

スキルを学ぶ 気持ちを豊かにする 身体をこころのえる

まちコミ教室 習い事

新規入会 募集中!

体験も 出来ます!

1回 1,100円~ ※一部 1,400円

簡単アクセスできます!

講座の詳細、ご予約はこちらから!

12・1月号 2021 2022

イオンタウン名西 × moms.

〒451-0015 愛知県名古屋市中区西春日町6丁目49-1

子育て応援団体 マムズ

※入会受付休止中・満席の講座がありますのでご注意ください。

【お知らせ】

年会費・保険について ●保険加入無の場合…700円 ●保険加入有の場合…1,500円(子ども)、2,550円(64才以下)、1,900円(65才以上) ※万が一に備え、お子様は全員保険に加入していただきます。(大人、同伴の子どもも加入できます)

月会費について ●料金は税込みの金額です。

moms. 2022 1月 講座スケジュール カレンダー

講座の詳細はmoms.ホームページをご覧ください。 名古屋市区 マムズ ★印は1日講座です。

月	火	水	木	金	土	日
12月25日~1月5日の間、お休みさせていただきます。						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

一般 メディカルヨガ

10 男女どなたでも 14:15~15:00

肩・腰・膝など締めていた慢性的な痛みがある方、健康をキープしたい方へ!! ヨガやストレッチ、テニスボールやめん棒を使いながらセルフケアを学びます。簡単な動きでカラダの不調を改善に導き、自己治癒力を高めます。運動が苦手な方も気軽に参加していただけます。

講師 yumi

¥1,400円/1回 3,700円/月 年会費 700円

一般 やさしいヨガ

20 50・60代~ 14:15~15:00

ヨガは誰でも気軽に行える心と体の健康法です。穏やかな呼吸とゆったりとした動きで代謝・免疫をUP! 脳活性と心のストレス解消にぴったりです。もっともっと元気で健康な体を目指しましょう!

講師 CHIHO

¥3,200円/月 年会費 700円

子ども 子どもフラ

11 年長~小・中学生 16:50~17:30

英語、ハワイ語の歌に親しんで、優雅な動きとアロハの心(やさしさ、思いやり、謙虚さ、忍耐強さ、調和)を身につけて、笑顔の素敵なフラガールになりましょう。

講師 キエサトミ

¥3,700円/月 年会費 1,500円

子ども ヒップホップ

21 園児 16:00~16:40 22 小学生 17:05~17:45

男女とも運動神経に関係なく楽しめます! 基礎からしっかり指導して、リズム感、体力、身体能力を高めます。音楽に合わせて、楽しくかっこよく踊ってみませんか!

講師 ARISA

¥各3,700円/月 年会費 1,500円

子ども 子どもバレエ

12 キッズ(園児) 15:45~16:25 13 ジュニア(小・中学生) 16:50~17:30

音楽に合わせて身体を動かすことで、リズム感や柔軟性、表現力を身につけます。バレエを通して健康で豊かな心と身体づくりをしましょう。

講師 吉川 優子

¥キッズ 3,700円/月 ジュニア 4,200円/月 年会費 1,500円

女性 ぽこぽこゆったりヨガ

23 成人女性 11:20~12:05

ヨガが初めての方、運動に自信のない方もぜひ! 心地よく身体を動かしながら、毎日を楽しく暮らすヒントも見つけていきましょう。

講師 AYUMI

¥1,400円/1回 3,700円/月 年会費 700円

子ども こども絵画教室

14 園児・小学生 18:00~18:45

自由な発想でのびのびと描いてみましょう! 絵を描く楽しみ、表現する楽しさを大切にします。

講師 あやかみき

¥4,200円/月 年会費 1,500円 ※体験 1,400円

子ども 子どもバレエ

24 1年少~年長・初心者 15:45~16:25 25 2年長~小2 16:50~17:30 26 3小3~中学生 17:55~18:35

音楽に合わせて身体を動かすことで、リズム感や柔軟性、表現力を身につけます。バレエを通して健康で豊かな心と身体づくりをしましょう。

講師 吉川 優子

¥1年少~年長・初心者 3,700円/月 2年長~小2 3小3~中学生 各4,200円/月 年会費 1,500円

親子 月曜リトミック

1 ベビー(ひとり歩きができるお子様~) 10:40~11:20 2 キッズ(2018年生まれ) 11:35~12:15

リトミックは、音楽を使って子どもの「心・からだ・頭」をはぐくむ、総合教育です。音に合わせて体を動かしたり、音に反応して自由に表現をすることで、集中力、創造力、想像力を養います。

