

入会金0円


マークは夜開講の講座です。キャンセル待ち講座 マークは、現在定員に達しているため、キャンセル待ち受付となります。  
※価格はすべて税込です。※写真はすべてイメージです。※日程が変更になる場合があります。※見学希望の方は、お問合せください。

## ヘルス&ビューティー Health&Beauty 適切な運動で、心も体も健康に。あなたのキレイと元気をパワーアップしませんか？

### ママと乳児のベビーマッサージヨガ (1歳未満のお子様対象) 定員 8名

癒し癒されるベビーマッサージはママと赤ちゃんのスキンシップに最適!親子の絆がぐっと深まる時間を一緒に過ごしましょう。


講師 佐々木 沙知子 先生  
日程 火曜日10:00~11:30  
7/9.16.30 8/6.20.27 9/10.24  
受講料 10,120円(全8回) 持参 飲料水・バスタオル



### リラックス・ヨーガ with セルフマッサージ 定員 10名

オイルで手足と首元をセルフマッサージ。リンパの流れや血流を良くした後、ヨーガのポーズや呼吸法を行います。リラックス効果も加わり、体調を整え、免疫力を高めます。


講師 あきたヨーガアシュラム  
日程 木曜日13:00~14:30  
7/4.11.25 8/1.8.29 9/5.12.26  
受講料 13,860円(全9回)  
持参 マッサージ用オイル(乳液、クリームでも可)フェイスタオル、動きやすい服装



### ウェーブリングヨーガ 定員 10名

ウェーブリングを使用して全身のマッサージ・ほぐし・簡単なヨガポーズを行います。ゆったりと身体を内側からしなやかに整えていきましょう。


講師 工藤 あき子 先生  
日程 月曜日13:30~14:45  
7/1.8.22.29 8/5.19.26 9/2.9.30  
受講料 15,400円(全10回) 持参 動きやすい服装、タオル、ヨガマット



### やさしい体づくり教室 定員 8名

健康寿命を長くするために週に一度できる事をしましょう!どなたでもできるストレッチや筋トレ、呼吸法等を行います。体を動かす喜びを味わいませんか?


講師 Emi 先生  
日程 火曜日11:00~12:15  
7/2.9.16.23.30 8/20.27 9/3.10.17.24  
受講料 16,940円(全11回) 教材費 ストレッチボール代 2,728円  
持参 ヨガマット、タオル、動きやすい服装、ストレッチボール、飲み物



### 健康ヨーガ 定員 10名

ヨーガのゆったりとした深い呼吸とポーズは自律神経に作用し心身を整え、免疫力・回復力を高めます。四季を通じ、自然のリズムに添った体を作ります。


講師 あきたヨーガアシュラム  
日程 月曜日10:30~12:00  
7/1.8.22.29 8/5.19.26 9/2.9  
受講料 13,860円(全9回) 持参 動きやすい服装



### エッセンス・ヨーガ ~癒しの空間~ 定員 10名

上質なエッセンシャルオイルの香りとヨーガのポーズが、相乗的に心と体に働きかけ、日々の疲れ、ストレスを解消します。一日の終わりに免疫力を高め、健康な体でウイルスを撃退しましょう。

講師 あきたヨーガアシュラム  
日程 水曜日19:00~20:30  
7/3.10.24 8/7.21.28 9/4.11.18  
受講料 13,860円(全9回) 持参 動きやすい服装



### 始めよう!ピラティス 定員 8名

ピラティスの機能的な身体づくりの考えのもとに、呼吸法やマッサージ、エクササイズを行います。姿勢が気になっている方や、疲れやすさを感じている方におすすめです!

講師 Emi 先生  
日程 火曜日19:00~20:15 7/2.9.16.23.30 8/20.27 9/3.10.17.24  
受講料 16,940円(全11回) 教材費 ストレッチボール代 2,728円  
持参 ヨガマット、タオル、動きやすい服装、ストレッチボール、飲み物

### フローピラティス&ほぐし 定員 10名

フローピラティスとは、ピラティスの動きを音楽に合わせて、流れるように振り付けられた、オリジナルエクササイズです。集中力を高め、リラックス効果が高く、動く瞑想エクササイズといわれています。ストレッチ、筋膜リリースも行いながら、健康な体を作っていきます。

講師 石井 かず美 先生  
日程 木曜日18:30~19:30 7/11.18.25 8/1.8.22.29 9/5.12.19  
受講料 15,400円(全10回) 持参 動きやすい服装

### ZUMBA(ズンバ) 定員 10名

ラテン音楽や世界中の音楽に合わせて楽しむダンスフィットネスエクササイズです。年齢、経験、体力に関わらず楽しめますのでお気軽にご参加ください! Let's ZUMBA!


