

どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください

- * 申し込みは教室開催3日前までをお願い致します。
- * 参加申し込み状況により開催できない場合がありますのでご了承ください

セルフコンディショニング & 若石足もみ

☆セルフコンディショニングは
痛みや不調のない体が入る
驚きのエクササイズ。



2/7(水)・28(水) 10:00~11:00

場 所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円/回
持ち物>ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル
講師>勝又栄里(NCA認定講師・若石リフレクソジスト)
問い合わせ> 090-7919-5659(勝又栄里)

ママが主役! 子連れでヨガ教室

☆産後の骨盤矯正、ストレッチで姿勢美人に。

**1/26・2/9・2/23(金)
11:00~12:00**

場 所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円/回
持ち物>ヨガマット or バスタオル
講師>ヨーガセラピスト リーコ
問い合わせ> 090-8734-9257(永井理恵子)



ヨーガセラピー(やさしいヨガ)

☆あなたの自律神経やホルモンバランス
心を整えていきましょう

2/26(月) 14:30~15:30

1/26(金)2/9,23(金) 9:45~10:45

場 所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円/回
持ち物>ヨガマット or バスタオル
講師>ヨーガセラピスト リーコ
問い合わせ> 090-8734-9257(永井理恵子)



ロコプル教室*ロコモ+アップルの造語

ひめとれポールで骨盤底筋群を、
ロコリングで全身の筋肉を鍛える
女性力アップのメソッド!



2/26(月) 10:00~11:30

場 所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円(用具レンタルあり)
講師>ヨガ&ひめとれインストラクター 相場肇美
問い合わせ>090-4860-4250 (相場)

パパとママのための応援プログラム 子育て診断「赤ちゃんともち」

2/15(木) 10:00~11:00



☆生年月日より個性と才能がわかります。
その子に合った言葉と方法で育児してみませんか

場 所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>2000円(診断書込み)
講師>齋藤一美(子育てインストラクター)
問い合わせ>080-6957-3873 (齋藤一美)
khmys1103@gmail.com

紙バンド教室

2/28(水)14:30~16:30

☆紙バンドで可愛い小物入れを作ります♪
初めての方でも大丈夫です。
一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



今回は丸底のかわいい小物入れを作ります

場 所> カフェmogmogレンタルルーム
参加費> 1500円(材料費込み)
持ち物> ハサミ、洗濯ばさみ10個、木工用速乾ボンド
講師> 塚本朋子(クラフト工房トリリアム認定講師)
問い合わせ> 0538-86-3002(リッツハウス磐田 松岡)

裏面にもたくさんのワークショップが
掲載されています。



《お問合せ》

* ワークショップ参加の他、新しいワークショップ開設の募集もしております *

磐田市二之宮702-1 ☎(0538)86-3002 社会福祉法人八生会 リッツハウス磐田 cafe mogmog 担当;松岡

リッツハウス磐田 & Cafe mogmogワークショップ

どなたでも参加できます。お気軽にお問い合わせください

* 申し込みは教室開催3日前までをお願い致します。

* 参加申し込み状況により開催できない場合がありますのでご了承ください

2月
&1月後半



アロマスプレー & アロマリップクリーム作り

1/29(月) 15:00~16:00

☆ ぷくらリップクリームとインフルエンザ対策、風邪予防に自分だけのアロマスプレーを作ってみませんか!

場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>2つ製作で1000円(材料費込み)
講師>柴田あずさ

(AHTAアロマハンドトリートメントインストラクター)
問い合わせ>090-2184-0961(柴田)



オリジナルロゼット作り

2/8(木) 14:45~16:00

☆ 針も糸も使わないので簡単に可愛く作れちゃいます! お名前入りもその場でできますよ。



場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円/回
講師>齋藤一美(UN-DÉCORロゼット講師)
問い合わせ>080-6957-3873(齋藤一美)
khmys1103@gmail.com

はじめてのいけばな教室

2/9・23(金) 14:45~16:00

☆ 季節の花を飾りましょう。

場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円/回
持ち物>花ばさみ(ある方)、タオル、筆記用具
定員>10名

講師>小原流 大見 直穂
問い合わせ>0538-86-3002(リッツハウス磐田 松岡)



NEW 治療院に行かない身体づくり

2/21(水) 15:00~16:15



☆ 体のゆがみ調整×ストレッチ×リラクゼーション
一人ひとりの体の不調に合わせたプログラムを提供します。一生自分の足でトイレに行きましょう

場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1000円
持ち物>ヨガマットorバスマット、水分、ハンドタオル
講師>高塚理栄(健康運動実践指導士・フィットネストレーナー)
問い合わせ>090-3506-1151(高塚)

NEW ウィークエンドリラックスヨガ

2/3(土) 15:00~16:15

2/10・24(土) 9:30~10:45

☆ いつもの週末に、身体に良いことプラスしてみませんか?
日々の疲れやストレスを解き放つことを目的に、ゆったりとした動きで身体を程よく動かしていきます。

場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>初回1000円(2回目以降チケット制)
持ち物>ヨガマット(貸し出し希望の方はお申し出ください)
水分補給のお飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
講師>Tattva Yoga(タットヴァヨガ) エミコ
問い合わせ>080-4257-8768(柴田) tattvayoga2018@gmail.com



「あかちゃんともち」子育てカフェ

1/31(水) 10:00~12:00



☆ あかもち診断をやってみた方、お子様との関わりはどうですか?もう一度おさらいしたり、みんなで検証したり語り合いましょ。まだ診断を受けてない方もOKです。

場所>カフェmogmogレンタルルーム
参加費>1500円~(ランチメニューによる)
講師>子育てインストラクター 齋藤一美
問い合わせ>080-6957-3873(齋藤)
khmys1103@gmail.com

パステル 和~nagomi~アート

2/19(月) 10:00~11:00

☆ 初めての方にも簡単に描くことができます。対象は3歳~90歳。

型があるので、どなたでも作品が作れます。
場所>カフェmogmogレンタルルーム

参加費>1000円
講師>樫谷弥生
問い合わせ>0538-86-3002(リッツハウス磐田 松岡)



(ポストカードサイズです)



《お問合せ》

磐田市二之宮702-1 ☎(0538)86-3002
リッツハウス磐田 cafe mogmog 担当:松岡