

在97生活を有意義に VOICE HOBBY CLUB

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

III ■ 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:5/2(月)・5/6(金)・5/13(金)
- ★初級コース (10回+テスト):
- 5/2 (月)~:5/13 (金)~
- ★オンラインクラス希望者募集中!



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:お問い合わせ下さい



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。 厚こり 腰痛 膝の痛み 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:ゆっくり運動したい方、どなたでも 時:(火)13:30~15:00 ★トライアルあり

ボディコンディショニングピラティス

■ 5 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:(火)10:30~11:30

(木) 9:15~10:15

★トライアルあり



大人バレエ

★トライアルあり

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) 12:30~13:30 ★経験者:(金)13:40~14:40

★トライアルあり



認しながら、楽しく身体を 整えましょう! 経験豊富な先生のわかりや すいきめ細やかなアドバイスで心も身体

お子様連れもOK の新し

いピラティスクラスをス

タート♪皆さんお一人ず

つのその日の体調(身体

の痛みや硬さなど)を確

バランスボール

もリフレッシュの 時:毎(木)10:30~11:40/13:30~14:40 ★トライアルあり

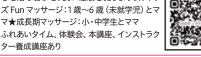


III《EduQ国際ウェルネス協会》

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

マ★成長期マッサージ:小・中学生とママ ふれあいタイム、体験会、本講座、インストラク





■ ハーバルボール

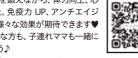
『癒しの国タイ』のハーバルボール は、試したことありますか?帰国後 も役立つ、タイ伝統医療を学びま せんか? 手足温浴、軽いマッサー ジ、ハーバルボールの効用、使い 方などを部位別に学びます。生き



- ★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

バランスボールエクササイズは、リ ハビリから生まれた有酸素運動。 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♪



時: (火)(水) 9:00~10:15 ★トライアルあり ★産後ケアクラス:お問い合わせ下さい

《EduQ国際ウェルネス協会》 オンライン限定 **攵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ます♡

★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 時:お問い合わせ下さい ★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 時:お問い合わせ下さい

※いずれも治療目的の講座ではありません。



アートくらぶ

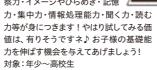
お絵描きや工作ができないと思い込ん でいる子も、色や形を楽しむ事で簡単に アートの世界へ。この 30 年、子供達の 美術教育に関わって来て一番残念なの は、最近の子はやる前から「できない」 と言う事。「できない」のではなく、「やっ た事がない」だけなのに。大人になって も実生活に活かせる内容を学びましょう ♪色遊び・デザイン画・お絵描き・クラ フト等を调変わりで♪



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

『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





時:(月)(土)トライアル受付中!

かきかたクラブ

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:(金)15:50~16:50



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♪ ★対面クラス:(月) 16:00~17:00/ 17:00~18:00 (火) 16:00~17:00 **★**オンラインクラス:

(木) 15:00~16:00/16:00~17:00※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 判のレッスンで、一つ一つしっかりと学 びましょう!5~準1級合格者多数♪



Achieve

English

★英検集中対策:3~4月·8月·12~1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



We'llgo キッズエクササイズ

時:(月)16:00~17:00

★トライアルは半額♪

大人気サイ先生とエム先生の体操教室 とっても素敵な現役バレリーナの とっても素敵な塊板ハレッー・シ ARINA 先生によるこどもバレエクラスを開 が、再開しました♪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 讃中♪ARINA 先生は、2 歳からバレエ一筋 感覚やリズム感覚を養うような動きを取 で、本格的なイギリスの指導法も学んだブ り入れ、カラダの土台作りを行います☆ 口講師!美しい姿勢と柔軟な身体作りをし ボールやフープ、縄跳び、マットも利用 ながら、バレエの基礎を教えてくれます。ハ して、楽しくカラダを動かしながら体力 レエが初めてのお友達ももちろん大歓迎♥ を付けていきましょう! お姫様・王子様になりませんか?

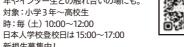


▲ バドミントンクラブ タイ生活は歩く事が少なく、体力が低

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 時:毎(+)10:00~12:00

新規牛募集中!





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 誰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。

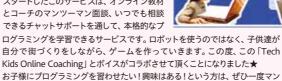
☎02-119-7250~1

受耐 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 (無料体験あり)

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



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♪

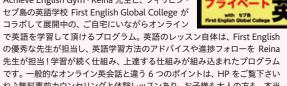


自宅にいながら本格プログラミング学習!

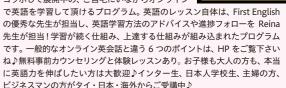
Tech Kids Saline

ボイス★オンラインプライベート英会話 (無関係)数数 オンライン英会話はやったことはある けれど続かな Achieve English Gym

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









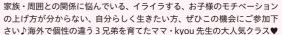
オンライン英検対策

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 Engl 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。



III 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。















14

★レベル別クラス:(火)(木)(金)

★経験者向けヴァリエーションクラス