

# 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・お灸取得が可能 平日夜 or 土日 OK タイならではの 和の講座 ※記載以外は要お問い合わせ

### ルーシーダットン

在タイ中の必須講座! 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: 3/1 (金)・4/22 (月)・4/26 (金) 9:00~10:30  
★初級 (10回+テスト): ①3/8 (金)~: (月) (金) 集中9:00~11:30 ②4/29 (月)~: (月) (金) 9:00~11:30 ③5/3 (金)~: (月) (金) 9:00~11:30 ★中級・上級もあり

### ピラティス

お子様連れもOK! 春から新講師にバトンタッチ! 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! 「身体」についての知識も実践も極め尽くしてきた講師の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

### 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、本気でやればやるほどたっぷり汗をかいて引き目抜群! 音楽に合わせて楽しくシェイプ Up! 痩せたい方、ストレス解消したい方、汗をかきたい方、お待ちしております♪  
時: (火) 10:30~11:30 (木) 9:15~10:15  
★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

### ヨガ

ヨガクラス、新規スタートします♡ 様々なヨガの資格を持ち、中医学経絡や薬膳、小顔デザインやアロマテラピー等、身体の構造や仕組みに関する幅広い分野に精通する日本語堪能な中華系インストラクターによる新クラスです♡ 春からピラティスクラスも担当します! ぜひプロのアドバイスを聞き、そして新たな習慣を身に付けてお越し下さい♡  
時: 4/30 (火)~ 毎 (火) 9:00~10:15  
★トライアル: 4/23 (火) 初回記念8名限定無料ご招待♪ ※先着順  
★春休み特別企画: 単発参加OK! ①親子ヨガ/ ②キッズヨガ  
※ご予約は3月にキッズSP予約ページから!

### ☆ 身体の基本知識

人生100年時代には、単なる寿命ではなく健康寿命が大切! 適度な運動と適切な食生活を実践することは、もちろんとても効果的ですが、身体を理解せずに運動して怪我をするのは避けたいですね。まずは『自分の身体を知る』ことから。このコースは、身体の構造と仕組みを正しく理解し、自分の身体に合う、怪我なく安全に運動できるようになるための基礎知識コース (座学中心) です。身体のエキスパートで、日本語堪能な中華系女性インストラクターが担当♪  
★時: 毎 (金) 9:30~11:30 ※週替わり12種

### 大人バレエ

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♪  
★初心者クラス: (金) 14:00~15:00  
★初中級クラス: (金) 12:30~13:30  
★トゥシューズレッスン: (金) 13:30~13:45  
★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」とは一生涯のお付き合い。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: ひらがなが書ける幼稚園年長~小6  
インター校のお子様も大歓迎です♪  
時: (金) 15:50~16:50/ 17:00~18:00  
トライアル受付中!

### 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: ひらがなが書ける幼稚園年長~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  
※硬筆のみ可/ 16:30~17:30  
トライアル受付中!

### オンライン英検対策

これからの時代は英語力が必須! 英検対策は、計算力以外にも、観察力・イメージ力・記憶力・集中力・情報処理能力・聞く力・読む力が身につきます! やり方・コツを伝授し、有るべき力を伸ばしてあげましょう!  
対象: 年少~高校生 ★初級: (土) 13:00~14:00  
★中級: (土) 14:10~15:10/ 15:20~16:20/ 16:30~17:30  
★オンラインクラス: 平日にリクエストOK トライアル受付中!

### 英検単語特訓・ライティング強化クラス

語彙力とライティングスキルは、積み上げが大切です。特に準2級以上は、英検直前に焦らず、計画的に学習を進めましょう! 1コマで単語・ライティング両方の学習も可。  
★単語特訓 (5~準1級): 家では進まない、単語帳の漢字が読めない等でお悩みの方向け。  
★ライティング強化 (3~準1級): 書き方が分からない、内容が思いつかない、正しい文法で書けない等でお悩みの方向け。  
時: (土) 13:00~14:00、他  
※英検前は英検かけ込み寺と合同  
※オンラインクラスと共通のチケット制

### 英検かけ込み寺

次回の英検に向けた最終調整用のクラスです。足りない部分を補い、高得点での合格を目指しましょう! 個別に学習を進めるため、各クラス少人数限定! 直前で焦らず、余裕を持って講師に LINE でご相談下さい。  
★5~準1級: 英検直前限定のクラスです。(土)、春休み中平日、他  
※対面クラス、1日複数コマご受講可  
※2月は単語/ライティングクラスへ  
※オンラインクラスと共通のチケット制

### そろばんくらぶ

『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、計算力以外にも、観察力・イメージ力・記憶力・集中力・情報処理能力・聞く力・読む力が身につきます! やり方・コツを伝授し、有るべき力を伸ばしてあげましょう!  
対象: 年少~高校生 ★初級: (土) 13:00~14:00  
★中級: (土) 14:10~15:10/ 15:20~16:20/ 16:30~17:30  
★オンラインクラス: 平日にリクエストOK 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か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・クラフト等を週替わりで♪  
対象: 幼稚園年長~小6 時: (水) 16:00~17:30

