

金華のさと 1月講座開催スケジュール

初回利用
無料!

澤山綾子 Sawayama Ayako

b-i styleスタジオ認定 b-i stylistインストラクター
MIZUNOカルチャー教室で活躍中!

★骨盤調整体操 ～フローダンス～★

※要予約 腰痛などに好評の体操!
音楽に合わせて楽しく体を動かしながら
骨盤を正しい位置に戻します。
水分補給用のお飲物ご持参がおすすめ。

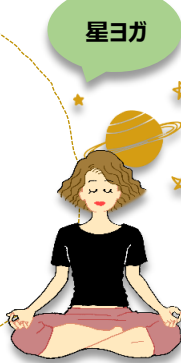


早川公香 Hayakawa Kimika

名古屋・岐阜の文化センターで活躍中!
個人レッスン他でも活動しています。

★星ヨガ ～星座×ヨガ～★

基本のヨガに星座の持つ特徴や
エネルギーを取り込みました
心と身体をより自然な姿へ導きます。
初心者の方でもOK!
水分補給用のお飲物ご持参がおすすめ。



野田雅美 Noda Masami

スポーツクラブにて活躍中!
体も心もほぐれるスッキリ体験を一緒に!

★身体をほぐすヨガ★

体をじっくりほぐすヨガ
説明に合わせて体を動かすだけで、
終わった頃には体も心もスッキリ。
初心者の方でもOK!
水分補給用のお飲物ご持参がおすすめ。



久保田里奈 Kubota Rina

看護師・アロマセラピスト。

★アロマハンドマッサージ★

※要予約 (5名まで/1日)
心と身体をほぐすマッサージ体験
アロマの香りと、ハンドマッサージのぬくもりで
心地よい癒し体験を...



山本美和 Yamamoto Miwa

バランスボールインストラクター、
産後指導士、体力指導士
*一般社団法人 体カメンテナンス協会

★バランスボールエクササイズ★

バランスボールを使った運動。
音楽に合わせて楽しく体を弾ませながら
体幹を鍛え、姿勢矯正や引き締めにも。
産後ケアとしても◎
首が座っていればお子さまとも一緒に!
水分補給用のお飲物ご持参がおすすめ。



細井智子 Hosoi Tomoko

介護予防運動指導員
ピラティストレーナー

★ピラティス ～健康体操～★

ピラティスで姿勢を正し、体幹強化!
けがしにくい体作りに効果的です。
セラバンドを使った簡単トレーニングも。



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
上履き・タオル	飲み物持参OK 利用料 2時間 ¥1,500	みずとき にま 薬膳茶サービス 14:30から	1 年始休業	2 年始休業	3 年始休業	4 午後休
5	6 骨盤調整 13:30~ (60分程度/要予約)	7	8 平成調剤薬局 無料セミナー開催! (乾燥肌対策) 14:00~15:00 本店にて開催	9 薬局セミナー 14:00~ (60分程度)	10 ヨガ 13:30~ (60分程度)	11 午後休
12	13 定休日	14 ピラティス 13:30~ (60分程度)	15 星ヨガ 13:30~ (75分程度)	16	17	18 午後休
19	20 骨盤調整 13:30~ (60分程度/要予約)	21 バランスボール 13:30~ (60分程度/要予約)	22	23	24 ヨガ 13:30~ (60分程度)	25 午後休
26	27 アロマ 13:30~ (15分程度/要予約)	28 ピラティス 13:30~ (60分程度)	29	30 星ヨガ 13:30~ (75分程度)	31 みずとき料理教室 13:30~ (60分程度/要予約)	

〒502-0812 岐阜市八代1丁目3番8号

TEL:058-231-6886

13:30~15:30の間 自由利用OK!
岩盤浴・カラオケルーム・麻雀・酸素カプセル 等

総合健康予防館 金華のさと



薬膳カフェ
みずとき

プロが教えるMIZUTOKIクッキングスクール ～おうちで簡単本格薬膳～

要予約

今回のテーマ「グラサージュを使ったチョコケーキ」

「グラサージュ」とは主にケーキなどのお菓子の艶を出したり、糖衣をかける事を意味します。
グラサージュにより、生地乾燥を防止したり、
表面の艶出しをして見た目を鮮やかにすることが出来ます。



今年のバレンタインデーは洋菓子店のような
艶のあるチョコレートケーキを
作ってみませんか？

※デモ形式となりますので、必要な方は
バインダーとボールペンをお持ち下さい。



日時

2020年1月31日(金)
13:30より(所要時間60分程度)

会場

金華のさと

参加費用

1,550円

金華のさと

講師

中野 愛子

(薬膳カフェみずとき
パティシエ)