



くらし
ときめき
アカデミー



くらしときめきアカデミー受講生

サーラが
お届けする



全約
250
講座!

大募集

たくさん選べてきつと見つかる!あなたにぴったりの習い事

2024年度 保存版 2024年4月~2025年3月

講座紹介 毎月第4火曜日 発行
チラシは

サーラプラザ各店舗
サーラスポーツ浜松
四川飯店西塚店

HPからもご覧いただけます。
詳しくはコチラ▶▶▶

期間 入会金無料
限定 キャンペーン実施中

2024年4月28日(日)まで
通常入会金 3,300円 → 0円
[WEB]2/22(水)~4/28(日) 店舗 TEL:2/24(土)~4/28(日)
サーカード会員様、サーラスポーツ会員様、
65歳以上の方、中学生以下の方はいつでも無料です。

裏面もご覧ください!

CULTURE

カルチャー・スポーツ教室のご案内

入会
必要

まずは体験講座からはじめてみませんか?
1回だけの体験受講もできます。
お電話にてお問い合わせください。*一部講座を除く



開催場所は下記のとおり色分けしています。

| | | | |
|------|------|------|-------|
| グリーン | 浜松教室 | ピンク | 浜北教室 |
| ブルー | 磐田教室 | オレンジ | 佐鳴台教室 |

ヘルス&エクササイズ

| | | | | |
|---|----------|-----------|-------------|--------|
| 週末の美自入エクササイズ | Chizu | [日]第1-3 | 13:30~14:30 | 3,700円 |
| はつらつ美自入エクササイズ | Chizu | [金]第2-4 | 11:00~12:00 | 3,100円 |
| シェイプアップピラティス | 中村朋子 | [木]第2-3・4 | 13:00~14:00 | 5,550円 |
| 週末ピラティス | 中村朋子 | [日]第2-3・4 | 10:30~11:30 | 5,550円 |
| 二の腕を引き締める! 「やさしいピラティス」 | CHIKAKO | [木]第1-3 | 10:00~11:00 | 3,620円 |
| はじめてのピラティス | MINA | [水]第1-3 | 13:30~14:30 | 3,620円 |
| 産後のヨガ | 日原純子 | [木]第2-4 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| 体験改善ヨガ | 日原純子 | [火]第2-4 | 19:00~20:00 | 3,700円 |
| 朝からゆったり骨盤&バレエストレッチ | Yuki | [火]第2-4 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| 骨盤ストレッチ&バレエエクササイズ 入門 | Yuki | [火]第2-4 | 13:00~14:00 | 3,700円 |
| ミセスのための 骨盤ストレッチ&バレエエクササイズ | Yuki | [火]第2-3・4 | 11:15~12:15 | 5,550円 |
| 美尻&美姿勢メソッド | 若松宏美 | [土]第1-3 | 13:00~14:00 | 3,700円 |
| ヘルヴィス* 骨盤ワーク | Satou | [木]第2-4 | 11:30~12:30 | 3,700円 |
| 膝痛タッグダンス* | 杉浦口 | [水]第2-4 | 13:30~14:30 | 5,320円 |
| 全身伸び伸びアロマストレッチ | YAKO(ヤコ) | [火]第1-3 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| 肩こり、首のつまり、和らぐ 美姿勢ストレッチヨガ! | YAKO(ヤコ) | [金]第1-3 | 10:30~11:30 | 3,700円 |
| 脳トレ!らくらく体操 | 五百目 実 | [木]第1-3 | 10:00~11:30 | 3,700円 |
| 脳トレ!らくらく体操 | 五百目 実 | [木]第2-4 | 10:00~11:30 | 3,700円 |
| 脳トレ!らくらく体操 | 五百目 実 | [木]第1-3 | 14:00~15:30 | 3,700円 |
| 心も体も弾む! バランスボールエクササイズ ~足腰に負担をかけずにダイエットや健康にも最適~ | Yuko | [金]第1-3 | 11:00~12:00 | 3,700円 |
| 心も体も弾む! バランスボールエクササイズ ~足腰に負担をかけずにダイエットや健康にも最適~ | Yuko | [金]第1-3 | 13:30~14:30 | 3,700円 |
| 心も体も弾む! バランスボールエクササイズ ~足腰に負担をかけずにダイエットや健康にも最適~ | Yuko | [火]第2 | 13:00~14:00 | 1,850円 |
| バレト | Yuko | [火]第2 | 11:00~12:00 | 1,850円 |
| ウォーキングのためのヨガ(10:00) | 福見有紀子 | [水]第4 | 10:00~11:00 | 2,200円 |
| ウォーキングのためのヨガ(11:40) | 福見有紀子 | [水]第4 | 11:40~12:40 | 2,200円 |
| 体すっきり! 貯筋で活き生き バランスボール体操 | Eriko | [火]第1-3 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| リセットできるヨガ | 辻つかさ | [木]第1-3 | 13:30~14:30 | 3,700円 |
| マインドフルネスヨガ ~心のエクササイズ~ | 辻つかさ | [木]第2-4 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| 経絡調整ヨガ ~心とカラダがよみがえる経絡ストレッチ~ | 澤島幸苗 | [土]第1-3 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| 週末の美自入エクササイズ | Chizu | [日]第2-4 | 10:00~11:00 | 3,700円 |
| メンズ・ヨガ | Chizu | [日]第2-4 | 11:15~12:15 | 3,700円 |

