

# 単発教室のご案内

# さんびるアカデミー 健康塾

さんびる  
アカデミー  
保存版

※材料の準備等がありますので、開催2日前までにご予約をお願いします。  
※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館時にマスクの着用、手指消毒、受付での検温にご協力下さい。

## 多肉植物寄せ植え教室①

1月26日(火) 19:00~20:30  
受講料 ¥1,400 (別途材料費¥1,500)  
定員 10名(※先着順となります)

1月は年の初めということで、「これから始まり成長しよう」ということをテーマに赤ちゃん苗を集めて可愛い「チマチマ寄せ植え」を作ります。



## 多肉植物寄せ植え教室②

2月9日(火) 19:00~20:30  
受講料 ¥1,400 (別途材料費¥1,500)  
定員 10名(※先着順となります)

2月は桃の節句で「お雛様」をテーマにした「お節り寄せ植え」を作ります。



## 多肉植物寄せ植え教室③

3月23日(火) 19:00~20:30  
受講料 ¥1,400 (別途材料費¥1,500)  
定員 10名(※先着順となります)

3月はお花見を見立てた「桜」をテーマにピンクの多肉を使用した可愛らしい「春色寄せ植え」を作ります。



## 親子であめ細工体験教室

2月6日(土) 10:00~12:00  
受講料 ¥1,500 (別途材料費¥2,500) ※1組料金  
定員 親子7組(※先着順となります)  
江戸時代から続く日本伝統細工。ねんどの様なあめ細工に慣れてみませんか？3個作って頂きます。プレゼントにも◎1個お土産付です。あめですての割れ物です。持ち帰り用にタオルなど、包めるものをお持ちください。



講師:中尾 真美

## ヨーガセラピー

2月8日(月)・3月8日(月) 19:00~20:15  
受講料 ¥1,500 定員 10名(※先着順となります)  
最近新型コロナウイルスに対する不安やマスクを付けた生活が当たり前になっており知らないうちに呼吸が浅くなっている事があります。呼吸を整える事は免疫力のアップやリラックス効果などのメリットがたくさんあります！ヨガでゆっくりと身体を動かしながらしっかりと呼吸を行っていき心身を整えて健康の向上を目指していきましょう。

講師:北川 晶子

## レカンフラワー教室

2月27日(土)・3月27日(土) 10:30~12:30  
受講料 ¥1,400 (別途材料費¥2,500)  
定員 10名(※先着順となります)  
レカンフラワーとはフランス語で「花の宝箱」。植物の色も形もそのままに残せるフラワーアートです。レカンフラワーを作ってみませんか？もちろん押し花も歓迎します。



講師:野々村美百子

## パクチョルジュのダンスフィットネス

2月5日(金) 13:30~14:30・2月18日(木) 10:00~11:00  
受講料 ¥1,400 定員 10名(※先着順となります)  
韓国のTV放送局でエアロビクスコーナーを演出・主演していましたパクチョルジュです。懐かしい60年代のポップソングから最新の音楽に合わせて身体を動かす、ダンスフィットネスです。楽しく一緒に運動不足&ストレスを解消しながらココロとカラダの健康美を目指しましょう。



講師:パクチョルジュ

## モーニングリラクゼーションヨガ

2月25日(木) 10:00~11:00  
受講料 ¥1,400 定員 10名(※先着順となります)  
素晴らしいロケーションのスタジオで360度広がる四季折々の自然を感じながら朝の清々しい時間、じっくりと呼吸を深め、ご自身の身体と対話していく至福の時間を共に分かち合いたいと思います。  
※普通サイズのタオルをご持参ください。

講師:松原あつこ

## Vivianaアロマレッスン

2月18日(木) 19:00~20:30  
受講料 ¥1,500 (別途材料費¥1,500)  
定員 5名程度  
免疫力UPや、冷え改善、季節ごとの不調(風邪予防・お肌の乾燥・アトピー・花粉症・虫刺され)など、様々な身体のお悩みに合わせたアロマクラフトを作りながら、アロマテラピーとセルフケアを学ぶ教室です。



