

お申し込みは、  
**9月4日(火) 10時から。**  
お電話でのお申し込みは承れません。

受付時間 **10:00~16:00**  
月~金曜日(土日祝日除く)

参加募集

■2階LaLa Clubカウンターに、三井ショッピングパークカードと受講料をご持参の上、開講日の1週間前までにお申し込みください。(お支払は現金のみとなります。)  
■次号「通信Vol.73」は11月1日(木)10時からのお申し込み開始となります。

## 秋の特別企画・おすすめ講座

**1回** サークル  
**お昼寝アート ハロウィン**

今しかない赤ちゃんのかわいい姿を撮影しましょう。

日 10月16日(火) 時 10:20~11:50

受 2,000円

定 8組(保護者1名につき、お子様1名)

講師 日本お昼寝アート協会講師 猿田やえ

※生後2ヶ月から12ヶ月位まで。  
※衣装をレンタルされる場合は料金別途。(当日500円)



※画像はイメージです。

**1回** サークル  
**プリザーブドフラワー 秋のシナモンアレンジ**

香りのするシナモンスティックをベースに、大人のポルドーカラーをたっぷり使用したボリュームあるアレンジメントを2時間で仕上げます。秋らしいブルーベリーとぶどうがアクセントの高級感漂う作品です。

日 9月26日(水) 時 10:30~12:30

受 1,500円 材 3,500円 定 6名

講師 Princess Rose主催 インターフローラル協会認定講師 石井美智子

※一部花材が変更になる場合がございます。



※大きざ:高さ21cm×横幅15cm

**1回** サークル  
**親子で手形アートを作ろう**

お子様のスケッチをプロのアーティストが作画し、お子様の手形を使って親子共同のアート作品を制作します。お子様の成長記録にいかがでしょうか?

日 ①9月21日(金) ②28日(金)  
③10月15日(月) ④22日(月)

時 13:00~14:00

材 2,700円(1回) 定 親子5組(1回)

講師 カリカチュア・ジャパン アーティスト

※作品1枚につき、お子様作画1名となります。



**1回** サークル  
**ハロウィンでも大活躍 ラッピング「マチあり袋」**

亀底バッグなどのいろいろなタイプのマチあり袋をご紹介します。

日 10月12日(金)

時 10:30~12:00

受 1,500円 材 1,000円

定 10名

講師 包み結び作家・研究者 須田直美



※画像はイメージです。

**2回** サークル  
**似合う色で新しい自分を! はじめてのパーソナルカラー**

色の見分け方を正しく学んで、ご自身の似合う色を知り、取り入れて、もっと輝くご自身のパーソナルカラーをみつけてみませんか?

日 11月19日(月)・12月3日(月)

時 14:00~15:30 定 10名

受 4,000円(2回)

材 2,500円(カラーカード 他)

講師 カラーコンサルタント 三沢恵子



**1回** サークル  
**お香講座 Vol.71より掲載 香りを楽しむお焼香づくり**

生薬のひとつひとつを確かめながら、Myお焼香を調合しましょう。

日 9月20日(木)

時 13:30~15:10

受 1,500円

材 3,000円

定 10名

講師 お香作家 郡司典子

※材料費は申込み時にいただきます。



**1回** サークル  
**アロマブルーム 簡単アロマハンドクリーム**

手元の乾燥対策に、自然素材のミツロウを使って、お好きなアロマのハンドクリームをつくってみませんか?

日 10月15日(月) 時 13:30~14:30

材 1,500円 定 10名

講師 アロマブルームアロマセラピーインストラクター

※画像はイメージです。

★ご参加いただいた方には、豊洲店限定クーポンをプレゼントいたします。



**1回** サークル  
**愛情たっぷり離乳食① 味覚と噛む力を育てよう!** **NEW**

赤ちゃんの味覚と噛む力の発達を知ることで、作る時のヒントに♪この道の未来が広がる離乳食期のポイントをお伝えします。プレママも是非ご参加ください。

★ママのみ試食あり 対象年齢:1歳2ヶ月位まで

日 10月29日(月) 時 10:30~12:00

受 1,500円 材 500円 定 10組

講師 「談らん日本」ネットワーク 主宰 米澤須美

※材料費は申込み時にいただきます。



**1回** サークル  
**お香講座 季節の香り(お線香・訶梨勒)**

10月は彩り増す季節に焚くお線香です。11月は喜びの香り、訶梨勒(カリロク)を作ります。

日 10月18日(木)・11月15日(木)

時 13:30~15:10 受 1,500円(1回)

