

サーラのカルチャー教室

■今回ご案内している講座

- ヘルス&エクササイズ
- ミュージック
- キッズ
- 1日講座 [1クール完結講座]
- スタディ
- 入会不要

■この他にも楽しい講座あります！

- ハンドメイドクラフト
- トラディショナル
- ホビー
- アート
- ダンス

左記全ての講座について詳細はコチラ



お気軽にお電話ください
[サーラプラザ浜松教室]

FREE 0120-268-002

各教室の開催日程はHPにてご確認ください。/

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。(体験・見学は入会不要)

見学・途中受講が可能な講座もございます。※一部の講座を除く

見学・体験・途中受講をご希望の方は、お電話にてお問い合わせください。

入会必要



教室	講座名 & 講師	日程	曜日	時間	受講料	教材
浜松	メンズ・ヨガ Chizu	第1	日	10:30~11:45	1,850円	
浜松	週末の美自んエクササイズ Chizu	第1・3	日	13:30~14:30	3,700円	
浜松	週末ピラティス 中村 朋子	第2・3・4	日	10:30~11:30	5,550円	
浜松	体すっきり・貯筋で活き生きバランスボール体操 Eriko	第1・3	火	10:00~11:00	3,700円	
浜松	しなやか身体をつくる気功 ござき たかこ	第1・3	火	13:00~14:30	3,700円	
浜松	朝からゆったり骨盤&バレエストレッチ Yuki	第2・4	火	10:00~11:00	3,700円	
浜松	骨盤ストレッチ&バレエエクササイズ(入門) Yuki	第2・4	火	13:00~14:00	3,700円	
浜松	ミセスのための骨盤ストレッチ & バレエエクササイズ Yuki	第2・3・4	火	11:15~12:15	5,550円	
浜松	はじめてのやさしいヨガ みき	第1・3	水	10:00~11:00	3,700円	
浜松	腰掛タップダンス® 杉浦 ヒロ	第2・4	水	13:30~14:30	5,320円	●
浜松	癒しのヨーガ 日原 範子	第2・4	木	10:00~11:00	3,700円	
浜松	姿勢改善いすヨガ Satoe	第2・4	木	11:30~12:30	3,700円	
浜松	しなやか身体をつくる気功 ござき たかこ	第2・4	木	19:00~20:30	3,700円	
浜松	シェイプアップピラティス 中村 朋子	第2・3・4	木	13:00~14:00	5,550円	●
浜松	初心者歓迎! 空手でも心も鍛えよう 宮崎 皓紀他 ※対象:高校生~大人	第1・2・3・4	木	17:00~18:00	7,148円	●
浜松	はつらつ美自んエクササイズ Chizu	第2・4	金	11:00~12:00	3,100円	
浜松	美尻&美姿勢メソッド 若松 宏美	第1・3	土	13:00~14:00	3,700円	
磐田	体すっきり・貯筋で活き生きバランスボール体操 Eriko	第2・4	火	10:00~11:00	3,700円	
磐田	マインドフルネスヨガ 辻 つかさ	第1・3	木	10:00~11:00	3,700円	
磐田	リセットできるヨガ 辻 つかさ	第1・3	木	13:30~14:30	3,700円	
磐田	経絡調整ヨーガ 澤奥 早苗	第1・3	土	10:00~11:00	3,700円	●
佐鳴台	はじめてのピラティス SAEKO	第1・3	水	13:00~14:00	3,620円	●
佐鳴台	二の腕を引き締める! 「やさしいピラティス」 YOSHIE	第1・3	木	10:00~11:00	3,620円	●
佐鳴台	肩こり、首のつまり、和らぐ 美姿勢ストレッチヨガ YAKO(ヤコ)	第1・3	金	10:30~11:30	3,700円	
浜松	キッズバレエ 豊島 鮎子 ※対象:年少~小3	第1・2・3	火	15:45~16:30	5,550円	
浜松	ジュニアバレエ 豊島 鮎子 ※対象:小1~	第1・2・3	火	16:30~17:30	5,550円	
浜松	子どものためのお花教室 伊藤 貴美 ※対象:幼稚園~中学生	第1	水	16:00~18:00	1,850円	●
浜松	子どもの手習い(毛筆か硬筆) 西村 春麗	第1・3	水	17:45~19:00	3,440円	●
浜松	初心者歓迎! 空手でも心も鍛えよう 宮崎 皓紀他 ※対象:3歳~中学生	第1・2・3・4	木	17:00~18:00	7,148円	●
浜松	子ども透明水彩画 神坂 智世美 ※対象:小学2年生~	第2	金	16:00~17:30	1,690円	●
浜北	子ども硬筆書道 森川 玉豊 ※対象:5歳~小学6年生	第1・3	火	17:00~18:00	3,620円	
磐田	子ども硬筆書道 柴田 春葉 ※対象:未就学児童~中学生	第2・4	土	13:30~14:30	3,700円	
佐鳴台	子どものためのお花教室 伊藤 貴美 ※対象:幼稚園~中学生	第2	土	14:00~15:30	1,850円	●

