

2018年3月~4月のサークル

参加募集

お申し込みは、**1月18日(木)**から。

入会金・年会費無料

●3Fノースコート側LaLaClubカウンターにて三井ショッピングパークポイントカードを添えてお申し込み、ご入金ください。

受付時間 10:00~17:00 月~金曜日(土・日・祝 休み)

●お電話での、ご予約・お申し込みは承れませんのでご了承ください。
●お支払いは現金のみになります。クレジットカード・電子マネーはご利用いただけません。

おすすめ講座 & Shop講座

SHOP

1回 PARTS CLUB 「クレイアクセサリー」

大人気のクリスタルクレイを使用したネックレスです! クレイの上にパーツを乗せるだけなので、初心者の方でも簡単にお作り頂けます。是非、この機会にご参加してみてください!

日 4月20日(金) 時 14:00~15:30
受 500円 教 2,613円(シルバー、ゴールド)
講 パーツクラブスタッフ



1回

未来が見える手相と運命学 手相と運命学を学んでみましょう

手相から健康がわかる!!お金がかかる!!結婚がわかる!!
親子関係・夫婦関係がわかる!!
手相は変化します。良い手相を知って幸せになりましょう。
運命学であなたの幸運のお手伝いをいたします。

日 3月2日(金) 時 10:30~12:00 受 1,600円
講 ここに~た講師 H info@kokoni-ta.com



SHOP

1回 椿屋カネ マイブレンドをつくろう

6種類のストレートコーヒーをティasting。それぞれの特徴を知ったうえで、お好みのマイブレンドに挑戦してみましょう。お土産もたくさん盛りだくさんな講座です。

日 3月26日(月) 時 13:30~15:30 受 500円 教 1,500円
講 日本スペシャルコーヒー協会(SCAJ) 公認コーヒーマイスター



1回

耳つぼで元気、きれいのお手伝い

スワロフスキーのビジュで彩りながら耳つぼを刺激、「なんだか調子いいかも」と感じられる、そんな健康法です。パワーピアスは、肌に触れる部分が純金で、皮膚呼吸を妨げない医療用シールとスワロフスキーを一体化した貼るピアスです。セルフマッサージのあと、今回は「リフトアップ」のつぼに貼っていきましょう。
※個人差はありますが1週間程度貼ったままでいられます。

日 4月9日(月) 時 13:30~15:00 受 1,600円
教 1,600円(パワーピアス@4粒) 講 Harmony color 河原智英(都筑区)



女性限定



1回

隠れた自分が見つかる! 数秘&カラー

あなたの魅力はなんですか?生年月日から導き出された数字とカラーから、生まれ持った資質がわかります!新しい自分発見で、これからの人生を見つめ直してみませんか?

日 4月9日(月) 時 10:30~12:00 受 1,800円
講 オフィス・メイブル カラーコンサルタント 丸野奈津子
H http://ameblo.jp/color-maple/



1回

モデルが教える!美しい姿勢と歩き方レッスン

雑誌「ゆうゆう」モデルの痩身効果が得られるエクササイズウォーキングです。いつもの姿勢・歩き方を見直して、若々しいポディーを作りましょう。腰痛、肩こりの改善も期待できます。

日 4月23日(月) 時 10:30~12:00 受 1,800円
講 オフィス・メイブル ポスチュアスタイリスト 永井久恵
H http://ameblo.jp/color-maple/



新たな自分磨きをスタートしよう!

2回

~お似合いの色を見つけます!~ パーソナルカラー診断

①パーソナルカラーについて
パーソナルカラーの特徴・イエローベースとブルーベースの見分け方。
②パーソナルカラー診断
カラータイプ(冬・夏・秋・春)をお一人ずつ診断。

日 ①3月12日(月) ②3月26日(月) 時 10:30~12:00
受 3,600円(2回) 教 なし(希望者のみ色見本帳代3,240円)
講 オフィス・メイブル カラーコンサルタント 市川弘美 H http://ameblo.jp/color-maple/



1回

今月のリース

①この時期最後ミモザを使い、ローズマリーやシナモンスティック、タイム、ローリエなどのハーブを使用してアーケガリコのようなスパイスワッグをいろんな組み合わせで5種類製作します。
②ピンクでもスモーキーなまたはグレイッシュなピンクのドライフラワー、アートフラワー、プリザーブドフラワーをリースにつけていきます。羊毛のフェルトリボンがオシャレなアクセントになります。

