

2024
5月号

まずは**体験講座**からはじめてみませんか？1回のみ**体験受講**もできます。

見学・途中受講も可能な講座もございます。お電話にてお問い合わせください。※一部の講座を除く ※受講料は1ヶ月分の金額です。

くらしときめきアカデミー 5月の**オススメ講座** 入会必要

<p>オススメ 腰掛タップダンス® ヘルス&エクササイズ</p> <p>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のニュースタイル「腰掛タップダンス®」座った状態で転倒の不安も不足の筋力アップに効果的に音楽に合わせてリズムを覚えるので脳にもなります！</p> <p>講師 杉浦 ヒロ 受講料 5,320円(別途教材費 初回のみ800円) 体験受講料 2,660円 浜松 【水】5/8, 22 13:30~14:30</p>	<p>オススメ 週末の美自んエクササイズ ヘルス&エクササイズ</p> <p>ヨガを始めたい方、体は硬いけれどヨガをやりたい方、そして自分の体の可能性をUPしたい方にお勧めのヨガ入門です。簡単なポーズと呼吸法で、自分と調和していく気持ちよさを一緒に体験しましょう！</p> <p>講師 Chizu 受講料 3,700円 体験受講料 1,850円 浜松 【日】5/12, 19 13:30~14:30</p>	<p>オススメ 葬儀の世界を学んでみよう スタディ</p> <p>多様化する葬儀業界、いざという時のためのマナーを学ぶと同時に、需要の高まる葬儀業の知識や技術を習得し即戦力となるスキルも身につきます。 【カリキュラム】 ・古典的な仏教から無宗教まで各宗派を学ぶ ・葬儀の流れを学ぶ ・葬儀業界に携わる会社やアシスタント業務を学ぶ</p> <p>講師 TOWAKO 受講料 2,420円 体験受講料 2,420円 浜松 【金】5/24 10:30~12:00</p>	<p>オススメ はじめての三線(沖縄民謡)入門クラス ミュージック</p> <p>沖縄の古い民謡や新しい民謡から沖縄ポップスまで、幅広い分野の音楽を三線で弾いてみましょう。持ち方から丁寧に教えますので、経験のない方も大丈夫！ 楽しく沖縄の芸能に触れましょう。</p> <p>講師 小泉 博 受講料 3,100円(初回のみ別途教材費1,500円 ※レンタルご希望の方別途500円/回) 体験受講料 3,100円(別途教材費レンタルご希望の方別途500円) 浜松 【土】5/18 10:30~12:00</p>	<p>オススメ 二胡を弾こう入門クラス ミュージック</p> <p>あなたも「アーティスト」の仲間入りしてみませんか？「五線譜」を使わないので楽器の経験がなくても大丈夫！二胡の持ち方・弓の動かし方から一番基本となる「D調」まで楽しく学んでいきます。この講座が終了すれば、簡単な曲が弾けるようになります。</p> <p>講師 村松 克子 受講料 6,200円 体験受講料 1,210円 浜松 【水】5/15, 29 ①12:30~13:30 ②14:30~15:30</p>
<p>オススメ ラテンダンス ダンス</p> <p>1人で踊ることができる社交ダンス。ラテンダンスの基礎をレッスン。正しい姿勢・ヒップアップ・ウエストの引き締め、踊りながらインナーマッスルを鍛え免疫力アップ。社交ダンスが楽しくステップ！</p> <p>講師 MASA 受講料 4,840円 体験受講料 2,420円 浜松 【金】5/17, 31 10:00~11:00</p>	<p>オススメ 古布で作るちりめん細工 ハンドメイドクラフト</p> <p>小さな布を縫い合わせ、花、動物、人形などを作ります。季節を感じる、四季折々のちりめん細工を作り、飾りも楽しめます。教室では古布と呼ばれる昔の着物をほった布を使います。</p> <p>講師 横山 恵美 受講料 2,480円(別途教材費2,000円~3,200円/1作品) 体験受講料 1,240円(別途教材費1,500円) 浜松 【火】5/7, 21 10:00~12:00</p>	<p>オススメ リボン刺繍を楽しむ【基礎コース】 ハンドメイドクラフト</p> <p>様々な素材のリボンで刺繍し、バラ、コスモス、水仙やお花を表現します。親仕立て、ボーテ、クッション…に幅広く応用も出来ます。気軽に短時間で、美しくおしゃれなリボン刺繍を楽しめます。</p> <p>講師 岡本 易子 受講料 2,210円(別途教材費660円/回) 体験受講料 2,210円(別途教材費550円) 浜松 【水】5/22 10:00~12:00</p>	<p>オススメ 筆ペン道場 夜は墨 トラディショナル</p> <p>古典和言葉を書いて創ろうの字「筆ペン」で写経したり、季節によっては宛名書き、賀斗書きの練習も出来ます。自分で書いた文字をよみ見た後に、昔で鑑賞し、「私の字」をつけていきましょう。</p> <p>講師 松竹 由紀 受講料 3,740円(別途教材費初回のみテキスト代1,100円・筆ペン購入の場合500円) 体験受講料 1,870円 浜松 【水】5/8, 22 19:30~21:00</p>	<p>オススメ 淡彩墨画 四季の風物詩を和紙に描く アート</p> <p>絵を描いて余暇を楽しみましょう。絵ごころのない人と思ってしまう人、思い切った前に出てみまわす。新しく新しい文字が見つけられるでしょう。和の美を色紙、はがき、短冊などに四季折々の花、野菜、景色を顔彩で描きます。</p> <p>講師 大杉 豊伸 受講料 1,850円(別途教材費 作品による目安300円) 体験受講料 1,850円(別途教材費 作品による目安300円) 浜松 【木】5/9 10:00~12:00</p>
