

あの人に会いたい | 憧れのあの人を聞くシリーズ(トークショー)

花園近鉄ライナーズを
とことん応援する
「**いてまえ!花園近鉄ライナーズ**」
～他メディアでは真似できない番組の魅力～

■ 6/5(金)
■ 13:30～14:30

元花園近鉄ライナーズ監督の坪井章が、番組立ち上げまでの経緯と、現在も番組企画から出演までこなす奮闘ぶりをMCの新聞祥子とライナーズ愛たっぷりです。



■講師 坪井章
元花園近鉄ライナーズ監督
KCN番組「いてまえ!花園近鉄ライナーズ」メインパーソナリティ

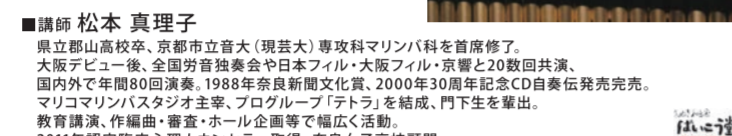
■講師 新聞 祥子
KCN番組「いてまえ!花園近鉄ライナーズ」MC

参加特典 **抱っこちゃんクリップ(全選手展開)** ※1名様1つ限り。 ※シークレット商品につき選手の指定はできません。 ※写真は一例です。

笑顔と元気の
パワーをシェア!
～松本真理子のトークショー～

■ 7/3(金)
■ 13:30～15:00

奈良を中心に国内外で活躍する真理子先生の音楽人生と多彩な活動に迫るトークショー。演奏活動に加え、教育者やカウンセラーとしても活躍し数々の賞を受賞。優しい人柄とユーモア溢れるトークで、音楽×心、音楽×体の魅力を語り尽くします。当日は、皆さんの“お手”を拝借!“笑顔あふれる参加時間も!”



■講師 松本 真理子
県立郡山高校卒、京都市立音大(現芸大)専攻科マリンバ科を首席修了。大阪デビュー後、全国労音独奏会や日本フィル、大阪フィル、京響と20数回共演。国内外で年間80回演奏。1988年奈良新聞文化賞、2000年30周年記念CD自費演奏発表賞。マリコマリンバスタジオ主宰、プログループ「テトラ」を結成、門下生を輩出。教育講演、作曲編曲・審査・ホール企画等で幅広く活動。2019年認定臨床心理カウンセラー取得、奈良女子高校顧問。2009年文部科学省地方教育行政功労者賞受賞。

参加特典 **さめき和三益の お干菓子「いつも心に音楽を」** ※1名様1つ限り。

美術・芸術に親しむ

視点で読み解く
近代日本画
■ 6/19(金) ■ 10:30～11:30



時代の変化に伴い、鑑賞方法も変化した近代の日本画。日本家屋の空間や展覧会場など、展示する場所によって異なる表現の違いを横山大観、川端龍子、竊木清方などの作品を通して紹介します。

■講師 鬼頭 美奈子
名都美術館学芸課長。専門は近代日本画。1997年 京都造形芸術大学卒業、1997～2001年 奈良そごう美術館学芸員、2001～2003年 霞中庵竹内栖鳳記念館(京都)学芸員、2003～2013年 松伯美術館(奈良)学芸員、2008年～ 近畿大学非常勤講師、2013年～名都美術館(愛知)学芸員

「ゴッホの跳ね橋と
印象派の画家たち」展を
もっと楽しむために
あべのハルカス美術館

■ 7/17(金)
■ 10:30～11:30



■あべのハルカス美術館
学芸員 新谷 式子

参加特典 **「ゴッホの跳ね橋と印象派の画家たち」割引券** ※1名様1枚限り。(1枚で2名様まで割引可・他の割引と併用不可)

健康講座

声は健康のバロメーターvol.2
～花園近鉄ライナーズの選手と一緒に「声磨き」～
■ 6/22(月)
■ 13:30～15:00

正しい発声で声を出し、のどを鍛えることは、アンチエイジングにもつながり、若々しい印象づくりに効果も期待できます。喉を鍛えて、ライナーズの応援練習も! ※初めての方でも安心してご参加いただけます。 ■(一社)日本声磨き普及協会 認定インストラクター 前田 美恵子

