

えひめを元気にするカルチャー



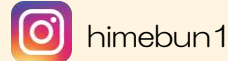
# ひめぶん

☎ **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



ひめぶん 検索



※表記金額はすべて税込です。  
※途中月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。  
※申込状況、感染状況によって講座を延期または中止する場合がございます。

\*\*\*\*\*

## 運動苦手さんのための マシントレーニング

- 金 19:00~20:00
- 11,440円 (8回)
- 初回 5/6 ● 専属トレーナー

1,100円体験会  
4/1, 8, 15, 22

まずは自分のペースでトレーニングを始めてみましょう。



## ベリーダンス エクササイズ

- 月 13:00~14:00
- 10,560円 (8回) 1,100円体験会
- 初回 5/9 ● emi 4/25

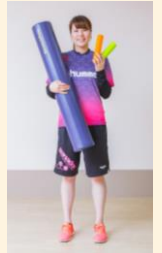
ベリーダンスを楽しく踊りながら、しなやかに美しい身体を手に入れましょう♪



## ひめトレ & 体幹トレーニング

- 火 13:30~14:30
- 15,840円 (12回)
- 初回 4/5
- 専属トレーナー

骨盤を安定させ、体幹を鍛えることでぽっこりお腹・姿勢改善・尿漏れ・冷え性なども予防・改善できるエクササイズです!



## はじめての大正琴

- 木 9:30~10:30
- 10,560円 (8回)
- 初回 5/12 ● 高橋 美保子

1,100円体験会  
4/14, 21

童謡・民謡・歌謡曲・邦楽・ポップス等いろいろな曲が演奏できます。



## 大人の絵画造形教室

- 土 13:00~15:00
- 9,240円 (7回)
- 初回 5/7
- 渡邊 裕公

1,100円体験会  
4/23

四季折々の花や果実、風景や人物など、お好みのモチーフをお好きな画材、素材で表現しましょう。

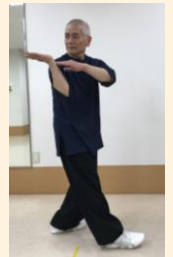


## 楊式太極拳

- 金 19:00~20:15
- 5,720円 (4回)
- 初回 5/13
- 加納 賢

1,100円体験会  
4/22

正しい姿勢と呼吸、ゆっくりとした動きで心身のバランスを整えましょう。



## 歌謡曲と やさしいゴスペル

- 木 13:00~14:30
- 7,150円 (5回) 1,100円体験会
- 初回 4/28 4/14
- 寺岡 カスミ

初心者の方から高齢者の方までわかりやすく・ゆっくりと練習していきます。聞きなれた流行・定番曲を楽しく歌いましょう!



## お灸とはりでセルフケア ~ラクになるためのポイント教えます~

- 木 13:30~15:00
- 3,300円 (2回) 1,650円体験会
- 単発 2,200円 4/21
- 初回 5/19
- 寺川 華奈

お灸と鍼のチカラでじっくり自分の体をケアする時間を作りませんか?



## Kid's English

- 【低学年】金 18:20~19:20
- 【高学年】金 19:30~20:30
- 各12,100円 (11回)
- 初回 4/1
- Homer

まずは英語に慣れることから始めます。楽しみながら上達しましょう!



## ひめぶんスポーツ教室

- 土 16:45~17:30
- 10,560円 (8回)
- 単発 1,650円 ● 初回 5/7
- 専属トレーナー

バランス力・身体の軸・身体の使い方を遊びの中で習得しよう♪



1,100円体験会  
4/16, 23

## 家族みんなでファミリー☆ヨガ

- 日 13:30~14:30
- 1家族 8,800円 (4回)
- 単発 2,750円 ● 初回 5/8
- akiyo

みんな一緒にヨガでリフレッシュ! 1家族4人まで受講できます。



1,100円体験会  
4/17

# 1Day

※表記金額はすべて税込です。 ※締切までにご予約ください。  
※申込状況、感染状況によって講座を延期または中止する場合がございます。

\*\*\*\*\*

## 春を彩る♪ アイシングクッキー

- 4/17(日)10:00~12:00
- 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 美美
- 締切 10日前

Instagram  
フォロワー数  
2千人超えの  
優しい講師と  
作る大好評の  
1日講座!



※写真は  
イメージです。

## はじめての主催者向け Zoomセミナー

- 4/17(日)13:00~15:00
- 2,200円 ● 材料費200円
- パソコン講師 向井 美樹
- 締切 前日

Zoomのミーティングやオンライン  
講座をはじめて開催する主催者(ホ  
スト)向けに、失敗しないコツを教  
えます!



## 春を束ねるスワッグ作り ～花のある暮らし～

- 4/24(日)10:00~11:30
- 1,650円 ● 材料費3,300円
- Futur Nostalgique フローリスト  
吉岡 弥生
- 締切 1週間前

春の草花を束  
ねた素敵なス  
ワッグ、部屋  
に飾って楽し  
みませんか?



※使用する花材は  
写真と異なる場合  
があります。

## 胃を整える フェイスマッサージ

- 4/24(日)10:00~11:00
- 2,200円 ● 材料費200円
- 未病・むくみ改善サロンめぐり  
松下 涼子 ● 締切 前日

まぶたの腫れ、頭痛、肩こり、日常  
の些細なトラブルも胃が深く関わっ  
ていることをご存じですか?

中医学を  
通して、胃  
が元気に  
なるマッサ  
ージを習得し  
ましょう!



## プロに学ぶ 至福のおうちごはん

- 4/27(水)10:30~13:00
- 2,200円 ● 材料費1,500円
- 読売テレビ系「どっちの料理  
ショー」出演 近藤 一樹
- 締切 5日前

日本を代表する料理人が「和食の極  
意」を伝授!身近な食材もひと手間  
プロのコツを  
加えれば、家庭  
料理の美味しさ  
もワンランク  
アップ!



## 親子でniconico♡ サンドイッチBOX

- 5/1(日)10:30~12:00
- 2,200円 ● 材料費1,500円
- 対象: 4歳以上のお子様と保護者
- サンドイッチとおやつのお店べあーず  
長井 恵 ● 締切 10日前

人気のサンドイッチ屋さんと一緒に親  
子でおいしいサンドイッチを作りま  
しょう♪



※写真はイメージです。

## “目”から鍛える 脳トレーニング

- 5/14(土)10:00~11:00
- 1,650円 ● 材料費100円
- イブラスジム松山代表 西野三和
- 締切 2日前

目を鍛えて加齢とともに衰えがちな判  
断力・運動能力・集中力を養い、脳を  
活性化させ  
ましょう!



## コロナ疲れも5月病も撃退! セルフヘッドマッサージ

- 5/22(日)10:00~11:00
- 2,200円 ● 締切 2日前
- Rubyオーナーセラピスト  
森田ルミ子

おやすみ前に簡単にできるヘッドマ  
ッサージで頭のコリやむくみを解消し、  
自律神経を  
整えて心と  
カラダを  
癒しましょ  
う♪



## コラベルタイルの インテリアスツール作り

- 5/29(日) 10:00~12:30
- 2,200円 ● 材料費3,300円
- DIYと水まわり雑貨のmononimo  
西岡 統子 ● 締切 9日前

ランタン型モザイクタイルで多くの方  
に愛されている

「コラベル」。  
美しい色と形を  
組み合わせて、  
素敵なスツールを  
作りましょう♪

