

ルーシーダットン

在タイ中の必須課目！仙人体操、タイ式ヨガと呼ばれるタイの伝統的健康法。独特の呼吸法と『セン』を刺激するポーズによって、血液の流れや内臓の動きを改善。体質改善や健康維持におすすめです。

★体験：12/6 (金)・12/9 (月)・12/13 (金)・12/16 (月) ★初級コース (10回+テスト) 12/13 (金)～12/16 (月)～
★プロ向けプライベートクラスもあり



ヨガ

ルーシーダットンでお馴染みのJOY先生のクラスです。身体の硬いや、日頃全く運動していない方にもお勧めです。先生の優しい手ほどきで、身体の基礎作りをしましょう。参加しやすいチケット制。一緒に身体を動かしましょう！
時：(水) 10:45～12:15
★トライアルあり



ボクササイズ

只今大人気！これはハマる！シマる！STOP先生とNonStop～！ボクシングとムエタイを基本にしたエクササイズ。ハードですが効き目抜群！音楽に合わせて楽しくシェイプUp！
時：(月) 11:45～12:45 (木) 9:15～10:15 (木) 19:00～20:00 (土) 時々開講！ ★トライアルあり



ストレッチ&ピラティス

美しい身体作りをしませんか？ピラティスは、ストレッチ+きれいな身体作りが目標です。スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作りましょう！STOP先生のクラスです。
時：(木) 10:25～11:25
★トライアルあり



ムエタイ

元チャンピオン Pom 先生のレッスンをスタート♪タイならではの『ムエタイ』にチャレンジしてみませんか？基本フォームから学びましょう。プライベート、ファミリー(パパママ・お子様)、カップル、グループレッスンなど様々なクラスあり。
時：お問い合わせ下さい
★トライアルあり



バランスボール

★産後トータルケア (6回)
妊娠出産を経て、母となった女性は体も心も環境も大きな変化が。出産による体のダメージ、体力の低下、体のトラブルはありませんか？産後2ヶ月以上の赤ちゃんママ対象。
1/7 (火)～
★バランスボールエクササイズ：(火) 11:30～12:45/ (水) 9:00～10:15
★トライアルあり★インストラクター養成講座：お問い合わせ下さい



フラワーレメディ

花のエッセンスで心のケア。英国の医師によって開発された心や感情のバランスを取り戻すための自然療法。ネガティブな感情を前向きに変化させ、サポートします。赤ちゃんや動物にも安心。英国王室御用達！キャサリン妃も結婚式前に飲用されたとか。リラックスしたい方にもオススメです。
★基礎講座：11/5 (火)・12/3 (火)・1/10 (金) 9:30～12:30
★セルフケア講座：2月～3月開講 ★経験者向けレメディお茶会：11/26 (火) ★上級：11/12・19 (火)



ハーバルボール

『癒しの国タイ』のハーバルボールは、試したことありますか？帰国後も役立つ、タイ伝統医療を学びませんか？手足温浴、軽いマッサージ、ハーバルボールの効用、使い方を部位別に学びます。生きたお土産に♪
★マッサージ習得3回コース：11/12・11/26・12/3 (火)
★1回クラス ★ハーバルボール治療時：リクエスト受付中



《EduQ国際ウェルネス協会》ベビーボンディングマッサージ

親と子どもが『ふれあい』ながら絆を深めるマッサージ。0歳児対象。免疫力Up、便秘・下痢、情緒の安定、リラックス、咳・鼻づまり、寝ぐずり・夜泣きなどの症状緩和をサポート。
★3回コース：11/7・11/14・11/28 (木)・12/11 (水)・12/16 (月)・12/19 (木) 時間はHP参照
★マタニティクラスもあり
時：お問い合わせ下さい



《EduQ国際ウェルネス協会》キッズFunマッサージ

ママができる『ホームケア』。中医学子ツボマッサージ、リフレクソロジー、アロマなど、西洋と東洋の自然療法を融合した全身マッサージ。身体機能の向上、疲労回復、成長痛の緩和、成長ホルモン分泌、姿勢を改善、心を落ち着かせ、良い睡眠を促します。対象は1歳～未就学児。★4回コース：11/28 (木)・12/3 (火)・12/12 (木)・12/17 (火) 9:30～11:30 最終日は12:00まで。