教室	講座名 & 講師	日程	曜日	時間	受講料	教材
浜松	静岡初上陸! のどを鍛える「健康声磨き」レッスン 田村 佳代	第2	日	10:00~11:30	1,850円	
浜松	気学応用【初心者クラス】 村上 華彩	第3	火	10:00~11:30	3,100円	●
浜松	気学応用【中級クラス】 村上 華彩	第3	火	13:00~14:30	3,100円	●
浜松	楽しく学ぶ九星の基礎 村上 華彩	第4	水	13:00~15:00	2,480円	●
浜松	静岡初上陸! のどを鍛える「健康声磨き」レッスン 田村 佳代	第1	木	10:00~11:30	1,850円	
浜松	楽しく学ぶ九星の基礎 村上 華彩	第2	金	10:00~12:00	2,480円	●
浜松	べっぴん! 古典音読 余川 千津子	第2・4	金	13:30~14:45	3,700円	●
磐田	べっぴん! 古典音読 余川 千津子	第2	木	10:00~11:30	1,850円	●
磐田	アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ読聞かせ 石森 恵美	第1・3	木	10:00~11:30	3,700円	
磐田	アナウンサーと一緒に基礎から楽しむ読聞かせ 石森 恵美	第2・4	金	10:00~11:30	3,700円	
浜松	GOSPEL(ゴスペル) CHUBBY(チャビィ)	第1・3	日	13:30~15:30	3,200円	●
浜松			火	①13:30~14:00		
浜松			火	②14:00~14:30		
浜松			火	③14:30~15:00		
浜松			火	④15:00~15:30		
浜松			火	⑤15:30~16:00		
浜松			火	⑥16:00~16:30		
浜松	二胡を弾こう【中級クラス】 村松 克子	第1・3	水	11:30~12:30	6,200円	●
浜松	二胡を弾こう【入門・初級クラス】 村松 克子	第1・3	水	12:30~13:15	6,200円	●
浜松	二胡を弾こう【入門クラス】 村松 克子	第1・3	水	13:15~14:15	6,200円	●
浜松	1からはじめる大人のケンハモ(鍵盤ハーモニカ) 澤下 美子	第2・4	水	13:30~14:30	3,700円	●
浜松	はじめてのクラシックギター入門 (少人数制レッスン) 畑村 恵美	第2・4	水	19:45~21:00	5,680円	●
浜松			金	①10:00~10:50		
浜松			金	②11:00~11:50		
浜松			金	③13:00~13:50		
浜松			金	④14:00~14:50		
浜松			金	⑤15:00~15:50		
浜松			金	⑥16:00~16:50		
浜松	初歩から始める琴・三味線 生田流 清水 裕子	第2・4	水	13:30~14:30	6,200円	●
浜松			金	⑤15:00~15:50		
浜松			金	⑥16:00~16:50		
浜松	はじめての三線(沖縄民謡)【初級クラス】 小泉 博	第1・3	土	10:30~12:00	6,200円	●
浜松	はじめての三線(沖縄民謡)【中級クラス】 小泉 博	第1・3	土	13:00~14:30	6,200円	●
磐田	ハワイアンソングをウクレレで弾こう タカさん	第2・4	木	13:30~14:30	4,960円	
浜松	季節を感じる盆栽作り 石田 篤子	第2 (隔月)	日	10:00~12:00	1,810円	●
浜松	はじめての苔玉 岡本 直樹	第1 (隔月)	日	13:00~14:30	2,060円	●
浜松	ポタニーペインティング講座 botanycomy mayumi	第2	火	10:00~12:00	1,500円	●