<p>オススメ こども硬筆書道 キッズ</p> <p>正しい鉛筆の持ち方と筆順を覚えてお勉強好きになる第一歩を踏み出しましょう。字のキレイさは一生モノです！さらに読書誌出品で級の取得にも挑戦できます。 ※5才から小学校6年生対象です。 予約時にお子様の学年をお知らせください。 ※3ヶ月以上の継続受講をお勧めします。</p> <p>講師 森川 玉豊 受講料 3,620円 体験受講料 1,810円 浜北 【火】5/7, 21 17:00~18:00</p>	<p>オススメ ガラスアート入門講座 ハンドメイドクラフト</p> <p>ガラスアートは鉛でできたリード線と多彩なカラーフィルムを組み合わせて、ステンドグラスの雰囲気をそのままに作り上げるクラフトです。慣れたら自分好みの図案や素材で制作も可能です。日々の生活に彩をそえてみませんか。</p> <p>講師 山崎 栄子 受講料 2,000円(別途教材費500円~+初回道具代3,200円 ※リード線、フィルム代は別途) 体験受講料 2,000円(別途教材費2,000円) 浜北 【木】5/30 10:30~12:30</p>	<p>オススメ パーソナルカラー 1日講座 入会不要</p> <p>あなたの魅力をアップさせるパーソナルカラーを個人診断します。色で印象は大きく左右されるので、身に付ける色はとても重要なポイントが分れば、これからの色選びに自信が持てるようになるはず！講師は、自身のスクールからパーソナルカラーのプロを多数輩出している、業界20年のスペシャリストの横山明子先生です。45分間の個人診断となります。</p> <p>講師 横山 明子 受講料 4,400円 浜北 5/18(土) ①10:05~10:50 ②10:55~11:40 ③11:45~12:30</p>	<p>オススメ マインドフルネスヨガ ~心のエクササイズ~ ヘルス&エクササイズ</p> <p>「こころ」を整えることに重きを置き、簡単な身体のほぐしと瞑想をおこないます。マインドフルネスとは、心理学や脳科学で実証されているストレス低減法で、「今ここ-自分」に意識を注ぐことで得られる穏やかな心の状態とヨガを体験していただきます。自律神経を整えたい、疲れやストレスを解消したいと考えている方におすすめです。</p> <p>講師 辻つかさ 受講料 3,700円 体験受講料 1,850円 磐田 【水】5/9, 23 10:00~11:00</p>	<p>オススメ こども透明水彩画 キッズ</p> <p>どの色とどの色を混ぜたら、どんな色になる？お水をたたら、どんなふうに変化する？絵の具と水と筆を組み合わせ、身近な野菜や果物を楽しく描いてみましょう。</p> <p>対象小学2年生~ 講師 神坂 智恵実 受講料 1,850円(別途教材費200円、初回のみ2,000円) 体験受講料 1,850円(別途教材費200円) 磐田 【水】5/15 16:00~17:30</p>
<p>オススメ ハワイアンソングをウクレレで弾こう ~初級~ ミュージック</p> <p>ウクレレに初めて触れる方、初心者の方、大歓迎のウクレレ教室です。ハワイアンソングの歌詞の意味も含めフラダンスの曲を中心に、わかりやすくゆっくりレッスンしていきます。 3つのコードを覚えて、いろいろなストローク法を学んでいきます。</p> <p>講師 タカさん 受講料 4,960円 体験受講料 2,480円 磐田 【木】5/9, 23 13:30~14:30</p>	<p>オススメ はじめての陶芸教室 ハンドメイドクラフト</p> <p>「たたら作り」「ひも作り」といった手ひねりの技法で様々な器を作ります。作品は毎回講座終了後に焼成して次回お渡しいたします。ろくろを使わず誰でも簡単にできる手ひねり器に、彩りを与えてくれる器を作ります。道具はすべて貸し出しです。手作りの器はプレゼントにも喜ばれますよ！</p> <p>講師 増田 咲耶 受講料 2,230円(別途教材費2,000円程度) 体験受講料 2,230円(別途教材費2,000円程度) 磐田 【土】5/25 10:00~12:00</p>	<p>オススメ 二の腕を引き締める!「やさしいピラティス」 ヘルス&エクササイズ</p> <p>自己では引締められない二の腕。原因は「二の腕の筋力不足」です。胸や肩の筋肉をストレッチしたあと、二の腕の筋肉のエクササイズを行います。正しいフォームで行えるよう、講師がお手伝いいたします。二の腕を引締め、肩こりも解消美しい姿勢を築きましょう！</p> <p>講師 CHIKAKO 受講料 3,620円(別途教材費マジックサークルレンタル代100円/回) 体験受講料 1,810円(別途教材費マジックサークルレンタル代100円) 佐鳴台 【木】5/16, 30 10:00~11:00</p>	<p>オススメ はじめてのピラティス ~しなやか美姿勢に~ ヘルス&エクササイズ</p> <p>普段書く文字を少し崩し、文字と文字を繋げることで大人っぽさが出ると思います。そんな文字が書けたら素敵だと思いませんか？文字を書くことを楽しみながら、一緒にいかがしましょう。</p> <p>講師 MINA 受講料 3,620円 体験受講料 1,810円 佐鳴台 【水】5/15, 29 13:30~14:30</p>	<p>オススメ はじめてのつまみ細工 ハンドメイドクラフト</p> <p>江戸時代の頃から伝わる日本の伝統工芸です。正方形にカットしたちりめんや正絹をつまんで、お花や動物などを針や糸を使わずに作ることで、和風だけではなく、洋風にもアレンジできます。自分で布を選ぶため、世界に一つだけのオリジナル作品になります。</p> <p>講師 菅沼 美沙 受講料 1,840円(別途教材費550円~1,100円) 体験受講料 1,840円(別途教材費550円~1,100円) 佐鳴台 【木】5/9 13:30~15:30</p>

