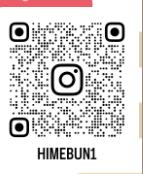


えひめを元気にするカルチャー

令和6年度  
12~3月号



ひめぶん 検索

約70台の  
駐車場完備！

アクセス  
●北立花バス停から徒歩1分  
●伊予鉄河原線石手川公園駅から徒歩10分  
②駐車場有 満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

089-941-3301 松山市永木町2丁目1-48

■受付/平日9:00~20:00 日曜9:00~16:30  
■休み/一部祝日・年末年始 ※4月から第1・3・5日曜は休館となります



冬こそ体を動かそう！

らくらくリズムエクササイズ

歌謡曲やディスコ・ソウルミュージックのリズムにあわせて、楽しく身体を動かしてみませんか？

水 11:15~12:15

■11,550円(7回) ■単発 1,980円  
■H&Cミュージカル☆カンパニー代表  
村中 弘和

1,100円体験会  
12/11、1/8

楽走ジョギング

ランニングを始めたい方、タイムに悩んでいる方...体に負担の少ない走り方や体の使い方を習得して楽しく走りましょう。

土 9:30~11:00

■9,900円(3回) ■単発 3,850円  
■①1/11 ②2/1 ③3/8  
■ジョギングインストラクター 村上 卓

(木)18:45~  
も開講中！  
お気軽にお問合せ  
ください♪



ほぐして動いて引き締める！

トータルボディ  
エクササイズ

1,100円体験会  
12/10、17、24

リングを使ったほぐしとエアロビの  
有酸素運動が複合したトータルエクササイズ！  
楽しく体を動かし、緩め・引き締めましょう。

火 13:00~14:00

■19,800円(12回)  
■単発 2,200円  
■初回 1/7  
■BEaRE Fitness主宰  
小倉 三鈴



運動後の美活プロテイン付！

太極拳

月	11:00~12:00
水	9:30~11:00
金	19:00~20:15

気功法

火	11:50~13:20
水	9:30~11:00
木	14:30~16:00

カンフーエクササイズ

火 18:30~19:45 ※太極拳と気功のミックス

太極拳は武術なので、相手がいることを想定したポーズで構成されています。気功は一人で行うものです。

1,100円体験会 随時受付中



呼吸で体を整える！

体で音楽を楽しむ  
ボールルームダンス

憧れのダンスの世界を気軽に体験しませんか？ダイエットや筋トレ、美しい姿勢を保つのに最適！

火 11:15~12:45

■14,520円(11回) ■初回1/7  
■愛媛県ダンス教師協会会長 長井 健次

1,100円体験会  
12/10、17



九星気学入門

水 19:00~20:30

「九星気学」は、4000年以上の歴史を持つ中国の占術をルーツとする「九星術」と「気学」を組み合わせた占いで、性格や相性、方位の吉凶を占います。

■4,400円(2回)  
■単発 2,750円  
■初回 2/12  
■鑑定士 卯乃



美文字レッスン~女性専科~

個別の添削により、その方に合ったきめ細やかな指導を行います。実用的な美文字を習得したい方から、認定段・級位取得を目指す方までサポートいたします♪

火	10:15~12:15 12:15~14:15 17:45~19:45
木	10:15~12:15 12:15~14:15
土	10:15~12:15

■14,520円(11回) ■日本ペン習字研究会師範  
10,560円(8回) 上月 優彩  
7,920円(6回)

1,100円体験会 随時受付中



テーブルかるた  
~百人一首を楽しもう~

椅子に座ったまま楽しめるテーブルかるた。「小倉百人一首」に合わせて、かるたを取ってみませんか？脳トレにも最適！初心者OK!

火 13:30~15:00

■6,600円(5回) ■初回 1/28  
■道後かるた会  
赤松 りつ子

1,100円体験会  
1/14



普段のメイクをアップデート☆  
メイク道具の使い方

- ①1/16 自分の肌をきれいに魅せてくれるベースメイク道具を知ろう
- ②2/20 美しい眉の描き方、整え方
- ③3/13 アイメイクで目元を印象的に

木 18:45~20:15

■6,600円(3回) ■単発 2,420円  
■メイクアップセラピスト 本田 純子



カラダを整える養生食  
~旬のもの、土地のもので自然療法~

- ・1/21: ベジすきやき、くるみ餅
- ・2/18: 運根ボールの八宝菜、運根豆腐
- ・3/18: ちらし寿司、豆乳茶碗蒸し

火 10:00~12:30

■単発 1,650円 ■材料費1,500円/回  
■ととのふ島の料理教室主宰 ■締切 3日前  
やまおか ゆきこ



歌謡曲と  
やさしいゴスペル

歌はストレス発散とともに健康と美容にも効果的♪初心者の方から高齢者の方までわかりやすく・ゆっくりと練習していきます。

木 13:00~14:30

■8,580円(6回) ■初回1/16  
■ボイストレーナー 寺岡 カスミ



無料体験会  
12/12、26

※表記金額は1~3月の3ヵ月分の税込金額です。(一部除く) ※申込状況によって講座を延期または中止する場合がございます。

※体験は各講座1回のみ可能です。掲載日以外の体験も可能ですのでお問合せください。



体験料 **500円**  
通常1,400円 + 美容プロテイン  
プレゼント

県下唯一!

