



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？
心がパチパチ弾けていれば、あなたもハッピー！わたしもハッピー！
「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回のみ参加ももちろんOKです！

日	講座名	場所	参加費	持ち物
11/4 (火)	ヨガ (腰痛解消・自己整体編) 講師：出本和子	らいとぴあ 3階視聴覚室	1,000円	ヨガマット (もしくは大きめタオル)
		家事や育児で、どうしても腰に負担がかかりますよね。 自分で腰痛を予防し、辛い腰痛の悩みを解消しましょう！ これからの寒い季節、ヨガで体を温めて風邪知らずの体を作りませんか？		
	ニコニコ English の 17 (月) トラベル英会話編 (初心者向け) 講師：N i k o	グリーンホール小会議室	1,200円	筆記用具
		英語は苦手!!という方もちょっぴりドキドキする方も全然話せなくてダメだわ... という方もみ～んなOK!! 英語の楽しさを味わってみませんか？ 笑って楽しい、1時間半! すぐに使いたくなるトラベル編です!		
	27 (木) ポーセリンアート (クリスマスプレート編) 講師：岩月晴美	メイプルホール 3階 第1会議室	1,500円 (材料費込み)	筆記用具 はさみ
		作品は、焼成して後日お渡しとなります。 ポーセリンアートとは... 食器に転写紙というシールのような絵柄を切り貼りして、オリジナルの 素敵な作品を作るものです。食器の絵付けに興味があっても、難しそう とあきらめていた方に最適なホビーです。		
	マスコミや雑誌で話題の! 12/8 (月) ポスチュア ウォーク (基礎～Step Up 編) 講師：あびこ みゆき	サンプラザ地下 多目的室 2	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。		

* 受付 10:00 ~ 講座時間 10:15 ~ 11:45

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)
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。

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!

講師からのメッセージ

ヨガ（腰痛解消・自己整体編） 講師：出本和子（いでもと かずこ）

「継続は力なり」ヨガを始めて二十数年たちました。
いくつかの教室を受講、その後、山本ヨガ研究所・研究科で講師としての仕事を経て、現在は『心と体のやすらぎヨガ』という“アットホーム”な教室をしています。
二十数年も続けることができた“ヨガの魅力”はいろいろありましたが、続けていると体や心が整いバランス呼吸も深くなり、多少のことは気にならなくなりました。
確信したのは「筋肉は裏切らない」ということ、筋肉は使うと必ず応えてくれます。もっともっと魅力がいっぱいあることでしょう!! あなたも見つけてみませんか？

ニコニコ English トラベル英会話編 講師：Niko(ニコ)

難しい文法なんて知らなくても、気持ちを伝えるKeyは、“あなたの（ハート）をかたんな言葉にのせる”
ことで、心と心は通じます。そんな体験をNikoとAaronの二人の外国人と楽しくやってみませんか？
Kids～Adultクラスをグループレッスンやセミプライベートレッスンの形で、箕面市役所前の教室で活動しています。英語を通して伝えたいのは、“You are special!”って事。
一人一人、みんなそれぞれ違うから、素晴らしい！
にこにこ English クラス HP : <http://nec.jp/>

ポーセリンアート 講師：岩月 晴美（いわつき はるみ）

今まで食器の絵付けに興味はあっても、難しそうとあきらめていませんか？
ポーセリンアートとは、食器に転写紙というシールのような絵柄を切り貼りして、手軽にオリジナリティのある作品を作るものです。
お店に並べてある食器に負けられないような出来栄えに、皆さん満足してもらっています。
今回は、世界に一つだけ、オンリーワンのクリスマスプレートを作りましょう！

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>