定 各10名 講師 お香作家 郡司典子

※材料費は申込み時にいただきます。  
※画像はイメージです。



**1回** サークル  
**買う前にわかる!初めてのスマホ教室 シンプルスマホ講座**

はじめての方はこれが一番、使いやすさが人気のシンプルスマホの体験講座です。質問タイムもございますので、是非ご参加ください。

日 10月25日(木) 時 14:00~16:00

材 1,000円 定 20名

講師 ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

※一人一台シンプルスマホをお貸しいたします。



BABY・KIDS

**1回** サークル  
**愛情たっぷり離乳食② 体調を崩したときの離乳食** **NEW**

風邪をひいた時、離乳食はどのようにすればいいの?風邪予防と体調を崩した時の離乳食対策をお伝えいたします。

★ママのみ試食あり 対象年齢:1歳位まで

日 11月5日(月) 時 14:00~15:30

受 1,500円 材 500円

定 10組

講師 「談らん日本」ネットワーク 主宰 米澤須美

※材料費は申込み時にいただきます。



**1回** サークル  
**お昼寝アート 干支 いのしし**

今しかない赤ちゃんのかわいい姿を撮影しましょう。

日 11月26日(月)

時 ①10:20~11:50 ②13:00~14:30

受 2,000円

定 各8組(保護者1名につき、お子様1名)

講師 日本お昼寝アート協会講師 猿田やえ

※生後2ヶ月から12ヶ月位まで。  
※衣装をレンタルされる場合は料金別途。(当日500円)



※画像はイメージです。

**1回** サークル  
**英語で遊びながらハロウィン工作をしよう!**

ハロウィンの季節感を満喫できるような工作と英語圏で幼少期を過ごしたバイリンガル講師が用意しているゲームと一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

日 10月30日(火) 時 16:00~17:30

材 2,000円 定 5名

講師 カリカチュア・ジャパン 英語の造形クラス講師

※お子様のプレゼントをご用意しています!



**1回** サークル  
**鉄棒教室**

鉄棒の前回り、逆上がりのコツをお教えいたします。

日 10月30日(火)

時 ①14:45~15:45(年中~小学2年生)  
②16:00~17:00(小学1年生~6年生)

受 2,000円(1回)

定 各10名(保護者同伴要)

講師 体育指導のグッドアップ 専任インストラクター



**継続** サークル  
**リトピュアリトミック** 初回参加の方「おうちでレッスンCD」プレゼント

親子で一緒に楽しめるカリキュラムで、効果的に音感・リズム感を育てていきます。昨年に出版した、今話題のリトピュア書籍「子どもの才能を必ず引き出す!リトピュア式「3つの絶対」教育法」のレッスンです。

月クラス	水クラス
日 10月1日・15日・22日 11月5日・12日・19日	日 10月3日・10日・17日・24日 11月7日・14日
時 ①10:15~11:00(1歳3ヶ月~2歳) ②11:05~11:50(生後3ヶ月~1歳5ヶ月) ③11:55~12:40(生後2ヶ月~10ヶ月)	時 ④11:30~12:15(1歳~2歳) ⑤12:20~13:05(生後6ヶ月~1歳2ヶ月) ⑥13:10~13:55(2歳~3歳児)

受 15,000円(6回)  
材 3,780円(初参加のみ) 定 各15名

講師 リトピュアリトミック認定講師 瀧口・深見・松本



**1回** サークル  
**ベビーヨガ**

3児のママインストラクターが教える、Babyと一緒にカラダを動かすレッスンです。簡単なポーズ中心なので、ヨガ未経験者でも大丈夫です。

日 10月22日(月) 時 13:20~14:20

受 2,000円 定 8組

講師 Baby yoga associates 認定講師 たばたえり

対象年齢:生後2ヶ月から歩き出すまでのお子様と保護者



**2回** サークル  
**BALL Writing 体験クラス 発想力コース キッズ文章表現教室**

五感を意識し、自分らしい着想と豊かな自己表現を楽しみながら、文章表現を学びます。楽しむ力、自ら学ぶ力を引き出し、見えない学力の根っこ部分を育てます。★推奨年齢小学2~4年生(小学生参加可能)

日 ①10月10日・24日(水)  
②11月14日・28日(水)

時 16:10~17:10 受 4,000円(2回)

定 各6名 ※各回テーマは異なるので、連続受講可能です。

講師 キッズ文章表現教室 空色ことば 松田美紀



**3回** サークル  
**話題の育児本に掲載! Babyバランスボール**

[ベビトレwithママ]バランスボールを使い、0歳からの発達に合わせて感覚統合訓練を体系化した運動プログラムです。

日 10月12日(金)・26日(金)・11月9日(金)

