

生徒
募集中

カルチャー教室

Kagure Culture School

スッキリ引き締め 美脚ヨガ



椅子に座ってもOK♪

全身を支える『脚』。歪みや硬さがあると冷え性、膝痛、ぽっこりお腹の原因に！
脚ヨガは、マットを使って、足の歪みを整えたり、骨盤を柔らかくするストレッチ&エクササイズ。
歪みを整えて骨盤が柔らかくなると、代謝が良くなり、太りにくい体にも！

【講師】古谷野 百合菜 【時間】10:00～11:30
【定員】先着10名様 【参加費】500円(税込)
【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物
【特典】かぐれでご利用いただける10%の割引券付き

開催日 6月27日(火)、7月28日(金)

リズムエクサ



動画で解説♪
リズムエクサ

ゴムバンドを使用して、普段動かさない筋肉を動かしながら代謝アップ♪
二の腕やお腹など身体を引き締めたい方、無理なく運動をしたい方、
楽しく身体を動かしたい方におすすめです。

【講師】内田 あや 【定員】先着10名様
【時間】10:00～11:30 【参加費】500円(税込)
【持ち物】動きやすい服装、タオル、飲み物
【特典】かぐれでご利用いただける10%の割引券付き

開催日 5月24日(水)、6月8日(木)
7月13日(木)

ワンコイン椅子ヨガ教室



【講師】押久保 美貴子・古谷野 百合菜
【時間】10:00～11:30
【定員】先着13名様
【参加費】500円



「ワンコイン椅子ヨガ教室に
参加してみた♪」
初めて参加する方もこれを
観れば安心♪
オリジナルムービー

5月10日(水)、11日(木)、16日(火)、17日(水)、23日(火)
6月1日(木)、2日(金)、7日(水)、13日(火)、15日(木)、22日(木)
7月5日(水)、6日(木)、12日(水)、19日(水)、20日(木)、26日(水)

※5/16(火)17日(水)6/15(木)7/19(水)は1階長寿食堂かぐれで行います
※やむを得ず講師が変わる場合があります

かぐれでご利用いただける10%の割引券付き♪

週末限定 腸活弁当付き リフレッシュナイト椅子ヨガ



動画で解説♪
ナイト椅子ヨガ

【講師】押久保 美貴子
【定員】先着10名様
【時間】18:00～19:15
【参加費】1100円(お弁当込み)
【持ち物】動きやすい服装(靴をぬげるように)
タオル、飲み物
【特典】腸活弁当付き♪

5月19日(金)、6月16日(金)、7月21日(金)

仕事で疲れた身体を癒し、心も体もリフレッシュできる椅子ヨガ。
身体の中のメンテナンスも学べるプチ栄養講座付き
仕事帰りにそのままお立ち寄りください♪

身体リセットトレーニング

身体のゆがみをチェックしてバランスを整えるセミパーソナルトレーニング



・身体のゆがみをチェック
・筋肉の緊張をほぐすヨガ
・体操
・身体を整えるトレーニング
・実施後の身体のゆがみ改善度をチェック

タニタの
体組成計測付き♪

開催日 5月25日(木)
26日(金)
6月6日(火)
23日(金)
7月25日(火)

【講師】押久保 美貴子
【時間】10:00～11:30
【定員】先着4名様
【参加費】2500円(税込)
【持ち物】動きやすい服装(靴をぬげるように)
タオル、飲み物

腸活お菓子 究極のチーズケーキ



開催日 7月21日(金)

フレンチレストランのシェフから伝授された究極のチーズケーキを
かぐれ流にアレンジ♪本格的な材料で丁寧に作り上げます。
お菓子作り中級にチャレンジしてみたい方はぜひご参加ください♪

【講師】西村 あきほ
【時間】9:50～11:30
【定員】先着6名様
【参加費】5000円(税込)
【持ち物】筆記用具、洋服が汚れる心配のある方はエプロン持参
【特典】手作りチーズケーキお持ち帰り、ミニプレート試食付き

おうち薬膳講座 癒しのピクルス



開催日 7月14日(金)

普段の家庭料理に薬膳の知識を簡単にプラスするポイントをお伝
えます。シリーズ第1回目は夏の不調を癒すピネガーとスパイスを
ブレンドして、自分だけの「薬膳ピクルス」を作りましょう♪

【講師】押久保 美貴子
【時間】10:00～11:30
【定員】先着8名様
【参加費】3000円(税込)
【持ち物】筆記用具、洋服が汚れる心配のある方はエプロン持参
【特典】薬膳ピクルス3瓶お持ち帰り



2講座受講で500円引き♪

無農薬レモン
を使ったカルチャー

腸活お菓子 ウィークエンドシトロン

無農薬玄米粉とレモン塩麹を使って簡単レモンケーキを作りましょう♪



開催日 5月19日(金)
6月6日(火)、6月23日(金)
7月11日(火)

【講師】西村 あきほ 【時間】9:50～11:30
【定員】先着8名様 【参加費】3000円(税込)
【持ち物】筆記用具、洋服が汚れる心配のある方はエプロン持参
【特典】手作りケーキお持ち帰り
ミニプレート試食付き

発酵調味料で腸活講座 レモン塩麹

無農薬レモンと自然塩でレモン塩麹を作りましょう!



開催日 5月25日(木)、6月14日(水)

【講師】西村 あきほ
【時間】10:00～11:30
【定員】先着10名様
【参加費】3000円(税込)
【持ち物】筆記用具
【特典】手作りレモン塩麹お持ち帰り

西村 あきほ 管理栄養士
発酵食健康アドバイザー

押久保 美貴子 管理栄養士 健康運動指導士
椅子ヨガインストラクター 漢方スタイリスト

古谷野 百合菜 管理栄養士
椅子ヨガインストラクター

内田 あや 管理栄養士
椅子ヨガインストラクター



インターネットからの お申し込みが便利です!

QRコードより専用フォームにアクセスしていただき
必要事項をご入力の上、送信してください。

お電話でも承っております。

0120-489-590

予約電話受付:平日10:00-17:00

公式アカウント開設しました!



友達募集中

