

新しいスクールが誕生!

ヨガスクール

食生活

創作スクール

運動

をパッケージ

10名様
限定!!

お得なモニター募集!!

ヨガスクール



食生活



創作スクール



運動習慣づくり・
コミュニティづくり



上記4項目がすべてパッケージになって
自由にご利用いただけます

モニター料金

9月コース・10月コース・11月コース

各6,000円

3か月分お申込み

15,000円

モニター料金に含まれるもの
ヨガスクール参加料金・24節気の【お膳】食事料金・創作スクール参加料金(材料費含む)
・申込期間中の【リアン】利用料
上記以外は自己負担となります。
ただし、お客様のご都合で利用されない場合は、返金の対象になりません。
電話で申し込みを承ったのち、書類一式(申込書・規約)を送付いたします。
申込書に記載の銀行振り込み、入金確認を持ちまして正式に申込終了となります。
24節気ご膳、および創作活動に参加できない場合、準備の都合上、15日前までにご連絡をお願い致します。

各コースお申込みは
前月20日まで
申込規定人数に到達次第締切

特別クーポン
クーポンご持参で1ヶ月分
1,000円引き

※1ヶ月単位の申込に限り使用可
※有効期限2024年10月31日まで ウェルネス倶楽部

お申込みはコチラ

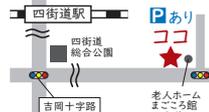
TEL.090-3803-9728

9:30~17:00
(土日祝除く)

担当 和田・太刀掛
(タチカケ)



ONE STOP複合型施設まごころ館四街道
ウェルネス倶楽部
〒284-0037 四街道市中台501-1



ヨガスクール

カラダ整えYOGA

こころとからだに向き合い、無理なく全身を動かし、快適でしなやかな心身を目指していきましょう。

9月のテーマ

動きやすいカラダづくり

関節の可動域を広げ、動ける“からだ”の土台を作ります。

10月のテーマ

バランスよく鍛える

全身の筋肉をバランスよく使いながら、体幹を鍛え美しい姿勢を目指します。

11月のテーマ

シェイプアップ

さらに全身を鍛えながら、部分的に体を引き締めるポーズにもチャレンジします。



ヨガ講師
ひるかわえみこ / プロフィール /
劇団四季にて【ライオンキング】など数々の舞台でメインキャストとして出演。退団後は、ヨガ、フィットネス、エステを学ぶ。ヨガインストラクターとして活動。



スケジュール	月曜日	月曜日	月曜日
9月	2・9・30日	7・21・28日	11・18・25日
	金曜日	金曜日	金曜日
	6・13・20・27日	4・11・18・25日	1・8・15・29日

(時間) 月曜日…14:00~15:00 金曜日…10:30~11:30

食生活

24節気の【お膳】

日本には、はっきりとした四季があります。春夏秋冬の美しい自然の移り変わりを24の季節に分けて見つめてきました。季節ごとに、食材は旬を迎えます。

まごころ館では、24節気を重んじ毎月2回、節気食の提供があります。

提供時間/毎回12時~13時

9/7(土)

白露:

しめじ・舞茸・松茸、などが旬のお膳



9/22(日)

秋分: 葡萄・椎茸・里芋・ゆず・しょうが、などが旬のお膳



10/8(火)寒露、10/23(水)霜降、11/7(木)立冬、11/22(金)小雪

創作スクール

すぐれた里山文化を現代に活かすライフスタイルの創造。農のある暮らしに学び、季節の手しごとや野菜を主役に発酵調味料やハーブを使ったライフスタイルの提案。



開催時間/毎回10時~12時

9月15日(日)

10月13日(日)

11月17日(日)

季節の食材を使った農のある暮らしの知恵もりたくさんワンプレート

9月29日(日)

10月27日(日)

11月24日(日)

季節の植物を取り入れる素敵に部屋を飾るアレンジメント

持ち物:エプロン・三角巾・マスク・上履き

運動習慣づくり・コミュニティづくり

月曜日~金曜日(土日祝除く) 9:30~16:30

施設内容

- ・パワープレート
- ・足、全体 メドマー (Dr.MEDOMER)
- ・TRX ・ストレッチボール ・バランスボール ・各種マシン
- ・体組成計により体調管理可能

リアン内自由に利用できます!



・琉球温熱(有料500円)

上記4項目がすべてパッケージになって自由にご利用いただけます

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ヨガ				ヨガ	お膳
8	9	10	11	12	13	14
	ヨガ				ヨガ	
15	16	17	18	19	20	21
創作S					ヨガ	
22	23	24	25	26	27	28
お膳					ヨガ	
29	30	1	2	3	4	5
創作S	ヨガ	リアン利用可				

10月

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
					ヨガ	
6	7	8	9	10	11	12
	ヨガ	お膳			ヨガ	
13	14	15	16	17	18	19
創作S					ヨガ	
20	21	22	23	24	25	26
	ヨガ		お膳		ヨガ	
27	28	29	30	31	1	2
創作S	ヨガ				リアン利用可	

11月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
			リアン利用可		ヨガ	
3	4	5	6	7	8	9
				お膳	ヨガ	
10	11	12	13	14	15	16
	ヨガ				ヨガ	
17	18	19	20	21	22	23
創作S	ヨガ				お膳	
24	25	26	27	28	29	30
創作S	ヨガ				ヨガ	