



プリバラ発、今月のイベントスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 10:30~12:00 Golfレッスン 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	2 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	3 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 10:30~12:30 ハワイアンリボンレイ・Xmasレッスン	4
5 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	6 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	7	8 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	9 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 13:00~14:00 バレトン講座 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	10 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 10:30~11:30 心地よく暮らす整理収納術	11 シニア向け体操&ランチ 12月16日(木)
12	13 12:00~ ママカフェ 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	14	15 10:30~12:00 Golfレッスン 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	16 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	17 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	18
19	20 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	21	22 11:00~12:00 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	23	24 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	25 ママカフェ 12月13日(月) ～フランスの家庭料理～ ピンチョスと前菜 冬ニンジンサラダ ケーキ・サレ 2種 旬の野菜たっぷりスープ
26	27 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	28	29	30 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	31	

シニア向け体操&ランチ
12月16日(木)

□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□

ママカフェ
12月13日(月)

～フランスの家庭料理～
ピンチョスと前菜
冬ニンジンサラダ
ケーキ・サレ 2種
旬の野菜たっぷりスープ

Ikujuベビーマッサージ教室

日程 毎週木曜日 10:30~11:30
定員 10名
対象 生後2か月~1才
持ち物 バスタオル・フェイスタオル・赤ちゃんの飲み物
講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

Ikujuキッズタッチ教室

日程 第1・第3水曜日 10:30~11:30
定員 10名
対象 1才半~3才
12月は休講します
講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

ワンコイン講座 参加費 1回 ¥500 会場 プリムローズ内
ワンコイン講座はすべて予約制になります。

忙しい、定期的に通うのは無理かも...という方も気軽に受講できる、プリムローズで人気のワンコイン(500円)講座。講座バリエーションもますます多彩にぜひお気軽にご参加ください。

人気です! バレトン講座~Balleton~

「バレトン」とはフィットネスとバレエとヨガを混ぜ合わせた新しいエクササイズ。全身のコンディショニングワークアウトフィットネスです。バレエ、ヨガのいいとこどりした「バレトン」は、バレエをやったことのない方でも大丈夫♪音楽に合わせて体を動かし、心地よい汗を流しませんか?

日程 第2・第4木曜日 13:00~14:00
定員 25名(予約制)
講師 講師:Name先生
FTPジャパン バレトン養成講座終了
インド政府公認VYASAのヨガ教師養成講座終了

心地よく暮らす整理収納術

毎月テーマにそって2回の講座を開催

テーマ 片付けが苦手でも心地よく暮らせるゆる〜いお片付け教室

片付けが苦手でも、自分らしく暮らしたい。片付けてもすぐに散らかってしまう。時間がなくて、片付けができない。そんな方におすすめです。片付けが楽しくコツを知って、来年は、心地よく暮らしませんか。

日程 その①12月 9日(木) 10:30~11:30
その②12月16日(木) 10:30~11:30
定員 15名(予約制)
講師 日本ライフオーガナイザー協会 マスターライフオーガナイザー 竹内靖子先生

ピラティス&ヨガ講座

日程 第2・第4月曜日 13:30~14:30
毎週木曜日 20:00~21:00
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 後藤先生 ※11月から時間が変更になりました。

Baby Yogaマッサージ教室

日程 第1・第3月曜日 10:30~11:30
定員 15名 対象 生後2か月~1才半・プレママ
持ち物 ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル 動きやすい服装・お子さんの水分補給の飲み物
講師 内閣府認証NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村晃子先生

骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座

日程 第2・第4水曜日
①11:00~12:00 ②20:00~21:00
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 骨盤ストレッチ&ベリーダンスインストラクター HIROKA先生

体型と体質改善の講座

日程 毎週金曜日 10:30~11:30
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 SHOKO先生

ボックスエアロ講座

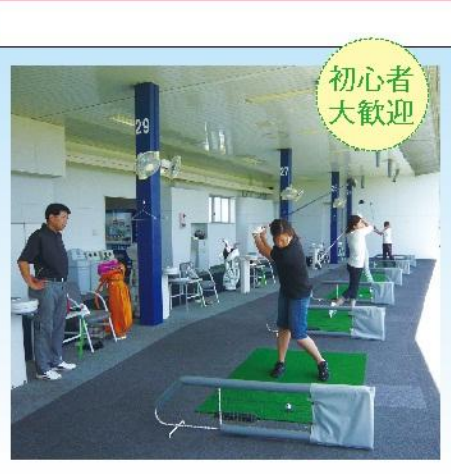
日程 第1・第3水曜日 20:00~21:00
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 後藤先生

スポーツ Golfレッスン

レッスン代無料・単発受講可能
インストラクターによるレッスン代、入場料は無料です。

日程 12月1日(水)・8日(水)・15日(水)
時間 10:30~12:00
定員 8名 巡回指導形式
場所 インタークルー マーサ21西 飛蚊様池
料金 ボール代

各自プリペイドカードを購入してください。
※レンタルクラブあります。



12月の特別企画

ハワイアンリボンレイ・クリスマス体験レッスン

日程 12月9日(木) 時間 10:30~12:30
作品 クリスマスオーナメント
レッスン料 1,000円
定員 10名(予約制)
講師 ハワイアンリボンレイ インストラクター 谷口正美先生

講座は予約制となっております。ご予約は... TEL.058-252-5006

主催/岐阜県商工労働部 労働雇用課

女性再就業サポートセミナー

働くママを目指しませんか!
楽しい8講座でスキルアップ!
子育ても、自分育てもHappyに!

期数	日程	会場
第4期	1月12日(水)~18(火)	チャイルドデイケアセンター NAGOMI
第5期	1月20日(木)~27(木)	各務原市商工振興センター
第6期	2月2日(水)~9(水)	チャイルドデイケアセンター NAGOMI
第7期	2月16日(水)~23(水)	県民ふれあい会館 セミナー(小会議室403) 祝見(小会議室404)
第8期	3月3日(木)~10(木)	チャイルドデイケアセンター NAGOMI

受講申し込みは (株)サン・テンポラリーへ

受講料 チキスト代・託児料 無料

※お申込みの時点で定員に達し、お申し込みの受付は終了となります。