

習い事特集

整体・リフレアロマ・ホットストーン 日本セラピストスクール 小田原校

今、注目を集める女性に人気の癒しの資格。趣味として始めるのもいいし、自宅や出張など自分時間でちょっとした収入にもできるの、プチ開業や副業にも!

小田原駅徒歩1分! 本格的な整体師コースから、リフレ、アロマ、人気のホットストーンなど、様々なコースをご用意。自由に通えるフリータイム制、気軽に通える短期講習や1日講習、無料体験も! 資格取得から就職・開業までバックアップいたします!

【日講習】
フットケア(角質除去).....21,600円
ヘッドリフレ.....21,600円
ハンドリフレ.....30,240円
【短期講習】
整体師基礎.....49,680円
ホットストーンセラピスト.....108,000円
リンパケアリスト.....108,000円
【コース】
フットセラピスト.....159,840円
アロマケアリスト.....183,600円
整体師.....187,920円
※表示価格はすべて税込価格となります

TEL.0465-57-0653
神奈川県小田原市栄町2-3-4 美ゆ紀ビル3F
営業時間 月~土 10:30~19:00
日祝日 10:30~16:00
http://seitai.nobody.jp/

キックボクシング ホクササイズ 谷山ジム 小田原道場

ハリウッドセレブにも大流行! ダイエット効果だけでなくストレス発散にも繋がります!

食事制限だけのダイエット方法ですと、筋肉が落ちリバウンドした時に体重が増えて体がたるみます。週1~2回の筋トレ+有酸素運動と、専門家による食事指導を受けて、人生最後のダイエットに挑戦してみよう!

★1レッスン 75分前後(ご相談ください)
9:30~ 要予約・月曜休み
女性.....月/8,000円
男性.....月/10,000円
入会金.....10,000円
無料体験実施中!
(見学のみもお気軽にどうぞ!)
※24時間、施設は自由に使えます。
※一般キッズ各種コースあります。
詳しくはHPをご覧ください。

TEL.0465-47-4300
小田原市南鴨宮3-48-73F
URL: http://odawaradoj.com/
駐車場 有

Trying to lesson!!

バレエ Setsuko Ballet School

バレエトレーニングクラスは、バレエとストレッチを組み合わせたクラスで、気軽に体を動かしたい方にオススメです!

子どもから大人まで、年齢やレベルに合わせて様々なクラスがあり、大人になってからバレエを始めようという方も大歓迎! 見学や体験も受付中!

【レッスンクラス】
ベビークラス
ジュニアAクラス(小学校低学年~初心者)
ジュニアBクラス(小学校高学年~)
シニアクラス(中学生~高校生)
大人クラス
バレエトレーニングクラス
・入会金.....10,800円
月謝.....7,365円(週1回)~
・バレエトレーニングクラスは入会金0円、
1レッスン.....1,000円
※詳細はお問い合わせください

TEL.0465-22-2088
小田原市南町1-9-23 福田ビル2F
URL: http://setsuko-ballet.com/

子ども英会話 小田原シーモールプラザ

仕事でも遊びでも英会話の必要性は高まるばかり。自然に身につく幼児期からスタートしましょう!

うちの子も、英語に興味があるのかな? 「ねえねえ、〇〇は何ていうの?」と興味をもつ時期に、あたらしい「まなび」をはじめてみませんか? ミネルヴァでは「もっと知りたい、わかりたい」お子さまの気持ちを応援していきます!

年齢別に分かれた日本人講師のコースに加え、外国人講師と楽しくコミュニケーションがとれる国際コミュニケーションも! 無料体験レッスンで安心して始められます。

ただ今、春のご入会キャンペーン実施中!
詳しくはHPをご覧ください。

TEL.0120-415-497
小田原市前川120
プレス小田原シーモール南館2F
URL: http://www.minel.jp/
駐車場 有

何か新しいことにチャレンジしたいと考えているあなた!
この春こそ、
習い事を始めてみませんか?
新しい発見や出会いも期待できるかも...
まずは第一歩を踏み出してみてください!