キッズ

| | | | | |
|--|------|-----------|-------------|--------|
| こども絵画造形教室【火曜日クラス】 ※対象3歳~ | 川名綾子 | [火]第1-3・4 | 16:30~18:00 | 4,800円 |
| こども絵画造形教室【金曜日クラス】 ※対象5歳~ | 川名綾子 | [金]第1-2・3 | 16:30~18:00 | 4,800円 |
| こどものためのお花教室 ※対象幼稚園~小学生まで ※時期内で自由に参加できます。(最終入室は17:00まで) | 伊藤貴美 | [水]第1 | 16:00~18:00 | 1,850円 |
| こどものためのお花教室 ※対象幼稚園~小学生まで | 伊藤貴美 | [土]第2 | 14:00~15:30 | 1,850円 |
| キッズバレエ ※対象年少クラス~3歳のお子歓迎 | 豊島結子 | [火]第1・2・3 | 15:45~16:30 | 5,550円 |
| ジュニアバレエ ※対象小学1~3年生のお子歓迎 | 豊島結子 | [火]第1・2・3 | 16:30~17:30 | 5,550円 |

キッズ

| | | | | |
|---------------------------|-------|-----------|-------------|--------|
| こどもの手習い(毛筆が基礎) | 西村巻里 | [火]第1-3 | 18:00~19:15 | 3,440円 |
| こども透明水彩画 | 神坂智美 | [水]第3 | 16:00~17:30 | 1,850円 |
| ジュニアバレエ ※対象3歳~小学生 | 金森三知子 | [木]第1-3・4 | 16:30~18:00 | 6,510円 |
| こども硬筆書道 ※対象小学生児童~中学生まで | 柴田幸業 | [土]第2-4 | 13:30~14:30 | 3,700円 |
| こども硬筆書道 ※対象5歳~小学生6年生まで | 森川玉恵 | [火]第1-3 | 17:00~18:00 | 3,620円 |

スタディ

| | | | | |
|--------------------------------|-----------------|---------|-------------|--------|
| べっぴん! 古典音楽 | 余川千津子 | [火]第1-3 | 10:15~11:30 | 3,700円 |
| べっぴん! 古典音楽 | 余川千津子 | [木]第2 | 10:00~11:30 | 1,850円 |
| 楽しく学ぶ九段の基礎【金曜日クラス】 ~文字の基礎科~ | 村上華彩 | [金]第2 | 10:00~12:00 | 2,480円 |
| 楽しく学ぶ九段の基礎【水曜日クラス】 ~文字の基礎科~ | 村上華彩 | [水]第4 | 13:00~15:00 | 2,480円 |
| 気学応用【中級クラス】 ~気学をさらに進歩させよう~ | 村上華彩 | [火]第3 | 10:00~11:30 | 3,100円 |
| 気学応用【初心者クラス】 ~気学をさらに進歩させよう~ | 村上華彩 | [火]第3 | 13:00~14:30 | 3,100円 |
| アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ 読み聞かせ | 石森恵美 | [木]第1-3 | 10:00~11:30 | 3,700円 |
| アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ 読み聞かせ | 石森恵美 | [金]第2-4 | 10:00~11:30 | 3,700円 |
| 群像の世界を学んでみよう | TOWAKO | [金]第3 | 10:30~12:00 | 2,420円 |
| 元アナウンサーの文学作品を味わう 朗読講座 | 海野ひる (うみのひる) | [木]第1-3 | 10:30~11:45 | 6,200円 |

