受講料を医療費控除の対象として申請できます!!

筋トレ&ダイエット

運動習慣を身に付けたい方、筋肉量を維持・増やしたい方、高血圧・糖尿病などの疾患の改善にもおすすめです!

変形性膝関節症や脊柱管狭窄症などでお悩みの方にも、症状に合わせたトレーニングプログラムを作成します。

1~3月 受講料**17,160円**[12回] ※一部を除く　体験1,100円で受付中!

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

多くの国際大会でオフィシャルマシンとして採用されている「テクノジム」のトレーニングマシンを多数導入!

定員制限をして開講しています。

1day講座

※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)
※1日講座の予約締切は各講座で異なります。※表示金額は全て税込み価格です。

冬休み限定! こども体育
【対象:小学生】
12/25(土)~29(水)　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
■専属トレーナー
逆上がり、前跳びができなくても大丈夫!一緒に楽しく運動しましょう!※付き添いの方は1名まで。

Xmas シュトーレン
12/17(金) 12/18(土) 13:30~16:30
■各2,200円
■材料費1,000円/回
■締切 3日前
■パンお菓子講師 辰上　智美
ドイツやオランダの伝統菓子・シュトーレン。クリスマスに備えて少し早めに作ってみませんか?じっくり寝かせて、当日美味しくいただきましょう♪

あんこクリームで作る♡ フラワーケーキ
12/18(土) 1/16(日) 10:00~12:00
■各2,200円
■材料費1,000円/回
■締切 3日前
■練り切り教室 brooklet主宰 藤本　悦子
あんクリームでお花をしぼり、カップケーキを華やかにデコレーションします。食べるのがもったいないけど、まるごと召し上がれ♪

現役セラピストに学ぶ セルフ足つぼマッサージ
1/9(日) 10:00~11:00
■2,200円
■材料費500円
■Rubyオーナーセラピスト 森田　ルミ子
足つぼを刺激して冷えや疲労、むくみとさよならしましょう!ひざ下のリンパも流していきます。たった1時間で足もココロもぽっかぽか♪男性も大歓迎!

賃貸のプロに聴く! お部屋探しのポイント講座
1/10(月) 10:00~11:00
■500円
■株式会社 日本エイジェント
引っ越しシーズン前にお部屋探しに役立つ情報をいち早くGET!希望物件の探し方、内覧時のチェックポイントなどなど、不動産スタッフならではの知っトク情報をまるっとお伝え!

幸せを呼びこむ パワーストーンの世界 ~入門~
1/23(日) 13:00~15.00
■3,300円
■材料費700円~
■締切 3日前
■Stone Dr. やまさき　あき
奥深いパワーストーンの世界をじっくり勉強したい…という方のための入門講座♪身近な天然石の効果や手入れ、組み合わせによる相乗効果などが学べます。座学後は自分の願いに合った石を使ってストラップを作りましょう♪

おうちコーヒーの楽しみ方~バレンタイン編
1/29(土) 13:00~15.00
■2,200円
■材料費1,600円
■締切 3日前
■珈琲屋わたる　店主 横山　航
今年はチョコに添えてオリジナルのバレンタインブレンドを贈ってみませんか?コーヒーとチョコレートのペアリングを楽しみながら、美味しい淹れ方をレクチャーします。自家焙煎している味わい深いコーヒー豆のお土産付きです。

お灸de温活 ~ツボの力で女子力アップ~
2/6(日) 10:30~12:00
■2,200円
■材料費1,000円
■締切 2日前
■美容鍼灸師・お下着障害アドバイザー 杉野　かおり
冷え、むくみ、生理痛…日常では気づきにくい女性のカラダの不調も、お灸を上手に使って整えましょう!自宅で使えるお灸のお土産付です♡

オトナの趣味活 靴磨き講座
2/13(日) 10:00~11:30
■1,100円
■材料費2,200円
■締切 1週間前
■靴磨き屋Shine松山 村上　昌弘
靴磨きのプロから靴の手入れの基礎を学び、美しい足元を心がけてみませんか?靴だけでなく心も頭もスッキリする靴磨き!男性も女性も大歓迎♪初心者から使用できる靴磨きセット付!

2021年1~3月

県下唯一!!
厚生労働大臣認定指定運動療法施設

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん
えひめ文化健康センター

入会金無料!

