



VIVA! マナビバ!

受講券販売期間
7月8日(水)～21日(火)

 ヤマカまなびパーク 5階 9:00～21:30 ※月曜休館（祝日を除く）
 市立公民館・交流センター 9:00～17:00

 ヤマカまなびパーク5階または市立公民館・交流センター窓口で
 お買い求めください。電話での取り置きはできません。

電話予約日 7月7日(火) 9:00～15:00

※電話予約はこの日のみの受付です

予約専用ダイヤル ☎ (0572) 23-7035 支払締切日 7月14日(火)

お申込みの際は講座番号（例・A1）をお伝えください。

【電話予約についてのご注意】

- ・電話予約は7月7日(火)のみ 専用回線での受付となります。
（窓口・メール・専用ダイヤル以外の番号では受付できません）
 - ・9:00～10:00の時間帯は、おひとり様1講座の受付になります。
 - ・受講料のお支払いは7月14日(火)までにヤマカまなびパークにてお願い致します。
（※予約分のお支払いは他施設ではできません）
- 14日までにお支払いがない場合は予約が取消されますのでご注意ください。

【お申込みと受講についてのご注意】

1. 教材費・注文品の代金は、講座初日にアドバイザーに直接お支払いください。
2. 受講は申込者本人に限りです。
3. キャンセルは販売期間内（7月8日(水)～21日(火)）に限りです。
4. 受講券販売期間終了後も成立講座に限り、ヤマカまなびパークにて販売致します。
詳しくはヤマカまなびパーク☎(0572) 23-7022までお問合せ、またはホームページにてご確認ください。

分類説明

 A…クラフト
 B…教養・ビジネス
 C…料理
 D…ダンス
 E…趣味
 H…健康
 J…和道
 K…子ども
 L…語学
 M…親子
 R…リラクゼーション

個別授業

 定員が2名までの個別対応の
 講座になります。

A クラフト

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
A1	着物の布で作る 花や小物 林みどり 小泉公民館	着物の布で花や小物（季節飾り：お盆、ハロウィンなど）、つるし飾りが作れます。お手持ちの布や着物で、作ってみたいどんなものでもご相談いただけます。	8/13・20 9/10・17 10/8・15 10:00～12:00	木曜 6回	3,600円 3,000円～	15名 どなたでも	裁縫道具 (不安な方お問い合わせください)

B 教養・ビジネス

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
B1	AIと歩む 豊かなシニアライフ 岡田芳明 ヤマカまなびパーク	スマホだけでOK！初心者向けAI講座。AI(ChatGPT、Gemini)を使ってみたい、安全・安心に使いたい方向け。実際にスマホを使いながら学びます。	8/4・25 9/15 10/6 14:15～15:45	火曜 4回	2,400円	12名 成人	スマートフォン 筆記用具
B2	はじめての野鳥観察 と季節の宝物 下山真穂 ヤマカまなびパーク	野鳥の声や姿から、季節のうつろいを感じてみませんか？ スマホでの調べ方や見どころを楽しく学ぶ入門講座。いつもの景色が宝探しに変わる、心豊かな時間をぜひ一緒に♪	8/8・22・29 9/5・26 10/24 13:30～14:45	土曜 6回	3,600円	13名 どなたでも	スマートフォン 筆記用具 野鳥のガイドブック (あれば)
B3	心穏やかに続ける 資産運用成功術 小林篤典 ヤマカまなびパーク	「安く買って高く売ればいい」これほど難しいことはありません。日々の値動きに一喜一憂せず、投資や金融機関と適度な距離を置き、心穏やかに増やしていく仕組みを作ろう！	8/9・23・30 9/13 13:30～14:45	日曜 4回	2,400円 500円	10名 どなたでも	筆記用具

C 料理

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
C1	基本の「キ」 旬の野菜で極上レシピ 林みどり 根本交流センター	お料理が初めてな方のための基礎から学べる講座です。包丁の持ち方ひとつでスライス切れて、くたびれ知らずで気分はプロ！メニューはリクエストから決めていきます。	8/2・9・30 10/4・11 10:00～13:00	日曜 5回	3,000円 4,000円	16名 どなたでも	エプロン、台ふき 三角巾等 持ち帰り用容器

