

金華のさと 11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。

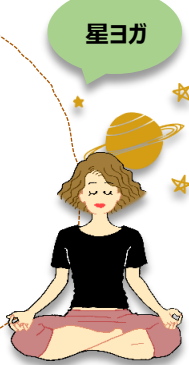


早川公香 Hayakawa kimika

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
	 	利用料 2時間 ¥1,500  味噌サービス 14:30から 			1	2 午後休
3	4 定休日	5 バランスボール 13:30～ (60分程度)	6	7 星ヨガ 13:30～ (75分程度)	8 ヨガ 13:30～ (60分程度)	9 午後休
10	11 骨盤調整 13:30～ (60分程度/要予約)	12 ピラティス 13:30～ (60分程度)	13	14	15 みずとき料理教室 13:30～ (60分程度/要予約)	16 午後休
17	18 骨盤調整 13:30～ (60分程度/要予約)	19 バランスボール 13:30～ (60分程度)	20 星ヨガ 13:30～ (75分程度)	21	22	23 ココカラフェスティバル 10:00～15:00
24	25 アロマ 13:30～ (15分程度/要予約)	26 ピラティス 13:30～ (60分程度)	27	28 ヨガ 13:30～ (60分程度)	29 健康イベント 「ココカラフェスティバル」 健康チェック、脳年齢 糖尿病予防ブース 食事、託児所イベント バザーなどを開催!	30 午後休

平成調剤薬局
無料セミナー開催!
(生活習慣病について)
14:00～15:00
本店にて開催

〒502-0812 岐阜市八代1丁目3番3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

要予約

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～



今回のテーマ「きんとん作り」

今回の料理はおせち料理でおなじみの「栗きんとん」。
きんとんとは漢字で“金団”と書き、金の団子・金の布団という意味を持っています。
また、金塊や金の小判などに例えられ、商売繁盛・金運・財運を意味する副食として、
正月のおせち料理の定番となった縁起のよい料理です。



見た目にも華やかな一品、きんとん。
ちょっと早めの勉強で
新年を手作りおせちで迎えてみませんか。



日時

2019年11月15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
初回無料適用外

講師

横平 義春
(美濃薬膳師)