





1 日 講 座

【入会不要】

50歳を過ぎたらこの3色！今のワタシを好きになる

パーソナルカラー  
プライベートレッスン

似合う色がわからない！と悩んでいる方に、「今」のあなたに最適な3色を診断＆運氣UPのコーディネートをアドバイスします！映える色を見つけて、おしゃれを楽しみましょう

4/19(土)【50分個別レッスン】  
①13:30～ ②14:30～ ③16:00～ ④17:00～

受講料:8,800円

講師：小島 真代

完成した作品はそのままお持ち帰り♪

暮らしの花レッスン

季節のテーマで楽しむ生花のアレンジメント制作。5月はカーネーション、6月はひまわり。花材の扱い方やアレンジの基本を学びながら。心癒される楽しい時間を過ごしましょう。

①5/16(金)  
②6/13(金)  
各13:30～15:30

受講料:各 2,750円 教材費:各 2,750円

講師：大塚 敦子

口腔ケアトレーナー  
認定講座

口腔ケアの重要性が増す中、資格取得を目指しませんか？乳幼児から高齢者までのケア方法、口腔トラブル、嚥下機能のトレーニング法を学べる講座です。履歴書に書ける資格を取得できます。

4/13(日) 13:30～16:30

受講料:11,000円  
教材費:11,000円(テキスト/認定証発行料/アフターフォロー含)

講師：菊地 幸子

認知症心理士  
認定講座

認知症心理士は、認知症の特性を理解し、ご家族や周囲の心理的負担を軽減するカリキュラムです。認知症予防から財産管理までの知識を学び、履歴書に書ける資格を取得できます。

4月13日(日) 10:00～13:00

受講料:11,000円  
教材費:11,000円(テキスト・認定証発行料)

講師：菊地 幸子

島田スクールの人気講座を体験してみよう

フルーツ&ソーパークビング

タイ伝統工芸カービングは、石鹸や果物を華やかに飾り、美しく演出します。手軽に始められ、贈り物にも最適。

①りんご  
②石けん から  
お選びください

4/3(木)  
10:00～12:00

受講料:3,300円 教材費:660円

本講座は、島田スクールで好評開講中です

講師：大石 ひとみ

あなたも今日から寿司アーティスト！

「バラ」の飾り巻きずしを作ろう

キャラクターやお花、動物の絵柄を表現する飾り巻きずし講座が復活！今回は「バラ」の太巻きに挑戦します。楽しく美味しい時間を楽しみましょう。

4/19(土) 13:00～15:00

受講料:4,950円(教材費込)

中学生以下は  
保護者同伴

講師：ゆ〜こ

1日の講習で約20分の施術が可能に

① 4/5(土)ハンドトリートメント  
② 5/31(土)ヘッドスパ実技  
③ 6/21(土)肩甲骨トリートメント

ご自身の健康・ご家族のため・お仕事・介護に役立つ実技中心の講座です。受講後、特定非営利活動法人「日本ボディスタイリスト協会認定サロンLuxia」発行の修了証を取得できます。

①～③各講座 13:00～17:00 休憩あり

受講料:各 8,250円  
教材費:各 実費3,300円(資料代、修了証代)  
※教材費は当日講師に直接お支払い

講師：澤脇 雅乃

ヨガも充実！ 3ヵ月間で3回まで、5つのクラスで振替可能です

(土)歪み修正ヨガ

心身をリフレッシュして、日々の疲れをリセットします。  
第2・4(土) 10:30～12:00  
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)  
講師：尾崎 訓子

体験日 3/22 4/12  
体験料 2,530円

(火)初心者ヨガ

体がかたい人のための、初心者クラスです  
第2・4(火) 11:30～12:40  
受講料:11,220円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)  
講師：成田 奈緒子

体験日 3/25 4/8  
体験料 2,200円

(金)腰痛予防&  
コリほぐしヨガ

骨盤と背骨を正しくあるべき位置に修正します。腰痛や肥満予防はもちろん、肩凝りや冷え性にも効果的です。  
①毎週(金)13:40～14:50  
②第2・4(金) 13:40～14:50  
①受講料:18,150円(3ヵ月11回分)  
②受講料:11,880円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)  
講師：安本 理津子  
／MIHOU

