

創業35周年記念キャンペーン

5月末までにお申込の方

通常入会金
3,300円→

入会金 **35円** (税込)

NEW しなやかピラティス 定期講座 [月2回]

しなやかピラティスのクラスでは、呼吸を重視し、心と身体の内側に意識を向け、筋肉の弾力性、関節の柔軟性を高めると、安定力としなやかさのバランスが整えられます。年齢に関係なく、運動が苦手な方でも無理なくはじめていただけます。

《日 時》第2・4金
18:00～19:00
《月 謝》3,300円
《持ち物》ヨガマット

講師 ● YOKO



NEW 大人のやさしい癒し絵 定期講座 [月1回]

大好きな絵本やファンタジーの世界を楽しみながら自分のイメージを絵にしてみませんか？色の癒し効果などにも触れていきます。個性を活かした作品をお部屋に飾りましょう。初心者大歓迎!!

《日 時》第3土 14:00～15:00
《月 謝》3,850円 (必要に応じて教材費別途)
《持ち物》色鉛筆または水彩色鉛筆 (36色以上)
消しゴム、鉛筆削り、鉛筆 (2B)
スケッチブック (A4位)

講師 ● 竹内由里子 (「アトリエ SUPU」主宰)



大人ののための習字教室 定期講座

■月2回コース
《日 時》第2・4月 10:30～11:30
18:45～19:45のいずれか
《月 謝》3,300円 《教材費》別途

■月4回コース
《日 時》毎週月
18:45～19:45
《月 謝》5,500円
《教材費》別途

講師 ● 佐藤 揺光 (日本習字)



NEW 高津文子式 フェイシャルヨガ 定期講座 [月2回]

顔の表情筋を鍛えて
生き生きと明るい笑顔に！

《日時》第2・4金
11:30～12:30
《月謝》4,400円

講師 ● YOKO



アロマヨガ 定期講座 [月2回]

《日時》第2・4水
19:00～20:00
《月謝》3,300円

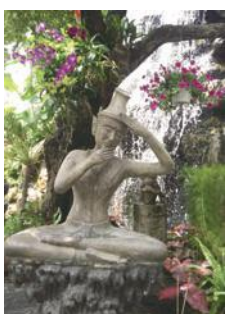
講師 ● 橋詰 敬子
(全米ヨガアライアンスRYT200)



タイ式ヨガ 定期講座 [月1回]

《日時》第2火
10:30～11:30
《月謝》1,650円

講師 ● 石田亜希子



キレイになるヨガ 定期講座 [月4回]

《日時》毎週水
13:00～14:10
《月謝》5,500円

講師 ● 橋詰 敬子
(全米ヨガアライアンスRYT200)



はじめてのベリーダンス 定期講座

■月2回コース
《日時》第1・3木
19:20～20:30 (基本)
第2・4木
19:20～20:30 (ショー)
《月謝》4,400円

■月4回コース
《日時》毎週木 19:20～20:30
《月謝》8,800円

講師 ● Reimi (長野ベリーダンススタジオ主宰)



楽しくタイ語レッスン 定期講座 [月2回]

《日時》第1・3水
18:40～19:40
《月謝》3,300円
テキスト代別途

講師 ● 池田真紀子



韓国語講座 定期講座 [月2回]

■楽しく学ぶ韓国語
《日時》第1・3火 19:20～20:40
《月謝》4,191円 テキスト代別途

■本気で学ぶ韓国語
《日時》第1・3金 19:20～20:40
《月謝》4,191円 テキスト代別途

講師 ● 裴美敬



こども英会話 定期講座



【2020年英語大改革】

小学校での英語教育が変わります。ますます求められるスピーキング能力をヒルトップで先取しませんか？

- コース
 - 0～3才 ハロークラブ (親子レッスン)
 - 3～6才 幼児コース
 - 6～12才 小学生コース
 - 12～15才 中学生コース
- 開講曜日 火・水・木・土・日 10:00～19:00