ミュージック

| | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------|--|--------|
| コリナ ~木でできた笛 コリナを奏でよう~ | 高橋淳子 | [木]第1-3 | 10:00~11:30 | 4,460円 |
| 二胡を弾こう【初級クラス】 ※2年~3年程度の経験者 | 村松克子 | [水]第1-3 | 11:30~12:30 | 6,200円 |
| 二胡を弾こう【入門クラス1】 ※初心者の方 | 村松克子 | [水]第1-3 | 12:30~13:30 | 6,200円 |
| 二胡を弾こう【入門・初級クラス】 ※1年程度の経験者 | 村松克子 | [水]第1-3 | 13:30~14:30 | 6,200円 |
| 二胡を弾こう【入門クラス2】 ※初心者の方 | 村松克子 | [水]第1-3 | 14:30~15:30 | 6,200円 |
| GOSPEL(ゴスペル) | CHUBBY(チビビ) | [日]第1-3 | 13:30~15:30 | 3,200円 |
| はじめての三線(沖縄民謡)【入門クラス】 ※楽譜の用意あり | 小泉 博 | [土]第1-3 | 10:30~12:00 | 6,200円 |
| はじめての三線(沖縄民謡)【初級クラス】 | 小泉 博 | [土]第1-3 | 12:30~14:00 | 6,200円 |
| はじめての三線(沖縄民謡)【中級クラス】 | 小泉 博 | [土]第2-4 | 10:30~12:00 | 6,200円 |
| ハワイアンソングをウクレレで弾こう~初級~タカさん | | [木]第2-4 | 13:30~14:30 | 4,960円 |
| 初歩から始める琴・三味線 生田流 | 清水裕子 | [全]第2-4 | ①10:30~11:20 ②11:30~12:20 ③13:00~13:50 ④14:00~14:50 ⑤15:00~15:50 ⑥16:00~16:50 | 6,200円 |
| のんびりクラシックギター入門 | 畑村恵美 (個人レッスン) | [水]第2-4 | ①11:00~11:30 ②11:30~12:00 | 5,680円 |
| シニアのためのクラシックギター入門 ~のんびり楽しむギター~ | 畑村恵美 (個人レッスン) | [火]第2-4 | ①14:00~14:30 ②14:30~15:00 ③15:00~15:30 ④15:30~16:00 | 5,680円 |

ハンドメイドクラフト

| | | | | |
|--------------------------------|-------|---------------|------------------------------|--------|
| 古布で作るちりめん細工 | 横山恵美 | [火]第1-3 | 10:00~12:00 | 2,480円 |
| つまみ細工 | 横山恵美 | [火]第3 | 14:00~15:30 | 1,240円 |
| つまみ細工 | 横山恵美 | [木]第2 | 14:00~15:30 | 1,240円 |
| つまみ細工(午前クラス) | 横山恵美 | [木]第4 | 10:30~12:30 | 1,810円 |
| つまみ細工(夜クラス) | 横山恵美 | [木]第4 | 19:00~21:00 | 1,810円 |
| はじめてのつまみ細工 ~世界一つだけの作品をつくらう~ | 菅沼美沙 | [木]第2 | 13:30~15:30 | 1,840円 |
| トンド手編み | 彦坂祐子 | [火]第2-4 | 10:00~12:00 | 4,960円 |
| トンド手編み | 彦坂祐子 | [木]第1-3 | 14:00~16:00 | 4,960円 |
| トンド手編み | 彦坂祐子 | [木]第4 | 14:30~16:30 | 2,480円 |
| はじめてのローズウインドウ | 山崎直美 | [土]第3 | 10:30~12:30 | 2,480円 |
| マクラ教室 ~アクセサリーと雑貨~ | 吉田葉子 | [水]第3 | 10:00~12:00 | 1,600円 |
| アンティークスタイルビーズ | 吉田かおる | [木]第1 | 10:00~12:00 | 1,850円 |
| アンティークスタイルビーズ | 吉田かおる | [金]第2 | 10:30~12:30 | 1,850円 |
| アンティークスタイルビーズ | 吉田かおる | [火]第4 | 10:00~12:00 | 1,850円 |
| アンティークスタイルビーズ | 吉田かおる | [日]第2 | 10:00~12:00 | 1,850円 |
| アンティークスタイルビーズ | 吉田かおる | [日]第2-4 | 10:00~12:00 | 3,700円 |
| リボン刺繍を楽しむ【基礎コース】 | 岡本易子 | [水]第4 | 10:00~12:00 | 2,210円 |
| リボン刺繍を楽しむ【応用コース】 | 岡本易子 | [水]第4 | 10:00~12:00 | 2,930円 |
| リボン刺繍を楽しむ【研究コース】 | 岡本易子 | [水]第4 | 10:00~12:00 | 3,670円 |
| トルヘイント | 武田ひろみ | [金]第2-4 | 10:00~12:00 | 4,960円 |
| 羊毛フェルト スウィーツ講座 | 野中直子 | [土]第2 | 10:00~12:00 | 2,480円 |
| ビーズアクセサリー | 杉浦あずみ | [火]第2 | 10:00~12:30 | 1,850円 |
| クラフトバンド手芸【午前クラス】 | 岡本悦子 | [木]第4 | 10:00~12:30 | 1,850円 |
| クラフトバンド手芸【午後クラス】 | 岡本悦子 | [木]第4 | 13:00~15:30 | 1,850円 |
| クラフトバンド手芸【午前クラス】 | 岡本悦子 | [土]第4 | 10:30~13:00 | 1,850円 |
| クラフトバンド手芸【午後クラス】 | 岡本悦子 | [土]第4 | 13:30~16:00 | 1,850円 |
| アンティーク布花 ~初心者コース~ | 吉田かおる | [土]①第3 ②第4 | ①13:30~15:30 ②10:00~12:00 | 3,700円 |
| アンティーク布花 ~初心者コース~ | 吉田かおる | [土]第1 | 10:00~12:00 | 1,850円 |
| フラワーアレンジメント ~季節のお花で盛り豊かに~ | 伊藤貴美 | [水]第1 | 18:45~20:30 | 1,850円 |
| フラワーアレンジメント ~季節のお花で盛り豊かに~ | 伊藤貴美 | [火]第1 | 10:00~11:30 | 1,850円 |
| 本格的な花デコピア(100年を超えるデコピア) | 水樹沙羅 | [日]第2-4 | 13:00~15:30 | 3,700円 |
| タイの伝統工芸 ソープカービング 【火曜日クラス】 | 衣笠聡子 | [火]第2 | 10:00~12:30 | 1,850円 |
| タイの伝統工芸 ソープカービング | 衣笠聡子 | [金]第4 | 10:00~12:30 | 1,850円 |
| 飾り結びと組むも | 鈴木久仁香 | [土]第2-4 | 13:30~15:30 | 4,340円 |
| 飾り結びと組むも | 鈴木久仁香 | [木]第1-3 | 13:30~15:30 | 4,340円 |