知って安心「一年中必要な水分補給とフレイル対策」
～今日から実践できる水分習慣と筋力維持のコツ～

■ 6/15(月) ■ 13:30～15:00
■大塚製薬(株) 関西第一支店奈良出張所

セミナー 夏を乗り切る飲料 試飲会&特別販売会(16時まで) 終了後 ※セミナー参加者以外も参加可能

参加特典 **ポカリスエット イオンウォーター250ml** ※1名様1つ限り。 ※写真はイメージです。

住まいと暮らしの
ぷらっと
HOME
GAKUEMMAE
近鉄不動産

学園前 / 6月・7月

Laas SEMINAR & LESSON

近鉄「楽・元気」生活

すまぷら ますます充実!

総合提案型のショールームとして、「新たなライフスタイルの提案」をコンセプトにした、学園前ショールームをオープンしました。住まいと暮らしのぷらっとHOME一体となり、地域コミュニティを育むサービスを提供してまいります。

完全予約制

・キャンセルを繰り返される方は参加をお断りします。
・受付が大変混みあいます。参加費はお釣りの無いようにご準備ください。

5月21日(木) 10:00～予約開始

予約受付前に『LaaS会員』入会『WEB登録』をお済ませください

手順

1. LaaS会員の入会をお願いします。
すまぷらで開催するセミナーやレッスンの受講、カフェコーナーの利用には会員登録が必要です。

2. WEB登録も合わせてお願いします。
すまぷらで開催するセミナーやレッスンの予約がもっと便利に!スムーズに!WEB登録いただいた皆様にはセミナーチラシの送付サービスも。既に西大寺、八木、花吉野でWEB登録をいただいている方は、再度の登録は不要です。

WEB操作が苦手な方は書面での入会手続きも可能です(セミナー当日の手続きも可)

会員入会で
KIPSポイント500ポイントプレゼント!!
ご来館時に会員証と入会特典(KIPSカードをご準備ください)をお渡しします。

お電話でのご予約も可能です。
※WEB/電話以外は受付しておりません。
住まいと暮らしのぷらっとHOME®
☎0120-985-703
受付時間: 10:00～18:00(定休日/毎週水曜日)

セミナー予約はWEBで!

簡単 便利 すまぷら近鉄 検索

参加される方はご自身でご予約をお願いいたします。同伴される方のお申込は受付できません。

●予約せずにお越しいただいても参加できません。
●ご来館の際には、必ず受付をお済ませください。

セミナー参加の方へ/必ずご一読ください

全てのセミナー、レッスン	筆記用具
クラフト系	筆記用具、拡大鏡や眼鏡、作品を持ち帰る袋など。
体操系	タオル(汗拭き用) 飲み物(水分補給用)

持病のある方は、医師の了承を得た上で参加ください。(診断書不要)。また、当日の体調管理はご自身でお願い致します。

※通常の最少催行人数は3名ですが、◎のついているセミナー・レッスンは最少催行人数を設けておりません。1名から開催します。

安心安全への取り組みへのご協力のお願い

- ◎ご来館前に必ず検温を実施いただき、熱が37.5度以上ある方や、強いだるさ、息苦しさがある方はご来館をお控えください。
- アルコール消毒液による手指の消毒の実施および咳エチケットにご協力をお願い致します。

住まいと暮らしのぷらっとHOME® 学園前
近鉄学園前駅スグ

暮らしの総合窓口 LaaSサロン
〒631-0036
奈良市学園北1丁目1番1号(ル・シエル学園前北館2F)
※セミナー参加・LaaSサロンご利用時は駐車場を2時間まで無料でご利用いただけます。

南館開催イベント | セミナー会場は南館2階です(階段を使用)

