



2018年12月~2019年2月のサークル

参加募集

お申し込みは、**11月16日(金)**から。

前号(65号)に掲載した講座は満席の場合がございますのでご了承ください。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

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。

## 新講座&おすすめ講座 「新春に向かって自分探し!!」

**1回** サークル **NEW** テーマで楽しむ CHEESE CLASS

毎回テーマに沿って、チーズの世界を美味しく・楽しく学んでいただくクラスです!今回のテーマは「フランスのチーズ」。「1つの村に1つのチーズ」とも形容される、多彩なフランスのチーズについてご紹介致します。簡単なレシピやチーズを暮らしに楽しくとり入れるアイデア等についてもふれてゆきます。

日 2月18日(月) 時 10:30~12:00 定員 10名 受 1,600円  
教 900円 2種ワイン ご試飲ご希望の方1,100円  
講 C.P.A.認定 チーズプロフェッショナル 上村 由紀  
\*ワインご試飲ご希望の方はお車でのお越しはご遠慮ください。



<イメージ>

**1回** サークル **NEW SHOP 3F 331** エル整骨院「プロに教わるアンチエイジング」

経絡のツボでアンチエイジングを体験してみませんか?肩こり解消、血流アップの万能ツボを刺激してアンチエイジング効果が期待できるかも?! 痛くない・刺さない鍼(はり)もお試しいただけます。

日 2月1日(金) 時 14:00~15:00 定員 10名  
受 無料 教 なし  
講 エル整骨鍼灸院 院長 秋山 雅人




<イメージ>

**2回** サークル **SHOP 2F 233** 株式会社 珈琲教室 基礎・応用

ご家庭で簡単にできる美味しいコーヒーの淹れ方(ペーパードリッパ)を学びましょう。受講者全員に修了証書を発行いたします。

日 1月28日(月)、2月25日(月)  
時 14:00~15:30 定員 8名  
受 1,000円(2回) 教 3,000円(2回)  
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



受講店舗で使える500円分のラクラブ商品券を進呈!

**1回** サークル 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! **女性限定**

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 1月21日(月) 時 10:30~12:00 定員 15名 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/>



<イメージ>

**1回** サークル **SHOP 2F 252** PARTS CLUB ビーズ&アクセサリ

①ネックレス・ブレスレットになる2WAYアクセサリです。その日の気分や服装に合わせてお楽しみください! ネックレスの基本的な作り方を学んでいただけます。初心者の方も大歓迎です!!  
②ビーズクロッシェの基本、くさり編みで編むアクセサリです。クロッシェやアクセサリ作りが初めての方にもおすすめです!トップは取り外しが可能なデザインとなっております。

日 ①12月21日(金)②2月15日(金) 時 14:00~15:30  
定員 各色5名(ゴールド・シルバー) 受 500円(各回)  
教 ①2,116円(ゴールド・シルバー) ②シルバー1,836円 ゴールド1,857円  
講 パーツクラブスタッフ  
\*②の作品のみ工具がない場合は、プラスで約2,000円ほどかかります。①クリスタルパール2WAYアクセサリ ②くさり編みのロングネックレス




<イメージ>

**1回** サークル 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。お気軽にご参加ください。

①ニューイヤーズティーを楽しむ  
②お雑祭を祝うお茶会

日 ①1月24日(木)②2月28日(木) 時 14:00~16:00  
定員 16名 受 1,600円(各回) 教 1,300円(各回)  
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



<イメージ>

**1回** サークル 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オレゴンモミのクリスマスリースでおもてなし  
②真っ白なお花で雪のおもてなしアレンジ  
③バレンタインのおもてなしアレンジ

日 ①12月3日(月)②1月7日(月)③2月4日(月) 時 13:30~15:30 定員 10名  
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「ゾネブルーム」主宰 ライフスタイルコーディネーター 渡部一溪(都筑区) \*花材は変更になる場合があります。



<参考作品>

**1回** サークル 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

今回のテーマは「2019年の運勢一年のスタートに当り、各人の心構えについて学んでみませんか?」

日 1月10日(木)  
時 13:30~15:00  
定員 10名 受 1,600円  
講 ここに〜た講師  
H [info@kokoni-ta.com](mailto:info@kokoni-ta.com)

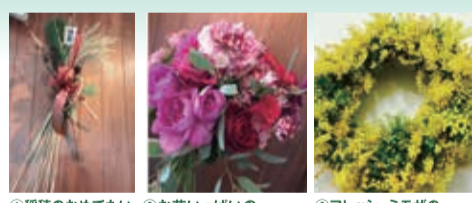


<イメージ>

**1回** サークル 今月のリース

①おめでたい稲穂のお正月飾りのスワッグを作ります。  
②バラやランキユラスを使ったクラッチタイプのブーケを作ります。  
③千葉の農家さんが作ったフレッシュミモザをふんだんに使って春を呼ぶリースを作りませんか?

