

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・年末年始



公式LINE



himebun1

ひめぶん 検索



約70台の
駐車場完備!

Pick Up講座

※表記金額は1~3月の3ヵ月分の税込金額です。(一部除く)
※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。

健康Tapダンス!

足で奏でるTapダンス!
ミュージカル映画の1シーンのようにお洒落に踊ってみませんか?お子様から大人の方まで一緒に楽しくリズムを奏でましょう。
初めての方大歓迎!



土 17:00~18:00

- 8,250円(5回)
- 単発2,200円
- 初回 1/27
- 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

1,100円体験会

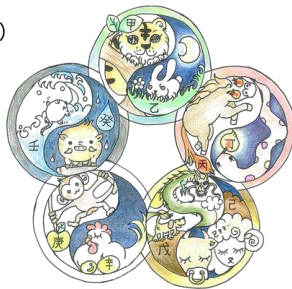
1/13

四柱推命初級講座(基礎編)

五鶴流四柱推命の基礎から丁寧に教えます。毎回話題の方々を例題に楽しく授業を進めます。自分でも気が付かなかった「自分」を見つめ直し、良い未来を開いていきませんか?

木 18:30~20:30

- 8,800円(4回)
- 単発2,750円
- 初回 2/1
- 鑑定士 卯乃



1,650円体験会

1/18
18:30~20:00

現役看護師と学ぶ お肌の学校

お肌の構造を解剖学の観点から学べる、お肌に特化した講座です。

- 1回目:保湿&スキンケアの基本ステップの実演と説明
- 2回目:美肌のための食事と生活習慣
- 3回目:お化粧品の見つけ方

月1土 10:00~11:30

- 3,960円(3回)
- 単発 1,650円
- 材料費 900円/回
- 初回1/20
- 看護師 臨床化粧療法士® 山岡 由佳



レディースカラオケ 演歌・歌謡曲を楽しく歌おう

演歌や歌謡曲など近年の楽曲を毎月1曲ずつ練習します。みんなで名曲を楽しく歌いましょう!

月 10:00~12:00

- 6,600円(4回)
- 初回 2/5

1,320円体験会

1/22



プロ直伝!基礎から学ぶ歌唱力養成講座

松山で歌唱指導、プロの歌手も育成している講師が、個別にカウンセリングしながら歌唱力をつけていく実践的な講座です。

- ①(土)16:30~20:30 初回 1/13
- ②(日)12:30~16:30 初回 1/14 ※1人40分
- 各16,500円(6回)
- 三好歌謡教室主宰 三好 章



アコースティックギターを楽しむ

日 10:30~12:00

70年代フォークソングなどの懐かしの曲から現代のヒットソングまで、自分で奏でるための第一歩!

- 13,200円(6回)
- 初回 1/7

随時体験受付中!
お気軽にお問合せください。

ゼロからはじめるエレキギター

土 19:00~20:30

多彩な音が出せるエレキギターで音作りの楽しさを味わいませんか?ギターのコードや弾き方など、基礎からしっかりお伝えします

- 13,200円(6回)
- 初回 1/6



自分を支える【足】のケア

足のトラブルは歩行の歪みや膝・腰の痛みにつながります。正しいケア、靴の選び方を学んで自分の足を守りましょう。

月1土 11:00~12:00

- 4,950円(3回)
- 単発2,200円
- 初回 1/20

1,100円体験会

12/23



こどものための足育講座

足の基礎ができる大切な時期に、お子様の足を守る「足育」を学びましょう。

月1水 13:00~14:00

- 4,950円(3回) ■単発2,200円
- 初回 1/17 ■footcare salon uta代表 宮西 真由子

1,100円体験会

12/20



はじめての俳句

暮らしのなかのつづやきに季語を添えれば、もう俳句です。今の一瞬一瞬を楽しむ句と一緒に作りましょう。

- ①初心者 第1土 9:30~12:30
- ②経験者 第3土 9:30~12:30

※吟行(約1時間)→句会(約2時間)

- 各4,950円(3回)
- 単発1,650円
- 初回①1/6②1/20
- 俳句結社「樺(くもぎ)」 編集長 杉山 望



リトミック親子教室

楽しい親子リトミックで心にあそびの栄養を!音楽×運動で【リズム感・集中力・社会性】を育みます! 【対象】10ヵ月~3歳

火 9:45~10:25

- 6,160円(4回) ■単発2,200円
- 初回 2/6

■親子教室toitotitoin主宰 保育士 立花よしこ

1,100円体験会

1/16



こどもクラシックバレエ

【対象】KIDS:3~6歳 初級:小1~3年生※初心者なら6年生までOK
バレエの基本的なステップや姿勢も学び、正しいお手本の元、バレエの基礎を学びましょう。

KIDS 土 10:00~10:50

初心者 土 11:00~11:50

- 各6,600円(6回)
- 初回1/13
- K's-Ballet・Pilates主宰 kyoko



カロリーコントロール講座

3期生募集!

