



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 脳トレ教室・元気にハイ! 13:00-14:00	3 ○ コーラス 14:00-16:00 ○ 太極拳 10:30-11:30	4 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	5 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 日本史 14:30-16:00	6 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45	7 ○ ラ・ロシエル坂井シェフ監修 〜ワインセミナー〜 14:30-16:30 (ミニイベント)
8	9 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ペン習字 (字を書くことを楽しむ) ○ ①13:30-14:30 ○ ②14:40-15:40	10 ○ Enjoy! 英会話 10:30-11:30 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	11 ○ はじめてのフラ 11:00-11:45 ○ ヴォイストレーニング 14:00-15:00	12 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス	13 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45 ○ スマホ・タブレット講座 13:30-15:00	14 ○ 筆文字うちわ 13:30-14:30 *ご希望の材料にチェックを してください。 <input type="checkbox"/> うちわ <input type="checkbox"/> せんす
15	16 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 陶芸 14:00-15:30	17 ○ 太極拳 10:30-11:30 ○ やさしい書道 14:00-15:00 ○ ヴォイストレーニング 15:30-16:30	18 ○ 季節を描く水彩 13:30-15:30	19 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 日本史 14:30-16:00	20 セルフストレッチ ○ ①9:30-10:30 ○ ②10:45-11:45	21 
22	23 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス ○ 書道(字を書くことを楽しむ) 13:30-14:30	24 ○ 脳トレ教室 ・元気にハイ! 13:00-14:00 ○ 革・布から作る花小物 14:30-16:00	25 ○ 心と向き合う セルフトレーニング 10:30-11:30 ○ メ・ロ・ディ予防 トータル音楽歌体操 13:30-15:00	26 ロコモ ○ 9:30-10:15 アドバンス ○ 10:30-11:00 ベーシック ○ 11:15-12:00 アドバンス	27 やさしい姿勢改善ヨガ ○ 9:30-10:30 ○ 10:45-11:45 ○ スマホ・タブレット講座 13:30-15:00	28 セルフストレッチは お一人様2回までの ご予約となります。
29	30	31				

※『水色のクラス』はグランクレール世田谷中町1階のクレールホール ※ イベント

『茶色のクラス』はコミュニティプラザ1階のコミュニティサロンで開催します。

※全てのクラスはご予約制となります。ご予約希望クラスの〇印を塗りつぶしコミュニティサロンへお持ち下さい。

※ご予約のキャンセルは事前にご連絡下さい。

ホームクレール世田谷中町 03-6432-3196

会員番号	
お名前	

# ホームクレール通信

コミュニティサロン 受講料・材料費など

楽しい陶芸 ※別途材料費 ¥1,500

季節を描く水彩 ※色鉛筆レンタル ¥300 ※別途材料費 ¥500 (お茶代込み)

脳トレ教室 元気にハイ! 面白スクール 遊び心と知的好奇心、脳を笑って楽しく鍛えます。

メ・ロ・ディ予防トータル音楽歌体操 体の仕組みを解説しながら正しく行います。

Enjoy! 英会話

ヴォイストレーニング 声を出しながらの簡単なエクササイズ。

革・布から作る花小物 ※別途材料費 ¥1,500

世界一おもしろい日本史 ※今月は聖徳太子/光明皇后

暮らしに役立てようスマホ・タブレット! ※教材費 ¥500

やさしい書道「意到筆随」いいたりふでしたがる ※書道セットレンタル ¥300

字を書くことを楽しむ (ペン習字) ※ノート購入の場合 ¥150 (書道) ※書道セットレンタル ¥300



90分/¥1,500

120分/¥1,500

60分/¥1,500

90分/¥2,000

60分/¥1,500

60分/¥1,500

90分/¥1,500

90分/¥2,000

90分/¥1,500

60分/¥1,500

各60分 ¥2,000

## クレールホール 受講料

ロコモ ベーシック 30分/¥1,000

ロコモ アドバンス 45分/¥1,500

ロコモの進行をくいとめて、健康寿命を延ばしましょう!

やさしい太極拳・気功八段錦 60分/¥1,500

身体の内と外に働きかける事で、

あなたの中で何かが変わっていきます。 45分/¥1,000

はじめてのフラ 60分/¥1,500

ゆったりとしたハワイの音楽に癒やされてみませんか?

体をほぐすセルフ整体&ストレッチ 60分/¥1,500

静かな深い呼吸に合わせて全身のストレッチ

やさしい姿勢改善ヨガ 60分/¥1,500

呼吸に意識を向け、リラックスして

楽しみながら心と体を整えていきましょう。

## イベント

※料金記載のないものは 無料でご参加いただけます。

3日(火) コーラス ~心をひとつに~ 参加費: 1,000円 (お茶代込)

7日(土) ラ・ロシエル坂井シェフ監修 ワインセミナー 参加費: 2,500円

14日(土) 筆文字うちわ作り 参加費: 1,000円 (お茶代込) 材料費: 500円

25日(水) 心と向き合う セルフトレーニング 参加費: 1,500円

※各クラスの受講料は、「一般会員」向けの受講料となります。「プレミアム会員」は受講料不要です。(材料費・レンタル費・イベント費除く) ※無断で欠席された場合、受講料および材料費をお支払いいただきます。 ※締切日以降のキャンセルは材料費をお支払いいただきます(詳しくはスタッフまで)