



2021年度  
新規  
受講生

# 大募集!

店頭 TEL 2/27(土) 受付開始  
WEB先行申込2/25(木)より受付

◆**今だけ** 入会金無料キャンペーン  
通常入会金3,300円が**0円!** (4/28(水)まで)

さらに **新規ご入会先着500名さまに**  
オリジナル抗菌マスクケース  
プレゼント! 初回受講時にお渡しします  
※対象:期間中にご入会・受講料お支払いの方

くらしとときめきアカデミー ピックアップ講座 SALA×地元企業や料理家とのスペシャルな講座も盛りだくさん

**SALA**  
×  
**村松製油所**  
浜松

**料理**

昔ながらのあぶらやさん×四川飯店料理長による  
秘伝の料理 第1回胡麻油

日程 4/18(日) 時間 10:00~12:30  
講師 (株)村松製油所 木下伸弥工場長  
四川飯店西塚店 伊藤久史料理長

浜松市西区湖東町。創業明治5年。浜松市で唯一の製油所。定番人気商品「胡麻油」と、今後注目の油「小麦胚芽油」を使ったオリジナル料理を、四川飯店料理長から学びます。  
\*料理はお持ち帰り。(株)村松製油所からの土産付。

**SALA**  
×  
**鳥居食品**  
浜松

浜松が誇る「トリソース」を使った定番料理  
&創作料理 第1回ウスターソース

日程 4/10(土) 時間 10:00~12:30  
講師 鳥居食品(株) 鳥居大資社長  
くらしとときめきアカデミー 料理講師

浜松市中区相生町。国産野菜100%。全国的にも人気の浜松が誇るソース屋。三代目鳥居社長直伝の定番ソース料理と、アカデミーが提案する新たなソース料理を学びます。  
\*料理はお持ち帰り。鳥居食品(株)からの土産付。

**SALA**  
×  
**三立製菓**  
浜松

かばんお姉さんと一緒に、ときめきクッキング。  
第1回かばん

日程 5/22(土) 時間 10:00~12:00  
講師 三立製菓株式会社 望月沙枝子  
くらしとときめきアカデミー 料理講師

第1回は親子でかばんを使ったサンドイッチを作ります。今後は、チョコバットや源氏パイ、カンパンなど、みんなが大好きなお菓子で楽しいクッキングを開催予定。  
\*料理はお持ち帰り。三立製菓(株)からの土産付。

**SALA** ども料理塾

日程 4月~9月の全6回 第3土曜  
時間 10:00~12:00  
講師 くらしとときめきアカデミー 藤村

4月~9月の全6回。「この材料は何で必要なの?」食材から調理方法まで学ぶ講座です。母の日や父の日に合わせての、ケーキ作りや休日の朝食づくりで家族もニコリ。  
\*料理はお持ち帰り。

**カルチャー**

はじめてのスケートボード教室

日程 4/25(日)  
時間 10:00~12:00  
講師 m80 skateboard shop  
大石英巳、安本光宏

オリンピック種目にもなったスケートボードの基礎をプロから学ぶ講座です。浜松市西区志都呂町[m80(エムエイティ)]は、スケートボードのプロショップです。  
対象 小学生

腰掛タップダンス®

日程 第2・4水曜日  
時間 13:30~14:30  
講師 腰掛タップダンス公式インストラクター  
杉浦ヒロ

静岡初!椅子に腰掛け、音楽に合わせてステップを踏むタップダンス。転倒の不安もなく足腰の筋力アップに効果的!更に音楽に合わせて振りを覚えるので脳トレにもなります!

K-POPダンス

日程 第1・3水曜日  
時間 20:00~21:00  
講師 SSDANCE LAB所属インストラクター  
ERI

ダンス初心者大歓迎!振りをわかりやすく解説しゆっくりとしたレッスン進行。安心して楽しみたいいただけます。好きなアーティストになりきってカッコ良く踊りましょう!  
対象 小学4年生以上

日本舞踊~藤間流~

日程 第2・4土曜日  
時間 10:00~12:00  
講師 藤間流 藤間寿々友

初心者さんも大歓迎!歌謡曲から古典舞踊まで基本から学びましょう。また日本舞踊は、健康維持、体力強化、ダイエットにも大変効果的です!