日 ①3月29日(木) ②4月26日(木) 時 ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
受 1,800円(各回) 教 ①3,000円 ②3,200円 講 アトリエQ主宰 佐藤クミコ(栄区)
H http://www.kdent.net/hanakumi ※教材の調達上作品の内容が多少変わることがあります。



1回

野菜ソムリエの料理教室 soft「マクロ」

①春のランチプレート
MENU:カラフルボリュームサンドイッチ・豚肉のスパイス焼き・クスクスのサラダ・春野菜のスープ・蕎麦のアップルパイ
②魚介と野菜の春イタリアン
MENU:海老の香草パン粉焼き・カルパッチョサラダ・春野菜のフリッター・ボンゴレピアンコ・簡単チョコレートケーキ

日 ①3月8日(木) ②4月12日(木) 時 10:30~12:30 受 1,900円(各回) 教 1,000円(各回)
講 Healthy smile cooking Ks-café主宰 料理研究家 鈴木佳世子(都筑区) H http://ameblo.jp/kayokoscafe
※人気講座のため、1回の講座に付、1名分のお申し込みに限らせていただきます。



1回

ナチュラルドライフラワー

①グリーンや白い薔薇、実も入れてふんわりとした可愛いラウンドリースを作ります。
②チューリップなど、ピンク系の春のお花でアレンジします。

日 ①3月22日(木) ②4月26日(木) 時 10:30~12:30 受 1,600円(各回)
教 3,200円(各回) 講 ドライフラワー アトリエtiara主宰 山本ひかり(都筑区)
H http://whitietara.blog.fc2.com/
※材料の調達上、器、花材が変更になる場合があります。



1回

ビーズバランス 天然石アクセサリ

①淡水パールとコーティングされたクォーツで、土星を表現したブローチを作ります。襟元や帽子、バッグにおすすめです。
②シックなキューブ型のスモーキークォーツときらりと輝くパイライトのネックレスです。初心者の方にも簡単につくれます。

日 ①3月15日(木) ②4月19日(木) 時 10:30~12:30
受 1,600円(各回) 教 ①3,672円 ②2,916円
講 ビーズバランス認定インストラクター 河原智英(都筑区) H http://ameblo.jp/lavender577/



1回

お花が主役の素敵な暮らし

季節のさまざまなシーンを彩るお花のアレンジと、おもてなしのテーブルコーディネートで心豊かなライフスタイルを提案します。生花またはプリザーブドフラワーをお選びいただけます。

①春!!チューリップのおもてなしアレンジ
②桜のおもてなしアレンジ
日 ①3月5日(月) ②4月2日(月) 時 13:30~15:30 受 1,600円(各回)
教 2,800円(各回) H http://www.zonnebloom.com/index.html
講 お花の教室「ゾンヌブルーム」主宰 ライフスタイルコーディネーター 渡部一溪



4回

はじめての英会話

英会話は、笑顔の挨拶から!20年間英会話を教えているベテラン講師が、上手に外国人とコミュニケーションを取る秘訣を教えます。英会話に興味ある方、また学び直したい方などお気軽にご参加下さい。

日 3月9日・23日、4月13日・27日 ※毎月第2・4金曜日開催
受 6,400円(4回)他にテキスト代2,484円(税込)が必要になります。
講 英語教室主宰 荒井信枝(都筑区) 時 13:30~15:00
H http://english.kumasan.yokohama
https://www.facebook.com/english.kumasan



1回

表情筋エクササイズ 気になる「ほうれい線・たるみ」小顔体操で改善!

口もとのプロである歯科衛生士が顔の筋肉のしくみ・美しい口もとの形について解説します。ガムを使ったたるみチェックのあと、3ステップの簡単エクササイズで顔の筋肉を鍛え、たるみの防止、スッキリ小顔を目指しましょう!

日 4月23日(月) 時 13:30~15:00 受 1,600円 教 200円
講 表情デザイナー・歯科衛生士 上坂尚美(都筑区)
H http://ameblo.jp/natural-smile-322/



1回

LET'S ENJOY WINE & CHEESE

春はすぐそこ!!新しい事が始まる季節にオススメの美味しいチーズと簡単なアレンジレシピをご紹介します。また、そんなチーズにピッタリのワインもご紹介。この季節らしいマリアージュを楽しみましょう!

