

二胡四重奏 姐姐四
ミニコンサート



13 月

11:00 ~ 11:30

無料 / 50名
二胡四重奏姐姐四

フォームローラーを使った
セルフケアと運動教室



13 月・18 土・28 火

【13日】17:30 ~ 18:30
【18日】18:30 ~ 19:30
【28日】16:30 ~ 17:30

500円 / 10名
ゲーゲンプレス



秋ですね〜「大人のおしゃれが
もっとこなれて見える方法!!」
+毎日のコツコツ美容



14 火

10:00 ~ 11:30

100円 / 10名
山地 康子



おりがみサロン



17 金

18:00 ~ 20:00

無料 / 5名
しげさん幸房

ポタニカルキャンドル入門
〜お花の入ったキャンドルを作ろう〜



18 土

①10:00 ~ 12:00
②13:00 ~ 15:00

2,000円 / 各回8名
キャンドル&フラワーアトリエ nao farm



気軽にできるやさしいヨガ
〜身体も心も
すっきりリセット〜



18 土

10:30 ~ 11:40

500円 / 10名
津谷 望



火曜日夜のボードゲーム会



14 火

18:00 ~ 20:00

300円 / 15名
さめきファミリーゲーム倶楽部



心と身体を整える 夜ヨガ



14 火・28 火

20:00 ~ 21:00

1,000円 / 15名
間 まなみ



トラブルを防ごう!
プロが教える正しい爪の切り方



15 水

11:00 ~ 12:00

500円 / 7名
ネイリストのフットケア



花あそび



19 日

①10:00 ~ 11:30
②13:30 ~ 15:00

1,500円 / 各回16名
平野 豊美



「絵と文章を鍛える
絵日記教室」



19 日

10:30 ~ 12:00

1,000円 / 5名
絵画造形教室アトリエK



名画をみて感じたことを
お話してみよう
〜対話型アート鑑賞「アートリップ」〜



20 月

10:30 ~ 11:30

1,000円 / 6名
Heart サロン



あなたの体験を、
劇団員が即興で再現!
心が軽くなるワークショップ



10月のテーマ「学校」

15 水

18:00 ~ 20:30

無料 / 8名
プレイバックシアター劇団 365



寝たまま身体を揺らすだけ!
ゆらリズム体操



16 木

14:00 ~ 15:00

500円 / 15名
木村 圭子



マルタスうたごえ広場



17 金

10:30 ~ 11:30

500円 / 30名
神余音楽教室



足から元気貯筋トレーニング



20 月

13:00 ~ 14:00

500円 / 10名
野澤 かおり



やってみよう!
感じてみよう!
即興芝居 2025



21 火

19:00 ~ 21:00

無料 / 15名
ありんこ企画



私の笑顔が一番好き!
そんな一日が始まる朝一番
笑顔のトレーニング



22 水・26 日

11:00 ~ 12:00

1,000円 / 10名
スマイルトレーニング®

