在タイ生活を有意義に♥

VOICE HOBBY CLUB 常設クラス2

アイコン説明 ▶ 新講座 / 資格・お免状取得が可能 / 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

健康・エクササイズ

ルーシーダットン オンラインあり
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働きを改善。体質改善や健康維持におすすめです。
★体験：9/3(金)・9/6(月)・9/10(金)・9/13(月)
★初級コース(10回+テスト)：
9/10(金)～・9/13(月)～
★プロ向けプライベートクラスもあり

ちょっとハードなヨガ
ルーシーダットンでお馴染みのJOY 先生のクラスです。身体の硬い方や、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

心と体の生き生きヨガと瞑想
「身体が硬くてヨガは無理～」「何か運動したいけど、若い人が多いから～」と思っていらっしゃる方もご安心下さい♡年齢や身体の硬さに関係なく、続けることで身体が変わります。肩こり、腰痛、膝の痛み、不眠、やる気が起こらない等は、身体を適度に動かし、血流をよくすることで軽減できます。呼吸法や瞑想を通して、強い心、穏やかな心を育ててみませんか？ 対象：45歳以上の方、運動が苦手な方
時：(火) 13:30～15:00★トライアルあり

大人バレエ オンラインあり
こどもバレエでも大人気の現役プリマドンナ ARINA 先生による大人バレエクラス♥2 歳からバレエ一筋で、本格的なイギリスの指導法も学んだプロ講師 ARINA 先生と一緒に美しい姿勢と柔軟な身体作りをしながら、バレエの基礎を学びませんか？バレエが初めての方も大歓迎★
★初心者：(金) 12:00～13:00
★経験者：(金) 13:10～14:10
★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！ 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

ボクササイズ
只今人気！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：(火) 10:30～11:30
(木) 9:15～10:15　(土) 時々開講！
★トライアルあり

《EduQ国際ウェルネス協会》 オンラインあり
キッズFunマッサージ&成長期マッサージ
ママができる『ホームケア』。中医子供ツボマッサージ、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。★キッズ Fun マッサージ：1 歳～6 歳 (未就学児) とママ★成長期マッサージ：小・中学生とママ
ふれあいタイム、オンライン体験会、本講座、インストラクター養成講座あり

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、使い方など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：(火) 9:30～12:00、他
リクエスト受付中

バランスボール
★バランスボールエクササイズ：リハビリから生まれた有酸素運動。関節への負担が少なくあらゆる年齢の方におすすめできるエクササイズ♪体幹を鍛えながら、体力向上、心肺機能向上、免疫力 UP、アンチエイジングなど、様々な効果が期待できます♥運動が苦手な方も、子連れママも一緒に弾みましょう♪
(火) (水) 9:00～10:15
★トライアルあり

《EduQ国際ウェルネス協会》 オンラインあり
女性のセルフケア講座
こんな時期だからこそ、ご自身の身体を労ってあげませんか？女性のためのセルフケア講座 2 種がバンコクでも受けられるようになりました♡
★ツボアロマ・セルフマッサージ～女性の健康・朝夜の 10 分ケア：なんとなくだるい・痛いという症状のある方向け★妊娠力 UP セルフケア講座～中医学をベースに東洋と西洋の自然療法を融合～：赤ちゃんがほしい方向け
※いずれも治療目的の講座ではありません。
時：お問い合わせ下さい

アートくらぶ オンラインあり
お絵描きや工作ができないと思い込んでいる子も、色や形を楽しむ事で簡単にアートの世界へ。この 30 年、子供達の美術教育に関わって来て一番残念なのは、最近の子はやる前から「できない」と言う事。「できない」のではなく、「やった事がない」だけなのに。大人になっても実生活に活かせる内容を学びましょう♪色遊び・デザイン画・お絵描き・クラフト等を週変わりで♪
対象：幼稚園年中～小 6　時：(水) (木) 16:00～17:30

そろばんくらぶ オンラインあり
『読み・書き・そろばん』は『学習の基本』と昔から言われて きましたが、お子さんがそろばんを学ぶ事で、計算力の他にも、観察力・イメージやひらめき・記憶力・集中力・情報処理能力・聞く力・読む力等が身につきます！やはり試してみる価値は、有りそうですネ♪ お子様の基礎能力を伸ばす機会を与えてあげましょう！
対象：年少～高校生
時：(月) (金) (土) トライアル受付中！

子供クラス

かきかたクラブ オンラインあり
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

お習字クラブ オンラインあり
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せんか？
対象：幼稚園年長～小 6。
インター校のお子様も大歓迎です♪
★通常クラス：(月) 16:00～17:00/
17:00～18:00
★特別クラス：(月) 14:40～15:40
※硬筆も可　トライアル受付中！

英検対策 オンラインあり
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力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！
★英検集中対策：8 月・12～1 月・3～4 月　★英検 2 次試験対策：11 月・2 月・7 月　★オンライン英検対策：通年