講師 工藤 あき子 先生  
日程 火曜日18:30~19:45 7/2.9.16.23.30 8/20.27 9/3.10.17  
受講料 15,400円(全10回) 持参 運動しやすい服装、運動用室内シューズ、飲料水

## 語学 Language 人気の英会話をはじめ、フランス語、イタリア語、韓国語まで。楽しく学んで旅行や日常生活に役立てましょう。

### はじめてのボンジュール 定員 8名

いつか行ってみたいパリ!南フランス!旅行で役立つ簡単な会話を気軽に楽しみましょう。フランス語は秋田弁と響きが似ていて面白いですよ~!


講師 細川 奈々子 先生  
日程 金曜日10:30~12:00  
7/5.19.26 8/2.9.30 9/13.27  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### のんびりイタリア語の午後 定員 10名

意外と発音しやすいイタリア語は、声に出すと気持ちが明るくなる言葉です。文法は楽ではありませんが、のんびり何度も繰り返すことで自然に身につけてきます。大人が無理なく楽しんで参加できる語学講座です。


講師 土田 満貴子 先生  
日程 月曜日13:30~15:00  
7/1.8.29 8/19.26 9/2.9.30  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### パターンで覚える実践イタリア語 定員 10名

知っている便利な質問パターンや、気持ちや状況を伝える時に役立つ文型など、短くて覚えやすい実践的な文型パターンを学べます。また、文法にも軽くふれます。イタリア語に浸るリフレッシュタイムをご一緒に!


講師 土田 満貴子 先生  
日程 水曜日18:30~20:00  
7/10.24.31 8/7.21.28 9/11.25  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### 英会話(入門) 定員 12名

様々な目的で集まった皆様と、和気あいあいとしながら英会話に役立つ文法やさまざまな表現を学んでいきます。ゆっくり時間をかけて実力を伸ばしたい方におすすめの講座です。

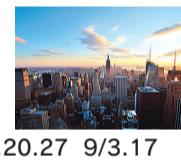
講師 杉田 菜穂子 先生  
日程 水曜日10:00~12:00 7/3.10.17.24 8/7.21.28 9/4.11.18.25  
受講料 21,175円(全11回) 持参 筆記用具



### 日常の英会話 火曜クラス 定員 10名

経験豊かな外国人講師による授業で、リアルな英語に触れることができます。このクラスでは日常生活で使える英語や、旅先で役立つ英会話を学ぶことができます。皆さんも自信を持って英語を使いこなしましょう。是非一度、見学にいらしてください。お待ちしております。


講師 マーク F ジョーンズ 先生  
日程 火曜日13:00~14:30 7/9.23.30 8/6.20.27 9/3.17  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### 日常の英会話 木曜クラス 定員 10名

経験豊かな外国人講師による授業で、リアルな英語に触れることができます。このクラスでは日常生活で使える英語や、旅先で役立つ英会話を学ぶことができます。皆さんも自信を持って英語を使いこなしましょう。是非一度、見学にいらしてください。お待ちしております。


講師 マーク F ジョーンズ 先生  
日程 木曜日13:00~14:30 7/4.11 8/1.8.29 9/5.12.26  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### ドラマから学ぶ韓国語会話 中級 定員 8名

ドラマのセリフから会話を勉強し、歌から発音の勉強をします。ハングル文字の読める方におすすめの中級レベルの講座です。


講師 張 希精 先生  
日程 月曜日12:30~14:00 7/1.8.22.29 8/5.19.26 9/9  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### 楽しい韓国語 中級 定員 10名

韓国語の会話力を伸ばしたい方へおすすめの中級レベルの講座です。とにかく韓国語で話す!話す!話しましょう!


講師 崔 壯源 先生  
日程 水曜日19:00~20:30 7/10.17.24 8/7.28 9/11.18.25  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具



### 実践英会話 初級 定員 6名

テキスト「Grammar in Use」と週刊英字新聞を教材にし、英語を使うことを通じて、英語力向上を目指します。文化面その他にも触れつつ楽しく学習を進めます。

講師 ゆう 先生  
日程 日・祝日14:00~15:30 7/21.28 8/11.25 9/8.16  
受講料 11,550円(全6回) 持参 筆記用具・ノート



### ドラマから学ぶ韓国語会話 初級 定員 8名

ドラマのセリフから会話を勉強し、歌から発音の勉強をします。基本から学ぶ初心者向け講座です。

講師 張 希精 先生  
日程 月曜日10:30~12:00 7/1.8.22.29 8/5.19.26 9/9  
受講料 15,400円(全8回) 持参 筆記用具

### 〜お仕事帰りに〜 楽々♪簡単!フランス語会話 定員 8名

月に2回、お仕事帰りの気分転換に!フランス旅行での様々な場面を思い浮かべながら、簡単な会話をしましょう!