アンティークスタイルビーズ

日程 第1木曜 10:00~12:00  
第2金曜 10:30~12:30  
第3火曜 10:00~11:30  
第4日曜 10:00~12:00  
講師 Bonhomme de Neige 主宰  
古田かおる

天然石など多様なビーズで、アンティークアクセサリーを作ってみませんか。

ガーデニング

日程 第2木曜 19:00~20:30  
第3火曜 10:00~11:30  
講師 直香園芸代表 岡本直樹

季節の植物を取り入れて寄せ植えを作りませんか。月に1回、作品を作り、ご自宅の庭やお部屋をグリーンやお花で彩りましょう!

※日程は休業日等により変更になる場合があります。※写真はすべてイメージです。※イベントは予告なく変更になる場合がございます。※受講料等の詳細はHPまたは、各教室のチラシをご覧ください。

くらしとときめきアカデミー 教室紹介 静岡県西部に4教室!会員証は全店舗共通でご利用いただけます。 全店舗月曜定休 | 駐車場完備

サーラプラザ浜松教室

浜松市東区西塚町200サーラプラザ浜松3F  
受付時間/平日 9:30~19:00  
土・日・祝 9:30~16:00

講座数なんと100講座以上。「サーラプラザ浜松」3階は、魅力あふれる躍動的な空間です。是非見学にいらしてください。

サーラプラザ浜北教室

浜松市浜北区貴布祿1200  
プレ葉ウォーク浜北1F  
受付時間/10:00~17:30

プレ葉ウォーク1階。お買い物のついでに気軽にご参加いただけます。ガラスで囲まれた開放的な料理スタジオは自慢の空間です。

サーラプラザ磐田教室

磐田市今之浦4丁目6-1  
受付時間/平日 9:30~18:00  
土・日・祝 9:30~16:00

サーラプラザ磐田の2階は清潔感あふれる学びの場です。ステキな仲間と過ごすアットホームな時間。是非見学にいらしてください。

サーラプラザ佐鳴台教室

浜松市中区佐鳴台1-11-5  
受付時間/10:00~17:30

緑あふれるオシャレな空間。ガラスで囲まれた癒しの教室です。夜のライトアップも自慢です。是非お茶にいらしてください。

くらしとときめきアカデミー 魅力紹介 くらしとときめきアカデミーはあなたの暮らしに合わせて受講できます。

習い事が初めての方も大歓迎! 65歳以上と中学生以下の方はいつでも入会無料です。  
料理教室は1day cookingが中心 都合の良い日程だけ受講できます。  
カルチャー教室はラクラク月謝払い 楽しく気軽に続けられます。  
キッズ講座も充実 バレエ、書道、料理、お花、絵画など。  
全教室無料駐車完備

くらしとときめきアカデミー 新規ご利用方法

step1 入会 WEBまたは店頭にて入会手続きが必要です。\*入会には講座の申込・支払いが必須です。

step2 申し込み WEB、電話、店頭よりお申込みいただけます。\*開講日の5営業前(月曜定休を除いた5日前)までに申込・入会が必要です。申込先は、裏面をご覧ください。

step3 受講 当日の持ち物と会員証をお持ちの上、ご来店ください。\*WEBからの新規入会の場合、初回受講時に会員証をお渡しします。

サーラカードをお持ちの方、または新規お申し込みの方限定

1 「サーラの電気」または「サーラの水」を継続利用されている方はいつでも入会金3,300円が**0円!**  
2 WEB支払いでマイサーラポイント**5倍!**  
3 店頭払いで**受講料5%OFF!**  
4 受講料の**当日払いOK!** (サーラカード払い以外のお支払いは5営業日前迄のご入金が必須です。)

お支払い方法 WEB申込 ▶ クレジットカード(VISA, Master) 電話・店頭申込 ▶ クレジットカード・銀行振込 ※講座開催日の5営業日前までに必ずご入金ください(サーラカード除く) ※クレジットカードはVISA, Masterのみご利用いただけます。4月講座受講料より、掲載の4店舗は完全キャッシュレス決済となりました。店頭での現金払いは不可となります。現金でのお支払いをご希望の方は銀行振込をご利用ください。(初回のみ手数料弊社負担)



