



夏の1Day講座

3密避けて
開講中！



ひめぶん

申込
受付中！

☎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

マスク姿も美しく！

あなたに似合う 眉毛&アイメイク レッスン

■各1,650円(1人30分)

■メイクアップセラピスト

本田 純子

パーソナルレッスンで
あなたに似合うメイク
をご提案♪口元が隠れ
ているからこそ、目元
をより美しく見せま
しょう！

※お子様連れOK



7/1(木)

18:00~20:30

7/13(火)

9:30~12:00

おうちで楽しむ アイスコーヒー

■2,200円

■材料費1,400円

■締切 3日前

多くのご要望をいた
だいたアイスコー
ヒー講座、いよいよ
開講です！今年は自
宅で味わう、本当に
美味しいアイスコー
ヒーを極めてみま
せんか？

7/15(木)

13:00~14:30

珈琲屋わたる 店主
横山 航



素足シーズンに♪ つるつる かかとケア

■2,200円

■材料費1,000円

Rubyオーナーセラピスト

森田 ルミ子

足裏の角質をケアす
ると、足が軽くな
る！代謝が上がり、
お肌のつやと明る
さもアップ！ご自宅
で定期的にお手入れ
出来るよう楽しく指
導します！



7/21(水)

19:00~20:00

はじめての キャンプ入門

■1,870円

■材料費100円

■締切 2日前

ソロもファミリーも
楽しめる大人気の
キャンプ！ビギナー
を対象に、おすすめ
道具・スポット・テ
クニックなどなど
キャンプのいろはを
お伝え☆



7/25(日)

13:00~14:00

アウトドアショップ
Ranker 代表取締役
唐木 邦彰

ママママのための セルフケア マッサージ

※対象
妊娠16週目
以降

■2,750円

■材料費700円

■マタニティセラピスト

石井 けいこ

愛媛で唯一！妊娠線や抜け
毛など、マタニティママの
お悩みをセルフマッサージ
でケアしましょう♪

7/31(土)

10:30~11:30



カラフルな夏♪ アイシング クッキー

■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 英美

■締切 10日前

世界に一つだけ
のかわいいクッ
キーを作りたい
ですか？プレゼン
トや自分へのご
褒美に♪



※写真はイメージです

自由研究にも役立つ！

ボトルの中の小さな世界 苔テラリウム

■各1,870円

■材料費1,000円

■Art Lab

■締切 7日前

手軽に作れて、室内で楽しめ
ると大人気の苔テラリウム。
お手入れの仕方も学びながら、
ボトルの中に小さな苔の世界
を作り上げましょう。



8/1(日)

10:30~11:30

おやこde 押し花アソビ

■1,100円

■材料費1,500円

■締切 7日前

キットを使ってきれいな
押し花の作り方をお伝えし
ます！できた押し花は自由
研究に使ってもOK！夏の思
い出を残しましょう♪

小学5年生以上のお子様は
おひとり様での参加もOK

8/6(金)

13:00~14:30

ふしぎな花俱樂部
インストラクター
白石 静江



はじめてのオンライン Zoom操作・体験 セミナー

■1,100円

■パソコン講師

向井 美樹

相手の顔を見ながら
会議、飲み会、ト
レーニングなど、オ
ンラインでできるこ
とは、たくさん！
Zoomで繋がる楽し
さを体験してみま
せんか？



8/8(日)

10:00~11:00

夏休み！

こども体育

8/11(水)~15(日)

なわとび 9:00~9:45

鉄棒 10:00~10:45

■各6,875円(5回)

■単発1,870円

■対象 小学生

■専属トレーナー

※親御様の付き添いは1名様まで



オンライン

Zoom de ストレッチ

木 20:00~20:30

日 13:00~13:30

■受け放題 12,650円(7~9月) ※各曜日受講も可

■専属トレーナー

自宅で出来るオンライン講座！
免疫力UP×健康促進×ストレス発散
運動が苦手な人でも気軽に出来るのが
ストレッチのいいところ！
身体と心をリフレッシュさせましょう。
自宅と一緒にストレッチしてみませんか？



※すべて税込金額です。 ※締切(記載のない講座は前日) までにご予約ください。

※講座を中止または統合、時間短縮する場合がございます。



特定非営利活動法人
日本健康増進施設協会

マシントレーニング講座 体験予約受付中！

こんな方にオススメ！

- ・肩こり、腰痛、膝痛で悩んでいる
- ・運動習慣を身に付けたい
- ・身体を動かしてスッキリしたい
- ・筋力を維持したい



体験の流れ

①筋肉量を測定

現在の、体脂肪量を測定！あなたの身体の状態が目に見えてわかります！！

結果は印刷してお渡し♪



②運動指導のプロが直接アドバイス

健康運動指導士などの有資格者が常駐。疾患のある方もお気軽にご相談ください！



③マシントレーニング体験！

みんなでトレーニングを行うので運動習慣のない方も一緒に頑張れる！



体験料
1,100円
(90分)

予約は
1クラス2名限定！
トレーナーがしっかりと
サポートします！！

月	火	水	木	金	土
	7:30~9:00				
9:00~10:30	満 9:30~11:00	満 9:00~10:30	満 9:00~10:30	9:00~10:30	9:00~10:30
満 11:00~12:30	満 11:30~13:00	満 11:00~12:30	満 11:00~12:30	満 11:00~12:30	11:00~12:30
満 13:00~14:30	満 13:30~15:00	13:00~14:30	13:00~14:30	満 13:00~14:30	
満 15:00~16:30	15:30~17:00	満 15:00~16:30	15:00~16:30		
		満 17:00~18:30			
18:15~19:45	満 18:15~19:45	19:00~20:30			18:15~19:45

※スケジュール表の黄色枠からご都合のよい時間帯をお選びの上、事前にご予約ください。

※準備物：室内用シューズ、タオル、飲料水、運動のできる服装
マスク

※通常の金額は3ヵ月間17,160円(12回)です。

お気軽にお電話ください！

Tel. 089-941-3301



ひめぶん

約300講座開講中！

■月～土 9:00～20:00

■日 9:00～16:30 (一部祝日)

愛媛県松山市永木町2丁目1-48

