プリバラ発、今月のイベントスケジュール

2 2012.February

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 10：30〜11：30 1歳児 ハッピー楽育サークル 19：45〜20：45 体型と体質改善の講座 10：30〜12：00 Golfレッスン	**2** 10：30〜11：30 Ikujuベビーマッサージ教室	**3** 10：30〜11：30 体型と体質改善の講座	**4**
5	**6** 10：30〜11：30 BabyYogaマッサージ教室	**7** 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	**8** 10：30〜11：30 骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座 19：45〜20：45 体型と体質改善の講座	**9** 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 13：30〜14：30 バレトン講座	**10** 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	**11** 建国記念日
12	**13** 10：30〜11：30 心地よく暮らす整理収納術 13：30〜14：30 ピラティス&ヨガ講座	**14** 10：30〜11：30 魅力度UPセミナー 13：30〜14：30 体型と体質改善の講座	**15** 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 12：00〜 PAPACAFE 19：45〜20：45 体型と体質改善の講座	**16** 10：30〜11：30 Ikujuベビーマッサージ教室	**17** 10：30〜11：30 体型と体質改善の講座	**18**
19	**20** 13：30〜14：30 Afternoon Tea Party	**21** 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	**22** 10：30〜11：30 骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座 19：45〜20：45 体型と体質改善の講座	**23** 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 13：30〜14：30 バレトン講座	**24** 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	**25**
26	**27** 10：30〜11：30 心地よく暮らす整理収納術 13：30〜14：30 ピラティス&ヨガ講座	**28** 10：30〜11：30 魅力度UPセミナー 13：30〜14：30 体型と体質改善の講座	**29** 10：30〜12：00 Golfレッスン 10：30〜11：30 NEW アロマテラピー講座 19：45〜20：45 体型と体質改善の講座			

シニア向け体操&ランチ

2月9日(木)
・栄養たっぷり2色パスタ
・コンソメスープ・デザート

2月23日(木)
・すき焼 ・ごはん
・フルーツ

Afternoon Tea Party

〜美味しい8種類のスウィーツ盛り合わせ〜

◆プティ・タルトフレーズ
◆サランボ(あめがけのシュー生地に酒入りカスタード)
◆カライブ
◆ケーク・シトロン
◆モンブラン
◆スフレ・フロマージュ
◆ノルマンディー
◆ミルフィーユ

PAPACAFE

ハワイアンランチプレート
・モチコチキン ・ブラウンライス
・アボカドアヒポキ ・付け合わせ野菜

デザート
・マラサダ ・コナコーヒー

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 2月9日(木)・23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

2月9日(木)
・栄養たっぷり2色パスタ
・コンソメスープ ・デザート

2月23日(木)
・すき焼 ・ごはん
・フルーツ

※表示価格は税込となっております。

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 2月1日(水)・15日(水)・29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。

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、セラピーカードを体験してみましょう。子どもたちの気持ちや頑張るママの心に寄り添い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が書かれています。カードを目で見て楽しみ、色や絵から感じることをお話してみましょう。

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
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)

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

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・第④水曜日 10：30〜11：30
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 HIROKA先生

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①月曜日 10：30〜11：30 今月は第③月曜日は休講となります。
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

乳児・幼児のための食事の与え方や栄養のことなどを、毎月テーマを決めてレクチャーしています。

日程 2月度は休講となります。
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
毎週水曜日 19：45〜20：45
毎週金曜日 10：30〜11：30
定員 25名 **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のヨガ教師養成講座修了

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 フラ&タヒチアンダンス講師 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 〜子供のお片付け〜

おもちゃで散らかっているリビング、子供部屋。お子さんがおもちゃで遊んだあと、ついつい「片付けなさい!!」と言っていませんか?お片付けは習慣です。小さい頃からお片付けが習慣化になるとママもラクラクです。
ママも子供も笑顔で暮らせるお片付け始めませんか。

日程 ※その①、その②、続けて受講される事をお勧めします。
その① 2月13日(月) 10：30〜11：30
その② 2月27日(月) 10：30〜11：30
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。