時 13:15~14:05

受 6,000円(3回) 定 10組

講師 ベビーバランス認定講師 Michiko

対象年齢:生後3ヶ月~歩く前までのお子様とママ



**6回** サークル  
**姿勢美&くびれ美人ママに! 骨盤調整(ペリネ)エクササイズ**

産後の身体のダメージを補う為のスタイルアップクラスとなります。リズムカルなミュージックに合わせて、ストレス解消しましょう。

日 10月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)  
11月7日(水)・14日(水)

時 10:10~11:05

受 12,000円(6回) 定 15組

講師 フィットネスインストラクター 小山由由美

対象年齢:生後2ヶ月頃~たっち前まで



バラエティー(作る・描く・学ぶ)

**1回 サークル** **リボン教室 ツィードメジャーレッスン**

かわいいメジャーを作りませんか。生地は4種から、リボンはお好みの色でお作りいただけます。付属品はタッセル、小さいチャームです。生地は国内のメーカーのものです。

日 10月4日(木) 時 13:30~15:30  
 受 1,500円 材 1,500円 定 6名  
 講師 リュエル主宰 渡辺真知子

※画像はイメージです。

**1回 サークル** **包み結びの歳時記講座 「紅葉」を楽しむ結び**

美しい日本の歳時記を楽しんでみませんか?紅葉(もみじ)の形をした可愛い結びを紹介いたします。しおりやアクセサリとして、使ってみませんか?ちょっとした贈り物にも素敵です。

日 11月9日(金) 時 10:30~12:00  
 受 1,500円 材 1,500円  
 定 10名 講師 包み結び作家・研究家 須田直美

※画像はイメージです。

**2回 サークル** **基本から学ぶクラフトバンド クロスラインのかご** **新企画 1回でも受講可**

エコホビー、クラフトバンドで、好きな作品をご自身で、自由になれるようにするための講座です。1回目は底組みから基本の作り方を学び、2回目は数種類の中からご自身のオリジナル作品を選んで作ります。

日 ①10月31日(水) ②11月21日(水)  
 時 10:30~12:30 定 8名  
 受 2,000円(1回)・4,000円(2回) ▲1回目は上の作品 材 700円  
 講師 クラフトバンドエコロジー協会 田口純子 ※横18cm×高さ8cm×奥行10cm  
 ※2回講座をおすすめしますが、1回のみのお申し込みも可。ただし、内容が若干変わります。

**1回 サークル** **グルーデコ スワロフスキーリング**

話題のお稽古、グルーデコ。スワロフスキージュエリーを製作し、上質な輝きをお楽しみください。

日 10月29日(月)  
 時 14:00~16:00 ※画像はイメージです。  
 受 1,200円 材 2,500円 定 8名  
 講師 JGA認定講師 Rose Drop主宰 井上雅美  
 ※初めての方は、違う作品もお作りいただけます。(材料費1,500円~)

**1回 サークル** **発酵食品料理教室**

**①日本の伝統食こと発酵食品(本枯節) ②発酵食品の王道「チーズ」**

意外と知らない発酵食品、(本枯節)と発酵塩昆布に触れてみませんか。本物の出汁や昆布のお話と美味しいレシピでCooking!!

日 10月30日(火) ① 11月20日(火)  
 時 10:30~12:30(①・②共に) 受 1,000円(1回) 材 1,500円(1回)  
 定 各20名 講師 フードコーディネーター 加々美みのり ※材料費は申し込み時にいただきます。 ※画像はイメージです。

**1回 サークル** **クラフトバンド Vol.71より掲載 ミックスカラーのダストボックス**

今回は2時間でミックスカラーのダストボックスを作ります。10月からは好きな作品をご自身のペースで作っていきます。

日 9月27日(木)  
 時 14:00~16:00 定 10組  
 受 1,800円 材 1,000円  
 講師 クラフトバンドエコロジー協会 田口純子

**継続 サークル** **ジュエリーレース**

光沢のある糸を使い、小物やバッグなどをつくりましょう。好きな作品をご自分のペースで編んでいきます。

日 火曜日クラス 10月2日・11月6日 ※画像はイメージです。  
 金曜日クラス 10月26日・11月30日  
 時 10:30~12:30 受 4,000円(2回)  
 材 キーチャーム2,000円~(初参加の方) ※作品により材料費は異なります。  
 定 各8名(補充募集) 講師 三平友佳