リフォーム満足度ナンバー1 「窓断熱」の魅力 参加無料

■ 6/27(土)
■ 10:30～12:00

窓における断熱効果や2026年窓ノベ補助金についてご紹介いたします。実際の施工例やお客様の声もご紹介いたします。セミナー後に個別相談承ります。

■講師: YKKap

参加特典 **cafe bonfino お持ち帰り用ドリップコーヒー 2杯分** ※1名様1セット限り。

Myインソールセミナー 参加費 各2,500円

■ 6/19(金)、7/17(金)
■ 10:00～12:00

自分だけのインソールを作ろう! 外反母趾など足のトラブルの解消にはインソールが必要です。

■持ち物: 30cm以上の正規・中敷きの外れるスニーカー
■健康靴専門店: アルコ 西岡 光雄

紙バンドで作ろう 参加費 各2,300円

■ 6/5(金)、7/3(金)
■ 10:00～12:00

紙バンドで可愛い小物を作ります。今回はオリジナル・ゴッドアイ丸カゴを作ります。初心者でも楽しんで作れます。

サイズ: 12cm×10cm×12cm

■持ち物: ハサミ、木工ボンド
■日本紙バンドクリエイターズ協会 廣崎 由紀

住まいのセルフチェックと 適齢期一見逃すと大きな出費に 参加無料

■ 7/25(土)
■ 10:30～11:30 セミナー
■ 11:30～12:30 個別相談orSR案内

住まいのセルフチェックと適齢期を学ぶ実践セミナー。住宅所有者向けに築年別の劣化サイン、放置リスク、概算修繕費を事例で解説。早めの対処で数十万～数百万円を回避。わが家の耐震診断チェックリスト配布・セミナー後に個別相談orSR案内承ります。

■主催: ニューイング学園前

参加特典 **スターボックス コーヒー付** ※1名様1杯限り。

カタリーヌフラワー

■ 6/20(土)
■ 10:30～12:00 参加費 4,000円

紫陽花のトピアリー たっぷりの紫陽花を使用し、コロんと可愛いトピアリーを制作いただきます。

サイズ: 高さ約30cm、お花直径約10cm

■ 7/4(土)
■ 10:30～11:30 参加費 3,000円

フラワーボールペン お好きなお花とリボンを選んで2本のボールペンを制作いただきます

サイズ: 約16cm

■持ち物: ワイヤーの切れるハサミ
■カタリーヌフラワー認定校 Grace 松井 由美子

手持ちのスキンケアで変わる! 肌が整う美容レッスン 参加費 各1,500円

■ 6/12(金)、7/10(金)
■ 11:00～12:00

そのスキンケアもっと輝かせてみませんか? 毎日のケアをほんの少し見直すだけで、肌はグッと変化します。お持ちのスキンケアで、紫外線・乾燥から守り、うるおいのある明るいお肌をプロと一緒に目指しましょう!

■持ち物: 普段お使いのスキンケア・鏡・髪留め・コット
■認定ファイナルエステティシャン サロンドロージ 吉村 智子

人生設計セミナー

終活のプロが
お話しする
2026年終活最前線 参加無料

■ 6/21(日)
■ 13:30～14:30

要介護者の激増、介護人材の不足など高齢者を取り巻く環境は今後一層厳しくなり、高齢者の増加は大きな社会問題になりつつあります。高齢者のセカンドライフは、家族の協力を基盤としているため、様々な場面で問題が生じることがあります。本セミナーでは、これからの人生を安心して過ごすために「今から準備しておくべきこと」を具体的にお伝えします。