《こども英会話のお問合せは》 ☎0120-815-718 または TEL 080-4646-5037 (教室直通) まで



新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、休講または延期となる場合がございます。

《入会と受講案内》

- 初回のみ月謝2ヶ月分前払い、3ヶ月目より口座より引き落としとなります。
- 受講料について、初回のみ振込用紙でのお振込み、その後は指定口座からの引落としになります。
- 各講座とも予約を含め、定員まで先着順に承ります。
- 講座の予約は、受講日2日前までとなります。また、定員に達した場合は受け付けられませんので、お早目のご予約をお願い致します。
- 各講座とも、最少催行人数に達しない場合は中止になる場合がございます。予め、ご了承ください。
- ご入会時、入会金をいただきます。
- 1 day 講座の入会金は必要ありません。費用のみを当日お支払いください。
- 講座により、年会費・設備費・教材費を別途いただきます。
- 受講料金は全て税込です。

完全
予約制
事前にお電話でご予約ください。

体験・入会 随時受付中



アリオ上田校

〒386-0025 上田市天神3-5-8 アリオ上田
イトーヨーカドー2F いずみ眼科さま奥

TEL 080-4336-7302

営業時間 ● 10:00～19:00 定休日 ● 日曜日

URL: culture_ueda@seiha.com

カルチャー セイハ

検索

ミニチュアドールハウス

《日 時》第3火
10:30～12:30
《月 謝》2,200円
《材料費》2,500円

講師 ● 西川 順子
(ミニチュア&ドールハウスMinimo)



**はじめての
心身統一合気道**

《日時》第2・4火 18:45～19:45
《月謝》3,300円

講師 ● 河野 敏之(清心館道場 館長)
梅松 隆子(清心館道場)



合気道 [幼児・基礎・強化・月2回]

■ 幼児コース(年中～年長)
《日時》毎週火 16:20～16:50
《月謝》2,200円

■ 基礎コース(小学生)
《日時》毎週火 17:00～18:00
《月謝》5,500円

■ 強化コース(小学生)
《日時》毎週火 17:00～18:30
《月謝》7,700円

■ 月2回コース(中学生)
《日時》第2・4火 18:45～19:45
《月謝》3,300円

講師 ● 河野 敏之(清心館道場 館長)・梅松 隆子(清心館道場)



大人の絵画

《日時》第1・3月 13:50～15:50
《月謝》3,768円 《材料費》別途

講師 ● 佐藤 理花
(あとりえシュガーアート工房)



そろばんで脳力UP [週1・2回コース]

■ 水曜4時 週1回コース
《日時》毎週水 16:15～17:15
《月謝》5,500円 《教材費》別途

■ 水曜5時 週1回コース
《日時》毎週水 17:20～18:20
《月謝》5,500円 《教材費》別途

■ 水・土 週2回コース
《時間》16:15～17:15・17:20～18:20
《月謝》6,806円 《教材費》別途

講師 ● 宮崎 典子(全珠連会員)



キッズ・カラテ

《日時》毎週木 17:40～18:40
《月謝》5,500円

講師 ● 鈴木美智男(空手道師範)



開運 はじめての花文字

《日 時》第2・4月
10:30～11:30
《月 謝》5,500円
《教材費》別途

講師 ● 佐藤 揺光
(あとりえ揺光)



書道教室

■ 幼児コース(年中～年長)
《日時》毎週月 17:15～17:45
《月謝》2,200円 《教材費》別途

■ 小学生コース
《日時》毎週月 17:30～18:30
《月謝》4,400円 《教材費》別途

■ 中学生コース
《日時》毎週月 18:45～19:45
《月謝》4,400円 《教材費》別途

講師 ● 佐藤 揺光(日本習字)