こどもバレエ オンラインあり
とっても素敵な現役バレリーナの ARINA 先生によるこどもバレエクラスを開講中♪ARINA 先生は、2 歳からバレエ一筋で、本格的なイギリスの指導法も学んだプロ講師！美しい姿勢と柔軟な身体作りをしながら、バレエの基礎を教えてくれます。バレエが初めてのお友達ももちろん大歓迎♥お姫様・王子様になりませんか？
★レベル別クラス：(火) (水) (木) (金)
★経験者向けヴァリエーションクラス

We'llgo キッズエクササイズ
大人気サイ先生、エム先生とマイ先生の体操教室が、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：(火) 16:00～16:50
★トライアルは半額♪

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、汗をかいて体力と柔軟性をつけましょう。初めの 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
★(火) クラス 17:00～19:00

講座のお申込みについて

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。

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

オンラインクラス

プログラミング：Tech Kids Online Coaching
日本の有名 IT 企業「サイバーエージェント」さんが運営する、小学生のためのオンラインプログラミング教室「Tech Kids Online Coaching」はご存知ですか？2020 年 9 月にスタートしたこのサービスは、オンライン教材とコーチのマンツーマン面談、いつでも相談できるチャットサポートを通して、本格的なプログラミングを学習できるサービスです。ロボットを使うのではなく、子供達が自分で街づくりをしながら、ゲームを作っていきます。この度、この「Tech Kids Online Coaching」とボイスがコラボさせて頂くことになりました★
お子様にプログラミングを習わせたい！興味はある！という方は、ぜひ一度マンツーマンの無料体験会に参加してみて下さいね♪ご自宅にパソコンがあればOK です！詳細＆無料体験会のお申込は、QR コードから♪

ボイス★オンラインプライベート英会話
オンライン英会話はやったことはある けれど続かなかった、やってみたいけれどどれを選べば良いか分からないという方必見★ボイスの英語でお馴染みの Achieve English Gym・Reina 先生と、フィリピン・セブ島の英語学校 First English Global College がコラボして展開中の、ご自宅にいながらオンラインで英語を学習して頂けるプログラム。英語のレッスン自体は、First English の優秀な先生が担当し、英語学習方法のアドバイスや進捗フォローを Reina 先生が担当！学習が続く仕組み、上達する仕組みが組み込まれたプログラムです。一般的なオンライン英会話と違う 6 つのポイントは、HP をご覧下さいね♪無料事前カウンセリングと体験レッスンあり。お子様も大人の方も、本当に英語力を伸ばしたい方は大歓迎♪インター生、日本人学校生、主婦の方、ビジネスマンの方がタイ・日本・海外からご受講中♪

オンライン英検対策
コロナ自粛期間中に開始したオンラインでの英検対策、好評につき今後も継続することになりました♥自主学習だと理解しきれない長文やリスニングも、1 問ずつしっかりと解説していきます。日本人学校生もインター生も、学習中の英語が「なんとなく理解できているような、できていないような・・・」というお子様は、ぜひレッスンを受けてみて下さいね。日本から参加してくれているお子様もいます♪ビギナーさんも大歓迎★英検 1 級・海外大学卒の Reina 先生のクラスです。レベルのご相談は、お気軽に LINE で ^^♪
※LINE は、QR コードリンク先の HP に記載。

STR（素質適応理論）資格認定入門講座
人間の悩みの 90% は人間関係と言われています。人間はそれぞれ持って生まれた素質が違うため、一人一人の違いを理解してそれに合わせた関わり方や子育てをしないと、お互いが疲れてきてしまうのです。STR とは、四柱推命や六星占術などの元になっている陰陽五行思想の「命」をデータ化したもの。この一部が西洋に ZEN として伝わり、世界的に有名な大企業でも取り入れられています。
家族・周囲との関係に悩んでいる、イライラする、お子様のモチベーションの上げ方が分からない、自分らしく生きたい方、ぜひこの機会にご参加下さい♪海外で個性の違う 3 兄弟を育てたママ・kyou 先生の大人気クラス♥

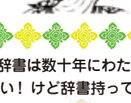
おかげさまで14年目♥ ハンド to ハンドプロジェクト
おうちで眠る『使える不用品』タイに還元しませんか？

皆様の温かい手をお待ちしています♥

次回日時 9月13日(月)～17日(金) 9：00-17：00
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〉〈ダンボールの寄付もお願いいたします〉

タイ語Magic検索
タイ語がローマ字で引けるサイト



ボイスのタイ語辞書は数十年にわたって沢山の方にご利用頂いていますが、「今、調べたい！ けど辞書持って来ていない！」という時には携帯でパパッと調べたいですよね

そんな時に大活躍なのが、辞書アプリ「OKA 式 音で引く・タイ語辞典」ですが、iPhone や iPad のみの対応です

そこで、より多くの方に使って頂けるよう、アプリの一部を無料で WEB 版として公開することにしました

例えば、「mai dai」を聞こえた通りに「medai」と検索できたり、「kai」と聞こえるいくつもの単語を一気に引けたり、発音記号やタイ文字を知らなくても学習がはかどります♫

ページ内の「検索の方法」と「よくある検索ミス」をご一読の上、ぜひ使ってみて下さいね

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

★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