くらし  
ときめき  
アカデミー

# くらしときめきアカデミー 講座のご紹介

見つけよう。新しい自分。ステキな仲間。

4月開催講座  
**2/27**±  
店頭 TEL  
受付開始  
WEB先行申込2/25(木)より受付

くらしときめきアカデミー  
浜松 浜北 磐田 佐鳴台  
2021年4月チラシより  
**毎月発行!** 各店舗に配置  
5月開催講座より毎月第1土曜日受付開始  
WEB申込は2日前の木曜日から  
例) 5月講座 | 4/3(土)受付開始WEB先行申込4/1(木)~受付6月講座 | 5/8(土)受付開始WEB先行申込5/6(木)~受付  
※第1土曜日がGWや年末年始休業の場合は、翌週となります。  
※LINEにて受付開始のご案内を配信しておりますので、是非ご登録ください。  
※豊橋店、蒲郡店のチラシ発行、受付方法、支払方法は異なりますのでご注意ください。

## 2021年度新規講座

同時開催 春の体験講座キャンペーン 詳しくは各店舗のチラシをご覧ください。



### SALAおとな料理塾

4月~9月の全6回  
日時 浜松 第2日曜 10:00~12:30  
浜北 第2土曜 10:30~13:00  
講師 藤村俊之

4月~9月の全6回。和、洋、中の基本~応用を料理研究家「藤村俊之シェフ」から学びます。料理初心者にもおすすめの講座です。  
対象 高校生以上



### 体調改善ヨガ

日程 第2・4火曜日  
時間 19:00~20:00  
講師 健康運動指導士 日原範子

体の硬い方も楽しく続けることで姿勢も改善!見た目も若返り、ゆったりとした呼吸が習慣になると緊張もほぐれることでしょう。



### 癒しのアロマヨガ

日程 第1・3火曜日  
時間 10:00~11:00  
講師 ホームケアセラピスト (ヨガ・メディカルアロマ講師) 荒川真衣

ストレスを感じている方、ゆったり身体や心を整えたい方におすすめ。メディカルアロマとヨガの相乗効果で心身のケアに繋がります♡



### リンパストレッチ

日程 第2・4金曜日  
時間 14:00~15:00  
講師 リンパストレッチインストラクター IKUKO

関節を意識して、リンパの「浄化」と「免疫力UP」二つの働きを身体の内側から行います。身体が硬くても安心の講座です。



### デジタルカメラ初級講座

日程 第1・3木曜日  
時間 10:00~11:30  
講師 公益社団法人 日本写真家協会正会員 山本典義

ミラーレスカメラやデジタル一眼カメラの「知ってそうで知らない基本操作」を学べます。教室学習と現地撮影で最高の1枚を。

各サーラプラザに  
チラシを設置しておりますので、  
お気軽にご来店、ご相談ください。



浜松教室チラシ



浜北教室チラシ



磐田教室チラシ



佐鳴台教室チラシ

講座の詳細は、くらしときめきアカデミーHP掲載の各店舗の講座案内チラシをダウンロードまたは、各教室ページの「講座を探す」よりご確認ください。

全約200講座!きっと見つかる!  
あなたにピッタリの習い事。  
探してみてください!

詳細情報、WEB申込はこちらから



くらしときめき  
アカデミー  
ホームページ



### 開運手相[6回コース]

日程 浜松 第4土曜日  
佐鳴台 第2金曜日  
時間 10:30~12:00  
講師 天掌易セラピスト おおのやすこ

手相鑑定の基本線について学び、ご自分の手相を読み解き、開運のヒントを見つけます。事例を交えて複数の線の見方を学びます。



### ヨガトレーニング

日程 第2・4火曜日  
時間 10:00~11:00  
講師 ホームケアセラピスト (ヨガ・メディカルアロマ講師) 荒川真衣

おうち時間が増えてボディラインが気になる方、なかなか運動が長続きしない方、一緒に楽しく身体と心を作っていきますよ!