[受講のご案内] 全て予約が必要です

(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います。次回以降は、自動更新となります。各講座とも満員に成り次第、締め切ります。また、最低開講人数に達しない場合は、閉講とすることがあります。(2)【月謝講座】入会金、及び受講料は初回のみ2ヶ月分前払いとなり、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・クレジットカード引落しのいずれかを選択いただけます。【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】初回来店時に月謝制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】【クレジットカード払い…クレジットカード・印鑑】

くらしときめきアカデミー 検索
<https://www.sala-academy.jp>

全約250講座!

2024年度保存版チラシ

2024年3月▶2025年3月

下記店頭にて設置しております。

①サーラプラザ
②四川飯店 西塚店
③サーラスポーツ浜松

くらしときめきアカデミー ホームページ

カルチャー・スポーツ 保存版チラシはコチラ▶

くらしときめきアカデミー 検索

◆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)までにお申込み、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からのお申込みの場合は、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いたします。

毎月の講座案内方法

チラシ発行日(翌々月分) 毎月第4火曜日発行!

受付開始日(翌月分) 毎月第1土曜受付開始!
※WEB先行申込は2日前の木曜日開始

・該当の曜日が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。

SNSで情報をお届けしています!

YouTubeで3分クッキング配信中
「サーラくらしときめきクッキング」見てね!

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
ID academy_hamamatsu

Facebook 登録方法
くらしときめきアカデミー浜松

X(旧 Twitter) 登録方法
くらしときめきアカデミー浜松

LINEお友達登録方法
ID検索 QRコード ID @jha2608s

※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。
※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。

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。

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
定休日/月曜日/GW、夏季、年末年始休業有
※GW休業期間:4月29日~5月6日

至笠井 至磐田

柳通 西塚橋 至中野町

静岡文化芸術大学 NTT

サーラプラザ浜松教室

月曜定休 / GW休業期間:4/29日~5/6日

浜北	磐田	佐鳴台
浜松市浜名区貴布祿1200 プレウォーク浜北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受付となります。	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受付となります。	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受付となります。

このチラシの内容は、浜松、浜北、磐田、佐鳴台が対象となります。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。 **sala** サラE&L浜松株式会社

無料駐車場 完備