



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



ルーシーダットン

在タイ中の必須課題! 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: 9/5(月)・9/9(金)・9/12(月)・9/16(金)
★初級コース(10回+テスト): 9/12(月)~9/16(金)~
★オンラインクラス希望者募集中!

ボディコンディショニングピラティス

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もリフレッシュ♡
時: 毎(木) 10:30~11:40/ 12:10~13:20
★トライアルあり



バランスボール

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。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、子連れママと一緒に弾みましょう♪
時: (水) 9:00~10:15 ★トライアルあり
★更年期を知る講座: 10/5(水) 10:45~12:00 他
★産後ケアクラス: 9/7(水) 10:45~12:00 他




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。ハードですが効果目抜群! 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

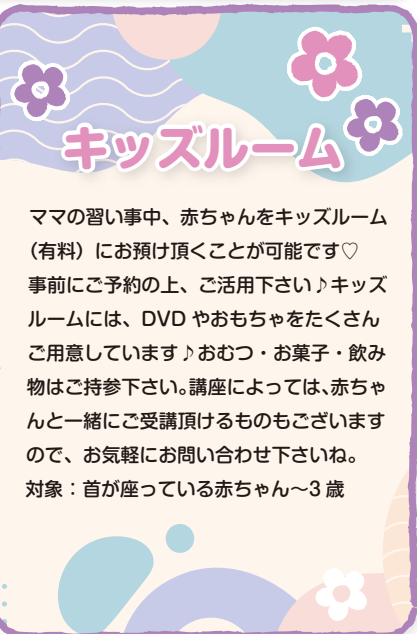
大人バレエ

子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






キッズルーム

ママの習い事中、赤ちゃんをキッズルーム(有料)にお預け頂くことが可能です♡ 事前にご予約の上、ご活用下さい♪ キッズルームには、DVDやおもちゃをたくさんご用意しています♪ おむつ・お菓子・飲み物はご持参下さい。講座によっては、赤ちゃんと一緒に受講頂けるものもございますので、お気軽にお問い合わせ下さいね。
対象: 首が座っている赤ちゃん~3歳



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? ハーバルボールを実際に作り、効用や使い方、全身マッサージの方法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
時: 午前・午後、2時間半
リクエスト受付中



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〜」と思っいでらっしゃる方も安心下さい♡ 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、やる気が起これない等は、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




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

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♪
時: (月) 16:00~17:00/ 17:00~18:00 (水) 16:30~17:30/ 17:40~18:40
※硬筆も可
トライアル受付中!






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! やり試してみる価値は、有りそうですね! 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) (水) (金) (土) トライアル受付中!


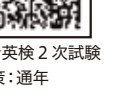
アートくらぶ

お絵描きや工作ができないと思込んでいる子も、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: 幼稚園年長~小6 時: (水) (木) 16:00~17:30



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!
★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



☆英語deリトミック

キッズ SP で人気のクラスが、常設クラスになりました♡ 五感を鍛えるのは、小さい時が勝負です! 先生のアプローチに合わせてリズム感を養い、英語にも慣れ、アートも体験できる、一石三鳥のプログラム♪ 幼稚園と違う少人数制で、みんな楽しくスキルUp!
対象: 年少~小1
時: 毎(火) 15:30~16:30 トライアル受付中!

子どもバレエ

とっても素敵な現役バレリーナの ARINA 先生による子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ださいます。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) (木) (金)
★経験者向けヴァリエーションクラス
★コンテスト出場も可

Wellgo キッズエクササイズ

大人気サイ先生とエム先生の体操教室が、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) 16:00~17:00
★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、汗をかくことで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
時: 毎(土) 10:00~12:00
日本人学校登校日は 15:00~17:00





講座の申込みについて
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、ご受講できなかった場合は、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 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★ お子様にも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 & 無料体験会の申込みは、QRコードから♪



ボイス★オンラインプライベート英会話 無料体験あり

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、やってみたくいけれどどれを選べばいいかわからないという方必見★ボイスの英語で馴染みの 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、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をご覧くださいね♪ 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・海外から受講中♪



STR (素質適応理論) 資格認定入門講座

人間の脳みの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♡



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まいります。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。日本や海外から受講してくれている子もいます♪ 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。



木幡めぐみ先生のオンライン占星術・算命学占い鑑定ROOM

人にはそれぞれ幸運気がありますが、開花には条件があり、ふさわしい場所、ふさわしい時期に行動を起こすことが肝心です。そこを無視していると、咲く花も十分に咲きません。自分が持っている運気をきちんと見直して「さてどうしよう?」と人生で迷った時、自分に合った最良の道を選択できるよう、算命学の鑑定をお役立て下さい。算命学は自然の原理から生年月日を60個の干支に書き変えて、気を読む占星術です。自分の特性を知って意識を変え、掴みきれなかった未来が鮮明に見えてきます。「自分」を活かす方法を知りたい方、未来の可能性を知りたい方、お待ちしております。

マネーリテラシー

海外在住家族のためのマネーリテラシー講座。10年以上かけ、何百人もの社長、何千人ものお客様と接してきた元メガバンクが、老若男女問わず、今後の人生を豊かに生きていく為に必要な金融リテラシーを本気で語ります! 人生100年時代、年金2000万円問題、多くの難題を乗り越えられるリテラシーを身に付けていきましょう!
★入門編
★実践編
★ライフプランシート作成編
※入門・実践編は、後日40分の無料個別相談付き♪

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ピング関連書籍



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