!そんな体験をしたことありますか?紅茶好きのあなたで交流しましょう♪うまく淹れられない、そんな人も一緒に♪(^^)

対象
18歳以上

定員
5名

持ち物
筆記用具(メモ用紙、ペン)

材料費
100円

店名
有限会社サントマリア

会場
宮西町2-14-5 萬作ビル202

申込方法
▶メール
ko-cha@tea-studio-y2.co.jp



4

ワインを飲み比べて 好みの味を探してみよう

開催
日時

10/12 (土) 13:00 ~ 14:00

10/13 (日) 13:00 ~ 14:00

ワインをこれから飲んでみたいという方に、
ドウ品種を飲み比べて好みの味を探して
みましょう。ソムリエがテイスティングの
コツをガイドいたします。

〈対象〉20歳以上（ワインのテイスティングがあります）
〈定員〉7名 〈材料費〉500円



講師 厩田 真佐子

店名

酒の柏屋

会場：緑町2-12-21 柏屋店舗

申込方法 ▶Eメール
store@kashiwaya-sake.com



※このイベントは、
新型コロナウイルス感染症の
拡大防止のため、定員に
達しない場合は中止と
させていただきます。

7

開催日時

食卓にワイン！ 美味しいワインの選び方

10/ 2 (水) 19:00～20:00
10/17 (木) 19:00～20:00
10/30 (水) 19:00～20:00

ワインは分からないという方！
飲み比べて違いを知り、好きなワインを知り、
ワインの選び方・買ひ方を知ること。
家の晩ご飯との合わせ方も教えます！

〈対象〉20歳以上 〈定員〉7名
〈材料費〉1,000円



講師 高橋 成広

店名

2nd FIVE-EIGHTHS

会場：府中町2-6-1 ブラウド府中セントラル1階

申込方法 ▶Eメール
alberobello_trulli-1803@ozzio.jp



10

2035年の未来予想から 教育について考えよう

開催
日時

10/12 (土) 10:30~12:00

10/26 (土) 10:30~12:00



講師 木村 隼人

小學生が大人になる2035年までのテクノロジーの進化を学び、変革する未来に対して親として何ができるのか?を深く考えるワークショップを開催します。

〈対象〉小生の保護者
〈定員〉7名

店名

デジタルアカデミーPendemy



会場：寿町3-4-10 3階

申込方法 ▶ WEBフォーム

<https://pendemy.com/machizemi2024future/>

2

手作り量産のヒミツ！ 今後の急速冷凍展開とは？

開催日時

10/ 5 (土) 10:00~11:30

10/12 (土) 10:00~11:30

あこ天然酵母のパンとオリジナルレシビの
 シフォンを主軸に創業より増産。今後の
 展開、刷新急速冷凍技術の商品の試食
 をお楽しみいただき、ご体感ください！

講師 内田 賢治
桑田 護



〈対象〉20歳以上 〈定員〉5名

店名

株式会社コボコボ

会場▶本宿町2-0-28

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/9HkoCySqJskR6Ucs6>



5

お米の食べ比べと オンラインによる説明



開催

日時

10/13 (日) 10:00 ~ 11:30

10/23 (土) 20:00 ~ 21:30



講師 小澤 量

お米マイスターが選ぶ5種類のお米を品種
を随って食べ比べ！感想を提出していただき、
店主によるオンライン講座で、梗めかし
とお役立ち情報をゲット！

対象

料費

<対象> となたでも <定員> 30組

<材料費> 1,080円

店名

天地米店

会場

宮町1-34-14 デュオ府中101



申込方法 → Google フォーム (申込は、開催日の1週間前まで)