■行政書士 西木 文明
あさひ行政書士法人 代表行政書士、一般社団法人ライフエンディング・ステージあさひ代表理事、全国高齢者等終身サポート事業者協会 理事

三井住友信託銀行セミナー
円滑な相続に向けて 参加無料

■ 6/13(土)
■ 10:30～11:30

資産管理・承継について、信託銀行ならではの高度なコンサルティングを行うトラストコンサルタントが相続対策の注意点とポイントをやさしく解説します。

■三井住友信託銀行 奈良西大寺支店 トラストコンサルタント 2級FP技能士、ジェロントロジー・コンシェルジュ 井上 裕子

好評につき継続開催
少人数で学ぶ相続セミナー 参加無料

■ 6/27(土)
■ 10:30～12:00

国税OB税理士(司法書士兼業)による相続登記、相続税、生前対策の基礎。 ※1～5月開催と同じ内容です。

■税理士・司法書士 西内 正規
ダブルライセンスで相続業務に特化した奈良で「税理士・司法書士西内事務所」を開業中。

後日、個別相談も承ります。

近鉄の仲介 所有不動産の机上査定も、お気軽にお申しつけください。

Laas Men's Club
男性限定レッスンのご案内

入会金/年会費無料

入会手続きは店頭でのみ行います。LaaS会員の下部組織として発足しますので、LaaS会員であることが入会の条件となります。

特典 男性限定のレッスンや茶話会に参加することができます(費用負担あり)。

脳活/気軽に将棋を 楽しみましょう 男性限定

■ 7/10(金)
■ 13:00～14:00 参加費 1,000円

ルールを知らない方も大歓迎! パズルのような「一手詰り」にチャレンジ。レベルに合った指導します。

■日本将棋連盟 棋士 七段 増田 裕司

裏面のレッスン・セミナーもぜひご覧ください。

南館開催イベント | セミナー会場は南館2階です(階段を使用)

ポーセラーツ ● 参加費 4,500円

■ 7/28(火)
■ 10:00~11:30

お好きなデザインでボウル&レンゲのペアセットを作りましょう!スープやデザートにも使える万能ボウル。
※作品のお渡しは約2週間後となります。

■持ち物:はさみ、鉛筆
■日本ヴァーヴ社認定 ポーセラーツインストラクター 弘原 千穂

サイズ:ボウル:直径10cm高さ6cm、レンゲ:長さ9cm

不動産税務相談会 参加無料

■ 6/13(土)、7/11(土)
■ 10:00~17:00

1組様1時間の完全予約制の個別相談会です。
■近畿税理士会所属税理士 林 典男

近鉄の仲介 学園前営業所
☎0120-135-720
営業時間/10:00~18:00 定休日/毎週水・木曜日

その相談金は「ルンゼル化学学園南館」で実施します

近鉄の仲介

大切な資産を守る、殖やすを考える。これからの時代の必修セミナー!

マネーセミナーで将来について考えよう 参加無料

■ 6/20(土) ■ 10:30~12:00
■ 7/18(土) ■ 10:30~12:00

もったいない!
お金は寝かすと、働かせよう
将来に備える資産運用の基本から無理なく続けられる運用のコツについて初心者にもわかりやすく解説します!
■関アイ・ティ・コンサルティング所属 和田 均 ■協賛:近鉄保険サービス

今から始めるインフレに負けない資産づくり
何もしなければお金の価値が目減りしていく時代!物価上昇に負けず、大事な資産を守る方法を考えよう!