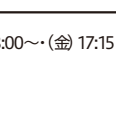
《EduQ国際ウェルネス協会》成長期マッサージ

思春期を迎える前の、迎えたお子さんとのマッサージを通じたタッチコミュニケーション。中医学子ツボマッサージとアロマセラピーで心と身体を健康に育みます。成長ホルモン分泌や食欲促進、成長痛や風邪などの症状緩和のサポート。小中学生対象。
★2回コース：11/4・25 (月)・12/9・23 (月) 9:30～12:30



Achieve English Gym

将来グローバルに活躍できる力を身に付けるため、小学校低学年の内から「聞く」「話す」「読む」「書く」の基礎を固めませんか？日本人講師が英語の苦手意識を取り除きます。
★英検単語特訓クラス：5～準1級の単語をレベルに合わせて特訓！ 時：(月) 18:00～(金) 17:15
★英検4次読み寺 ★英検2次試験対策
★インター生個別指導 GROUP
※クラス選びはLINEでご相談下さい。



アートクラブ

お子様の想像力を広げましょう！現役イラストレーターがモノ作りの楽しさを伝授。様々な立体を作ることが脳を育成します。日替わりカリキュラムなので、事前に持ち物をご確認下さい。楽しいですよ！幼稚園～小学生対象
時：(火) 16:30～18:00 (水) 16:00～17:30



バドミントンクラブ

タイ生活は歩く事が少なく、体力が低下しがち。思いっきり身体を動かし、汗をかくて体力と柔軟性をつけましょう。初めての30分間はストレッチとランニング。その後プロコーチからバドミントンの基礎を学びます。日頃接触のない他学年やインター生との触れ合いの場にも。対象：小学3年～高校生
★(土) クラス 10:00～12:00 日本人学校登校日は 14:00～16:00
★(水) クラス 17:00～19:00



各講座、定員になり次第締め切らせていただきます。受講料は、必ず講座がスタートする一週間前までにお支払い下さい。キャンセル可能日は、開講日の一週間前までです。一週間を過ぎますとキャンセル不可能となり、ご返金もできませんのでご了承下さい。万が一、ご受講できなくなった場合は、ウエイティングの方がいる場合もありますのでできるだけお早めにご連絡下さい。事前であれば、日時の変更ができる場合もありますのでご相談下さい。

特別講座 年に数回だけの 特別クラス

STR入門・基礎講座

今、必要なのは、これかも知れない！STRは、素質適応理論。人の価値観、運勢、バイオリズムを客観的に診る人間学です。まず自分自身の本質を知りましょう。そして関わる人の素質を理解できれば、人間関係がとってもスムーズに。
★入門：1/20 (月) これだけで資格に！子育てがキャリアになる資格取得講座。価値観3タイプと適応値を学ぶダイジェスト版。
★基礎講座：1/21 (火)～25 (土) 仕事をするための本気コース。子育てママだけではなく、企業コンサルから人事、婚活、人間関係全般に使えます。
★カウンセリング：1/21 (火)～25 (金)
★ママサブリ：1/20 (月) お母さんは何もしないが大正解♡



ステンドグラス

ちょっとだけコースとカットからの入門コース、経験者のためのブラッシュアップコースなど。年に3回だけ開催。日本の歳時記から季節モノ、タイのモチーフまで様々なデザインの中から好みのものをセレクト！今回のテーマは「クリスマスとお正月」。新リースは、オーナメントを変えと年中使えます。タイ記念のタイデザインアイテムもOK！
時：11/22 (金)～11/27 (水)
※(日) 以外
期間内でご都合の良い日時で♪



プリザーブドフラワー講師認定コース

在タイ中に講師認定資格を取得して、帰国後役立てませんか？既に沢山の生徒さんがコンテストで入賞し、日本で活躍中！
★Flower Petal Artコース
プリザーブドフラワーの花びらを絵の具を塗り重ねるように形作り、オブジェを制作。
★プリザーブドフラワーアレンジメントコース 時：11/28 (木)～12/3 (火) 13/30 (木)～2/2 (日) 期間中、固まるハーバリウム講座も開講♡
★体験あり



発達障害初級指導者認定講座

協会理事の津守慎二先生が来タイされる集中コース！現在3歳児検診で、3割強のお子さんが『発達障害の疑い』と言われています。大人になってから診断される方も。それだけ身近な『発達障害』とは何かを知り、その接し方を理解することによって、人との関わり方が変わります。何故か合わないなと思っていた人とも分かり合えるコツが分かります。初級 5単位中、1単位だけの受講もOK。中学生以上参加可。
★初級：2/5 (水) 3単位・2/6 (木) 2単位
★中級：2/7 (金) 3単位 パンコク初開講