D ダンス

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
D1	はじめてみよう ハワイアンフラ yayo 根本交流センター	フラは骨盤周りの筋力アップ、脳の活性化効果もあるといわれています。運動不足解消に◎ 基本のステップからゆっくり進めていきます。運動の苦手な方でもご安心ください。	8/19・9/2・16 10/7 13:30～15:00	水曜 4回	2,400円	10名 成人	タオル、飲み物 動きやすい服装 筆記用具
D2	お試し 「クラシックバレエ」 寺本ゆかり 養正交流センター	バレエは初めてでも大丈夫です。年齢も様々ですから一度試してみてください。続けられそうなら同好会(他の会場、曜日、時間あり)の案内をさせていただきます。 ※シューズ希望者別途2,700円	8/27 19:00～20:00	木曜 1回	600円	10名 女性 (中学生以上)	バレエシューズ (くつ下でも可) 動きやすい服装
D3	フラ 踊ってみませんか？ 伊藤早苗 養正交流センター	初めてでも大丈夫。フラを知りたい方、再開したい方、お仕事帰りに楽しめるやさしいフラ講座です。 ※パウスカート無料貸出あり	8/6・20 9/3・17 10/1・15 18:30～20:00	木曜 6回	3,600円	10名 どなたでも	タオル、飲み物 動きやすい服装

E 趣味

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
E1	手ぶらで水彩画 天野登功広 脇之島公民館	当方で用意した透明水彩絵の具を使って、水彩画の色の塗り方、手順、にじみ、ぼかしなどの技法を紹介し、風景・静物など本格的な水彩画を描く体験をしていただきます。	8/21 9/4・18・25 10/16 10:00～12:00	金曜 5回	3,000円 800円	10名 成人	なし
E2	お試し 「木炭デッサン」 寺本ゆかり ヤマカまなびパーク	全く初めての方でも画材の使い方など基礎から体験できるので安心です。お試し後に引き続き受講を希望される方には、同好会への案内をさせていただきます。	9/1 13:00～14:30	火曜 1回	600円 1,300円	7名 どなたでも	目玉クリップ(大)4個 ハンカチ大の布 (汚れてもよいもの) 食パン(1枚)
E3	詩を読もう・詩を書こう 伊藤芳博 ヤマカまなびパーク	心に響く詩を紹介します。みんなで読んで感想を出し合います。そして自分でも詩を書いてみませんか。短歌や俳句のように決まりはないので、誰でも自由に始められます。	8/7・21 9/4・18 10/2・16 10:00～11:30	金曜 6回	3,600円 500円	6名 どなたでも	筆記用具
E4	お顔引き上げ x魅せるメイク 恒川道子 ヤマカまなびパーク	ずっと同じメイクをしていませんか？メイクの前に30秒で顔を引き上げるセルフマッサージと、今のあなたの魅力を引き出すメイクをプロが丁寧に教えます。	9/3・10・17 10/1 10:00～11:00	木曜 4回	2,400円 165円	8名 女性	美容液、メイク用品 タオル、髪留め 全顔がうつる自立する鏡 BOX ティッシュ
E5	【昼】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	オイルパステルという画材で描きます。夏らしい下書きモチーフあり。指を使って混ぜながら仕上げます。集中する時間は心も充実しますよ。 ☆初心者さんも大歓迎☆	8/20 9/17 10/15 10:00～12:00	木曜 3回	1,800円 1,800円	6名 どなたでも	エプロン、筆記用具 持ち帰り用の靴
E6	【夜】チョークアートで 色あそび イトモリコ ヤマカまなびパーク	オイルパステルという画材で描きます。指を使って混ぜながら仕上げます。見本はあります。安心してじっくり作りましょう。 ☆初心者さんも大歓迎☆	8/25 9/29 10/20 18:30～20:00	火曜 3回	1,800円 1,800円	6名 どなたでも	エプロン、筆記用具 持ち帰り用の靴

