プリバラ発、今月のイベントスケジュール

12 2011.December

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1 10：30～11：30 Ikujuベビーマッサージ教室 10：30～12：30 シニア向け体操&ランチ	2 10：30～11：30 体型と体質改善の講座	3
4	5	6 10：30～11：30 心地よく暮らす整理収納術 13：30～14：30 体型と体質改善の講座 17：00～18：00 ガールズHIPHOPスタジオ	7 10：30～11：30 1歳児 ハッピー楽育サークル 10：30～12：00 Golfレッスン 19：45～20：45 ボックスエアロ講座	8 10：30～11：30 Ikujuベビーマッサージ教室 13：30～14：30 バレトン講座	9 10：30～11：30 体型と体質改善の講座 16：00～17：00 フラ&タヒチアンダンス講座	10
11	12 13：30～14：30 ピラティス&ヨガ講座	13 13：30～14：30 体型と体質改善の講座	14 10：30～11：30 離乳食と乳幼児食の教室 10：30～11：30 19：45～20：45 骨盤ストレッチ&ベリーダーブメント講座 10：30～12：00 Golfレッスン	15 10：30～11：30 Ikujuベビーマッサージ教室 13：30～14：30 BabyYogaマッサージ教室	16 10：30～11：30 体型と体質改善の講座 12：00～ MAMA CAFE	17
18	19 10：30～11：30 BabyYogaマッサージ教室	20 10：30～11：30 心地よく暮らす整理収納術 12：00～ A l Star Chef 13：30～14：30 体型と体質改善の講座 17：00～18：00 ガールズHIPHOPスタジオ	21 10：30～11：30 0歳児 ハッピー楽育サークル 10：30～12：00 Golfレッスン 19：45～20：45 ボックスエアロ講座	22 10：30～11：30 Ikujuベビーマッサージ教室 13：30～14：30 バレトン講座	23 天皇誕生日	24
25	26 13：30～14：30 ピラティス&ヨガ講座	27	28	29	30	31

シニア向け体操&ランチ
12月1日（木）
・ラザニア
・ローストチキン
・フレッシュサラダ

MAMA CAFE MENU
12月16日（金）
～クリスマスランチ～
★前菜4種盛り合わせ
・彩り野菜のゼリー寄せ
・フレッシュサワラのキャロットソース
・海老とアボカドのバケット
・クリスマスカラーの3色テリーヌ
★たっぷりきのこの豆乳スープ味噌仕立て
～ハートPASTA入り～
★メインディッシュ
・サンタさんのカップ寿司
・クリスマスロールチキン
～リースのマッシュポテト添え～
★抹茶モンブランのミニツリーケーキ

All Star Chef
12月20日（火）
・オニオングラタン
・ローストチキン（ラタトゥイユ・パスタ添え）
・マッシュポテト　・グリーンサラダ
・ティラミス

プリムローズは28日（水）午後～1月4日(水)まで年末年始休業となります。
新年は1月5日（木）より通常営業致します。

シニアプログラム　体操&ランチ

おじいちゃん、おばあちゃんもリフレッシュ！

お昼前にかるーく運動をしていただき、汗を流した後には３００円でランチをご用意いたします。

日時 12月1日(木)
・体操10:30～11:30 ・ランチ11:45～12:30
※ランチのみの参加はできません。
場所 プリムローズ
参加費 1回 300円
対象 60歳以上限定
定員 各14名
持ち物 動きやすい服装・室内用シューズ

ランチメニュー
・ラザニア　・ローストチキン　・フレッシュサラダ

スポーツ

初心者大歓迎

Golfレッスン

レッスン代無料
単発受講可能

日程 12月7日(水)・14日(水)・21日(水)
10:30～12:00
場所 インタークルー　マーサ21西　環状線沿い
定員 8名（巡回指導形式）
料金 ボール代

※各自プリペイドカードを購入してください。
※レンタルクラブあります。

インストラクターによるレッスン代、入場料は無料です。

※表示価格は税込となっております。

要予約 ワンコイン講座

参加費 1回 ￥500
会場 プリムローズ内

忙しくて、定期的に通うのは無理かも…という方も気軽に受講できる、プリムローズで人気のワンコイン（500円）講座。講座バリエーションもますます多彩に!ぜひお気軽にご参加ください。

Ikujuベビーマッサージ教室

ママの悩みである赤ちゃんの夜泣き、便秘、アトピー肌…Ikujuベビーマッサージを通してママの悩みを減らし、赤ちゃんとの絆を深め、心身共にリラックス♪

日程 毎週木曜日 10:30～11:30
定員 10名　**対象** 生後2ヶ月～1才
持ち物 バスタオル・フェイスタオル・赤ちゃんの飲み物
講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生
注）予防接種された当日から4日間、薬服用中はご参加頂けません。

親子でハッピー楽育サークル

特別コラボ企画

親子セラピーカードを体験してみよう
親子で歌遊び、手遊び、お話遊び等の通常サークル内容に今回特別に、親子で、参加者同士で、セラピーカードを通して応援していくコミュニケーションツールです。カードの裏にはポジティブなメッセージ

集まれ0歳児!
日程 第③水曜日 10:30～11:30
対象 生後4ヶ月～1才までのお子さんとママ
定員 10組

集まれ1歳児!
日程 第①水曜日 10:30～11:30
対象 1才～2才未満のお子さんとママ
定員 10組

講師 集まれ0歳児・集まれ1歳児　浅野先生(幼稚園教諭・保育士)