ご希望の方には後日、個別相談も承ります。

■協賛:近鉄保険サービス

■(一社)奈良地域デザイン研究所 理事長 村内 俊雄

防災4点セット進呈 ※1名様1つ限り。

文化・教養講座

教育という窓から見た世界バルト3国 ●

参加費 1,000円

■ 6/30(火)
■ 10:30~11:30

中世の香りを色濃く残し、歴史と自然を感じるバルトの国々を紹介いたします。

■(一社)奈良地域デザイン研究所 理事長 村内 俊雄

初めてさんの梅干し作り ●

参加費 3,800円

■ 6/14(日)
■ 10:30~11:30

手作りの梅干しに挑戦してみたい方へ!無添加・天日干しで仕上げる本物の梅干し作りをレクチャーします。

■持ち物:エプロン・タオル
■発酵伝承師 Chiaki

アロマとハーブで植物療法 ●

参加費 2,000円

■ 6/15(月)、7/20(月)
■ 10:30~11:30

アロマやハーブを健康や美容に活用する方法をわかりやすくお伝えします。
6月:身近なハーブ「ドクダミ」活用法
7月:夏の精油活用法「簡単フレグランス」づくり

■アロマとハーブの教室&サロンヘリオス 主宰 野林 多美子

夏バテ対策! すぐ作れる夏の薬膳レシピ ●

参加費 2,000円

■ 7/14(火)
■ 10:30~12:00

夏を元気に乗り切る薬膳の知恵、薬膳の基本を学び、夏の強い日差しからの肌を守る美肌・シミ対策。

■それいゆ(株)国際薬膳師 竹川 雅子

季節を愉しむ練り切り ●

講師の用意したおやつ付きです 参加費 各4,500円

■ 6/2(火)
■ 10:00~12:00

水無月~雨の季~「水芭蕉」「あぢさみ回廊」「虫」の3種類の練り切りを作ります。雨の季(とき)を楽しみましょう。

箱のサイズ:幅18.5cm×奥行6.5cm×高さ4.5cm

■持ち物:エプロン(必要な方)・保冷剤 ■練り切り いろどり 野口 美香

■ 7/7(火)
■ 10:00~12:00

文月~涼やかに~「蓮に遊ぶ」「かざぐるま」「天の川」の3種類の練り切りを作ります。涼やかなお菓子で一服しませんか。

海モチーフのビーズ刺しゅうブローチを作ろう ●

参加費 3,000円

■ 6/23(火)
■ 10:00~13:00

モチーフはクマノミ、クジラ、サンゴの3種類からつ、お申し込み時にお伝えください。
※作品のお渡しは1週間後になります。

手ぶらでお越しください ※お気に入りの手芸道具がありましたらご持参ください。

■刺しゅう作家 COCO

加賀ゆびめき講座 ●

参加費 各3,000円

■ 6/9(火)、7/14(火)
■ 10:00~12:00

金沢の美しい手仕事、加賀ゆびめきの作り方を学んでみませんか。体験レッスンも開催しています。

■持ち物:糸切りはさみ
■加賀ゆびめき作家 北谷 有美

カルトナーージュ ●

参加費 各3,000円

■ 6/18(木)
■ 10:30~12:00

フランス製布で作るコーナー用扇形ゴミ箱。模様の出方は写真と異なることがあります。

サイズ:直径34cm円の1/4扇形×高さ25cm

■Arianna 尼川 香陽子

■ 7/16(木)
■ 10:30~12:00

イギリス製布で作るトレイ。内側と外側は色違いの同じ模様の布を使って豪華に仕上げました。

サイズ:底部13cm×16cm×高さ6.5cm

出かけてみたい奈良6~9月編 ●

参加費 1,500円

■ 7/25(土)
■ 10:30~12:00

ホトケ女史がオススメする社寺、行事、夏の奈良の楽しみ方教えます!
※住まいと暮らしのふらっとHOME内のセミナーです。街歩きなどはありません。

■ホトケ女史 安達 えみ

ドラマチック短歌 ●

~歌が人生を動かす瞬間~

参加費 各1,000円

■ 6/20(土)、7/18(土)
■ 13:30~14:45

時代を超えて共通点のある歌人の、人生と作品に迫ります。単発参加可、予備知識不要。短歌を作りたい人にはサポートもします。
6月:「岡本かの子と宮沢賢治」
7月:「寺山修司と石川啄木」

■歌人 勺 彌子(しゃく・ねこ)
「短歌人」編集委員、日本歌人クラブ奈良県幹事、与謝野晶子倶楽部運営委員

大人の塗り絵 ●

参加費 各1,600円

■ 6/23(火)、7/28(火)
■ 13:00~14:30、14:40~16:10 (各時間、同じ内容です)