H 健康

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
H1	心と身体にやさしい 呼吸法 けいこ あすか ヤマカまなびパーク	正しい呼吸は健康法の基礎。呼吸法の基本と上達のコツを紹介します。五感健康法もとりいれ、呼吸法にあわせた体操も紹介します。ハーブのお話も楽しみです。	9/5・12・19・26 10:30～12:00	土曜 4回	2,400円	6名 女性	飲み物 動きやすい服装

H2	太極拳で心と体を元気にしよう 荒木真奈美 勤労者センター	深い呼吸でゆっくり動く太極拳。筋力の維持やバランス力のアップなどが期待できます。リラックスして行うことで気持ちのよい時間を体験してください。	9/26 10:00～11:10	土曜 1回	600円	20名 成人	飲み物 運動ができる服装
H3	60歳からのズンバと筋トレ ヘレン ヤマカまなびパーク	お試しクラス。全国的に注目されているラテンの音楽に合わせて踊るズンバと正しい筋トレで筋力、体力をつけ健康寿命を延ばします。運動をした事のない方や初心者にも最適です。	8/7・21 13:00～15:00	金曜 2回	1,200円	20名 15歳以上	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 ひも付き運動靴 動きやすい服装
H4	ボディメンテナンス 骨盤体操 ヘレン ヤマカまなびパーク	膝や腰に不安がある方、日常生活の質を重要視し自分で行う痛みの改善で健康を管理し守り育てましょう。健康寿命の低い日本へアメリカから新しく届いたサポート体操です。	8/6・20・27 9/3・17・24 10/1・8 10:00～11:30	木曜 8回	4,800円	20名 成人	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 動きやすい服装
H5	椅子で楽しむ健康フラ体操 sen 精華交流センター	介護福祉士が担当する椅子に座って楽しむ優しいフラです。音楽に合わせて体を動かし、心と体を心地よくほぐします。無理なく楽しい時間を一緒に過ごしましょう。	8/1・8・22・29 9/5・19 10:00～11:30	土曜 6回	3,600円	10名 成人	飲み物 動きやすい服装
H6	血行促進！ボディケア体操 長野ますみ 勤労者センター	セルフマッサージや全身を動かす体操で血行を良くし、生活習慣病予防、肩・膝・腰等の不調改善や自律神経を整える効果があります。個人に合った身体のケアが習得できます。	10/2・9・16・23 14:00～16:00	金曜 4回	2,400円	9名 成人女性	タオル ヨガマットまたはバスタオル 飲み物、上靴 動きやすい服装 エクササイズバンド (貸出可)
H7	楽しく健康に体力メンテナンス 近藤加奈 笠原交流センター	バランスボールはどなたでも無理なくできる関節に負担の少ない酸素運動です。肩こり・腰痛・体のゆがみ・尿漏れの改善、自律神経を整えるなどたくさんの効果があります。	8/4 9/1・15・29 10/6・20 13:30～15:00	火曜 6回	3,600円	10名 成人	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 動きやすい服装 バランスボール (300円で貸出可)