<https://forms.gle/rKtej2ezh7nwCGmVA>

8

ラグビー観戦に行きたくない 3つのポイント親子で楽しもう！

開催日時

10/ 9 (水) 19:00~20:00

10/24 (木) 19:00~20:00

2019年の日本戦は観ました！
でもラグビーよくわかりません！！
そんな方に、まずは何をどう見たら
楽しくなるかを教えます。

店名

2nd FIVE-EIGHTHS

会場：府中町2-6-1 ブラウド府中セントラル1階

申込方法 ▶Eメール
alberobello_trulli-1803@ozzio.jp



講師 高橋 慶成



11

UV レジで イニシャルチャームをつくらう



開催
日時

10/ 5 (土) 9:30~10:45

10/ 5 (土) 15:30~16:45



キラキラ[®]ラメやドライフラワーをあしらったイニシャルチャームを作りま〜
自宅サロンで実施しているハンドメイド教室の入門欄です。親子大歓迎

講師 梅木 久恵

〈対象〉6歳以上 〈定費〉4組

〈持ち物〉汚れてもよい服装 〈材料費〉300円

店名

アトリエBuffy x さくらガーデン



会場：府中町2-24 ルミエール府中1階
FUCHU SAKURA GARDEN

申込方法 ▶Googleフォーム
<https://forms.gle/8FLmA4Ghg83QTCAX7>

12

忍者～NINJA～ アクション養成講座



開催
日時

10/20 (日) 14:00～15:30

10/27 (日) 14:00～15:30



みんなが憧れる忍者アクションを体験！
地元独自のキャラクター「府中レンジャー」
誕生を目指せ！

講師 多加野 詩子

〈対象〉5歳から中学生未満 〈定員〉10名

〈持ち物〉動きやすい服装、タオル、水分

〈保険料〉500円

店名

芸道殺陣波流清流高瀬道場

会場：晴見町3-21-25 高瀬道場

申込方法 ▶ Eメール
lesson.tate@gmail.com



15

府中の街を格好よく歩こう！

開催日時

10/12 (土) 15:00～16:00
10/26 (土) 15:00～16:00

日頃の姿勢を見直しませんか。
歩き姿勢を中心にエクササイズして
みましょう！

講師 伊藤 和明
伊藤 恵

店名

ダンスルーム 伊藤

会場：府中町1-25-12 ゼルコパ5階

申込方法 ▶Eメール
dance.room.ito@gmail.com

18

開催日時

ドライフラワーの作り方 & サシェ作り体験

10/ 6 (日) 10:30~12:00
 10/12 (土) 10:30~12:00
 10/20 (日) 10:30~12:00
 10/26 (土) 10:30~12:00

親子でOK！ご家庭でドライフラワーを作るための基本レッスン！ドライフラワーを使って、ロウで固めるサシェ（匂い袋）を作る体験もできますよ♪

《対象》どなたでも 《定員》6名 《材料費》500円



店名

Flat

ーおいしいものとドライフラワーのお店ー

会場：晴見町1-29-17

申込方法 ▶Eメール
 flat.yurina@gmail.com



講師 青田 友梨菜
 竹田 廉



21
今話題の生成AIを
使ってみよう

開催日時

10/ 6 (日) 10:00~11:00

10/12 (土) 10:00~11:00

10/27 (日) 10:00~11:00



実際に生成AIを操作をしながら、
生成AIの基本と便利な使い方を学ぼう！
駄菓子屋は無料で食べ放題。

担当



講師 斎田 良治

〈対象〉どなたでも 〈定員〉6名
〈持ち物〉スマホ・ノートPC・タブレットなど (WiFiあり)

会場

晴見町チャレンジジョブ&
スナックミタ

会場：晴見町1-12-11



申込方法 ▶Google フォーム
<https://forms.gle/p64HeHBjohgf62dC7>

13

はじめてのSAMURAI 体験

10月17日(土) 10月18日(日)

開催日時

10/ 8 (火) 19:30~20:50
10/22 (火) 19:30~20:50



日本の文化である侍の所作から刀の扱い、斬り方などを体験。凛とした姿勢、下半身と上半身の動きの運動も普段の生活とは一味違う楽しさ。

対象

中学生以上 定員 5名
(持ち物) 動きやすい服装、水分、タオル。足元は足袋もしくは裸足となります。 (保険料) 500円

店名

芸道殺陣波瀾流高瀬道場

会場：晴見町3-21-25 高瀬道場

申込方法 ▶ Eメール
lesson.tate@gmail.com



16

FC 東京サッカースクール 体験会



開催
日時

① 10/27 (日) 13:30~14:30

② 10/27 (日) 14:50~15:50



「FC東京」のサッカースクールコーチと、サッカーが好きな子やサッカーを始めたい子、運動が苦手な子も一緒にボールを蹴って楽しもう！

講師 FC東京
普及部コーチ

(対象) ①年中・年長 ②小学1・2年生
(定員) 各学年12名 (持ち物) 運動できる服装、シューズ
(スパイク不可)、飲み物 ※ボール不要

店名

FC東京パーク府中



会場: 宮町1-41-2 ミッテン府中屋上

申込方法▶WEBフォーム(案内ページを確認後、手順に沿って申込)

