



今年こそ! はじめませんか

あけましておめでとうございます。
新しい年になった今、新しいコトに
チャレンジしてみませんか? 気にな
ってはいたけど...という方にとっ
て、新年という区切りは新しいコト

なら 習い事

を始めるのに良いタイミングです♪
大人だからこそ楽しめることって、
きっとあるはず☆趣味の枠を広げて
リフレッシュ!
さあ、新年のスタートです!!



4 ウェルネスプラス



▲スラクライン



☎0142-82-6055

伊達市舟岡町161-1
フラットビル1F
☎ クラスごと

【クラス名:20+(プラス)】

●開催日:指定の木曜日
19:00~19:50

●費用:1回1,000円
(初回体験:500円)

※2回目の際に5,500円
(年会費、スポーツ保険)が
かかります

ホームページ



3 ダンスステージ Ninomiya



▲二宮先生



☎0143-47-0105

室蘭市中島町2-17-15
第2小がねビル2F
☎ 火・水・金・土
☎ 日曜・祝日

【初心者クラス】

●毎週金曜日
19:00~20:00

●レッスン1回
1,000円(都度払い)

ホームページ



2 スタジオコラージュ



ヨガ解剖学をベースとしたヨガレッスンを受けられる教室♪過去に経験したヨガで効果を感じられなかった方、しっかり汗をかいてデトックスしたい方、キツイけど楽しい!を感じたい方にオススメです☆

ベーシックレッスンの他、汗をたくさんかける動くフローレッスン、室蘭市では初のヨガホイールレッスンなど。また、zoomでのオンライン参加もOK。さらにより効果をあげたい方にはインストラクターと1対1でのパーソナルレッスンも人気☆なんとなくヨガのポーズを行うのではなく、骨の位置や筋肉の正しい使い方などを教えてもらって効果を実感!筋力UPして美ボディを手に入れよう!

Before



筋力を意識せず
怪我につながるポーズ

After



体幹が強くなる
効果アリのポーズ



☎0143-84-4199

室蘭市中島町2丁目17-15
第2小がねビル3F
☎ 10:00~21:00
☎ 不定休

ホームページ



1 四方明子 大人のピアノ教室



子どもの頃に習いたかった...、使っていないピアノが眠っている...という方、新しいチャレンジをするなら、ピアノを弾いてみませんか? 曜日・時間は相談に応じてもらえるので、仕事終わりにレッスンに行くことも可能! これなら始められそうですね♪ 元気で気さくな先生が「楽譜が読めなくても、長いブランクがあっても、全くのピアノ未経験者でも大丈夫! 弾いてみたい曲がある、ピアノを弾きたいという想いがあればどなたでも♪」と太鼓判を押してくれました☆今は40代から70代まで、男女問わず生徒さんがいらっしやるそう。コツコツと練習すれば必ず上達するのがピアノ。脳トレにもなりますよ☆



☎0143-82-5060

登別市新生町5-6-14
レッスン時間: 応相談
レッスン日: 応相談

【個人レッスン】

●曜日・時間応相談
●月3回5,000円
(1回30分レッスン)

※現在、感染症拡大防止対策により規模を縮小しているため、完全予約制で定員設定(約10名)があり、大人と子ども混合での開催となっています。