体の動かし方講座

楽しくのびのびと体を動かしたい。もっと速く走れるようになりたいというお子さんへ向けて、テコンドーの武術的なアプローチをわかりやすく丁寧に教えていきます。

《日 時》6/28(日) 13:30～15:00
《受講料》1,650円
《持ち物》飲み物・タオル

講師 ● 小山 和也
(国際テコンドー連盟日本協会公認指導員・公益財団法人全日本スキー連盟 公認スキー指導員)



薔薇の化粧水をつくろう

古代から、女性に愛されてきたバラ。「花の女王」「香りの女王」と称され、肌(アンチエイジング)、ホルモン、心、全てのバランスをとってくれる女性の味方。そんな馥郁たるバラの香りの化粧水をつくります。

《日 時》6/28(日) 10:30～12:00
※申込締切6/22(月)
《受講料》1,100円
《材料費》2,750円

講師 ● のなか かつこ(ねこ魔女の森)



**なつめやさんの
二十四節気と養生・薬膳**

古くから用いられている暦『二十四節気』は四季の変化の中の体や心のリズムを知る手がかりになります。気持ちよく、健康で過ごすポイントとなる食事は『薬膳』、運動・生活の知恵を東洋医学の『養生法』から学びます。

《日 時》5/27・7/22・9/23・11/25(水) 10:10～12:10
《受講料》3,850円
《持ち物》飲み物・筆記用具・タオル
※動きやすい服装でお越しください。
《定 員》10名

講師 ● 柏崎 美恵(漢方とハーブのお店 なつめや 薬剤師 国際中医師)



ハーブと温泉の石鹸

無添加の粉石鹸を温泉のお湯でこねた石鹸素地に、季節のパウダーハーブを練り込んで色や香りをつけます。粘土遊びみたいにコネコネして作ります。

《日 時》8/21(金)
13:00～14:30
《受講料》1,100円
《材料費》2,200円/4個
《定 員》10名

講師 ● 村上ともこ(メエソープラボ)



**今の自分を知る
マンダラ塗り絵セラピー**

色鉛筆を使って心の赴くままマンダラ模様を塗る講座です。出来上がった塗り絵から今の「自分」を知るカラー診断もあります。好きな図案を選んで自由に塗ってみましょう。色のパワーで心を解放して疲れを癒してみませんか?

《日 時》7/5(日) 10:30～11:30
《受講料》3,300円
● 色鉛筆をお持ちの方はご持参ください。(お持ちでない方は貸し出しあり)
講師 ● 竹内由里子(「アトリエ SUPU」主宰 JADPカラーセラピスト JADP心理カウンセラー)



ホロスコープ

ホロスコープはあなたが生まれた瞬間の星の配置を表した、世界に1つだけの「人生の羅針盤」です。あなただけの可能性、読み解いてみませんか?

● オリジナル鑑定メモ付き
《日 時》7/5(日) 13:30～17:00
《受講料》3,300円/20分
《定 員》7名

講師 ● 竹内ひとみ(アイ&スマイル主宰 ハッピー未来アドバイザー)



カードホルダー

国産杉の角材に、木の実や毛糸を自由に組み合わせて、かわいいカードホルダーを作ります。夏休みの作品作りに!

《日 時》8/18(火)
13:00～14:30
《受講料》1,100円
《材料費》1,100円
《定 員》10名

講師 ● 西川 順子(ミニチュア&ドールハウスMinimo)



キックDE美スタイル

全身のひねり運動となるキックで、あなたの理想のスタイルが現実化! オリンピック競技テコンドーのテクニックで、主動的な筋肉と関節を総動員し、一緒にステキを目指しませんか?

《日 時》6/28(日) 16:00～17:30
《受講料》2,750円
《持ち物》飲み物・タオル

講師 ● 小山 和也
(国際テコンドー連盟日本協会公認指導員・公益財団法人全日本スキー連盟 公認スキー指導員)



ご案内図

アリオ上田
イトーヨーカドー2F
いずみ眼科さま奥

グリーンエレベーター

ヒルトップ
カルチャークラブ
こども英会話
ヒルトップ



新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、休講または延期になる場合がございます。