<https://www.fctokyparkfuchu.jp/parknews/83862534/>

19

開催日時

3D 建築図面をつくる！ 初心者向け体験会

10/ 5 (土) 10:00～11:00
 10/ 5 (土) 13:00～14:00
 10/19 (土) 10:00～11:00
 10/19 (土) 13:00～14:00

図面作図ツールの使い方を理解し、
3Dで建築図面をつくってみましょう。

講師 仲田 啓子

〈対象〉どなたでも（未成年の場合、保護者同伴）
 〈定員〉4名（組）



店名

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場：宮町1-41-2 ミッテン府中 9階

申込方法 ▶ 電話（平日10:00～20:00/ 土日祝10:00～18:00）
 ☎0120-982-636

22
親子で楽しむ「スト2」講座

開催日時

10/ 6 (日) 15:00~16:00

10/12 (土) 15:00~16:00

10/27 (日) 15:00~16:00

懐かしなテーブルゲーム筐体で、ストーリーファイター2（スト2）を親子で楽しもう！
技の出し方を学んで親子で対戦だ！
お土産に駄菓子をプレゼント。

(対象) 小学生以下のお子さんとお親御さん
(定員) 3組 (6名)

店名

晴見町チャレンジショップ & スナックミタ

会場：晴見町1-12-11

申込方法 ▶ Googleフォーム

<https://forms.gle/p64HeHBjohgf62dC7>

講師 富田 良治

14

来て見て、感じて！ 身近な生物多様性



開催
日時

10/19(土) 10:00～11:30
10/19(土) 14:00～15:30

多様なタイプの林を散策しながら緑地手入れのお仕事についてお話しをします。
アップダウンのある緑地なので健脚の方向へ。親子連れも大歓迎です！



講師 市川 明子

(対象) どなたでも(たくさん歩きます！) (定員) 7組
(持ち物) 長袖・長ズボン・帽子・虫よけスプレー

店名

第一造園株式会社

会場：武蔵台緑地
集合：武蔵台文化センター前(武蔵台2-2)

申込方法 ▶Eメール

ichikawa.daichizoen@gmail.com



17

開催
日時

商店会長と歩く！ 北口商店会まち歩きツアー

10/ 5 (土) 13:00~14:30

10/ 9 (水) 13:00~14:30

10/10 (木) 13:00~14:30

府中駅北口商店会のお店を商店会長のガイド付きで巡るツアー！
新しいお店や隠れた名店をご紹介します。
店主たちの話や、ちょこっとお土産ももらえるかも？

(対象) となたでも (たくさん歩きます！) (定員) 7名



店名

府中駅北口商店会

集合：府中駅北第2庁舎前(寿町1-5)

申込方法 ▶Eメール (申込は、開催日の3日前まで)

fuchuekikitaguchi@gmail.com



ふちうぎ けんすく

講師 堀江 元



20

ユーチューブ動画編集・ 初心者向けガイド



開催日時

10/ 6 (日) 15:00~16:00
 10/19 (土) 11:00~12:00
 10/20 (日) 15:00~16:00
 10/27 (日) 15:00~16:00



編集ツールの使い方を理解し、
シンプルな編集作業を実践したい方必見！

講師 後藤 寿志

〈対象〉 となでま (未成年の場合、保護者同伴)
 〈定員〉 4名 (組)