日 3月30日(金) 時 12:00~13:30(予定)
受 1,600円 教 1,200円
講 C.P.A.認定 コムラド・オブ・チーズ 上村由紀(都筑区)
※ワインの試飲をしていただく為、お車でお越しください。



日...開催日 時...時間 受...受講料(税込) 教...教材費(税込) 講...講師 H...ホームページ 女性限定...女性限定講座 SHOP...店舗講座 KIDS...子ども講座

暮らしを豊かに



1回 お茶のあるおもてなし TEA STYLE

「紅茶のあるテーブルでおもてなし」をテーマに、毎回おいしい紅茶と簡単クッキングを楽しむクラスです。今回のテーマは「春のティータイム」。お気軽にご参加ください。

日 3月22日(木) 時 14:00~16:00
受 1,600円 教 1,300円

講 日本紅茶協会認定 ティーインストラクター 奥山靖子
ケニア大使館を始め、紅茶生産国大使館にてティー部門の専任スタッフを歴任



2回 大磯先生によるたしなみ書道

大磯先生による月1回の継続講座です。初めての方、久しぶりの方、お忙しい方も、お気軽にご参加ください。

日 3月13日(火)・4月10日(火)
時 14:30~16:00
受 3,200円(2回) 教 300円(お手本代)(各回)
講 大磯朝雨(港北区)



1回 やさしい水彩画

絵は好きだけど、一歩踏み出せなかった方もお気軽にご参加ください。

日 4月6日(金)
時 10:30~12:30
受 1,600円 教 450円
講 市川道子(藤沢市)

参考作品



1回 コラージュ刺繍

布やリボン、レースと糸のコラボレーション。立体感のある奥深い刺繍です。

日 3月19日(月)・4月16日(月)
時 13:30~15:30 受 2,000円(1回)
教 1,300円(窓と自転車)

講 欧風刺繍アトリエ「花の会」主宰 市川道子(藤沢市)
※経験により異なりますが、この作品は3回程度で仕上がります。
※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



4回 ボタニカルアート

植物をありのままに描く楽しさを味わってみませんか? お花が好きの方、大歓迎です。

日 3月14日・28日、4月11日・25日 ※毎月第2,4水曜日開催
時 13:30~15:30 受 7,200円(4回)

講 小池教子(相模原市)
※一回ごとの受講ができる「初めてのボタニカルアート」も開催中です。
3月14日(水)、3月28日(水)、4月11日(水)、4月25日(水)
10:30~12:30 受講料1800円(各回)教材費200円(各回)
※両講座とも人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



3回 リビングで楽しむ茶の湯

一服のお茶と季節のお菓子を気軽に椅子席で楽しみながら、茶道のお作法の基本を学びます。

日 4月24日(火)・5月22日(火)・6月26日(火)
時 13:30~15:30 受 4,800円(3回)
教 1,500円(水屋料)(3回)

講 裏千家講師 赤堀宗里(緑区)

※ふくさ等のお道具をお持ちでない方は購入いただけます。
※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



薩摩風ハッ橋茶碗



4回 たのしい韓国語

韓国文化やドラマの話をしながら、ゆっくり楽しく学習しているクラスです。

日 3月6日・20日、4月3日・17日
※毎月第1・3火曜日開催

時 10:45~12:00 受 6,400円(4回)

他にテキスト代2,160円(税込)が必要になります。

講 金順玉(緑区)

※進捗についてはお問い合わせください。



3回 カリグラフィーをはじめましょう

アルファベットやお花などを専用のペンで美しく描きます。

日 4月5日(木)、6月7日(木)、7月5日(木)
時 10:30~12:00 受 4,800円(3回)
教 1,700円(3回)

講 日本手芸普及協会カリグラフィー部門師範 阿部美和子(中区)

H <http://www.miwaco.com>

※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



参考作品

体を動かそう



1回 はじめてのピラティス

冬から春へ、体調が不安定になる時期です。インナーマッスルをつけることによって体温を上げましょう。冷え性に効くピラティスをご紹介します。数々のミュージカルに出演してきた講師の楽しいお話を聞きながら優しくピラティスを学べます。

日 ①3月19日(月) ②4月2日(月) 時 11:00~12:30
受 1,600円(各回) 講 POWER PILATES認定インストラクター 劇団四季出身 橋詰梨恵



3回 バレエストレッチ

ピアノ曲に合わせた動きと呼吸で、びんと伸びた美しい立ち姿を目指します。あわせて、踊る楽しさもお伝えしていきます。初心者大歓迎、体験受講もできます。

日 3月7日(水)、4月4日(水)・18日(水)
時 10:15~11:30 受 4,800円(3回)
講 Mie Ballet 加藤美登(緑区)



4回 スロー・ヨガ -SLOW YOGA-

頭痛・肩こり・目の疲れ、腰痛やストレス。悩んでいた不調をヨガのゆっくりとした動作と呼吸で解消しませんか。スロー・ヨガで美と健康と若さを保っていきましょう。

日 3月13日・27日、4月10日・24日 ※毎月第2・4火曜日開催
時 10:30~11:45 受 6,400円(4回)