静岡県西部に4教室!会員証は全教室共通でご利用いただけます。 月曜定休 無料駐車場完備

サーラプラザ浜松教室 (浜松)

浜松市中央区西塚町200
サーラプラザ浜松3F
【受付時間】
平日 10:00~19:00
土・日・祝 10:00~16:00
TEL 0120-268-002

サーラプラザ浜北教室 (浜北)

浜松市浜名区貫音南1200
プレアウォーク浜北1F
【受付時間】
平日 10:00~17:30
土・日・祝 10:00~16:00
TEL 0120-010-311

サーラプラザ磐田教室 (磐田)

磐田市今之浦4丁目6-1
【受付時間】
平日 10:00~17:30
土・日・祝 10:00~16:00
TEL 0120-105-317

サーラプラザ佐鳴台教室 (佐鳴台)

浜松市中央区佐鳴台1-11-5
【受付時間】
平日 10:00~17:30
土・日・祝 10:00~16:00
TEL 0120-376-306

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、蒲郡店のお申し込み方法や支払い方法は異なります。

CULTURE

入会
必要

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。
※25日月曜日の場合は前月の24日が締切です。

※日程は基本の曜日を表記しております。長期休暇等の
都合により変更になる場合があります。ご注意ください。
お問い合わせ・途中退講可能な講座もご紹介します。
詳しくはお問い合わせください。
※受講料は1ヶ月分のお金です。

開催場所は下記のとおり色分けしています。

| | | | |
|------|------|------|-------|
| グリーン | 浜松教室 | ピンク | 浜北教室 |
| ブルー | 磐田教室 | オレンジ | 佐鳴台教室 |