下絵、見本があるので、気軽に大人の塗り絵を始められます。初心者の方には塗り付けの教材があります。

初めての方には色鉛筆などの貸出しをいたしますので、お申込みの際に「画材貸出し希望」とお伝えください。

■持ち物:A4クリアファイル サイズ:ポストカードサイズ、またはA4サイズ
■サクラクレパス大人の塗り絵認定講師 登内 敬子

絵手紙講座

参加費 各2,000円

■ 6/9(火)、7/14(火)
■ 13:30~15:30

6月:集中した線を学ぶ。
7月:大きなハガキに描く。

初めての方は題材のみをご持参ください。

■持ち物:6月:りんご、7月:アスパラ ■日本絵手紙協会 公認講師 曾我 匡子

楽しい己書 ●

参加費 各2,200円

■ 6/5(金)・16(火)
7/3(金)・21(火)
■ 10:00~12:00

筆ペンで描く文字アート。味わい豊かな文字を描いてみませんか。

初回参加の方は申し込みの際にその旨をお伝えください。

■持ち物:初回の方は手ぶらでお越しください。2回目以降の方は指定の筆ペン。
■日本己書道協会公認上席師範 ひでた きよ

大人のボールペン字講座 ●

参加費 各1,000円

■ 6/11(木)、7/9(木)
■ 10:00~11:00
■ 6/22(月)、7/27(月)
■ 13:30~14:30

実生活に役立つボールペン字。丁寧に書く事を学びながら集中する時間を作りませんか。(写真は4月課題)

■持ち物:ボールペン0.4mm・12msリーダー入りノート(貸出あり)
■新書派協会認定師範 祥花書院 高田 祥花

楽しい朗読(初級) ●

参加費 各2,000円

■ 6/11・25(木)、7/9・23(木)
■ 13:00~14:30

声や脳の活性化やトレーニングにもなります。

愉しむ朗読

■ 6/8・22(月)、7/13・27(月)
■ 10:30~12:00

文章の「意味」を声にして届けよう。
■持ち物:飲み物 ■読み人の倉 柳原 和美

簡単に学べて直ぐに使える手相占い ●

参加費 各2,000円

全4回 4回目(何回目からでも参加可能)

■ 6/12(金) ■ 10:30~12:00

手相には思考や金運、生き方他が表れます。1人1人の異なる手相は人生を幸せに導いてくれる証です。

日々を少し変えるだけの簡単開運法 ①

■ 7/10(金) ■ 10:30~12:00

習慣を変えるだけで運は開く、金運アップや個別のラッキーな食事やカラー。大切な土用の過ごし方等。

■占い Amour占術師 十楽 真実愛

英会話 ●

参加費 各2,000円

■ 6/21(日)、7/19(日)
■ 10:30~12:00

スマート英会話 初級
文章を読んで簡単な単語やフレーズを学び、楽しくおしゃべりしましょう!

■ 6/21(日)、7/19(日)
■ 13:00~14:30

スマート英会話 中級
英語をもっと話せるようになりたい!中級レッスンでさらに磨きをかけましょう!

■TEARO English 藤原 伸裕

フランス語会話 ●

参加費 各1,000円

■ 6/6(土)、7/4(土)
■ 13:00~14:00

アンジャンテフランス(初級編)
挨拶、カフェの注文など簡単なフランス語をレッスン。

■ 6/6(土)、7/4(土)
■ 14:15~15:15

セボンフランス(中級)
フランス語を学習中やフランス語で会話をしたい方むき。

■(株)NARAFRANCE 代表 林 薫子

まるごとドイツを楽しむ会

参加費 各1,500円

■ 6/1(月)、7/6(月)
■ 10:00~11:00

ドイツ文化の背景や簡単な挨拶等、ドイツ語を学ぶ会です。

■須夏 夏美

運動レッスン

体幹コアトレ ●

参加費 各1,500円

■ 6/2・16(火)
7/7・21(火)
■ 10:15~11:10

マット上で呼吸法から体幹を鍛える簡単な動きを取り入れ立位での姿勢矯正をしながら全身リンパを流して血流アップしていきます。

■BarrWax指導 Yuki Nakano

骨盤ダイエットベリーダンス ●

参加費 各1,500円

■ 6/2・16(火)
7/7・21(火)
■ 11:25~12:20

ベリーダンスの曲でたのしくウエストシェイプしていきます。

■持ち物:バレエシューズ

KOBA式体幹☆バランス ●

参加費 各1,000円

■ 6/1・15(月)、7/6・20(月)
■ 10:00~10:50、11:05~11:55
■ 6/7・21(日)、7/5・19(日)
■ 10:00~10:50

体幹筋を鍛えて「正しい姿勢」を作り、思い通りに動けるカラダで日常をアクティブに!!