右脳

入室金無料キャンペーン 3/20締切り!

天才子役 望結ちゃんの七田で目覚めた多彩な才能

抜群の集中力 驚異の記憶力 豊かなイメージ力

お芝居の涙を流すシーンでは誰よりも早く感情移入! 役に入り込む抜群の集中力!
ドラマの台本は自分以外のキャストの分まで短時間で丸暗記! 大人顔負けの記憶力!
得意のフィギュアスケートでは、直感で鋭い空中感覚やイメージを表現するチカラが生かされている。

集中力・記憶力 無限の可能性を引き出す 高速右脳レッスンで 幼児 小学生

生徒募集 IQ140へ

幼児教室 生後6ヶ月の赤ちゃんから入室できます

ママも一緒に50分レッスン 6人までの少人数制(週1回、年43回)

幼児右脳コースは...

七田式 検索

七田の英語はハイレベル!
①七田式超高速学習(2倍速・3倍速を含む) 1年間で1,000単語以上(中学校3年間分の必須単語)
②英語絵本の音読・暗唱 3年間で200冊以上の4ページ英語絵本の暗唱
③英語リズム回路の構築 文型リズムトレーニング 繰り返し会話トレーニング

2・3・4月はキャンペーン! 入室金20,000円無料!! お申し込みは3/20まで

英語

4年でバイリンガル!

- 幼児英語コース(LB40)
- 小学生英語コース(SJB)

体験レッスン! 幼児右脳コース 要予約 3月13日・4月10日 ①10:00~②13:30~

体験レッスン! 幼児右脳コース 要予約 3月20日・4月17日 ①10:00~②13:30~

小田原教室

体験レッスン! 要予約 3月13日・4月10日 ①10:00~②13:30~

七田チャイルドアカデミー

裾野教室・小田原教室・茅ヶ崎教室・鎌倉教室

茅ヶ崎教室

体験レッスン! 要予約 3月20日・4月17日 ①10:00~②13:30~

ANGE特別講座

ストレスには 深呼吸

ストレスは必ずしも悪いものではなく、適度のストレスであれば私たちの色々な能力を引き出す力になります。しかし度が過ぎると心身に害を及ぼす事もあります。過度なストレス状態の時は、無意識に息を止めていたり、肩で息をするなど、呼吸が浅くなり全身に十分な酸素が行き渡りません。そんな時は意識的にゆっくり深く呼吸をすると、沢山の酸素を取り込み全身の細胞が活性化します。そして脳の緊張を解き、心を落ち着かせリラックスする効果があります。深呼吸は日常のストレスを和らげて、心安らかになれる簡単な方法です。普段の生活の中で意識的に深呼吸する習慣をもってみたいはいかがでしょう。

正しい深呼吸をしましょう!

呼吸には胸式と腹式があります。リラックスには腹式呼吸もします。

- 座った姿勢(椅子でもOK)で背筋を伸ばし余計な力を抜く。(お腹に手を当てるとわかりやすい)
- 口から息を吐き切る → お腹を凹まししながら
- 鼻からゆっくり息を吸う → お腹がいっぱいに膨らむまで
- いっぱい吸ったところで息を止める → 3秒くらい
- 吸う時の倍くらい時間をかけて、口からゆっくり息を吐きだす → お腹を凹ます
- 吐き切ったかなと思ったら一旦止め、更に吐き出してお腹を空にする

★繰り返し行う時は3から続けます

★就寝前の深呼吸は、活動的な状態からリラックス状態に切り替わり快眠効果がアップします。脳の良い眠りは健康と美容に不可欠です! → 横になった状態で膝も立てて深呼吸

一日に5~10回くらい、出来る範囲で行いましょう。

Body Care Labo 小田原店 吉川朝子先生 Vol.19

ゲンキノモト。 聞きました!

深呼吸にはこんな効果が!
血行促進。肩凝りにも効果あり。
代謝が良くなり、疲労回復。
血圧を下げる。
免疫力アップ。病気になるににくく、疲れにくい体に。
冷えや便秘の改善。

ゲンキノモト。 P13の広告もぜひご覧ください。