ハンドメイドクラフト

| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|---------|-------------|----------------|
| 大人の天然石ジュエリー ～自分に特別な飾り物～ | 飯尾みゆき | 【土】第2 | 10:00～12:00 | 1,940円 +材料費 |
| はじめての陶芸教室 | 増田咲耶 | 【日】第3 | 10:00～12:00 | 2,230円 +材料費 |
| はじめての陶芸教室 | 増田咲耶 | 【土】第4 | 10:00～12:00 | 2,230円 +材料費 |
| はじめての陶芸教室 | 増田咲耶 | 【火】第3 | 10:00～12:00 | 2,230円 +材料費 |
| ポーセラーツ | 大石 忍 | 【土】第2 | 10:00～12:00 | 2,200円 +材料費 |
| ポーセラーツ | 大石 忍 | 【水】第3 | 10:00～12:00 | 2,200円 +材料費 |
| ミニモザイクカチュー作り ～植物を使って可愛いモザイク作り～ | ブレンコワ アリナ | 【全】第1-3 | 10:00～11:30 | 3,700円 +材料費 |
| ミニモザイクカチュー作り ～植物を使って可愛いモザイク作り～ | ブレンコワ アリナ | 【全】第3 | 13:30～15:00 | 1,850円 +材料費 |
| 暮らしを彩るデコパージュ | Faill a la main (フアラマン) | 【火】第4 | 10:00～12:30 | 2,420円 +材料費 |
| エンジョイフラワー | 村木慶子 | 【日】第3 | 14:00～16:00 | 1,810円 +材料費 |
| エンジョイフラワー | 村木慶子 | 【日】第1 | 14:00～16:00 | 1,810円 +材料費 |
| 紙バンドで装められるバックを作る | 塚本朋子 | 【日】第3 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| 紙バンドで装められるバックを作る | 塚本朋子 | 【火】第1 | 13:30～15:30 | 1,850円 +材料費 |
| 紙バンドで装められるバックを作る | 塚本朋子 | 【水】第2 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| ティペアのお洋服づくり | 酒井尚子 | 【水】第4 | 10:00～12:00 | 2,480円 +材料費 |
| 羊毛フェルト ～羊毛フェルトで作るかわいい物たち～ | 内山かおり | 【水】第4 | 10:00～12:30 | 1,850円 +材料費 |
| 羊毛フェルト ～羊毛フェルトで作るかわいい物たち～ | 内山かおり | 【日】第3 | 10:00～12:30 | 1,850円 +材料費 |
| 羊毛フェルト ～羊毛フェルトで作るかわいい物たち～ | 内山かおり | 【土】第2 | 13:30～15:30 | 1,850円 +材料費 |
| グラスアート | 杉山みちよ | 【全】第2-4 | 13:00～15:00 | 3,700円 +材料費 |
| グラスアート入門講座 | くらふと工房 noix.de.coco | 【水】第1 | 10:30～12:30 | 2,000円 +材料費 |
| ソープカービング | 大石ひとみ | 【全】第4 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| フルーツベジタブルカービング | 大石ひとみ | 【全】第4 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| クロスステッチ刺繍 ～可愛いからがロスステッチ～ | 大石ひろこ | 【土】第3 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| 折り紙で作る小さな切り絵アート | kirie.ki | 【水】第1-3 | 10:00～12:00 | 3,700円 +材料費 |
| 折り紙で作る小さな切り絵アート | kirie.ki | 【土】第1-3 | 10:00～12:00 | 3,700円 +材料費 |
| シルバリングを作る | 和泉美那 | 【日】第2 | 13:30～15:30 | 2,480円 +材料費 |
| ジュエリーパーク | 松浦五月 | 【土】第1 | 13:00～16:00 | 4,000円 +材料費 |
| ジュエリーパーク | 松浦五月 | 【土】第3 | 13:00～16:00 | 4,000円 +材料費 |
| ジュエリーアーク ～ハンドメイド～ | 松浦五月 | 【土】第1 | 13:00～15:00 | 3,000円 +材料費 |
| ジュエリーアーク ～ハンドメイド～ | 松浦五月 | 【土】第3 | 13:00～15:00 | 3,000円 +材料費 |
| グループデコ | 松浦五月 | 【土】第1 | 13:00～15:00 | 3,000円 +材料費 |
| グループデコ | 松浦五月 | 【土】第3 | 13:00～15:00 | 3,000円 +材料費 |
| タイピングレース&レース編み ～美しいレースを編みながら～ | 藤城衣美音 | 【水】第4 | 14:00～15:30 | 1,850円 +材料費 |
| あい工房 陶器の置き物づくり | あい工房 綿貫裕香 | 【全】第4 | 14:00～16:00 | 2,420円 +材料費 |
| サインカービングの世界 | うえむらゆみこ | 【全】第2 | 13:30～15:30 | 1,840円 +材料費 |

ハンドメイドクラフト

| | | | | |
|----------|---------|-------|-------------|----------------|
| 酒みほんこの世界 | うえむらゆみこ | 【全】第2 | 10:30～12:30 | 1,840円 +材料費 |
| モルトアート | 梶原京子 | 【日】第4 | 10:00～12:30 | 2,420円 +材料費 |