店名

ヒューマンアカデミーミッテン府中校

会場:宮町1-41-2 ミッテン府中 9階

申込方法 ☎電話 (平日10:00~20:00 / 土日祝10:00~18:00)
☎0120-982-636

23

雑貨やお菓子 “初めての販売”！



開催
日時

10/ 8 (火) 19:30～20:50
10/22 (火) 19:30～20:50

「ヒトホストア（貸棚）やシェアキッチンで販売してみませんか？」
趣味だったモノづくりや料理。
一歩踏み出して「販売」に挑戦する仕方とは！



講師 小野 里志

〈対象〉どなたでも 〈定員〉5名

店名

LIGHT UP LOBBY

会場：府中町1-1-1 ホテルヤギキョー東京府中2階



申込方法 ▶Eメール
info@lightup-lobby.com

24

賃貸？購入？ 失敗しない住まい選び講座



開催日時

10/ 5 (土) 10:00～11:00

10/ 6 (日) 10:00～11:00

10/19 (土) 10:00～11:00

10/20 (日) 10:00～11:00



講師 秋池 敬仁

賃貸か購入か悩んだ時、どのような選択をすれば失敗しないのか、実務経験豊富なFP資格も有する講師が生活面と資金面の双方からお伝えします。

〈対象〉 となたでも 〈定員〉 4名

25

府中まちづくり不動産株式会社



会場：晴見町1-27-34 桑田コーポ 1A

申込方法 ▶Googleフォーム

<https://forms.gle/Y7Y4zeMAAPvB4hhMf9>

27

あなたの歯の寿命は？ 歯型からみる口腔年齢

開催日時

10/ 1 (火) 10:00～12:00

10/22 (火) 10:00～12:00

10/29 (火) 10:00～12:00

歯並びによって虫歯や歯周病だけでなく健康にも影響が健康します。歯科材料で咬み合わせを取り、歯型で自己確認！
ドクターの解説と無料歯科検診付き！

講師



講師 キズマン 恵
佐藤 亜紀

〈対象〉大人のみ (定員) 5名

店名

サクレクレールデンタル府中本院



会場：府中町2-6-1 プラウド府中セントラル106

申込方法 ▶Eメール
info@square-c-dental.com

30

体験！低温浴の個室サウナ

開催日時

10/ 9 (水) 14:30~16:00
10/10 (木) 14:30~16:00
10/16 (木) 14:30~16:00
10/17 (木) 14:30~16:00

ただ汗をかくサウナなら、疲労が取れて健康になれるサウナに切り替えて見ませんか？

＜対象＞ 35～55歳までの女性限定
＜定員＞ 3名
＜持ち物＞ バスタオル 3枚 (レンタル可能：タオル 3枚 900円)

店名

低温個室saunaqua

会場：本町1-1-21 cc-base 2階

申込方法 ▶ メール
nyusankin.aqua@gmail.com



講師 森原 伸治
分子療法



33

開催
日時

お顔そり理容師の 肌と月とスキンケア

10/ 8 (火) 14:00~15:00
10/28 (月) 14:00~15:00



スキンケアアドバイザー、コスメコンシェルジュの資格も持つ理容師が洗顔方法や化粧品選び方を教えます。自分の肌のことが分かった化粧品選びやメイクが楽しくてきますよ！

講師 佐藤 まどか

〈対象〉女性 〈定員〉3名

店名

ハアーエステサロニスト内
おかおそりーむ まいのめ



会場：宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階

申込方法 ▶メール
mainome@outlook.jp

25

エンディングノートの 重要性と書き方

10月10日(金) 14:00~16:30

開催
日時

10/ 9 (水) 14:00~15:30

10/18 (金) 15:00~16:30



万一のときの自分の意思を残された方に確実に伝えたい。それがエンディングノートです。聖和葬儀社と行政書士府中綜合法律事務所とのコラボ講座です。各々の専門からお話します。

〈対象〉30歳以上 〈定員〉4名
〈持ち物〉筆記用具

講師 奥住 直人
森本 太一
森岡 潤家

店名

ユニバーサルライフ株式会社
東京第5支社



会場：府中町 1-7-3 恩田ビル2階

申込方法 ▶Eメール
n-okuzumi@universal-life.co.jp



12

開
催
日
時

あなたの骨盤の歪みを チェックします👉

10/1(火)、3(木)、4(金)、8(火)、
11(金)、12(土)、14(月)、16(水)、
17(木)、18(金)、21(月)、22(火)、
23(水)、24(木)、28(月)、29(火)、
30(水) 各回 12:30~13:30

骨盤の歪みは腰痛や膝痛などの原因となります。あなたの骨盤は歪んでいませんか？骨盤の歪みチェックと簡単矯正が体験できます！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉2名

店
名

ふちゅう接骨院

会場: 寿町1-4-16 岡田ビル102

申込方法 ▶LINE または 電話 (定休日: 日・土・祝午後)