講 ヨガ講師 整体・フットセラピスト スローヨガ主宰 清水洋美(青葉区)

※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



4回 骨盤調整エクササイズ

無理のない運動で身体の中から筋力をアップさせましょう。骨盤底筋を鍛え、健康で痩せやすい身体へと改善しましょう。

日 3月9日・23日、4月13日・27日
※毎月第2・4金曜日開催

時 10:30~12:00
受 6,400円(4回)

講 NPO法人MYフィットネス 認定健康指導員 岡島円(港北区)



4回 アロハ リラックス フラ

ゆったりとした動きのフラは、体をリラックスさせ、気持ちをおだやかにします。ハワイの風に吹かれるようなやさしい音楽にのって、一曲踊ってみませんか?

日 3月1日・15日、4月5日・19日
※毎月第1・3木曜日開催

時 15:30~16:30 受 6,400円(4回)

講 SKD出身 フラ ハレ オ ロケ アカラ 清原智子(都筑区)

※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



1回 セルフ フットマッサージ

日 ①3月5日(月)「良い血流で美肌になろう!」
②4月16日(月)「頭の中をリフレッシュ!」
各日、テーマの他に、その時の状況に合わせた内容がプラスされます。

時 10:30~12:00 受 1,600円(各回)

教 650円(グリグリ棒)

講 官足法友の会講師・介護予防運動 スペシャリスト 立石菜央美(都筑区)



3回 ヨガで楽しむ ボディバランスセラピー

日 3月7日(水)、4月4日(水)・18日(水)
時 13:30~15:00 受 4,800円(3回)

講 厚生労働省認可 全国整体療法師 ヨガインストラクター 清水洋美(青葉区)

※人気講座のため空席についてはお問い合わせください。



只今、満席です。

書道 大磯朝雨(港北区)



ご入会・受講申込みは、いろいろな特典があってお得な「三井ショッピングパークカード」をお持ちください。

LaLa Club に関する問い合わせは TEL. 045-938-5337 受付時間: 10:00~17:00(土日祝休み)

休業のお知らせ ららぽーと横浜の休館日に伴い、2月22日(木)を休業とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解頂きますようお願い致します。

講師募集 お申し込み・お問い合わせは1月25日(木)以降に受け付けてさせていただきます。

- 受講料のみ三井ショッピングパークポイントが付与されます。
- 教材費には付与されません。※ポイントの後付けはできません。※ご本人様以外のポイントカードには付与できません。
- 継続サークルの受講料は、原則として前納とさせていただきます。
- 受講日当日の受付は承れませんので事前にお申し込みください。(お電話でのご予約・お申し込みは承れませんのであらかじめご了承ください。)
- 一部の講座を除き、お子様連れでの参加はご遠慮ください。
- 代理申込はご本人様を含め3名様までの受付になります。(soft「マクロ」以外)
- 途中参加や体験が可能な継続講座もありますのでお問い合わせください。
- 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・内容の変更または開講を中止させていただく場合がございます。



ママの時間をツク回内

「講座に参加したいけど子供がまだ小さくて…」そんなお悩みママに朗報です!

講座に参加される会員様は、2F「メガ・ブルーバード」を通常の託児料金より5%オフにてご利用いただけます。講座申込・ご入金後、直接「メガ・ブルーバード」へ事前にご予約ください。なお、ご予約の際は講座申込時にお渡しする「受講案内書」をご提示ください。

一時預り保育のご案内

- 会員登録制
- 利用時間/10:00~17:00
- 利用料金に関してはお問い合わせください。
- お預り対象/1歳以上のお子様 0歳の方は要相談



お問い合わせ:2F「メガ・ブルーバード」 TEL:045-414-1661

ららぽーと横浜は、2月22日は全館休館日とさせていただきます。



ららぽーと横浜

〒224-0053 神奈川県横浜市都筑区池辺町4035-1
TEL.045-931-1000 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

※一部営業時間の異なる店舗がございます

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! スマホで簡単! カードご入会は

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!

気分まで、いい買い物を。

- ららぽーとTOKYO-BAY
- アーバンドック ららぽーと豊洲
- ららぽーと柏の葉
- 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1月5日

ららぽーと横浜 インフォメーション

公式HP: yokohama.lalaport.jp

ららぽーと公式Facebook

ららぽーとのメールマガジン [LaLa Press] 会員募集中!!