ダンシング

| | | | | |
|---|-----------------------------|-----------|-------------|--------|
| ストリートJAZZ | 大山直子 | 【火】第1-2-3 | 10:00～11:30 | 5,550円 |
| JAZZ-HIPHOPダンス ※女性限定講座 | Yikena(ユキナ) | 【木】第1-2-3 | 19:30～21:00 | 5,550円 |
| はじめてのバレエ ※女性限定講座 ※動きやすい服装が必要 | 豊島尚子 | 【水】第2-4 | 10:00～11:00 | 3,700円 |
| リラックス☆ダンス | Tomoko | 【水】第1-2-3 | 18:30～19:30 | 5,550円 |
| K-POPダンス【マスタークラス】 K-POPアーティストになってみたい方 対象:小学5～大人向け | Girlsダンス インストラクター カリン | 【水】第1-3 | 20:00～21:00 | 3,960円 |
| K-POPダンス【初心者向けクラス】 K-POPアーティストになってみたい方 対象:大人向け | Girlsダンス インストラクター カリン | 【水】第2-4 | 20:00～21:00 | 3,960円 |
| ラテンダンス | MASA | 【全】第1-3 | 10:00～11:00 | 4,840円 |
| ペルーダンス【入門】 【Maasya先生主講クラス】 | Maasya | 【土】第1-3 | 10:00～11:00 | 3,700円 |
| ペルーダンス【初級】 【Maasya先生主講クラス】 | Maasya | 【土】第1-3 | 11:15～12:15 | 3,700円 |
| バレエ入門 | 豊島尚子 | 【木】第1-3 | 19:30～20:30 | 3,700円 |

トラディショナル

| | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------------|
| 毛筆書写表現の楽しみ | 西村春雄 | 【水】第2-4 | 10:30～12:00 | 4,460円 +材料費 |
| 分かりやすいボールペン字・筆ペン | 渡辺恵華 | 【水】第2-4 | 10:00～12:00 | 3,980円 +材料費 |
| 分かりやすいボールペン字・筆ペン | 坂場尚華 | 【水】第2-4 | 10:00～12:00 | 3,980円 +材料費 |
| 分かりやすいボールペン字・筆ペン | 坂場尚華 | 【全】第1-3 | 10:00～12:00 | 3,980円 +材料費 |
| 筆ペン道場 夜は星 | 松竹由紀 | 【水】第2-4 | 19:30～21:00 | 3,740円 +材料費 |
| 筆ペン道場 | 松竹由紀 | 【水】第2 | 10:00～11:40 | 2,000円 +材料費 |
| 茶道で楽しむひとときを ～花道・香道・茶室～ | 茶道・香道教室 花遊人講師 | 【水】第4 | 19:30～21:00 | 2,480円 +材料費 |
| 茶道で楽しむひとときを ～茶室・香道教室～ | 茶道・香道教室 花遊人講師 | 【水】第3 | 10:30～12:00 | 2,480円 +材料費 |
| 日本舞踊 ～基礎～ | 藤岡友洋 | 【土】第2-4 | 10:00～12:00 | 4,460円 |
| やさしい民謡教室 | 柳川恵弘 | 【火】第1-3 | 13:30～15:00 | 3,700円 +材料費 |
| ペン字・筆ペン | 森川玉恵 | 【水】第1-3 | 10:30～12:00 | 3,620円 |
| めざせ！大人の美文字 ～文字練習、仕上げまで楽しく大人っぽさ～ | 荻野清菜 | 【火】第1-3 | 13:30～15:00 | 4,060円 +材料費 |
| はじめての書写教室 ～現代の書道と現代の書道～ | 太田秀子 | 【水】第1-3 | 10:00～12:00 | 4,840円 +材料費 |

アート

| | | | | |
|------------------------------|-------|-------|-------------|----------------|
| 水曜入門 入門 ～絵画の基礎と文化を学びましょう～ | 佐々木寛子 | 【日】第1 | 10:00～12:00 | 1,990円 +材料費 |
| 淡彩画講座 四季の風物詩を和紙に描く | 大杉恵佳 | 【水】第2 | 10:00～12:00 | 1,850円 +材料費 |
| 苦手な字も自分らしく書く日記 | 大上恵子 | 【水】第2 | 19:00～21:00 | 2,420円 +材料費 |
| 苦手な字も自分らしく書く日記 | 大上恵子 | 【日】第4 | 14:00～16:00 | 2,420円 +材料費 |
| 書道のあそび方 ～歴史を取り組み、使ってみよう～ | 横山恵美 | 【水】第2 | 10:00～11:00 | 1,850円 |