J 和道

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
J1	茶の湯 (表千家) 山本宗甫 ヤマカまなびパーク	一服のお茶を静寂のなかでいただき、日本の伝統文化にふれていただきます。茶の湯の心は人から人へと受け継がれ、心を通わせて、思いやりの心を学んでいただきます。	8/7・21 9/4・18 10/2・16 10:00～12:00	金曜 6回	3,600円 2,700円	7名 成人	白のソックス 女性の方はスカート
J2	きもの着てみましょう 加藤美重子 ヤマカまなびパーク	1人で着物を着たい方、以前覚えた着装を復習したい方、タンスに眠ったままの着物、帯をお持ちの方、浴衣、単衣、袷着衣と順に着装帯結びも色々な結びを覚えて着物ライフを楽しみましょう。 ※着物フリップ無料貸出あり	8/1・8 9/5・19・26 10/3・17 13:00～15:00	土曜 7回	4,200円	7名 成人女性	着物(浴衣、単衣、袷着衣) 長襦袢、肌着、足袋 衿芯、帯板、帯枕 帯(半巾、名古屋、袋) 帯揚げ、帯メ、ひも6本 伊達マ2本、薄手タオル5枚 着物用クリップ3本
J3	いけばな体験 草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	いけばなを体験しませんか。好きな器に花を飾りたい、伝統文化に触れたい、それぞれの思いで体験できます。希望者は、免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/23 9/6 10/4 10:30～11:45	日曜 3回	1,800円 3,300円	12名 小学生～成人	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋
J4	いけばな草月流 浦野忍花 ヤマカまなびパーク	いけばなを体験しませんか。好きな器に花を飾りたい、伝統文化に触れたい、それぞれの思いで体験できます。希望者は、免状取得も目指せます。 ※免状取得希望者は別途テキスト代1,650円	8/27 9/17 10/1 10:30～12:00	木曜 3回	1,800円 3,300円	12名 成人	花器、剣山、花ばさみ 雑巾、ごみ袋 持ち帰り袋
J5	日本の伝統楽器 尺八入門 大重普竹 精華交流センター	日本の伝統邦楽が衰退気味です。尺八を楽しみながら日本の伝統・伝承されている伝承曲や唱歌・民謡の奏法を習得いたします。	8/1・8・15・22・29 9/5・12・19・26 10/3・10・17 14:00～16:00	土曜 12回	7,200円	3名 どなたでも 7才～65才くらい	尺八 (貸出可)



J6	筆文字を書く はじめての一步・午前 福田凌華 ヤマカまなびパーク	初めての方、久しぶりの方のお試し講座です。3回で基本の線と“永”の字を書き、筆運びの楽しさ・難しさ・面白さ・紙の違いを体験していただきます。	8/21・28 9/4 10:00～11:30	金曜 3回	1,800円 1,000円	4名 成人	書道用具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。
J7	筆文字を書く はじめての一步・午後 福田凌華 ヤマカまなびパーク	初めての方、久しぶりの方のお試し講座です。3回で基本の線と“永”の字を書き、筆運びの楽しさ・難しさ・面白さ・紙の違いを体験していただきます。	8/26 9/2・9 13:30～15:00	水曜 3回	1,800円 1,000円	4名 成人	書道用具 (あれば) 新聞紙、タオル ※初回は筆、紙、墨液の準備がなくてもOKです。

K 子ども

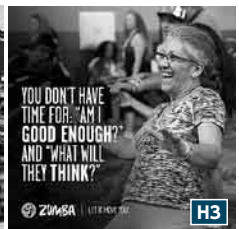
講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
K1	楽しくロボットプログラミング 旭ヶ丘 廣瀬清司 旭ヶ丘公民館	ロボットが光る、走る、音楽を奏でる。自分で考えた通りに動かせる楽しさにチャレンジしてみよう。リモコンでのロボット制御はちょっと難しいけど楽しいよ。	8/3・10・17・24 16:20～17:40	月曜 4回	2,400円 1,600円	8名 小学生	上履き (室内シューズ)
K2	楽しくロボットプログラミング 市之倉 廣瀬清司 市之倉公民館	ロボットが光る、走る、音楽を奏でる。自分で考えた通りに動かせる楽しさにチャレンジしてみよう。リモコンでのロボット制御はちょっと難しいけど楽しいよ。	8/4・11・18・25 16:20～17:40	火曜 4回	2,400円 1,600円	8名 小学生	上履き (室内シューズ)
K3	チャーリーと 英語であそぼう！ チャーリー ヤマカまなびパーク	チャーリーの英語教室へようこそ。ゲームやダンスで元気いっぱい体を動かし、多くの英語と短文に触れ、読み書きを強化していきましょう。	8/16 9/13 10/11 11:05～11:45	日曜 3回	1,800円 500円	10名 年長～小4	飲み物
K4	ダンボール工作 ゆらゆら迷路作り 村田祐一郎 ヤマカまなびパーク	ゆらゆらと揺れる迷路を、バランスを取りながら進んでいくゲームです。	9/12 10:00～12:00	土曜 1回	600円 500円	8名 幼児～小学生	はさみ、木工用ボンド 机に敷く新聞紙 汚れてもよい服装 またはエプロン

