

アイコン説明 ▶ ☆ 新講座 □ 資格・お免許取得が可能 🌙 平日夜 or 土日 OK 🇹🇪 タイならでは 🇯🇵 和の講座 ※記載以外は要お問い合わせ

<h3>ルーシーダットン</h3> <p>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勧めです。 ★体験：5/18(月)・5/22(金)・5/25(月)・5/29(金) ★初級コース(10回+テスト)：5月末スタート！ ★プロ向けプライベートクラスもあり</p> 	<h3>ヨガ</h3> <p>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、身体の基礎作りを目指しましょう。参加しやすいチケット制。 時：(水) 10:45~12:15 ★トライアルあり</p> 	<h3>ボクササイズ</h3> <p>只今大人気！これはハマる！シマル！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。ハードですが効果抜群！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</p> 
<h3>ストレッチ&amp;ピラティス</h3> <p>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！人気のSTOP先生のクラスです。 時：(木) 10:25~11:25 ★トライアルあり</p> 	<h3>バランスボール</h3> <p>★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。出産による体へのダメージ、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。 ★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</p> 	<h3>自分でできるヒーリング気功</h3> <p>少林氣功内頸一指禪。氣功師にしてもらった氣功を、自分の手の氣で行います。立ってする【瞑想、立禅】でリラックスし、宇宙に無限にある生命エネルギーを取り込み氣功法と中医学を学びましょう。手足の冷えは内臓の冷えから。冷えを末病の内に改善しましょう。日替わりテーマ別、1回毎の参加OK！ 時：(火) 9:00~10:30</p> 

<h3>《EduQ国際ウェルネス協会》ベビーボンディングマッサージ</h3> <p>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 ★マタニティクラスもあり ★体験会：オンラインにて開講中♡</p> 	<h3>《EduQ国際ウェルネス協会》キッズFunマッサージ</h3> <p>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 ★体験会：オンラインにて開講中♡</p> 	<h3>《EduQ国際ウェルネス協会》成長期マッサージ</h3> <p>思春期を迎える前や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 ★体験会：オンラインにて開講中♡</p> 
<h3>フラワーレメディ</h3> <p>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 ★セルフケア講座：9月予定 ★経験者向けレメディお茶会 時：お問い合わせ下さい</p> 	<h3>ハーバルボール</h3> <p>『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？手足温活、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 ★1回クラス ★ハーバルボール治療 時：リクエスト受付中</p> 	<h3>Wellgo キッズエクササイズ</h3> <p>大人気サイ先生とエム先生の体操教室が、常設クラスになりました！歩く、走る、跳ぶなどの運動における基本動作から、バランス感覚やリズム感覚を養うような動きを取り入れ、カラダの土台作りを行います☆ボールやフープ、縄跳び、マットも利用して、楽しくカラダを動かしながら体力を付けていきましょう！ 時：(月) (火) 16:30~17:20 (土) 13:00~13:50 ★トライアルあり</p> 

<h3>Achieve English Gym</h3> <p>将来グローバルに活躍できる実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 ★英検かけ込み寺 ★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。</p> 	<h3>英検対策</h3> <p>これからのお子様は英語力が必須になりますよね。その基礎作りとして、英検に挑戦しませんか？英検は、合格すれば良いものではなく、きちんと文法を理解し単語も身に付けておく事が大切です！小学生にも分かりやすいと評判の長期休み限定の集中対策で、一つ一つしっかりと学びましょう★ ★オンライン英検対策：5~6月 ★長期休み集中対策：8月・12月</p> 
<h3>かきかたクラブ</h3> <p>コンピューターの時代になっても、「字」とは一生のお付き合い。正しい鉛筆の持ち方を幼いうちにマスターしておかないと、大人になってから困りますよね。 対象：幼稚園年長~小6。 インター校のお子様も大歓迎です！ 時：(木) 16:20~17:20</p> 	<h3>お習字クラブ</h3> <p>素晴らしい日本文化と言える書道。グローバル社会の中で日本人ならではの特技としても役立ちます。幼いうちから正しく美しく書く練習をしますか？ 対象：幼稚園年長~小6。 インター校のお子様も大歓迎です！ 時：(月) (金) 16:00~17:00/16:30~17:30 トライアル受付中！</p> 


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

### 大高勇氣中国茶オンライン講座

日本人が、命をかけて作り厳選する中国茶が、大高勇氣茶。本物の中国茶の基礎知識や六大種類の特徴などから、中国茶を美味しく淹れるコツ、飲み方、香りの嗅ぎ方なども学べる中国茶と薬膳茶の講座が、この度オンラインで受けられるようになりました！  
お申込後、タイのバンコクからのご受講と講師にお伝え頂くと、テキストと一緒に中国茶のプレゼントがもらえます♡  
タイでのオンライン講座は、理論のみです。お茶の淹れ方の実技練習は、日本一時帰国の際に頂けます。詳細やお申込は、QRコードから♪  
時：5月~随時



### 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！日本の風物詩やタイ記念のタイデザインアイテムを、キラキラ綺麗なステンドグラスで作ってみませんか？  
時：お問い合わせ下さい



### 「コロナに負けるな！」幸せ家族づくり♪ STR(素質適応理論)資格認定入門講座

おうちで！動画を見るだけ！オンラインで資格GET！！

●STRとは？  
中国陰陽五行の命式をデータ化したもので、魂の本質、価値観、バイオリズム、人生の流れがわかります。

●受講後は？  
価値観の違いが理解できるようになり、イライラや不安が驚くほどなくなります。アドバイスができるようになります。

●kyou  
中国15年目上海在住、現在日本でコロナ難民。社会福祉士、3兄弟の母。  
・子育て講座「まますぶり」主宰  
・中国FMヒマラヤ、Podcast、YouTubeで22万ダウンロードの子育て談話「まますぶり」  
・上海ジャビオン、香港ポケットページで子育てコラム掲載中

オンライン入門講座  
いつでも！どこでも！  
オンライン動画 (PC/スマホ) で受講可能  
■5500円 (PayPal) でお申し込み  
■随時募集中！




☎ 02-119-7250~1  
受付 月~金 8:30~18:00/土 9:00~16:00

### 固まるハーバリウム

日本のテレビでも紹介された固まるハーバリウム。お部屋に飾ってあるだけでオシャレを演出できる綺麗なアイテムです♪東京吉祥寺にてサロン Gallery COMO を営む講師が月に一度バンコクで講座を開講します♡認定コースでは、日本の液とタイの液を比較しながらしっかりと学んでいきます。  
★単発クラス (2種・5アイテム)  
★認定コース (全5作品、修了証あり)  
時：7/14 (火)・15 (水)  
※お申込は開講日1週間前まで



### ハンド to ハンドプロジェクト

【おうちで眠る「使える不用品」】  
タイに還元しませんか？

次回日時  
7月13日(月)~17日(金)  
9:00-17:00

※5月の回収は、コロナウイルス感染拡大防止のため、中止させて頂きます。  
場所：ボイスホビークラブ 廊下

★品目：電化製品・衣類・生活用品・靴・バッグ・文具・玩具・タオル、その他(種類別に箱に入れて下さい)



### 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カービング関連書籍

アマゾン1位の実績!!

新刊! 初めの一冊はコレで決まり★



### タイ語の辞書アプリ

OKA 式 『音で引く・タイ日辞典』  
+おまけの日タイ辞書 iPhone&iPad 用

さっき聞いた「あの語の意味は何だろう?」というときに役立つアプリ!

★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