教室	講座名 & 講師	日程	曜日	時間	受講料	教材
浜松	樹脂粘土で作る季節の人形・ランプ 入山 ひろこ	第2	火	13:30~15:30	2,060円	●
浜松	水引の基本 梅結びで作る小物たち 川口 清美	第4	火	13:00~15:00	1,500円	●
浜松	オラフルカードで遊んじよう☆【応用編】 かわあい ゆみ	第4	日			
浜松	※【日】1.4.7.10月 ※【水】2.5.8.11月 ※【金】3.6.9.12月	第3	水	10:00~11:15	4,840円	●
浜松	オラフルカードで遊んじよう☆【基礎編】 かわあい ゆみ	第4	日			
浜松	※【日】1.4.7.10月 ※【水】2.5.8.11月 ※【金】3.6.9.12月	第3	水	11:20~12:15	2,970円	●
浜松	終活セミナー「終活始めてみませんか?」 松下 武浩	第1	水	10:00~11:30	1,100円	
浜松	お花のアロマ香るリップクリーム作り 山田 輝乃	第1	水	10:00~12:00	2,000円	●
浜松	新姓名学 文字の形から読み解くのぼかん 藤田 泰子	第3	水	18:30~20:00	2,090円	
浜松	今がベストタイミング! 終活&お片付け ひかり*お片付けセラピスト	第1・3 (隔月)	木	13:00~14:30	3,000円	●
浜松	すてきな花アレンジ講座 伊藤 なつこ	第4	木	13:30~15:00	2,060円	●
浜松	ルルべちゃん*1Dayレッスン! 伊藤 なつこ	第4	木	13:30~15:00	2,060円	●
浜松	介護リンパトリートメント実技講座(全3回) 安藤 美子	第1	金	10:00~11:30	8,250円	●
浜松	セルフケアから始めるアロマハンドトリートメント(全3回) 伊藤 貴美子	第3	金	13:30~15:00	7,020円	●
浜松	ストール&スカーフで叶えるおしゃれな巻き方 Madelin・藤原 真出林	第3	金	13:00~14:00	1,800円	●
浜松	はじめてのチョークアート 粕谷 涼子	第2	土	14:00~16:30	2,060円	●
浜松	オルゴナイト 山崎 直美	第3	土	14:00~16:00	2,480円	●
浜松	カメラ撮影実践講座 小玉 巨宏	不定期		10:00~12:00	2,500円	●
浜松				①10:00~10:50		
浜松				②11:00~11:50		
浜松				③13:00~13:50		
浜松				④14:00~14:50		
浜松				⑤15:00~15:50		
浜松				⑥16:00~16:50		
浜北	お花のアロマ香るリップクリーム作り 山田 輝乃	第2	木	10:30~12:30	2,000円	●
浜北	今がベストタイミング! 終活&お片付け ひかり*お片付けセラピスト	第2・4 (隔月)	木	13:00~14:30	3,000円	●
浜北			土	①10:05~10:50		
浜北	【個人診断】パーソナルカラー 横山 明子	第3 (隔月)	土	②10:55~11:40	4,400円	●
浜北			土	③11:45~12:30		
磐田	アロマとハーブでおうちケア 伊藤 貴美子	第4 (3ヶ月ごと)	火	13:30~15:00	2,340円	●
磐田	大切な人を癒す アロマハンドトリートメント講座(全3回) 山田 輝乃	第3	水	10:00~12:00	7,500円	●
磐田	新姓名学 文字の形から読み解くのぼかん 藤田 泰子	第3	土	13:30~15:00	2,090円	

サーラカード de 入会金無料
キャンペーン実施中
※サーラスポーツ会員様、65才以上の方、中学生以下の方はいつでも入会金無料。

お支払いはサーラカードがおトク!
アカデミー受講料
さらに **5%OFF!**

詳しくは毎月発行のチラシもしくはHPをご覧ください!
右記店頭にも設置!
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
カルチャー・スポーツ 保存版チラシWEB版はコチラ
全約250講座!

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。

[受講のご案内] 全て予約が必要です
詳細の講座内容はHPをご覧ください。
(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、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

Instagram @academy_hamamatsu
LINE 友達登録はこちら
LINE ID: @479xwfc1
YouTube 配信中心
3分クッキング配信中心
「サーラくらしときめきクッキング」見てね!

お支払い方法
WEB申込 ▶ クレジットカード 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)
※クレジットカードはVISA、Master、JCB、AMERICAN EXPRESS、Diners Clubのみご利用いただけます。※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)

空き教室のレンタルを始めました!
浜松店5G回線が利用可能になりました!
ルームレンタルサービスについてはコチラ

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 10:00~17:00 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

定休日 浜松・浜北教室/月曜 磐田・佐鳴台教室/日・月曜・祝日

無料駐車場 完備

浜北 浜松市浜名区貴布祿1200 プレ葉ワーク浜北1F
FREE 0120-010-311
受付時間/平日 10:00~17:00 土・日・祝 10:00~16:00
※浜北教室開催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
【浜松教室】**FREE 0120-268-002**
受付時間/平日 10:00~17:00 土曜日 10:00~16:00
※磐田教室開催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 10:00~17:00 土曜日 10:00~16:00
※佐鳴台教室開催講座のみの受付となります。

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。

新型コロナウイルス感染予防対策中

sala サラE&L浜松株式会社