体験日 3/28 4/11  
体験料 1,980円

(木)ビギナーズヨガ

お仕事帰りに心身のバランスを整える最高のセルフケアをはじめませんか？  
第2・4(木) 19:10～20:40  
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)  
講師：鈴木 房子

体験日 3/27 4/10  
体験料 2,530円

(金)マットエクササイズ

肩凝り、腰痛、身体の歪みが気になる方に。  
毎週(金) 20:00～21:00  
受講料:18,150円(3ヵ月11回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)  
講師：星景 友綺

体験日 3/21 4/4  
体験料 2,475円

NEW

女性のための  
骨盤底筋ストレッチ

ぽっこりお腹、肩凝り、腰痛、骨盤底筋の衰えにお悩みの方にも最適な講座です。ストレッチから始めて筋肉にアプローチ。産後ママや運動が苦手な方にもおすすめです。

第2・4(金) 10:00～11:00 4/25  
受講料:9,900円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)

講師：廣岡 美穂

体験日 4/11  
体験料 1,650円

NEW

姿勢改善で新しい自分に出会う  
エゴスキュー体操

首・肩・腰、顎関節症から外反母趾まで、ゆがみが原因の痛みを軽減します。歩ける方なら90代でもOKで、続けることで体の歪みが改善されます。

第1・3(月) 13:00～14:15  
受講料:13,200円(3ヵ月6回分)  
保険料:90円(3ヵ月分)

講師：落合 圭子

体験日 3/17 4/7  
体験料 2,530円

NEW

脳トレ感覚で楽しく学ぼう

はじめて打つ方の  
囲碁教室

囲碁の基本ルールを丁寧に教えます。初心者でも安心して学べます。今から囲碁を始めたい方におすすめです！

第2・4(水) 10:30～12:00 4/9  
受講料:16,500円(3ヵ月6回分)  
教材費:660円(3ヵ月資料代)

講師：日吉 勇史

体験日 4/9 4/23  
体験料 3,080円

NEW

好評につき午後クラス増設！  
楽しい麻雀入門

思考力と判断力を養う健康的な脳トレとして人気上昇中！これから始める初心者向けクラスがこの春スタート！体験は午前クラスで受付中

第1・3(木) ①10:00～12:00  
②13:00～15:00 NEW  
①②受講料:16,500円(3ヵ月6回分)  
教材費:990円(3ヵ月資料代等)

講師：平岡 理恵

体験日 3/20 4/3  
体験料 3,080円

NEW

●ゴルフスクール

【会場：リンクス西焼津】  
①(月)19:30～21:00(数原プロ)  
②(木)13:30～15:00(桑原プロ)  
【会場：時ヶ谷ゴルフクラブ】 4/11スタート  
③(金)19:00～20:00(数原プロ)  
④(金)20:00～21:00(数原プロ)  
①受講料:27,500円(3ヵ月10回分)  
②受講料:25,300円(3ヵ月10回分)  
③④23,100円(3ヵ月10回分)  
保険料:360円(3ヵ月分)

●ラウンドレッスン 【会場：藤枝GC】  
第4(日) 14:00～16:30(数原プロ)  
受講料:23,100円(3ヵ月3回分)・保険料360円

お問い合わせ] 受付営業時間(月)～(土)10:00～17:00 ※講座開講状況に応じて変動あり

054- 634-3330

Web申し込みは24時間受付中

全130クラス

語学・音楽・健康・フィットネス・ダンス・美術・音楽(楽器)・手芸・工芸・教養・ビジネス・書道・お花・ゴルフ

●講座のご受講には、入会金大人3,300円、中学生以下1,650円がかかります。●入会事務手数料2,200円●1日講座・体験レッスンは入会不要です。●別途維持費が、継続講座1ヵ月660円、1日講座110円がかかります。●全て税込表示。キャンセルはご入金前に要連絡。

J R 藤枝駅直結

駐車場 2 時間無料  
オーレ藤枝第1.3.4パーキング

至島田 北口 至西焼津  
P 4 P 1 P 3 BVI  
ホテルオーレ3F  
しずてつ  
ストアー

藤枝市前島1-3-1  
ホテルオーレ藤枝3F

ホテルオーレ3F