L 語学

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
L1	チャーリーと 大人英会話 チャーリー ヤマカまなびパーク	英会話に興味のある全ての大人の方へ。それぞれのレベルに合わせて柔軟に対応します。ぜひお気軽にご参加ください。	8/16 9/13・27 10/11 10:00～11:00	日曜 4回	2,400円 500円	10名 成人	筆記用具
L2	韓国語入門① ～ハングルを読む～ 上野さおり 根本交流センター	これから韓国語を始めたい方へ。ハングルはローマ字に似た仕組みで覚えやすく、年齢を問わず学べます。読めると韓国旅行も楽しくなりますよ。一歩踏み出してみませんか？ ※「韓国語1年生」希望者別途1,848円	8/3・24・31 9/7・14・21・28 10/5・12・19 10:00～11:00	月曜 10回	6,000円	10名 成人	筆記用具、ノート 「韓国語1年生」の本
L3	韓国語初級 I 上野さおり 根本交流センター	ハングルが大体読める方が対象です。基礎を固めたい、聞き取りたい、会話してみたい方におすすめです。テキストに沿ってゆっくり進めますので、安心してご参加ください。 ※「できる韓国語初級 I」の本希望者別途2,420円	8/4・11 9/1・8・22・29 10/6・13 13:00～14:00	火曜 8回	4,800円	10名 成人	筆記用具、ノート 「できる韓国語初級 I」の本

M 音楽

講座 番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜 日 回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
M1	大人のための バイオリン (金曜) 安藤三記子 ヤマカまなびパーク	楽譜が読めないから、もう歳だからとあきらめていませんか？初心者でも経験者でも、とりあえず音を出して楽奏できるよう指導いたします。一緒にいかがですか？	8/7・21 9/4・18 16:00～18:00	金曜 4回	2,400円 200円	8名 成人	バイオリン(貸出可)
M2	大人のための バイオリン (土曜) 安藤三記子 ヤマカまなびパーク	楽譜が読めないから、もう歳だからとあきらめていませんか？初心者でも経験者でも、とりあえず音を出して楽奏できるよう指導いたします。一緒にいかがですか？	9/5・19 10/3・17 16:00～18:00	土曜 4回	2,400円 200円	8名 成人	バイオリン(貸出可)



・講座開講 1 時間前に多治見市に気象警報が発令されている場合は休講となります。
・会場へはできるだけ公共交通機関をご利用ください。
(ヤマカまなびパーク駐車場は有料です)

M3	【美濃焼オカリナ】 体験コース 鈴木夏織 ヤマカまなびパーク	地元製造の「美濃焼オカリナ」は音程が良く、演奏に向いています。基礎練習、表現力の訓練もします。初心者さんも経験者さんもうどぞ。 ※美濃焼オカリナ希望者別途4,500円～	9/3・17 10/1・15 14:00～15:40	木曜 4回	2,400円 800円	20名 成人	美濃焼オカリナ (貸出可) ノート、筆記用具
M4	楽しいピアノコース 市原俊子 ヤマカまなびパーク	受講生に応じたピアノ曲を上手にきれいに弾けるように指導致します。楽しくピアノ演奏し、心も体も元気にリフレッシュしましょう。	9/11・25 10:00～11:00	金曜 2回	2,000円	個別授業 2名 鍵盤経験者	筆記用具、ノート 弾きたい曲の楽譜 またはテキスト(あれば)