■持ち物:動きやすい服装(デニム不可)・靴袋
■Space Brillo YUKI

バレエストレッチ ●

参加費 各1,000円

女性限定クラス

■ 6/4・11・18・25(木)
7/2・23(木)
■ 13:00~13:55

バレエを取り入れた易しいストレッチ。ストレッチボールも活用して姿勢に関するセルフケアをお伝えします。

■麻美バレエランド 岩井 万菜

はじめてのピラティス ●

参加費 各1,000円

■ 6/4・11・18・25(木)
7/2・23(木)
■ 14:15~15:00

ピラティスが初めての方向けのクラス。ボールを使って自重で体感を鍛え、動きやすいカラダへ。

■SAKTI SHANTI 三谷 友希

60歳からのスマイル体操 ●

参加費 各1,000円

毎週木曜日開催

■ 6/11・18・25(木)
7/2・9・16・23(木)
■ 10:30~11:30

ボールなどを使って運動と脳トレを行います。運動に慣れていない方もご自身のペースで行えます。
6月:「下肢」
7月:「下肢」

■(株)beレスタ 清水 佳代

ごろ寝のできる「ゆらぎ体操」 ●

参加費 各1,000円

■ 6/12・26(金)
7/10・24(金)
■ 14:30~16:00

200個程ある身体の骨を、水のように自由に動かせる痛みや不調が軽減されます。ゆらぎで癒えましょう。

■持ち物:長めのタオル
■ゆらぎ体操セラピー協会インストラクター 草野 真澄

~じぶんととのう~ 自力整体 ●

参加費 各1,500円

■ 6/2・16(火)、7/7・21(火)
■ 13:30~14:30

東洋医学をベースに整体・ヨガを組み合わせた優しい動きで「一生使えるカラダとココロ」にしましょう。
※効果を高めるために空腹で行うことをおすすめします。

■持ち物:輪っかタオル(初回貸与、2回目以降自購購入)
■矢上予防医学研究所公認ナビゲーター 武田 浩子・木原 和美

~心も体もリフレッシュ~ 健康フラ ●

参加費 各1,500円

■ 6/8・22(月)
7/27(月)
■ 15:30~16:30

ハワイアン音楽に癒されながらゆったりと身体を動かしましょう。体幹や足腰が強化され心も体もリフレッシュされます。

■Nā Lei Hula Nani Hula Studio 主催・講師 久野 博美

はじめて太極拳 ●

参加費 各1,500円

■ 6/8(月)
7/13・27(月)
■ 13:00~14:00

太極拳の動作になれる事を目的にしたクラスです。中国伝統の武術を取り入れた健康法です。(簡化二十四式太極拳)

■日本武術太極拳連盟公認 A級指導員 岩上 尚代

体験会開催!

生まれて初めての太極拳 ●

参加費 500円

■ 6/29(月)
■ 13:00~14:00

興味のある方ならどなたでも参加できます。興味はあるけど「難しそう」「不安」そんな方に向けた体験会です。

楽トレ体操 ●

参加費 各1,000円

■ 6/8・22(月)、7/13・27(月)
■ 10:00~10:50、11:10~12:00

※7/27(月)は都合により代行の講師となります。
「さする・揺らす」簡単な運動で日常生活を快適にする運動。
6月:「リンパ」
7月:「背骨」

■持ち物:フェイスタオル(体操で使用します。)
■NCA認定インストラクター 松田 富三子

三谷のヨガ教室 ●

参加費 各1,500円

■ 6/14・28(日)、7/12・26(日)
■ [前半] 10:00~11:00、[後半] 11:30~12:30

[日曜前半]運動量★★
ストレスにより固まった身体をやさしい呼吸と共にときほくしていきます。

[日曜後半]運動量★
ゆったりとした呼吸と動きを運動させて心身のフレッシュを体験。

■ [6/12・26(金)、7/10・24(金)]
■ [午前] 10:30~11:30
■ [金曜午前]運動量★★
呼吸とつながる時間を大切に一週間の疲れをリセット。

■SAKTI SHANTI 三谷 友希

LaaS Men's Club 男性限定レッスンのご案内

音読セミナー ●

参加費 各1,500円

~声と脳を若々しく保つために~

■ 6/25(木)、7/23(木) 男性限定
■ 10:30~12:00

名文、名作などを声に出して楽しめます。ハリのあふる若々しい声を目指し、言葉の力を養いましょう!