講師 細川 奈々子 先生  
日程 水曜日18:30~20:00 7/10.24 8/7.28 9/4.18  
受講料 11,550円(全6回) 持参 筆記用具

### 大人のための学び直し中学英語 定員 6名

中学3年生用ワークブックを教材にし、基礎を復習しながら実際に使ってみることで、英語を使う力を付けていきます。文化面その他にも触れつつ楽しく学習を進めます。

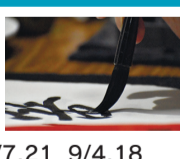
講師 ゆう 先生  
日程 日・祝日16:00~17:30 7/21.28 8/11.25 9/8.16  
受講料 11,550円(全6回) 教材費 テキスト代1,386円(年1回) 持参 筆記用具・テキスト・ノート

## 生活文化 Life Culture 興味のあることを本格的に。趣味や学びを増やして、魅力アップ!

### 子ども書道 ~小学生以上対象~ 定員 8名

書道は筆で文字を書くだけでなく、美しい文字、感動的な言葉が心を養って大切な心を成長させていきます。紙いっぱいに筆を走らせ、大きく、元気がよく、正しく、そして美しく書くことを目標とします。(お気軽にご相談ください)


講師 佐藤 洲華 先生  
日程 小学生 水曜日16:30~18:00 7/3.17 8/7.21 9/4.18  
中学生 水曜日17:00~18:30 7/3.17 8/7.21 9/4.18  
受講料 9,900円(全6回) 教材費 お手本代別途 持参 書道用具一式、筆記用具



### 俳画教室 ~楽しく学んで生活に癒しを~ 定員 8名

四季に合わせた手本を参考に季節感あふれる身近な物を筆で描き、日常生活の感動を素朴に表現します。用具の使い方・筆遣いなど丁寧に指導しますので、初心者でも安心です。ほっこりした癒しの絵をハガキ・短冊・色紙に仕上げて暮らしを彩りませんか?

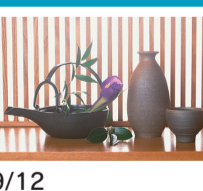
講師 伊藤 有艶 先生  
日程 火曜日13:30~15:30 7/2.16 8/6.20 9/3.17  
受講料 11,550円(全6回) 教材費 手本代 800円(各6回)  
持参 筆、水入れ、水彩絵の具、筆拭きタオル、すずり、墨、文鎮、白の下敷



### しつらひ(室禮)教室 定員 14名

日本人の本来から持つ心の誠実さや、優しさ、美しさをあらためて見直してみませんか。日本の美しい和の振る舞い、四季折々に練り広げられてきたしつらひ(室禮)を楽しみ、人生を重ねていく楽しい感性をよみがえらせます。


講師 齊藤 壽胤 先生  
日程 木曜日13:30~15:00 7/25.8/29.9/12  
受講料 5,775円(全3回) 教材費 1,000円(3回分) 持参 筆記用具



### 着付とマナー【午後】【夜】 定員 10名

正しい挨拶の仕方や美しい動作など、女性として欠かせないマナーを、日本文化の基本である和装を通じて身につけましょう。楽に着れて、着くずれしないよう初歩から指導します。


講師 中村 エイ 先生 受講料 11,550円(全6回)  
日程【午後】水曜日13:00~15:00 7/3.17 8/7.21 9/4.18  
日程【夜】水曜日18:00~20:00 7/3.17 8/7.21 9/4.18  
持参 着物一式、タオル2本、伊達巾2本、腰ひも3本、下着上下一式、足袋、筆記用具、ノート



### 着付教室 ~自装と他装~ 定員 10名

平らな着物を立体的に着付ける技術は、世界に誇る日本の伝統技術です。美しく・着やすく着付けるには、その着物自体を知ることが大切です。着物の名称・布地・季節に合った着物選び等々、自分で着れるようになりたい方も、他の方に着せてあげたい方も楽しく学びましょう!

講師 伊藤 艶子 先生 受講料 11,550円(全6回)  
日程 水曜日10:30~12:30 7/10.24.31 8/28 9/11.25  
持参 タオル4~5枚(普通の厚さ)・腰ひも3本・コーリンベルト2本・針箱 ※針箱以外は初回時購入可



### ICS会員カード

イヤタカグループの各店にて、おトクな割引特典を受けられます。さらに受講してポイントを貯めると、豪華プレゼントを進呈!詳しくはお問い合わせを!!

対象店舗 ティーラウンジいかるが/フレンチレストラン 千秋亭/和食神楽/パティスリーミルシュー 男鹿店/Be Mellow Cafe & Roastery