**継続 サークル** **中級クラス ボタニカルアート**

好きな花々をそのまま描く植物画です。

日 10月11日(木)・25日(木)  
 11月8日(木)・22日(木)  
 時 10:15~12:30  
 受 7,200円(4回)  
 教 15,000円(新規のみ)  
 定 13名(補充募集)  
 講師 ボタニカルアート遊花委員 愛敬久美子

**継続 サークル** **上級クラス ボタニカルアート**

中級クラスをご受講されている方のご卒業された方のブラッシュアップクラスです。(初めての方は、中級クラスをご受講下さい。)

日 10月11日(木)・11月8日(木)  
 時 13:00~14:30  
 受 4,400円(2回) 定 7名(補充募集)  
 講師 ボタニカルアート遊花委員 愛敬久美子

**継続 サークル** **ウクレレ教室**

ウクレレは簡単に親しみやすい楽器です。基礎から丁寧に指導致します。

日 10月6日(土)・20日(土)  
 11月3日(土)・17日(土)  
 時 ①(中・上級)14:00~15:30  
 ②(入門)15:45~17:00  
 受 7,200円(4回)  
 定 ①20名 ②15名 ※ウクレレ8台まで無料貸出有  
 講師 キワヤ商会インストラクター 石神誠

**LaLa Clubは入会金無料!**

お申し込みの際は、三井ショッピングパークカードが必要です。

バラエティー(学ぶ・癒す・身体を動かす)

**継続 サークル** **書道**

美しい文字はみんなの憧れ、漢字・かな・実用を学べます。個人レベルに合わせた指導をいたします。

日 ①木曜クラス 10月4日・18日・11月1日・15日  
 ②金曜クラス 10月5日・19日・11月2日・30日  
 時 ①10:30~12:30 ②13:00~15:00  
 受 8,000円(各4回) 定 各12名(補充募集)  
 講師 日展・改組日展入選、読売書法会理事 赤石律扇

**1回 サークル** **呼吸器専門医 雨宮隆太先生監修 9月25日(火)講座受付中 はじめての呼吸法**

意識して行う呼吸(呼吸法)には様々なメリットがあります。呼吸筋ストレッチと呼吸法のクラスです。誤嚥(ごえん)予防クラスも始めました。

日 11月12日(月) 時 13:30~14:30  
 受 1,500円 定 20名  
 講師 雪谷大塚クリニック呼吸教室講師 鶴岡睦子

**継続 サークル** **美容と健康のための発声法 イタリアオペラ**

基本的な腹式呼吸と正しい発声法を学び、全身を使って声を出すことは、美容と健康につながり、新しいご自分との出会いがあります。楽譜が苦手な方も大歓迎!楽しくイタリア語で歌ってみませんか?

日 10月5日(金)・19日(金)・11月2日(金)・16日(金)  
 時 10:30~12:00 受 8,000円(4回) 定 10名  
 講師 二期会会員、ラ・ペリタオペラスクール主宰 南沙予子  
 ※講師プロフィール:イタリアミラノのヴィオット・ミラノ音楽院に留学し、研鑽を積む。帰国後、コンサートやオペラスクールでの指導、オペラの指揮・演出などを行い、幅広く活動中。

**継続 サークル** **楊名時太極拳**

太極拳は深い呼吸に合わせてゆったり動きます。運動の苦手な方も続けていくうちに、身体の変化を実感できます。

日 10月5日(金)・12日(金)・19日(金)  
 11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)  
 時 15:30~16:30  
 受 7,000円(7回) 定 20名  
 講師 日本健康太極拳 師範 鶴岡睦子 森全子

**継続 サークル** **ハタヨーガ**

意識をした呼吸法で、ゆっくりとアーサナ(姿勢・ポーズ)をとることで体調を整えていきます。

日 10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・11月6日(火)・13日(火)・20日(火)  
 時 16:00~17:00  
 受 7,000円(7回) 定 10名(補充募集)  
 講師 ハタヨーガインストラクター 小山亜由美

**継続 サークル** **整体ピラティス**

全身ストレッチ&コアトレーニングで凝りや歪みのないしなやかなボディを目指しましょう。

日 10月2日(火)・9日(火)・16日(火)  
 23日(火)・11月6日(火)  
 13日(火)・20日(火)  
 時 ①13:25~14:25 ②14:35~15:35  
 受 7,000円(7回)  
 定 各10名(補充募集)  
 講師 癒身流整体師 稲垣美江子

**継続 サークル** **ハワイアンフラ**

燦々と照る日の輝き、風のそよぎ、水の揺らぎ、美しい自然の恵みへの感謝がフラの動きです。

日 10月10日(水)・24日(水)  
 11月14日(水)・28日(水)  
 時 14:20~15:35  
 受 6,000円(4回) 定 15名  
 講師 全日本フラ協会理事 ブアナニ高橋他インストラクター