講師:貝原千恵美

月	火	水	木	金	土
毎週(月) 月謝/¥5,600 9:30~12:00 手編み教室	第1・3(火) 月謝/¥2,800 10:00~12:00 暮らしの書(筆ペン)	第1・3(水) 月謝/¥2,800 10:00~11:00 ヨーガセラピー	第1(木) 月謝/¥1,400 10:00~12:00 着物の着付	第1・2・4(金) 月謝/¥4,200 10:00~11:00 モーニングリラクゼーションヨガ	第1・2・3(土) 月謝/¥4,200 10:00~11:00 モーニングリラクゼーションヨガ
第1・3(月) 月謝/レッスン1回30分 9:30~12:00 ¥4,100 おとなピアノ	第1・3(火) 月謝/¥2,800 10:00~12:00 押し花	第2(水) 月謝/¥1,400 10:00~12:00 絵手紙	第2(木) 月謝/¥1,400 10:00~12:00 パッチワーク	第2・4(金) 月謝/¥2,800 13:00~15:00 着物の着付	第1・3 / 2・4(土) 月謝/¥3,600 10:00~12:00 着物の着付 (いきいきプラザ島根)
第2・4(月) 月謝/¥2,800 10:00~12:00 朗読教室	第2・4(火) 月謝/¥2,800 11:00~12:00 ヒーリングヨガ	第2・4(水) 月謝/¥2,800 10:00~12:00 パッチワーク	第1・3(木) 月謝/¥2,800 10:30~12:30 パソコン教室	第1・3(金) 月謝/¥2,800 19:00~20:00 はじめてのピラティス	第4(土) 月謝/¥1,500 10:00~12:00 彫紙アート
第1・3 / 2・4(月) 月謝/¥2,800 13:30~15:30 着物の着付	毎週(火) 月謝/レッスン1回30分 16:30~ ¥6,200 こどもピアノ	第1・3(水) 月謝/¥2,800 10:00~12:00 トルペイント	第2・4(木) 月謝/¥2,800 13:30~15:30 生け花	第2・4(金) 月謝/¥2,800 19:00~20:00 姿勢がよくなるピラティス	毎週(土) 月謝/¥6,200 12:30~18:15 こどもピアノ
第1・3(月) 月謝/¥2,800 13:30~15:30 水墨画	第18:45~19:45/19:50~20:50 フラハラウピカケルヌマ	第2・4(水) 月謝/¥2,800 18:30~20:30 楽しく学ぼうギターcafe	第1・2・3(木) 月謝/¥4,200 13:30~14:30 ピラティス	第2・4(金) 月謝/¥2,800 19:00~20:00 姿勢がよくなるピラティス	第1・3(土) 月謝/¥2,800 13:30~14:30 パクティブローヨガ
第2(月) 月謝/¥1,400 19:00~20:30 フラワーレッスン	第2・4(火) 月謝/¥2,800 19:00~20:00 暮らしの書(筆ペン)		第1・3 / 2・4(木) 月謝/¥3,600 13:30~15:30 着物の着付 (いきいきプラザ島根)		第2・4(土) 月謝/¥2,800 13:30~15:30 将棋教室
暮らしの書	第1・3(火) 月謝/¥2,800 19:00~20:30 楽しい英会話	暮らしの書	第1・3 / 2・4(木) 月謝/¥2,800 19:00~20:00 チャクラヒーリングヨガ	パッチワーク	第1・3(土) 月謝/¥2,800 19:30~20:30 ヒーリングヨガ
ギター教室	第4(火) 月謝/¥1,400 19:00~20:30 材料費別途 多肉植物教室		第2(木) 月謝/¥1,400 19:00~20:30 Vivianaアロマレッスン	彫紙アート	

新規  
受講生  
募集!

## 彫紙アート

第4(土) 10:00~12:00  
受講料 ¥1,500 (材料費別途)



日本で生まれたアート。重ねた紙をアートナイフで彫っていき、奥行きのある作品に仕上げていきます。教室ではブックカバーやカードケースなどの雑貨も作ります。世界に1つだけの作品と一緒に作りませんか？

講師:彫紙アーティスト/chikuchiku



お気軽に  
お問合せください!

# さんびるアカデミー

松江市乃白町薬師前 3-3 パビオン・モール内さんさんビル 2F

◆月~土 受付時間 / 9:00~19:00  
◆日・祝休み ※土曜日も休みの場合があります。

TEL 0852-60-2138

http://www.sanbg.com/academy/

詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください



さんさんビル  
2F/ 学童塾・健康塾  
1F/ 卓球ショップ・卓球塾