■関西棋院 公認インストラクター 野垣 洋子

脳の活性化に 囲碁しませんか? ●

参加費 1,500円

■ 6/12(金)
■ 13:00~14:00

囲碁って難しそう...でも大丈夫!!基本から学び実際に打つ楽しさを体験出来ます。

■関西棋院 公認インストラクター 野垣 洋子

KOBA☆トレメンズクラブ ●

参加費 各1,000円

男性限定

■ 6/7・21(日)、7/5・19(日)
■ 11:05~11:55

揺るがぬ軸へ!ブレない体幹をつくって、仕事も遊びも最強に!

■持ち物:動きやすい服装(デニム不可)・靴袋
■Space Brillo YUKI

アロマストーン ●

参加費 2,500円

■ 6/18(木)
■ 10:30~12:30

香水瓶&ハート
石膏を固めた香水瓶型とハート型に樹脂粘土の花で飾り付けをしていただきます。

■fragrancecollection 認定講師 野島 由美

リボンローズ ●

参加費 5,000円

■ 7/16(木)
■ 10:30~12:30

ホワイトワイヤーリース
30色のリボンから3色を選び3輪の薔薇を作りアレンジしていただきます。

■日本リボンローズ協会Basic 認定講師 野島 由美

グルーデコ ●

参加費 5,900円

■ 6/5(金)
■ 10:30~12:00

気品漂うゴールドネックレス
繊細な輝きと洗練されたデザインが大人の装いに品格を添えるネックレスです。

■サロンドボリン主宰 伊藤 美穂

楽トレ体操 ●

参加費 各1,000円

■ 6/8・22(月)、7/13・27(月)
■ 10:00~10:50、11:10~12:00

※7/27(月)は都合により代行の講師となります。
「さする・揺らす」簡単な運動で日常生活を快適にする運動。
6月:「リンパ」
7月:「背骨」

■持ち物:フェイスタオル(体操で使用します。)
■NCA認定インストラクター 松田 富三子

楽トレ体操 ●

参加費 各1,000円

■ 6/8・22(月)、7/13・27(月)
■ 10:00~10:50、11:10~12:00

※7/27(月)は都合により代行の講師となります。
「さする・揺らす」簡単な運動で日常生活を快適にする運動。
6月:「リンパ」
7月:「背骨」

■持ち物:フェイスタオル(体操で使用します。)
■NCA認定インストラクター 松田 富三子

完全予約制 予約されずお越しいただいてもセミナーに参加できません。
参加される方はご自身でご予約をお願いします。同伴される方のお申込は受付できません。

当日のキャンセルはご遠慮願います。

※予約受付締切は開催日を含む3日前の正午までです。ただし、金曜日のセミナーについては、火曜日の正午までとなります。※セミナー当日は開始15分前から受付いたします。※セミナーの最少催行人数は3名です。※セミナーは都合により開講中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。※参加費は税込価格です。お支払いは当日、現金のみのお支払いとなります。おつりの無いようお願いいたします。※駐車場をご利用の場合、2時間まで無料です。駐車券はセミナー受付時に手続きしていただきます。※会場はルンゼル化学学園前北館2階となります。※万一、キャンセルをされる場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。※連絡なくセミナーをキャンセルされた場合は、次回からの参加受付をお断りさせていただきます。

LaaS会員 LINE公式アカウント

「友だち追加」はこちら ▶

お得な情報がいっぱい!

Instagramはこちら ▶

住まいと暮らしのふらっとHOME®

セミナー講師募集中!

人と街の可能性を拓く。

近鉄不動産