

えひめを元気にするカルチャー

ひめぶん 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・年末年始

※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。

※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。

ひめぶん 検索



Instagram himebun1

全300講座掲載のパンフレットを館内でお配りしております!



アクセス

- 北花バス停から徒歩1分
- 伊予鉄横河原線石手川公園駅から徒歩10分

P 駐車場有 満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

パーソナルトレーニング

健康のために鍛えたい! ダイエットをしたい! など体を変えたい方、3人のトレーナーがしっかりサポートいたします! 交代で担当するので、トレーニングのバリエーションも豊か☆一緒に頑張りましょう!



持病をお持ちの方もカウンセリングの上、運動方法をご提案させていただきます!

- 【1回コース】 5,500円
- 【8回コース】 40,000円
- 【16回コース】 75,000円
- 専属トレーナー

※日程はご相談の上、決定いたします。

ペットフォト教室

※スマホ以外のカメラ対象の講座です

~うちのコが毎日カワイイので~

うちのコもつとかわいいのに上手に撮影できない...とお悩みの方、元ドッグトレーナーの講師があなたにしか撮れない表情を引き出すコツをお伝え!

- (水)10:30~11:30
- 13,200円 (6回/1~3月)
- 単発 2,750円 ■初回 1/11

■元ドッグトレーナーのアニマルフォトグラファーマ村 知世



これからペットを飼う予定の方も受講できるワン!



1~3月 1Day講座

※締切までにご予約ください。(記載のない講座は前日) ※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。

フルマラソン対策21km

~平田の坂を克服しよう~ 【対象】健康な方

マラソン最大の難所「坂」を克服しよう!! 「ランニングフォームのポイント」「後半失速対策」「走りやすい体のつくりかた」も合わせてお伝えします!

■1/7(土)9:00~14:30 ■3,850円

■Let's play ランニングコーチ 村上 卓/ 専属トレーナー 清水 香織

■締切 2日前

1km7分ペース AED搭載伴走車有!



凜香先生の

占いで読み解く 2023年ワタシの運勢

新春特別企画! 素敵な一年になるように、アナタの運勢を占いでアドバイス! 悩みや心に寄り添いながら気持ちが軽くなるように鑑定いたします。

■1/8(日) 10:00~15:30 (1人30分)

■3,300円

■占いで師・開運セラピスト 凜香



スポーツ観戦で恋活!

スポーツ観戦好きな人集合! 一緒に愛媛オレンジバイキングスの試合を観戦して恋活しましょう! 同じ趣味を持つもの同士、会話が弾むこと間違いなし! ♪♡

【対象】未婚の20~30代の男性・女性

- 1/28(土) 13:00~17:00
- 男性: 3,850円
- 女性: 2,750円
- 専属トレーナー

チケット・1ドリンク代込み!



オーガニックな美活sweets Rowチョコレート作り

美容・健康に効果的なチョコレート。その栄養成分を壊さないように48度以下の熱で作るRowチョコレートに挑戦♡

■1/29(日) 10:00~12:00

■1,650円

■材料費2,000円

■ローフードマイスター

◎チョコ48主宰 小林 静

■締切 3日前



海外から取り寄せたオーガニックチョコを使用します!

親子deバレンタイン ~ガトーショコラ~

【対象】3歳~小学3年生までのお子様と保護者

バレンタインをテーマにお菓子づくりを通して親子で楽しくコミュニケーションをはかりましょう!

■2/5(日) 10:00~12:00

■2,530円

■材料費1,200円

■手作りママとベビーのお教室 hug

土居 美幸

■締切 5日前



恋する♡アイシングクッキー

自分へのご褒美に♪好きな人へのプレゼントに♡バレンタインモチーフのアイシングクッキーを楽しみましょう! ※画像はイメージです

■2/12(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 3日前



癒しのインテリア 苔テラリウム

手軽に作れて室内のインテリアとしても大人気の苔テラリウム。ガラスの器の中にあなたの考える小さな苔の世界を作り上げましょう。

■2/19(日)10:30~11:30

■1,870円

■材料費1,200円

■Art Lab

■締切 1週間前



指先から美しく爪を育むネイルケア

ネイルケアはいつからはじめても大丈夫! 整った美しい爪に育てていくための、やさしいケア方法を現役ネイリストがお伝えします!

■2/23(木・祝) 13:30~15:00

■2,200円

■材料費1,000円

■on-site salon hapinail

ネイリスト yoko

■締切 2日前



練り切りアート®~雛祭り~

【対象】中学生以上

もうすぐ雛祭り! 「お雛様」と「桃のリース」を作りましょう! 彩り豊かな練り切りで一足早く春を感じてみませんか?

■2/26(日)10:00~12:00

■2,200円

■材料費1,000円

■brooklet主宰

藤本 悦子

■締切 3日前



ティーバッグでできる おうちアフタヌーンティー

ご自宅でも手軽に、見た目は贅沢に! アフタヌーンティーを楽しむコツをお教えします。

■3/19(日)14:00~16:00

■2,200円

■材料費1,300円

■日本紅茶協会認定

ティーインストラクター

宮谷 恵子

■締切 1週間前



親子で楽しむオシャレ時間 ~春の桜ネイル~

【対象】年中以上のお子様と保護者

春休みは親子でオシャレを楽しむ時間を作りませんか? 肌にもやさしいマニキュアを使って、かわいい桜ネイルにチャレンジ! おそろコーデで気分もアゲアゲ↑↑♡

■3/25(土) 14:00~16:00

■2,750円

■材料費1,200円

■on-site salon hapinail

ネイリスト yoko

■締切 2日前



運動でコロナ予防!!

ひめぶん 089-941-3301



運動習慣者は
市中感染リスクが
31%
低減されます!
※医学誌「Sports
Medicine」より



ひめぶんの
マシントレーニング講座は
3年以上通っている方が
全体の84%!

受講生さんご紹介☆
「毎週元気に通ってます!」

トレーニング中は必ず有資格のトレーナーが常駐しております!
マシンの使い方がわからない時もすぐに対応いたします。



まずはご体験ください!

【週1 マシントレーニング】 体験料1,100円



①当日のご体調や体の悩みなどお聞かせください。体験時の参考にさせていただきます。



②マシンを動かしながら、体に効果的な使い方をご案内いたします。



③最初と最後はケガ予防のためにストレッチ体操で筋肉を伸ばしましょう!

無理をなさらずご自身の筋力に合わせて動かしくださいね!

【体験予約について】
◆お電話またはHPからご予約ください。
◆ご希望の日時をお知らせください。
(日曜・年末年始を除く)
◆準備物
室内用シューズ、タオル、飲料水、運動のできる服

マシントレーニング以外の運動は体験できるかしら?

できます! ヨガや気功健康体操など様々な講座をご用意しております♪ お気軽にご予約ください♡

受付

腰痛・膝痛の人のためのストレッチ

■(木)13:00~14:00
■体験料1,100円

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!

転倒予防体操

【対象】65歳以上
■(金)15:30~16:30
■体験料1,100円

骨折、寝たきりに繋がる転倒を予防するために、筋力・バランス力を鍛えましょう!

約70台分の無料駐車場完備!
お気軽にお越しください!

運動、文化、親子講座などなど...約300講座開講中!!