<https://lin.ee/CB3XZID> ☎042-319-8418





講師 高橋 朗平



31

楽しくメイクやってみよう！

開催日時

10/ 6 (日) 11:00～12:00
 10/ 6 (日) 14:00～15:00
 10/ 9 (水) 11:00～12:00
 10/ 9 (水) 14:00～15:00



講師 高橋 美津子

メイクを習う機会が少ないので自己流の
 方も多いですね。そんなメイクの疑問
 にお答えし、毎日のメイクが楽しくなる
 ようにレッスンします！

〈対象〉20歳以上の女性 〈定員〉1名
 〈持ち物〉ご自身のメイク用品 〈材料費〉1,000円

店名

Lacan beauty&skin



会場：府中町1-12-10

申込方法 ▶Eメール
lacanbeauty@gmail.com

34

開催日時

お顔そり理容師の 耳ツボマッサージ

10/ 8 (火) 11:00~12:00
10/28 (月) 11:00~12:00

セルフでできる耳ツボマッサージを
覚えて自分の不調を整えて元気に！

〈対象〉 小学生以上 〈定員〉 4名



店名

ハアーエステサロニスト内
おかおそりーむ まいのめ

会場:宮西町3-1-6 ナイスアーバン府中1階

申込方法 ▶Eメール
mainome@outlook.jp



講師 佐藤 まどか



26 エステティシャンを目指す方へ スクール体験

開催日時

10/9 (水)、10/12 (土)

- ① 11:00～12:00
- ② 14:00～15:00
- ③ 19:00～20:00

どんなレッスン内容なのか？スクールの雰囲気は？美容のお仕事に興味がある！実際に技術指導を受けながら、リポートメントを施すレッスンを体験いただけます。

〈対象〉女性限定 (20歳以上) 〈定員〉1名

店名

フェイシャルサロン esty

会場：宮西町 3-8-1 セザールプラザ府中1階

申込方法 ▶Eメール
esty.skin123@gmail.com



講師 井上ひとみ



29

ママ必見!👩🏻

産後の骨盤矯正を体験👉

開催日時

10/ 2 (水) 12:30~13:30

10/ 7 (月) 12:30~13:30

10/15 (火) 12:30~13:30

10/31 (火) 12:30~13:30

出産後2ヶ月以降から骨盤矯正を始めます。
その骨盤の歪みを治す体験やお家でできる
ケア方法をお伝えします!

店名

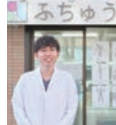
ふちゅう接骨院

会場: 寿町1-4-16 関田ビル202

申込方法 ▶LINEまたは電話 (定休日: 日・土祝午後)

<https://lin.ee/CB3XZID> ☎042-319-8418





講師 高橋 剛希

32

肩こり知らずの体になろう！ 綺麗な姿勢講座



開催日時

10/1(火) 10:00/10:15:30 (各回1時間)

10/5(土) 10:00/10:15:30/14:15/15:30

10/ 6(日) 14:15/10/ 9(火) 17:30

10/10(木) 14:15/10/15(火) 15:30





綺麗な姿勢は背骨の歪みと筋力から。
5分の体操でシャキッと伸びる！
背骨コンディショニングのタオルでできる
セルブ矯正と施術体験。親子参加もOK！

〈対象〉どなたでも 〈定員〉4名
〈持ち物〉動きやすい服装、長めのタオル

名

講師 石原 康恵
黒田 仁美
藤井 聖司
やお ゆみ

会場 府中町2-3-11 府中KTマンション 604

申込方法 ▶ LINE(左から追加し、トーク画面から必要事項を送信)

<https://lin.ee/VyttT8o>

11

月

開催
日時

姿勢美！ ココロカラダを整えるゆったりヨガ

10/12 (土)	12:30~13:30	
10/16 (水)	14:00~15:00	

ヨガをすると体のこりがほぐれ、心の緊張も和らぎます。ゆったりと呼吸を行うことに伴って自律神経が整い、内側から活力が湧いてきます。その秘訣は「呼吸/姿勢」にあります。ぜひトライしてみてください！

〈対象〉20歳以上の女性 〈定員〉7名
 (持ち物) リラックスできる服装、お水



講師 GAURI 本実

会場

HALVES YOGA STUDIO

会場: 宮町2-15-13 第15三ツ木ビル3階

申込方法 ▶ Eメール
info@yoga-halves.com