### エンジョイフラワー

日程 第3日曜日  
時間 14:00~16:00  
講師 村木慶子

生け花、アレンジメント、プリザーブドフラワーなど季節やトレンド溢れるお花の装飾を学び、おうち時間をお花で楽しみましょう。



### はじめての陶芸教室

日程 第4土曜日  
時間 10:00~12:00  
講師 陶芸家 増田咲耶

ろくろを使わず誰でも簡単にできる手びねりで器を作ります。受講時は手ぶらでOKです。手作りの器はプレゼントにも喜ばれます♪



### 子ども水彩画

日程 第3水曜日  
時間 16:00~17:30  
講師 水彩画家 神坂智世実

どの色とどの色を混ぜたら、どんな色になる?お水をたしたら、どんなふうになる?身近な野菜や果物を楽しく描いてみましょう。

料理	スイーツ、パン、作り置きおうちごはん、時短弁当、和菓子、アイシングクッキーetc...
カルチャー	ヨガ、ピラティス、バレエ、フラダンス、ベリーダンス、ヒップホップダンス、つまみ細工、編み物、クラフトバンド、ビーズアクセサリー、フラワーアレンジメント、陶芸、手相、九星気学、日本舞踊、書道、絵画、ガーデニング、琴、三味線、ウクレレ、英会話etc...

## 各教室のオススメ講座

[サーラプラザ浜松教室]



### 作り置きおうちごはん

講師 くらしときめきアカデミー 篤  
人気の1day Cookingレッスン。基本~おもてなしメニューを月替わりでご提案。お料理はお持ち帰り♪おうちでゆっくりとお楽しみください。



[サーラプラザ浜北教室]



### はじめてのスイーツ

講師 くらしときめきアカデミー 伊藤  
お菓子づくりがはじめての方にも楽しくご参加いただけます。焼き菓子、ケーキ、ゼリー作りなど、ちょっとしたコツの伝授が人気のレッスンです。



[サーラプラザ磐田教室]



### 羊毛フェルト

講師 内山かおり  
羊毛の質感を生かして、動物や季節の小物などを作ります。羊毛フェルトが初めての方、やってみただけうまくいかなかった等、どなたでも大歓迎です♪



[サーラプラザ佐鳴台教室]



### トレンド手編み

講師 彦坂祐子  
自由課題ですので、初心者~上級者までご参加いただけます。編み物に関する事なら、どんな質問にもお答えします。ステキな作品を楽しみ仕上げましょう。



※日程は休業日等により変更になる場合があります。※写真はすべてイメージです。※イベントは予告なく変更になる場合がございます。※受講料等の詳細はHPまたは、各教室のチラシをご覧ください。

LINEお友達 登録方法ははこちら

### LINEお友達登録方法

LINEの「友だち追加」から下記のどちらかで登録してください。  
ID検索 or QRコード  
ID @jhq2608s



お楽しみ抽選会、WEB先行申込受付案内などお得な情報を発信します。

受講に際して

受講者の  
皆さまへの  
お願い

- 必ずマスクを着用ください。
- 受付にて検温を実施します。37.5℃以上の方や体調不良の場合は受講をご遠慮ください。
- 手洗い、手指消毒の徹底をお願いします。
- 他のお客さまとの距離の確保にご協力ください。
- 水分補給のためのお飲み物をご持参ください。
- ヨガマットが必要な講座は、極力ご持参ください。
- 換気のため窓を開けております。上着をご持参ください。
- 感染拡大状況により急遽予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。

月謝講座をご受講の皆さまへ

休会・退講を希望される方は  
希望月の前月25日までに  
お手続きをお願いいたします。  
(例)4月休会のお手続きは、3月25日迄です。

お申し込みはくらしときめきアカデミーHP、電話、店頭にて承ります。



くらしときめきアカデミー浜松

FREE 0120-268-002

浜松、浜北、磐田、佐鳴台教室のお申し込みができます。  
浜松市東区西塚町200サーラプラザ浜松3F  
受付時間/平日 9:30~19:00  
土・日・祝 9:30~16:00  
定休日 /月曜日 | 駐車場完備  
GW、夏季、年末年始休業有



サーラプラザ浜松教室

浜北 浜松市浜北区貴布祿1200プレ葉ウォーク浜北1F  
FREE 0120-010-311  
※浜北教室開催講座のみご入会・お申込となります。  
磐田 磐田市今之浦4丁目6-1  
FREE 0120-105-317  
※磐田教室開催講座のみご入会・お申込となります。  
佐鳴台 浜松市中区佐鳴台1-11-5  
FREE 0120-376-306  
※佐鳴台教室開催講座のみご入会・お申込となります。

sala サラE&L浜松株式会社

くらしときめきアカデミー

検索

このチラシの内容は、浜松、浜北、磐田、佐鳴台教室が対象となります。豊橋店、蒲郡店のお申込方法や支払い方法等は異なります。