### プログラミング: Tech Kids School

サイバーエージェントグループが運営するキッズ向けプログラミング教室とコラボ中! 以前ご案内していたTech Kids Online Coachingが、より本格的に学べる Tech Kids School オンライン校に移行! 街作り・ゲーム作りのビジュアルプログラミングのみならず、本格的なテキストプログラミング (Unity・Xcode 等) や Adobe Illustrator を用いたデザイン学習等、これからの時代に必要となる本格的なスキルを身に付ける講座♪ 無料体験会 & 個別カウンセリング: QRコードからWEBでお申込下さい

### こどもバレエ

とっても素敵な現役バレエの 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ださい。バレエが初めてのお友達ももちろん大歓迎♡ お嬢様・王子様になりませんか? レベル別クラス: (火) (木) (金) (土) ★英語バレエクラス: (土) ★コンクールクラス: (土) ★コンテスト出場・コンクール特別レッスンもあり

### キッズダンス

キッズスペシャルで大好評だったキッズダンスが、常設クラスになりました! ダンスの基礎をゲーム感覚で学んだ後、流行りの曲に合わせて Let's dance♪♪ 講師は、バレエ一家に育ち、コンテンポラリーからジャズまで幅広いジャンルをこなす現役女性ダンサー! 幼少期にはなんとトランポリンで全国大会にも出場!  
★年中~小2: (月) (水) 16:00~17:00  
★小3~中3: (月) (水) 17:10~18:10  
★高校生: お問い合わせ下さい ★トライアル受付中!

### 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付けましょう。最初の20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

☎ 02-119-7250~1  
☎ 091-876-6468 / 081-356-7257  
受付 月~金 8:30~18:00/土 9:00~16:00

講座のお申し込みについて  
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、キャンセル待ち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。

### 究極のQQクリーム

まずは、試してみてください!  
シワ、シミ、ハリにも効果あり★ 在タイから旅行者まで、リピーター多数!! 世界中から No.1 の素材を集めました!! コスメ研究家 IKKYUU さん考案の究極の美肌クリーム!  
このクリーム1つで、もう美容液もシミ取りレーザーも不要! 女性にとっても男性にとっても強い味方★  
それは、配合美肌成分のクオリティーの高さです。  
●天然酵母から抽出した最高峰 Q10 を高濃度配合  
●世界一の美白成分 ●無香料・無着色で安全、安心  
●スーパーヒアルロン酸 ●日本製 α-アルブチン配合  
●フランス国立研究所のシワに効果の高い国際特許成分エキス  
●九州産トコゲ由来のマイクロコラーゲン  
●ハリと透明感の、タイ産プラエリアミフィカ

美肌スキンケアセミナー無料ご招待!!  
2/15 (木)・3/11 (月)・4/25 (木) 13:00-14:00  
☎ 02-119-7250 ~ 1 (ボイスホビークラブ)

<セミナーご参加プレゼント>  
●QQクリームミニサイズ (B450相当)  
●プレゼント★ (4月末まで)  
※ご参加はお一人様1回限定です。

### ボイス★レンタルルーム

イベント・セミナー・打合せ・料理教室・個人練習 etc♪  
広ささまざま 部屋は、会議やセミナーにも便利!  
大きな鏡と窓でとても明るいスタジオ。多目的にご利用下さい  
キッチンには、食器類も完備しています  
ご利用の際はボイスのご利用規約に同意いただけます  
見学受付中!! ※要予約 ※料金など詳細はお電話にて ※駐車場あり  
☎ 02-119-7250 ~ 1 (ボイスホビークラブ)

### 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  
アマゾン1位の実績!!  
新刊! 初めの一冊はコレで決まり★

### 大人の英語クラス

海外に住むと特に避けて通れない英語。ただ、英語の苦手意識を克服したい! 英語が話せるようになりたい! もっとレベルアップしたい! 等、目標は人それぞれで、レベルや目的によって学習すべき内容も様々です。ボイスでは、レベル・目的に合わせて全8種類の大人ののための英語クラスをご用意しています★ レベル MAP を参考にしてみてください! どのクラスから受ければ良いかわからないという方は、お気軽にご相談下さい!

レベルMAP

初級	シーン別英語表現	中学文法復習 (前編)	ボイス★プライベート英会話
中級	フォニックス発展	中学文法復習 (後編)	
上級	大人のフォニックス基礎	話せるようになる実践英会話	
		TOEIC 対策	

クラス一覧

レベル	コース	受講形式
初級	シーン別英語表現	グループ Zoom 日本人講師
初級~中級	中学文法復習コース (前編・後編)	グループ 対面 / Zoom 日本人講師
初級~中級	話せるようになる実践英会話	グループ Zoom 日本人講師
初級~上級	大人のフォニックス基礎	グループ Zoom 日本人講師
初級~上級	フォニックス発展	グループ Zoom 日本人講師
中級~上級	TOEIC 対策コース	グループ 対面 / Zoom 日本人講師
初級~上級	ボイス★プライベート英会話	マンツーマン Skype フィリピン人講師 面談: 日本人