日 ①12月13日(木)②1月31日(木)③2月15日(金)  
時 10:30~12:30 定員 20名 受 1,800円(各回)  
教 ①2,800円 ②4,000円 ③4,000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稲穂のおめでたいお正月飾りスワッグ 高さ16cm~50cm  
②お花いっぱいフレッシュブーケ 20cm×60cm  
③フレッシュミモザのリース 25cm×25cm  
(参考作品)

**1回** サークル ビーズフラワー講座

スワロ、クリスタル、竹ビーズなど光輝くビーズを使って、素敵なブローチを作ってみませんか。様々な色の教材を準備しますので、講座当日お好きな色を選んでいただけます。

日 12月17日(月) 時 10:30~12:30  
定員 10名 受 1,600円 教 1,100円  
講 ビーズフラワー講師 山口恵子(都筑区)  
\*講座当日は予めワイヤーにビーズを通した教材を準備しますので、すぐにパーツ作りを始めていただけます。



ビーズのクラシックフラワーブローチ 直径約6cm (参考作品)

## オシャレを1ランクUP!

**1回** サークル 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」モデルが教える、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、若々しいボディを作りましょう。腰痛、肩こりの改善も期待できます。

日 2月25日(月) 時 10:30~12:00 定員 12名 受 1,800円  
講 オフィス・メイブル ポスチャースタylist 永井久恵  
H <http://ameblo.jp/color-maple/>



**1回** サークル 超簡単! 1分で巻けるストール・マフラー講座

この季節の防寒にもオシャレにも欠かせないストール、マフラー。ワンパターンの巻き方になっていませんか?見た目素敵で、でも簡単な巻き方をレクチャー&実習します。

日 1月28日(月) 時 10:30~12:00 定員 12名 受 1,800円  
講 オフィス・メイブル カラーコンサルタント 若林 恵美子  
H <http://ameblo.jp/color-maple/>



日...開催日 時...時間 定員...定員 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



● LaLa Clubのご案内【お申し込み受付は11月16日(金)からとなります。】お電話でのご予約・お申し込みは承れません。予めご了承ください。●

# 寒さに負けずにチャレンジ!

## 1回 体験受付中!

下記講座を初めて受講される方は各講座毎に1回 1,600円で体験ができます。人気講座のため空席についてはお問い合わせください。

**全4回 サークル** スロー・ヨガ **女性限定**  
**—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 1月8日・22日、2月12日・26日 ※毎月第2・4火曜日開催  
 時 10:30~11:45 定員 20名  
 受 6,400円(4回)  
 講 ヨガ講師 整体・フィットセラピスト スローヨガ主宰 清水洋美(青葉区)

**全4回 サークル** 骨盤調整エクササイズ **女性限定**  
 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 1月11日・25日、2月8日・22日 ※毎月第2・4金曜日開催  
 時 10:30~12:00 定員 18名  
 受 6,400円(4回)  
 講 NPO法人MYフィットネス 認定健康指導員 岡島月(港北区)

**全4回 サークル** バレエストレッチ **女性限定**  
 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 1月16日(水)・30日(第5水)、2月6日(水)・20日(水)  
 時 10:15~11:30 定員 15名  
 受 6,400円(4回)  
 講 Mie Ballet 加藤美登(緑区)

**1回 サークル** セルフ フットマッサージ **女性限定**  
 日 ①1月7日(月)「免疫力を上げよう!」  
 ②2月4日(月)「花粉症シーズン前に粘膜を強くしよう!」  
 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 定員 10名  
 受 1,600円(各回) 教 650円(グリグリ棒)  
 講 官定法友の会講師・介護予防運動スペシャリスト 立石菜央美(都筑区)

**全4回 サークル** ヨガで楽しむ ボディバランスヨガセラピー **女性限定**  
 日 1月16日(水)・30日(第5水)、2月6日(水)・20日(水)  
 時 13:45~15:00 定員 20名  
 受 6,400円(4回)  
 講 厚生労働省認可 全国整体療法師 ヨガ講師 清水洋美(青葉区)