**2回 サークル** **体力に自信のない方にピッタリ! ザ・リンパビクス**

優しいタッチで、音楽にあわせて全身のリンパの流れをスムーズにします。その結果健康な体温を維持し免疫力・回復力・基礎代謝をUP。元気になれます。

日 10月9日(火)・11月13日(火)  
 時 10:30~12:00  
 受 3,000円(2回) 定 20名  
 講師 日本リンパビクス協会 認定インストラクター 中野八代

**継続 サークル** **やさしいフラメンコ**

スペインの音楽で身体を動かし、リフレッシュ! ダイエットにも効果的です。カスターネットも使って脳トレ効果も狙います。

日 10月3日(水)・17日(水)  
 11月7日(水)・21日(水)  
 時 14:30~15:30  
 受 4,000円(4回) 定 8名  
 講師 Tesoro del flamenco 山中純子

**LaLa Information**

■次号「通信Vol.72」は11月1日(木) 10時よりお申し込み開始です。  
 プリザーブドフラワー・クレイクラフト・折り方講座などクリスマス・お正月企画を、予定しております。

■9月講座(vol.71)受付中【お申し込みはお早めに】

- ・キッズ文章表現講座 9月12日(水)・26日(水) 16:10~17:10
- ・だっこ&おんぶレッスン 9月19日(水) 12:00~13:30
- ・発酵食品 酒かすと味噌 9月25日(火) 10:30~12:30

★それぞれ満席でお申込み終了となりますので、個別にお問い合わせください。

**LaLa Club** に関する問い合わせは アーバンドック ららぽーと豊洲「LaLa Club」事務局  
**TEL. 03-3532-7915** 受付時間:10:00~16:00/月~金曜日(土日祝日除く)  
 お申し込みは、2階 LaLa Club にてお受けします。(お電話でのお申し込みは承れません)

■お申し込みの際は、三井ショッピングパークカードと受講料【現金のみ】が必要です。 ■クレジットカード・電子マネーはご利用いただけません。 ■ポイントは受講料のみに付与され、教材費・材料費には付与されません。 ■継続サークルの受講料は、2ヶ月分前納とさせていただきます。受講料はすべて税込みです。 ■お申し込み手続きは開講日の1週間前までにお済ませください。開講日の1週間前の時点で、最低履行人数に達しない場合、講座が開講できない場合がございます。この場合、受講料は返金させていただきます。 ■悪天候・講師急病など不測の事態が発生した場合、講座の日程・内容の変更や開講を中止させていただく場合がございます。 ■Baby-Kids以外の講座を受講される際、お子様を連れてのご参加はご遠慮いただいております。 ■ご欠席の場合は、必ず事務局までご連絡ください。 ■親子企画の1組は保護者1名につき、お子様1名とさせていただきます。

アーバンドック ららぽーと豊洲は、9月10日は休まず営業いたします。

URBAN DOCK  
 三井ショッピングパーク  
**LaLaPort**  
 TOYOSU

**アーバンドック ららぽーと豊洲**  
 〒135-8614 東京都江東区豊洲 2-4-9 TEL.03-6910-1234 受付時間(10:00~18:00)  
 営業時間 10:00~21:00 / レストラン 11:00~23:00 / マリーナキッチン(フードコート)11:00~22:00  
<https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/toyosu/> ※一部営業時間の異なる店舗がございます。

気分まで、いい買い物を。

- ららぽーとTOKYO-BAY ■ららぽーと柏の葉 ■ららぽーと横浜 ■ららぽーと新三郷
- ららぽーと磐田 ■ららぽーと富士見 ■ららぽーと海老名 ■ららぽーと立川立飛
- ららぽーと湘南平塚

※掲載内容・価格は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください。 発行日:2018年9月4日

**ご案内図**

本館2F サウスポート ショップ ショップII ショップIII ノースポート

**LaLa Club** メイン入口 センターコート センター入口

※マーンクレアルとZARAの間を入ったところにございます。

**駐車場のご案内**

本館 IN OUT ANNEX 豊洲駅

三井ショッピングパークカード(セゾン) **ポイントがどんどん貯まる!使える!**

ららぽーと三井アウトレットパークなど 全国の対象施設拡大中!

カードご入会は▼ **スマホで簡単!**

※スマートフォン以外の携帯電話では、お申し込みいただけません。

Mitsui Shopping Park **三井ショッピングパークアプリ**

アプリ会員だけの特典とペリナ機能! ポイントカードと連携してさらにペリナに!

三井ショッピングパークアプリ 検索