R リラクゼーション

講座番号	講座名	アドバイザーからのコメント	日程・時間	曜日回数	受講料 教材費	定員 対象	持ち物
R1	産後ママの リラックスセルフケア 加藤陽子 ヤマカまなびパーク	赤ちゃん連れ OK。ヘッドやハンドのセルフケアで心と体を整え、シェアリングで気持ちを分かち合います。産後のお母さんがほっとできる少人数講座です。	9/1・8・15・29 10:00～11:30	火曜 4回	2,400円 500円	4名 女性 (産後2ヶ月～12ヶ月)	バスタオル1枚 半袖または肘まで 上がる服装
R2	リラックス アロマスプレーを作成 荒木真奈美 勤労者センター	安眠・リラックスできるスプレーを作成します。	9/12 13:00～14:00	土曜 1回	600円 1,000円	10名 小学生以上	新聞紙数枚
R3	女性のための陰ヨガ 下山真穂 ヤマカまなびパーク	前向きに健やかな貴女のための陰ヨガです。日々の緊張をリセットし、呼吸を深め、体の変化を静かに観察します。初心者の方もご自身のペースで。夏の夜の静かな養生時間☆	8/4・18・25 9/1・8・15・29 10/6・13・20 18:30～20:00	火曜 10回	6,000円	10名 女性	ヨガマット、タオル ブランケット、飲み物 動きやすく体温調整 しやすい服装
R4	ピラティス& メンテナンスヨガ 山森孝子 市之倉公民館	関節の可動域を意識して動き、代償動作をなくし痛みを軽減しましょう。足の裏側から整え、O脚、X脚、姿勢を改善しましょう。前半ピラティス、後半ヨガです。	8/3・17・24 9/7・14・28 10/5・19 13:30～14:45	月曜 8回	4,800円	12名 女性	ヨガマット(必須) タオル、飲み物 動きやすい服装
R5	楽しいヨガ (ゆったりリクラス) IKUYO 根本交流センター	初心者、シニアの方向けのヨガです。のびのび全身を動かして！瞑想で脳をリフレッシュ！心身の健康を維持して元気に日常生活を送りましょう。	8/26 9/2・9・16・30 10/7・14 10:10～11:40	水曜 7回	4,200円	10名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R6	エンジョイヨガ IKUYO 小泉公民館	ポーズ(アーサナ)、呼吸法、瞑想を行う基本的なヨガです。無理のないペースで身体を隅々まで動かしてストレス解消。心も身体も軽くしましょう！	8/6・20・27 9/10・17・24 10/1・8・22 10:10～11:40	木曜 9回	5,400円	10名 どなたでも	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R7	おひさまヨガ 林さおり 精華交流センター	優しい動きでゆっくりと全身をほぐすヨガです。運動不足の方でも安心して参加頂けます。気持ち良く身体を動かしてセルフケアをしていきましょう。初めての方もお勧めです。	8/4・18 9/15・29 10/6 13:30～14:45	火曜 5回	3,000円	8名 どなたでも (妊娠中の方は除く)	ヨガマット、タオル 飲み物
R8	らくらくヨーガ 磯谷淳子 根本交流センター	呼吸に合わせて手足等セルフマッサージをします。ニコリ笑顔はスムーズにできます。無理せず自分のペースで心と身体(内臓・筋肉等)気の流れ、ストレスを解消しましょう。	8/2・9・16・30 9/6 10/4・11 13:30～15:00	日曜 7回	4,200円	10名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R9	からだの調子を整える ヨーガ 磯谷淳子 小泉公民館	無理せず自分のペースで、声を出すとスムーズに行えます。ヨーガの基本的動きを中心に行います。呼吸と五感を味わって、ニコリ、スッキリしましょう。	8/1・15・22・29 9/5・19 10/3・10・17 10:00～11:30	土曜 9回	5,400円	10名 女性	ヨガマット、タオル 飲み物 動きやすい服装
R10	おためし ビギナーピラティス 半澤登志子 ヤマカまなびパーク	今話題のピラティスを始めてみませんか？ 姿勢改善、ボディメイクに最適です。初めての方でも安心。続けたい方に同好会案内致します。私達と一緒にキレイになりましょう！	8/6 19:00～20:00	木曜 1回	600円	15名 女性	ヨガマット、飲み物 動きやすい服装