**全3回 サークル** アロハ リラックス フラ **女性限定**  
 ゆったりした動きのフラは、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 1月17日(木)・31日(第5木)、2月7日(木)  
 時 15:30~16:30 定員 20名  
 受 4,800円(3回)  
 講 SKD出身 フラ ハレ オ ロケ アカバ 清原智子(都筑区)

**1回 サークル** ナチュラルドライフラワー  
 ①優しいピンク系の草花でバレンタインを意識した可愛らしいハートのリースです。  
 ②秋色紫陽花など小振りの草花をたっぷりあしらったリースです。縦でも横でも飾れます。  
 日 ①1月24日(木) ②2月28日(木) 時 10:30~12:30  
 定員 10名 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://whitetiara.blog.fc2.com/>  
 ※材料の調達上、花材、飾りが変更になる場合があります。

**全2回 サークル** 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 1月8日(火)・2月12日(火)  
 時 14:30~16:00 定員 10名  
 受 3,200円(2回) 教 300円(お手本代)(各回)  
 講 大磯朝雨(港北区)

**全4回 サークル** ボタニカルアート  
 自然の草花や木の葉を、生のままに、いきいきとみずみずしく描く植物画。光の表現が絵に生命を吹き込みます。ナチュラルなやさしい色づかいで描いてみましょう。  
 日 1月9日・23日、2月13日・27日 ※毎月第2・4水曜日開催  
 時 13:30~15:30 定員 12名  
 受 7,200円(4回) 講 小池教子(相模原市)

**1回 サークル** 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 2月1日(金)  
 時 10:30~12:30 定員 11名  
 受 1,600円 教 450円  
 講 市川道子(藤沢市)

**全4回 サークル** 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 1月15日(火)・29日(第5火)、2月5日(火)・19日(火)  
 時 10:45~12:00 定員 16名 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)  
 ※初級1終了レベルの方、対象です。進度についてはお問い合わせください。

**全4回 サークル** 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ください。  
 日 1月11日・25日、2月8日・22日 ※毎月第2・4金曜日開催  
 時 13:30~15:00 受 6,400円(4回) 定員 10名  
 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)  
 H <http://english.kumasan.yokohama>

**1回 サークル** ビーズバランス 天然石アクセサリー  
 ①銀糸にアクアマリンなどの天然石とメタルパーツを繋げて作ります。キラキラとさりげなく装いに華を添えるネックレスです。  
 ②マリーアントワネットのドレスのイメージから作られたネックレスです。赤、ピンクの女性らしく華やかなネックレスは、1連、2連、手首に巻いてブレスレットとしても付けられます。  
 ③シルクのグリフィン糸に紡がれた淡水パールにチャロアイトなどの天然石を贅沢に使っています。3連のブレスレットです。②、③は、初心者向けのアクセサリーです。  
 日 ①12月20日(木) ②1月17日(木) ③2月14日(木) 時 10:30~12:30  
 定員 6名 受 1,600円(各回) 教 ①5,832円 ②4,860円 ③5,832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/>

**LaLaClub参加者募集中!** 入会金・年会費 無料  
**LaLaClubとは**  
 ららぽーとが運営する、お客様のためのコミュニティサークルです。どなたでも、気軽に楽しくご参加いただけます。受講料は1回分2,000円までの講座ばかり、教材費は実費のみとなっております。お申し込みの際には三井ショッピングパークポイントカードをお持ちください。  
**特技や経験を生かして講座を開いてみませんか?**  
 LaLaClubでは新講座の講師募集も行っております。お気軽にお電話ください。  
**皆様のご参加を心よりお待ちしております。**

**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)

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。

**休業のお知らせ** 12月22日(土)より1月6日(日)まで休業とさせていただきます。

ららぽーと横浜の休館日に伴い、2月21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。

次号「通信vol.67号」は1月18日(金)10時からのお申し込み開始となります。

- 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、お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。
- 代理申込はご本人様含め3名様までの受付になります
- 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。

ららぽーと横浜は、11月・12月・1月は休まず営業いたします。

三井ショッピングパーク **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

- 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11月7日



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**

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便利な機能! ポイントカードと連携してさらにペリリに!  
[詳しくはこちら](#) 三井ショッピングパークアプリ 検索