アート

| | | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------------|----------------|
| 透明水彩画【水曜クラス】 | 神坂智世美 | 【水】第3 | 13:00～15:30 | 2,480円 +材料費 |
| はじめてのチョークアート 対象:小学5年以上 | 相谷清子 | 【土】第2 | 14:00～16:30 | 2,060円 +材料費 |
| はじめてのチョークアート 対象:小学5年以上 | 相谷清子 | 【土】第2 | 10:00～12:30 | 2,060円 +材料費 |

ホビー

| | | | | |
|---|--------|---------|-------------|----------------|
| 開運手相【応用編】 ※基礎講座を受講された方対象 | おおのやすこ | 【土】第4 | 10:30～12:00 | 3,080円 |
| 開運手相【基礎編】 | おおのやすこ | 【土】第4 | 13:30～15:00 | 2,420円 |
| 開運手相【基礎編】 | おおのやすこ | 【水】第1 | 10:30～12:00 | 2,420円 |
| 開運手相【基礎編】 | おおのやすこ | 【全】第1 | 13:30～15:00 | 2,420円 |
| 開運手相【基礎編】 | おおのやすこ | 【金】第2 | 10:30～12:00 | 2,420円 |
| ガーデニング ～FLOWERGREEN お花と植物を楽しむ講座～ | 岡本直樹 | 【水】第2 | 19:00～20:30 | 1,850円 +材料費 |
| ガーデニング ～FLOWERGREEN お花と植物を楽しむ講座～ | 岡本直樹 | 【火】第3 | 10:00～11:30 | 1,850円 +材料費 |
| はじめてのタロットカード(初級1) 【土曜日クラス】～神様の手紙を楽しく読もう～ | EMIKA | 【土】第4 | 10:30～12:00 | 2,580円 +材料費 |
| よくわかる！便利な星読み西洋占星術 【基礎全4回】【応用全2回】 | 浅若実花 | 【火】第2-4 | 13:30～15:00 | 5,500円 +材料費 |

1日講座 / 1クール完結講座 入会不要

| | | | | |
|---------------------------------|------------------|--------------------|--|----------------|
| 樹脂粘土で作る季節の人形・ランプ | 入山ひろこ | 【火】第2 | 13:30～16:30 | 2,060円 +材料費 |
| すてきな花アレンジ講座 | 伊藤なつこ | 【水】第4 | 13:30～15:00 | 2,060円 +材料費 |
| オトクチュール刺繍アクセサリー | 伊藤なつこ | 【水】第4 | 13:30～15:00 | 2,060円 +材料費 |
| ルルベちゃん 1Dayレッスン | 伊藤なつこ | 【水】第4 | 13:30～15:00 | 2,060円 +材料費 |
| オルゴナート ～自分で作るパズルアート～ | 山崎直美 | 【土】第3 | 14:00～16:00 | 2,480円 +材料費 |
| はじめての苔玉 | 岡本直樹 | 【日】第1 | 13:00～14:30 | 2,060円 +材料費 |
| オラルカードで遊ぼう【応用編】 | かわあゆみ | 【水】第4 1-4-7-10月 | 10:00～11:15 | 4,840円 |
| オラルカードで遊ぼう【応用編】 | かわあゆみ | 【水】第3 2-5-8-11月 | | |
| オラルカードで遊ぼう【応用編】 | かわあゆみ | 【水】第4 3-6-9-12月 | 11:20～12:15 | 2,970円 |
| 新姓名文字の形から読み解くほかん | 藤田孝子 | 【水】第3 | 16:30～20:00 | 2,090円 |
| 新姓名文字の形から読み解くほかん | 藤田孝子 | 【土】第3 | 13:30～15:00 | 2,090円 |
| セルフケアから始める アロマハンドメイドメント(全3回) | 伊藤貴美子 | 【全】第3 | 13:30～15:00 | 7,020円 +材料費 |
| アロマハンドメイドメント【応用編】 | 伊藤貴美子 | 【火】第4 | 13:00～15:00 | 2,200円 +材料費 |
| 季節を感じる数珠作り | 石田美子 | 【日】第2 | 10:00～12:00 | 1,810円 +材料費 |
| パーソナルカラー ～あなたに合った色はどんな色～ | 横山明子 個人診断 | 【土】第3 | ①10:05～10:50 ②10:55～11:40 ③11:45～12:30 | 4,400円 |
| 男女問わず必須! 骨格診断～一生変わる服選び | 丸井智美 個人診断 | 【日】第3 | ①10:00～10:45 ②10:50～11:35 ③11:40～12:25 | 3,850円 +材料費 |
| ストール&スカーフで作る おしゃれな巻き方 | Madelin 藤原真由枝 | 【金】第3 | 13:00～14:00 | 1,800円 +材料費 |

