



2009.4~5

VOL.6

MerryTime
リフレッシュ講座

やってみたかった、あんな事こんな事…楽しくリフレッシュしてみませんか？
Leafyの講座もおかげさまで、たくさんの方にご参加いただき、1年が経ちました。

「こんな講座を受けてみたかった」「子供を預けてゆっくり楽しめた！」

「もっといろんな講座も受けてみたい」との声も！^^

皆様のご要望にお答えできるよう、今年度もいろいろな講座をこれからも紹介させていただきたいと思っています！

「小さな子どもを連れてはちょっと…」という子育て中のママも参加しやすい保育付講座です。

1回のみ参加もちろんOKですが、スタンプカードの特典を生かして、いろんな講座にどんどん参加してみてくださいね！

お得な
スタンプカードも
実施中です

日	講座名	場所	参加費	持ち物
---	-----	----	-----	-----

マスコミや雑誌で話題！

4/27 (月) ポスチュアウォーク

(基礎 ~ STEP UP 編)

講師：あびこ みゆき

グリーンホール
2階大会議室

2,500円 室内用シューズ

“歩くだけでダイエット！”ポスチュアウォークとは姿勢を正しく、カラダを丁寧に使って歩く歩き方です。

1回の講座で、すぐにヒップアップを実感！

素敵なあびこ先生と一緒に、心とカラダの劇的な変化を体感してください。
初心者の方はもちろん、経験者の方には応用編を体験していただけます。

Leafy 初の試み！

5/16(土)English Family CAFÉ

お茶菓子付

時間 2:00~4:00

ゲスト:マイケル・ウォーカー夫妻

サンプラザ	大人	800円	筆記用具
4階会議室	中学生	400円	
	3歳以上	200円	

(大人のみ参加はOKですが、お子様のみ参加は不可)

国際結婚されたご家族を囲み『プチ国際交流?!』

お茶をいただきながらおしゃべりやクイズを楽しみましょう。

もちろん、英語がわからなくてもOK！英語は意外と簡単なのです(^^)

Leafy 人気講座！リピーター大歓迎！

5/29(金)ルーシーダットン

(タイ式ヨガ・リンパケア)

講師:姫野晃子

グリーンホール
2階大会議室

1,000円 ヨガマット
(もしくはバスタオル)

ルーシーダットンとは...

タイに古くから伝わる健康法で、筋力や柔軟性は必要なく、幅広い年齢層が楽しめる別名、「仙人体操」とも呼ばれています。
ゆったりとした動きと呼吸法で腰痛や肩コリを解消、シェイプアップにも効果的です。

受付10:00 ~ 講座時間10:15 ~ 11:45

5/16(土)English Family カフェのみ時間が異なります。

裏面に、申し込み等受講に関する詳細と、講師紹介があります。必ずご覧下さい。



講師紹介

ルーシーダットン

講師: 姫野晃子(ひめの あきこ)

『お母さんが元気だと、家族みんながとってとっても嬉しい!』

そんな思いをお手伝いしたいなぁと思っています。
タイに古くから伝わる呼吸をベースにした自己整体。
それがルーシーダットンです。

からだの固い柔らかいは問いませんので、
お気軽に参加してくださいね。

今まで心とカラダのつながりをテーマに、いろんな事に
首を突っ込んできました。

そのいくつかでもお役にたてればいいなぁと思って
おります。

どうぞよろしくお願ひいたします。

みなさまとお会いできるのを楽しみにしております。

ポスチュアウォーク

講師: あびこ みゆき

ポスチュア (POSTURE) とは英語で“姿勢”を意味します。

ポスチュアウォークとは姿勢を正しく、体を丁寧に美しく使
って歩く歩き方です。

毎日歩かない日はありません。背筋を伸ばして、カラダの筋
肉をちゃんと使って美しく歩くだけで、
体のカタチが変わってきます。ココロにも変化が訪れます。
歩き方は、心と体の原点なのです!

先天性股関節脱臼の故障がポスチュアウォーキングとの出
会い。ウォーキングで筋力を付けることで、股関節の痛みが
なくなったと同時に、心とカラダに劇的な変化を体験。

ひとりひとりの姿勢と歩くことをサポートしていくことで、
自己表現をすることは素晴らしいこと! 健康で夢が広がる
未来があること! をお伝えしていきたいです。

HP : <http://ameblo.jp/miyuki-posture>

English Family CAFE

ゲスト: マイケル・ウォーカー

近畿大学非常勤講師。

英国、チェルトナム出身。ロンドン大学、シェフィールド大学を経て教鞭をとる。

ポルトガルや中東の海外インターナショナル校で20年教師をした後日本へ来日。

以来大阪に住んで10年余りだが

日本語は未だに苦手。^^;

趣味はクイズ、映画、スキー、バイクなど。著書に「TOEIC ナビゲーター」(南雲堂)。

(何を隠そう、Leafyスタッフのご主人様です^^)

申し込みは、電話・FAXで受付いたします。

FAXの場合、ご希望講座名、お名前、ご住所、当日連絡のとれる電話番号、会員 or 非会員、保育の有無(お子様のお名前と年齢)を忘れずにお書きください。後日、こちらから連絡いたします。

MerryTime会員は10%offになります。

保育料 子ども一人500円 二人の場合800円です。(対象年齢1才半以上)

(English Family カフェは小さいお子さんも同伴していただけますので、保育は実施いたしません)

当日、つり銭のない様をお願いします。

前日3時以降のキャンセル連絡は当日キャンセル扱いになります。

当日キャンセルの場合、500円のキャンセル料をお支払いいただくか、他の講座へ振替えていただきます。

講座によって人数が満たない場合、開講されない事があります。

1回参加する毎にカードにスタンプを1個押します。5個たまれば、500円の金券としてお使いになれます。

電話・FAX 072-737-8109 (MerryTime 事務局)

電話受付時間: 13時半~15時半(月~金)

FAX 24時間OK!