中国茶&薬膳茶講座茶会

安心安全な中国茶を厳選し、中国茶&薬膳茶講座講師養成と中国茶を味合う会を開催。年に2～3回。本物の中国茶の基礎知識、六大種類の特徴など。中国茶を美味しく淹れるコツ、飲み方、香りの嗅ぎ方などを学びましょう。プロによる中国茶6種類のテイスティングも♪講師は、日本にて10年の教育経験1270名を超える生徒と170名以上の公認講師を育てた日本語堪能な周沙沙先生です。高級茶藝講師&薬膳茶講師、大高中国茶学校上海代表、日本中国茶文化交流協会理事 FB: http://fb.me/zhoushasha.cn 時：お問い合わせ下さい



プログラミング

2030年には、今ある職業の半分が無くなってしまおうと言われています。確実に残ると言われている職業の一つがプログラマー。受験勉強を一生懸命しても、子供の数が減り、学校自体が潰れていく未来に必要なものは、実践に役立つ力です。2020年より小学校のプログラミング教育必修化決定！経験値が大切です。楽しみながら先取りできる体験の機会をお子様にご提供してあげて下さい。習わせて良かったと思う事間違い無し！
時：11/22 (金)～11/24 (日)・12/23 (月)～12/26 (木)



☆日本産後ダイエット協会認定コース

可愛い我が子に手一杯で自分の事なんか～！それがママの本音！でも後の事を考えて、ちょっと自分の時間を作りませんか？赤ちゃんと一緒に楽しくエクササイズ。一度学べば、後は自宅でもリピートするだけ！対象は、産後1ヶ月～1年後。
★2時間講座 (理論&トレーニング)：11/8 (金) 12:15～12/18 (水)・1/22 (水) 9:00～
★認定講座 (3h×2回、補修実技 1h×2回) 第1回：12/19 (木) & 20 (金) 9:00～+1/23 (木) & 24 (金) 第2回：1/23 (木) & 24 (金) 9:00～+2月1h×2回



《EduQ国際ウェルネス協会》創設者ドリス先生スペシャル講座



親子の絆と愛情を育み、ご自身の健康も促す EduQ マッサージ。創設者 Doris 先生は、タイ、日本、中国、マレーシアで活躍中の国際認定マッサージセラピスト&トレーナー兼中医。年に2回、先生の来タイ時に開催します。お楽しみに～♪
★ツボアロマセルフマッサージ～女性の健康・朝夜5分の未病ケア～自分自身を大切に！やさしくふれて、自分を愛しましょう！11/20 (水) 14:00～16:00
★キッズスポーツマッサージ (2回コース) お母さんやお父さんができる子どものスポーツ活動のサポートとして、心身のケア、スポーツ前後の心身のコンディショニング、親子のコミュニケーションやスキンシップにも。11/20 (水)・11/23 (土) 9:30～12:30 その他お楽しみに♪
★成長期インストラクター養成講座 オンライン11/6 (水)～対面11/18 (月)～
★【特別企画】大気汚染による症状の予防と緩和 11/21 (水) 9:30～10:30

★バンコク出発★セブ島留学

2020年の日本の教育改革知っていますか？『帰国子女』という言葉が無くなるのもあと僅か？英語力を伸ばしたい方に一度は経験して頂きたいプチ留学。手数料はゼロ！学校直接申込よりお得なレート♪
こんな方にオススメ！
・日本人学校で英語を話す機会がないから長期休みを利用して特訓したい！
・資格試験向けにガッツリ勉強したい！
・中3で1月以降は時間を持て余そう！
・インター校の夏休みを有意義に！
・家族で旅行がてらプチ留学！
ベビーシッター付き！何日でもOK！



初めの方は、
New Member 説明会に
お越し下さい♪
詳しくはP2で★



ご登録よろしく
お願いします♡



タイ語の辞書アプリ

『音で引く・タイ日辞典』
+おまけの日タイ辞書
iPhone&iPad用



★聞こえた音からタイ語が引ける！
★街なかで聞こえてきたタイ語をそのままローマ字打ちして検索ができます

www.thaigolus.com

VOICE (Thailand) の発行書籍

日系書店で売上げ No.1 の
タイ語関連書籍

日本の図書館指定の
フルーツカービング関連書籍