ひめぶんは  
厚生労働大臣認定  
指定運動療法施設  
です

健康増進のため  
運動プログラムを  
安全かつ適切に  
行うことのできる  
施設です。

講座中は  
健康運動指導士  
または  
健康運動実践指導者が  
常駐しています。

トレーニング費用が  
医療費控除の  
対象になります。

※詳しくは  
お問合せください

1/4(土)~2/28(金)まで

# 筋トレ体験キャンペーン

筋トレ講座(マシントレーニング)は毎日開講中!  
お気軽にお問合せください。

## 1Day講座

※表記金額はすべて税込です。  
※締切(記載のない講座は前日)までに  
ご予約ください。(先着順)  
※申込状況によって講座を延期または  
中止する場合がございます。

### フルマラソン対策

AED搭載の  
伴走車有!

効率よく走るためのコツを座学と実践でお伝えしま  
す!今年は何距離が選べます!

①12/22(日)【基礎】21 or 30km  
②1/12(日)【坂対策】21 or 25km

- 各9:00~15:00
- 6,600円(オプション込)
- 単発3,500円
- ジョギングインストラクター  
村上 卓



■オプション(単発1,100円 8:30~9:00)  
12/22 走力長持ち対策、1/12 今日より速く対策

### 季節の野菜をいただきます ~農家が推す☆冬野菜のススメ~

旬のものって結局カラダにどういいの?  
農家&料理教室主宰である講師が、カラダを助ける  
旬の野菜の栄養効果、美味しい食べ方をお伝え!

- 1/26(日)  
11:00~12:30
- 1,650円
- お弁当代1,000円
- とくの島の料理教室主宰  
やまおか ゆきこ
- 締切 3日前



講師特製  
旬菜弁当付

### 和のバレンタイン♥ 練り切りアート®

【対象】  
中学生以上

- 2/2(日)  
10:00~12:00
- 2,200円
- 材料費 1,000円
- 練り切り教室  
brooklet主宰  
藤本 悦子
- 締切 3日前



### アイシングクッキー ★happy Xmas

- 12/15(日)  
10:00~12:00
- 2,750円
- 材料費 1,200円
- JSAアイシングクッキー  
認定講師  
富田 美美
- 締切 3日前
- ※画像はイメージです



### 鹿鳴館KeiTeaの クリスマスティータイム

あなた好みのクリスマスティー作りを体験してみま  
せんか?講座の締めには素敵なクリスマスティー  
タイムを過ごしましょう♪

- 12/15(日)13:30~15:30
- 2,200円
- 材料費 1,800円
- 日本紅茶協会認定  
ティーインストラクター  
宮谷 恵子
- 締切 1週間前



### Xmasパネトーネ

ドライフルーツが練り込まれた、甘くてふわふわ  
なイタリアのクリスマス菓子を作りましょう。

- ①12/20(金)13:30~16:30
- ②12/21(土)13:30~16:30
- 各2,200円
- 材料費 1,500円
- パンお菓子講師  
辰上 智美
- 締切 3日前



### こどもクッキング

【対象】小学生

季節の食材を使って、  
たのしくお料理しましょう。  
■12/27(金)  
10:30~12:30



### カジュアルバレンタイン ~罪悪感のないおやつ時間~

菓腕の知識を使って作る簡単チョコレートケーキ  
と、簡単に美味しく淹れたコーヒーで、心と体に  
やさしいおやつ時間を楽しみましょう。お菓子と  
コーヒーのおみやげ付です♪

- 2/1(土)13:00~15:30
- 2,420円
- 材料費 1,500円
- 中国国際茶業講師 那須 晶子  
まめさんコーヒー まめさん
- 締切 1週間前



### 新春を彩るお正月花

丁寧にいけたお花で新年を迎えましょう。  
初心者も大歓迎!いけばなに初めて触れる方にも  
わかりやすくお伝えします。

- 12/27(金)  
13:00~15:00
- 1,650円
- 材料費 2,000円
- 嵯峨御流本所講師  
高橋 陽洲
- 締切 5日前



### ミニチュアフードで バレンタインスイーツ

【対象】小学校高学年以上 (小学生のみ保護者同伴)

本物そっくりの「ミニチュアフード」で、バレン  
タインスイーツを手作りしてみませんか?

- 2/2(日)10:00~12:00
- 2,200円
- 材料費 1,500円
- 日本ミニチュアフード協会会員  
認定講師 りんちゃん
- 締切 1週間前



### ビーズで作る春アイテム ミモザのブレスレット

【対象】中学生以上

春を告げる花・ミモザをモチーフに、美しいビーズ  
で彩られたブレスレットを作りましょう。

- 2/1(土)  
10:00~12:00
- 2,200円
- 材料費 1,800円
- ビーズインストラクター  
高橋 姿子
- 締切 1週間前



### 新年を彩る 和のアフタヌーンティー

煎茶道流派 若宗匠、中国国家資格の高級茶藝師が  
オススメする茶葉と美しい和菓子やお花、うつわ  
で魅せるお茶会を楽しみましょう。

- 2/16(日)14:00~16:00
- 2,200円
- 材料費 2,500円
- 一般財団法人  
煎茶道三笑亭書茶流 若宗匠  
伊賀 満穂
- 締切 1週間前



その他  
約260教室  
開講中!  
HPもご覧ください