ダイエットコース

筋力維持コース

筋肉アップコース

忙しいあなたにご提案する食生活重視のボディメイキング方法!個別栄養プログラムを作成し、自分に適したカロリー・栄養を取ることで健康的な美ボディを手に入れましょう!!結果を出している受講生多数☆

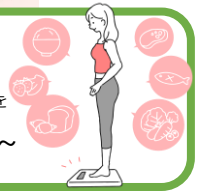
木 19:00~20:00

- 29,800円(9回) +低GIプロテイン・サプリ代
- 初回 1/25
- BEaRE Fitness主宰 健康運動実践指導者 小倉 三鈴

【体験測定会】

まずは今の体の状態を知りましょう!体組成測定で体の内側を徹底分析!

- 1/18(木)19:00~
- 参加費1,000円



20代~90代までが通う マシントレーニング教室!

個別プログラム
だから続けられる!

有資格トレーナーが
常駐しているから
安心!

筋トレ&ダイエット

健康のための運動に手遅れはありません。 一緒に筋トレはじめませんか?

- 体験 1,100円(90分)
- 開講日 月~土 ※時間帯は予約時にご確認ください



- 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!

1Day講座

※表記金額はすべて税込です。※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)
※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。

Xmasシュトーレン

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作ってませんか?じっくり寝かせて、イブに美味しくいただきます。

- ①12/15(金) ②12/16(土)
- 各13:30~16:30
- 各2,200円
- 材料費1,500円
- パンお菓子講師
辰上 智美
- 締切 3日前



クリスマスブーツde いけばな

手のひらサイズの真っ赤なブーツにお花をいけて、かわいいうきすの飾りを手作りしましょう♪

- 12/17(日)10:00~11:30
- 1,100円
- 材料費1,100円
- 嵯峨御流本所講師
高橋 陽洲
- 締切 5日前



絶品! ナンで味わう バターチキンカレー

本格的なバターチキンカレーを楽しく作ってみませんか?手作りナンと一緒に美味しくいただきます♪

- 12/17(日)
- 14:00~16:00
- 2,200円
- 材料費1,500円
- スパイス料理研究家
吉井 知世
- 締切 1週間前



究極のエイジングケア ~表情筋トレーニング~

衰えたお顔の筋肉を動かすことで血行やリンパの流れがよくなり、お肌のハリツヤ効果も期待できます

- ①12/23(土) ②1/20(土)
- 各9:00~10:15
- 2,750円
- 間々田佳子メソッド®認定
コアフェイストレーニング
Jrインストラクター
宮西 真由子



0歳からはじめる運動教室

【対象】3か月~1歳歩きがまだのお子様

体操クラブ指導者として活動中の看護師と育児支援活動も行う助産師がお教えします。ねんね期から始められる運動教室です!

- 12/25(月)1/16(火)27(土)
- 2/24(土)29(木)
- 3/9(土)19(火)
- 各10:00~11:00
- 各2,500円
- Bloomアカデミー主宰 越智 莉恵
助産師 小林 麻須美



新春を彩るお正月花 ~おもてなし~

お正月の朝、部屋の中のちょっとだけ改まったお花は新しい自分へのおもてなしです。

- 12/27(水)
- 13:00~15:00
- 1,650円
- 材料費2,000円
- 嵯峨御流本所講師
高橋 陽洲
- 締切 5日前

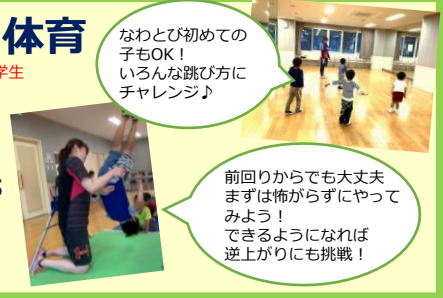


冬休み こども体育

【対象】年中~小学生

12/26(火)~12/29(金)

- なわとび 9:00~9:45
- 鉄棒 10:00~10:45
- 各5,500円(4日分)
- 単発1,870円
- 専属トレーナー



なわとび初めての
子もOK!
いろんな跳び方に
チャレンジ♪

前回りからでも大丈夫
まずは怖がらずにやっ
てみよう!
できるようになれば
逆上がりにも挑戦!