ピラティス&ヨガ講座

「ピラティス」は呼吸と意識した動きにフォーカス（集点）しながら行います。「ヨガ」は動物の名前をかたどったポーズなど、身体を柔軟にしていきます。

日程 第②・第④月曜日 13:30～14:30
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 後藤先生

骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座

骨盤調整をメインとしたプログラムにベリーダンス独自の働きを加える事によって、女性ホルモンの分泌の活性化を促し、ボディバランスを整えていきます。

日程 第②水曜日
①10:30～11:30　②19:45～20:45
※今月のみ第4水曜日は休講します。
※2012年1月より、夜（19:45～20:45）の講座は休講致します。
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル　**講師** HIROKA先生

ボックスエアロ講座

ボクシングのパンチを基本としたボクシングエアロエクササイズ。二の腕、ウエストシェイプなど、脂肪燃焼効果バツグン!日頃のストレスと運動不足を解消♪

日程 第①・第③水曜日 19:45～20:45
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル・室内シューズ
講師 後藤先生　※2012年1月より、休講致します。

ガールズHIPHOPスタジオ

今人気のPOPグループの曲や、ノリの良いかっこいい&かわいい曲に合わせ、ヒップホップのステップで元気に、楽しく、踊りましょう。クール&セクシーな女の子らしさを、ヒップホップで表現し、気持ちの良い汗をかきましょう♪

日程 第①・第③火曜日 17:00～18:00
対象 幼稚園年長さん～小学生の女の子
持ち物 動きやすい服装・タオル・室内シューズ
講師 内山先生

Baby Yogaマッサージ教室

「ベビーヨガ」とはベビーマッサージに「ヨガの動きと効果」を加えたものです。母と子のボディセンスを高めて、赤ちゃんの体が持っている意識や知恵、感覚、感性を伸ばしていきましょう。さらにママの体のケアもして産後の身体を整えていきましょう。

日程 第③月曜日 10:30～11:30　※今月のみ第①月曜日は休講し、12/15(木)（13:30～14:30）に振替教室を開講します。
対象 生後2ヶ月～1才半・プレママ
定員 15名　**持ち物** ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル 動きやすい服装・お子さんの水分補給の飲み物
講師 内閣府認証NPOローハスクラブ認定インストラクター　川村晃子先生

離乳食と乳幼児食の教室

テーマ 頭のよい子、やさしい子を育てる「育脳」レシピ②

前回に引き続き、頭のよい子、やさしい子を育てるための「育脳」レシピを紹介します。脳をバランスよく成長させるために必要な栄養や食事の工夫、さらに今回は年末年始の食事の注意点などお話しします。離乳食をこれから始められる方、離乳食をあげている方々のお悩みなども受け付けますので、幅広い月例の方のご参加お待ちしています。

日程 12月14日（水）10:30～11:30　**定員** 15名
対象 生後5ヶ月～3才までの離乳食、乳幼児食　**講師** 管理栄養士 後藤恵子先生

体型と体質改善の講座

あの頃の体型、結婚前の体型、お産前の体型、さらには自分の理想とする体型を目指した講座です。ヨガマット、ボールを使用し、ゆったりとした運動で、良い姿勢、体を引き締め、体力作りをし、理想の体型へ。

日程 毎週火曜日 13:30～14:30　**定員** 25名
毎週金曜日 10:30～11:30
※12/27(火)は休講します。
※2012年1月より、毎週水曜日(19:45～20:45)夜の部、スタートします。
持ち物 動きやすい服装・タオル　**講師** SHOKO先生

バレトン講座～Balleton～

「バレトン」とは、フィットネスとバレエとヨガを混ぜ合わせた新しいエクササイズ。音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗を流しましょう。

日程 第②・第④木曜日 13:30～14:30
定員 25名　**持ち物** 動きやすい服装・タオル
講師 講師:Namie先生
FTPジャパン バレトン養成講座修了
インド政府公認 VYASAのヨガ

フラ&タヒチアンダンス講座

ハワイアンソングに合わせて、ステップやハンドモーションをレッスン。癒しと健康を兼備え、お子さんから大人まで楽しめる講座です。

日程 第②・第④金曜日 16:00～17:00
定員 25名　**対象** お子様(2才～)から大人まで 初心者、親子参加大歓迎！
講師 カ・パ・フラ・オ・プアラニ・プアメリア
認定講師　高橋奈緒子先生

心地よく暮らす整理収納術

毎月テーマにそって2回の講座を開講

テーマ ～紙類の整理～
家の中には、領収書、明細書、証書、学校や幼稚園のお知らせやDM等々沢山あります。いざという時に探したり、ダイニングテーブルの上が散らかりやすいですよね。12月に整理をして、来年からスッキリ心地よく暮らしませんか。

日程
その① 12月6日（火）10:30～11:30
その② 12月20日（火）10:30～11:30
※その①、その②、続けて受講される事をお勧めします。
定員 15名
講師 日本ライフオーガナイザー協会
マスターライフオーガナイザー　竹内靖子先生

講座は全て予約制となっています。　ご予約は…TEL.058-252-5006

※表示価格は税込となっております。