☎089-941-3301

ブログ&Instagram更新中!
ひめぶん 検索
himebun1

■住所/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　■休館日/年末年始、一部祝日

ピックアップ講座

受講の流れ ① 窓口・電話・HPより仮予約ください ▶ ② 仮予約受付日より1週間以内に受講料をお支払いください(現金・振込・クレジットカード・ネット決済・d払いが可能です。) ▶ ③ 入金をもって申込完了となります

※表示金額は全て税込み価格です。※途中からの入会も可能です。※体験会ご希望の方は事前にご予約ください。(先着順)

座って♪Tapダンス
金 10:00~11:00　1,100円体験会 12/17
■9,900円〈6回〉
■初回 1/7
■H&Cミュージカル☆カンパニー代表 元劇団四季俳優 村中 弘和
憧れのタップダンスを椅子に座って楽しく踊りませんか?足腰に不安がある方も大丈夫♪筋力・体力アップだけでなく、脳トレにも最適です!初心者の方からご受講頂けます。

ハワイアン・フラ
水・金 15:50~17:20　土 19:00~20:30
1,100円体験会 12/15・17・18
■各11,800円〈9回〉
■ロケナニ フラスタジオ講師
■初回 1/7・8・12
「ハワイアンフラダンス」とは、歌詞の意味・内容を、手の動き・身体の動作で表現した踊りです。心身ともに美しく、ビューティフル・フラを目指して、元気に楽しくレッスンしましょう!

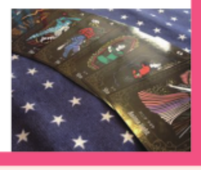
基礎からはじめる サルサダンス
1,100円体験会 12/16・22・23
木 15:30~17:00　水 19:30~20:30
■14,520円〈11回〉　■7,920円〈6回〉
■初回 1/6　■初回 1/12
■SHJ公認インストラクター 山口　美代
ラテンのリズムが好きな方、ペアダンスを踊ってみたい方、情熱的な音楽に合わせて、一緒に楽しく踊りましょう♪初心者の方も安心してご受講ください。

おやすみストレッチ
ローン オンライン
木 20:00~20:30　無料体験会 12/16・23
■3,000円〈12回〉　■専属トレーナー
■初回 1/6
自宅で出来るオンライン講座!免疫力UP×ストレス発散、おやすみ前に自律神経を整えて一日の疲れを癒しましょう。

季節の 練り切りアート
単発OK 2,200円
木 13:00~15:00
■4,950円〈3回〉
■材料費1,000円/回
■初回 1/13
■練り切り教室 brooklet主宰 藤本　悦子
1000年以上の歴史を持つ、日本の伝統文化「和菓子」。アートのように美しい「練り切り」を作り、その風流さ、口当たりのよさを味わいましょう。

カメラはじめます! 一眼レフ・ミラーレスカメラ入門
単発OK 1,650円
水 10:30~12:00
■7,920円〈6回〉　■初回 1/5
■おだいじプロジェクト写真家 水本　誠時
カメラを買ったけど、設定が難しい…もっとオリジナリティのある写真を撮りたい…とお悩みの方!操作や撮影のコツを丁寧にお伝えします♪

心を読み解く タロット占い
水 19:00~20:30　1,100円体験会 12/22
■7,920円〈6回〉　■占い師 卯乃
■初回 1/19
心理学に基づいて作られたタロットを使い、やさしく楽しく占いに触れていただけます。自分の運勢を占えるようになりたい方、占いの知識を身に付けたい方、是非ご受講ください!



こども競技かるた
日 13:30~15:30　1,100円体験会 12/19
【対象:小・中学生】
■7,920円〈6回〉
■全日本かるた協会会員 三段 赤松　りつ子
■初回 1/16
千年歌い継がれてきた「小倉百人一首」に合わせて、かるたを取ってみませんか?初心者の子どもにも分かりやすく、競技かるたの基本から始めます♪

親子であそぼう! アートラボ
単発OK 2,750円
日 10:00~11:30　【対象:2歳~小学2年生のお子様と保護者】
■あそびとアートの教室 asobino 立花 よし子・土山 あやか
■6,600円〈3回〉
■材料費1,000~1,500円/回
■初回 1/23
自由な素材を使って親子で自由に「つくる」楽しさを味わっていただける講座です。見栄えの良い完成品をゴールとせず、五感を刺激することでひらめく力、造る喜び、創造する構想力等を楽しく向上させていきます。

安心して学んでいただくために…ひめぶんの受講スタイル

【お願い】感染拡大地域等から帰県・来県し、2週間経過していない方、または感染拡大地域の方と接触した方は2週間ご入館をお控えください。