2024年の守護石を見つける☆ 私のパワーストーン

あなたを護ってくれる守護石を探して、ストラップやブレスレットを作りましょう♪

- 1/6(土)9:30~
- (1人30分の個別カウンセリング)
- 1,650円
- Stone Dr.
やまさき あき



ストラップ800円~
ブレスレット6,000円~
※選ぶ石によって価格変動あり

フルマラソン仕上げ対策 21km~平田の坂を克服しよう~

【対象】健康な方

上手な走り方のレクチャーも交えて走ります。

- 1/7(日)9:00~13:30
- 3,300円 ■締切 2日前
- 1km7分のペースで
ゆったり走ります。
AED搭載の伴走車有り
- Let's play ランニングコーチ
村上 卓



追加オプション

- 【後半失速対策】
- 同日13:45~14:30
- 1,100円

防災意識を高めよう ~南海トラフ巨大地震に備えて~

発生のおそれが高まっているといわれる南海トラフ巨大地震にどう備えればよいのか、気象予報士・防災士の講師が今から準備できることをお伝えします。

- 1/21(日)
- 13:00~14:30
- 1,320円
- 気象予報士・防災士
岩崎 公彦



オーガニックsweets Rowチョコレートでバレンタイン

海外のオーガニックチョコを使ってバレンタインの準備!48度以上の熱で作るので、美容・健康にも最適なRow(生)チョコレートができあがります♡

- 1/27(土)10:00~11:30
- 1,650円
- 材料費2,000円
- ローフードマスター
小林 静
- 締切 3日前



人気者確定♡100%美味しいValentine ~ダブルショコラブラウニー~

生地にもガナッシュにも美味しいチョコレートを加え、レペチでリッチな味わい。なんと1人6個も持ち帰りができます!ケースに入れるのでそのままプレゼントも◎

- 【対象】①小学4年~高校生 ②大人
- ①2/3(土)10:00~12:00
- ②2/7(水)10:00~12:00
- 各2,750円
- 材料費1,200円
- 手作りパンとお菓子の教室hug
土居 美幸
- 締切 3日前



2歳からはじめる五感クッキング

【対象】2~6歳のお子様と保護者

「じょうずに」よりも「楽しい・自分でできた」を大切にします!

- すきま時間にパネルシアターで歌や手遊び♪お子さまも飽きさせません☆
- 2/4(日)10:30~12:30
- 1,760円
- 材料費1,000円
- coperiこどもクッキング主宰
千崎 仁美
- 締切 3日前



冬限定の美味☆チーズの真珠 「モン・ドール」を味わう

チーズ界のボジョレーヌーヴォー...季節限定で味わえる「モン・ドール」を召し上げられ☆熟成したチーズの柔らかさと味をお楽しみください!

- 2/10(土)
- 12:00~13:30
- 2,200円
- 材料費1,500円
- CPA認定 チーズプロフェッショナル
中西 佳子
- 締切 1週間前



アイシングクッキー ~恋はbittersweet~

アイシングクッキーに思いをのせて甘いバレンタインを迎えましょう♡

- 2/11(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



※画像はイメージです

女性の不調とケア 【フェムケア】を知る

生理やホルモンバランスの変化による体調不良...フェムケアを知って、ココロもカラダもご機嫌な毎日を目指しましょう!

- 2/17(土)
- 10:00~11:30
- 1,320円
- 教材費350円
- 看護師、臨床心理療法士◎
山岡 由佳



入園入学準備! ミシンで作る☆ 通園・レッスンバッグ

お子様のおランドリーの柄や色でレッスンバッグをミシンでハンドメイドしませんか? 少人数なので自分のペースで作ることができます☆

- 2/29(木)10:00~13:00
- 2,200円
- sevenwings主宰
伊藤 優子
- 締切 3日前



時間内であればレッスンバッグ以外も作成OK!

春尽くし! 基本の一汁一菜

日本料理のプロから、てさばきを学びましょう! 料理初心者の方も大歓迎!

- ・たけのご飯・あさり潮汁・かに黄金酢和え
- 3/13(水)10:30~13:00
- 2,750円
- 材料費1,500円
- 河原調理専門学校
専任講師
和食の伝道師
近藤 一樹
- 締切 5日前



運動・文化・親子 約260教室 開講中!

館内にて
パンフレット
配布中!

体験・見学
途中受講OK!
※一部講座を覗く