【受講のご案内】全て予約が必要です
詳しい講座内容はHPをご覧ください。
くらしときめきアカデミー 検索
<https://www.sala-academy.jp>

(1)申込は店頭・電話・ホームページから行う事ができます。講座受講は、一部の講座を除き月謝制となります。(以降、月謝講座) 初回受講時、受付窓口にて所定の手続きを行っていただきます。次回以降は、自動更新となります。各講座とも満員になり次第、締め切ります。また、最低開講人数に達しない場合は、開講となることがあります。(2)【月謝講座】入会金、及び受講料は初回のみ2ヶ月前分払いとなります。受講日の4営業日前までにお支払ください。以降毎月のお支払は、本アカデミーが指定する方法(口座振替・クレジットカード)入会金のいずれかを選択いただきます。【単回・初回月謝講座】受講日の4営業日前までに受付窓口、またはホームページにてお支払ください。(3)【初回月謝講座】初回来店時月謝のお手続きにあたり次の持ち物をご持参ください。【口座振替】通帳またはキャッシュカード・銀行印【クレジットカード】クレジットカード・印鑑

春の体験キャンペーン

店頭・電話からも
手続きOK!

各教室HPの講座リストの中の
受講料 **1,100円/回** (材料費別途) イベント → コース+ → 春の体験 より
お申し込みとお支払い手続きができます。

くらしときめきアカデミー 新規ご利用方法

step1 選ぶ ご受講希望の講座HP [くらしときめきアカデミー](#) 検索 **講座HP**
または、店頭でのチラシよりお選びください。

step2 申込 WEB、電話、店頭よりお申込みいただけます。
※開講日の4営業日前(月曜定休を除いた4日前)までに申し込み、お支払いが必要です。

step3 入会 WEBまたは店頭にて入会手続きが必要です。
[通常入会金3,300円]
※入会には講座のお申込み、お支払いが必須です。
※WEBからの申込みの場合は、同時の入会手続きとなります。
※体験講座を除く。

step4 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。

サラーカード de 入会金無料キャンペーン実施中
※サラーサービス会員様、65才以上の方、中学生以下の方は入会金無料。

毎月の講座案内方法

チラシ発行日(毎月4日) **毎月第4火曜日発行!**
受付開始日(毎月) **毎月第1土曜日受付開始!**
※WEB先行申込は2日目の木曜日開始

※当該の曜日がGWや年末年始休業の場合は、変更となります。
・LINEにて受付開始のご案内を配信しておりますので、ぜひ登録ください。・豊橋店、浜都店のチラシ発行、受付方法、支払方法は異なりますのでご注意ください。

くらしときめきアカデミー 講師大募集!
料理好き、ハンドメイドが得意、企業・店舗の方、講師未経験者の方もお気軽にご相談ください。

講師申込方法

SNSで情報をお届けしています!

YouTubeで3分クッキング配信
「サラーくらしときめきクッキング」見よう!

SNSのフォローをお願いします!
公式YouTubeチャンネル

Instagram 登録方法

Facebook 登録方法

X(旧Twitter) 登録方法

LINE 友達登録方法

ID検索

QRコード

くらしときめきアカデミー浜松

くらしときめきアカデミー浜松

※日程は休業日等により変更になる場合があります。※写真はイメージです。
※すべては予告なく変更になる場合があります。※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。

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
掲載の4教室は完全キャッシュレス決済です。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) ※講座開催日の4営業日前までに必ずご入金ください。(サラーカード除く) ※クレジットカードはVISA、Masterのみご利用いただけます。

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、佐鳴台のお申し込みができます。
浜松市中央区西塚町200サラープラザ浜松3F
受付時間/平日 10:00～19:00 土・日・祝 10:00～16:00
定休日/月曜日GW、夏季、年末年始休業

サラーE&L浜松株式会社

無料駐車場 完備

| | | |
|--|---|--|
| 浜北 浜松市浜名区富布1200 アレアック浜北1F FREE 0120-010-311 受付時間/平日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00 ※浜北教室開講講座のみの受付となります。 | 磐田 磐田市今之浦4丁目6-1 FREE 0120-105-317 受付時間/平日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00 ※磐田教室開講講座のみの受付となります。 | 佐鳴台 浜松市中央区佐鳴台1-11-5 FREE 0120-376-306 受付時間/平日 10:00～17:30 土・日・祝 10:00～16:00 ※佐鳴台教室開講講座のみの受付となります。 |
|--|---|--|