

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

# 3月



\*申し込みは教室開催3日前までに  
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

3/14 (水)・28 (水) 10:00~11:00

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



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
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・若石リフレクソロジー)  
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

3/9 (金) 12 (月) 23 (金) 30 (金)  
10:00~11:00

☆産後の骨盤矯正、  
ストレッチで姿勢美人に



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
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)

3/9 (金) 12 (月) 23 (金) 30 (金)  
9:45~10:45

☆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



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
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+アップルの造形)

3/26 (月) 10:00~11:00

☆ひめとれポールで骨盤筋群を、  
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



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>1000円/回  
持ち物> (用具のレンタルあり)  
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」

3/2 (金) 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>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>2000円/回 (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)  
[khnys1103@gmail.com](mailto:khnys1103@gmail.com)

## オリジナルロゼットづくり

3/9 (金) 14:45 ~ 16:00

☆針も糸も使わないので簡単に  
かわいく作れちゃいます  
お名前入りもその場で出来ますよ



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>1000円/回  
講師>齋藤一美 (UN-DECORロゼット講師)  
問い合わせ> 080-6957-3873 (齋藤一美)  
[khmys1103@gmail.com](mailto:khmys1103@gmail.com)

## はじめてのいけばな教室

3/8 (木)・23 (金) 14:45~16:00

☆季節の花を飾りましょう



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
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  
お問合せ> 0538-86-3002 (リッツハウス磐田 松岡)



## パステル和~nagomi~アート

3/15 (木) 10:00~11:00

☆初めての方にも簡単に描く  
ことが出来ます。  
対象は3歳~90歳  
方があるので、どなたでも作品が  
作れます。



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>1000円  
講師>櫻谷弥生  
お問合せ> 0538-86-3002 (リッツハウス磐田 松岡)

NEW!

## 自分でできる! アロマdeハンドマッサージセラピー

3/30 (金) 14:30~16:30

☆簡単な手のツボ、マッサージ方法、  
セルフケアをお伝えします。  
自分でできるアロマセラピーケアで、  
手と指先からリラックスをしませんか?  
(おうちでも簡単にできる資料付き)



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>1000円(材料費込み)  
定員>10名  
講師>flare あっこサロン 長谷川 章子  
お問合せ>090-1856-1684(神田)

## フラワーアレンジメント教室

3/3 (土) 15:00~16:00

☆一緒に花を楽しみましょう



場 所>カフェモグモグレンタルルーム  
参加費>2500円  
講師>戸塚春華  
お問合せ> 080-4533-2786 (ごゆるりと 石神)

## ウィークエンドリラックスヨガ

3/3・31 (土) 9:30~10:45

3/17 (土) 15:00~16:15

☆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>カフェモグモグレンタルルーム  
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(貸出可)、  
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  
お問合せ>080-4257-8767 (柴田) [tattvayoga2018@gmail.com](mailto:tattvayoga2018@gmail.com)

## 【お問合せ】

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 カフェモグモグ  
担当 松岡



\*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  
お待ちしております\*