講師 カオリ・ゆうこ

¥各3,500円/月 年会費 1,500円

一般 大人のペン習字

7 中学生~ 17:05~17:45

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけ、日常に役立てるよう一緒に頑張りましょう! 年賀状、お礼状、のし袋書き等、その時々に必要な事にも対応させていただきます。 ※「子どもの水習字&かきかた(2部)」と合同クラスです。

講師 伊藤 桃苑

¥3,700円/月 年会費 700円 ※教材費別途

親子 水曜リトミック

15 ベビー 1(ひとり歩きができるお子様~) 9:45~10:25 16 ベビー 2(ひとり歩きができるお子様~) 10:40~11:20 17 キッズ(2018年度生まれ) 11:35~12:15

リトミックは、音楽を使って子どもの「心・からだ・頭」をはぐくむ、総合教育です。音に合わせて体を動かしたり、音に反応して自由に表現をすることで、集中力、創造力、想像力を養います。

講師 ゆうこ・カオリ

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物 各3,500円/月 年会費 1,500円

子ども チアダンス

27 1年少~年長 15:45~16:25 28 2小1~小6 16:50~17:30 29 3小3~ 17:55~18:35

ストレッチで柔軟な体を作り、ダンスを楽しく踊る事でリズム感や元気な笑顔を身につけます。レッスンでは、礼儀や挨拶も大切にしていきます。みんなを元気にする事ができる、素敵なチアリーダーになりましょう!!

講師 磯貝 幸子

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物・室内用スニーカー 各3,700円/月 年会費 1,500円

子ども Kid's English

3 園児(年少~) 15:45~16:25 4 小学生(1~3年生) 16:50~17:30

いっぱい歌って、いっぱいしゃべって、楽しい英語の時間に! フォニックスも取り入れます。

講師 MAYUMI

¥各3,700円/月 年会費 1,500円

女性 きれいヨガ

8 成人女性 10:15~10:55

深い呼吸と無理のないポーズで心身のバランスを整えます。初めての方、体の硬い方も安心して参加できます。心も体もスッキリとした状態をつくりだし、身体の内側からキレイを目指します。

講師 AYUMI

¥1,400円/1回 3,200円/月 年会費 700円

親子 おやこえいご

18 1歳くらい~ 10:15~10:55

親子一緒に体を動かしながら英語で楽しく歌や手遊び。毎回、家で使える「子育てフレーズ」も伝授します。2ヶ月に一度、セイハ英語学院の講師(外国人&日本人)によるレッスンがあります。

講師 MAYUMI

¥汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,500円/月 年会費 1,500円

一般 大人のペン習字

30 中学生~ 16:00~16:40

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけ、日常に役立てるよう一緒に頑張りましょう! 年賀状、お礼状、のし袋書き等、その時々に必要な事にも対応させていただきます。

講師 伊藤 桃苑

¥3,700円/月 年会費 700円 ※教材費別途

子ども 子どもの水習字&かきかた

1部 園児~小学生 16:00~16:40 2部 小学生以上 17:05~17:45

興味を持った時が始めどき! 鉛筆や筆の持ち方から始め、正しい姿勢で文字をしっかりと書くことが出来るようにひとりひとり丁寧に指導いたします。「好きこそ物の上手なれ」字を書く事が好きになる! 楽しく上達してもらえお教室です。

講師 伊藤 桃苑

¥雑巾(新しいもの)・鉛筆(2B~4B) 各3,700円/月 年会費 1,500円 ※教材費別途

一般 たのしい英会話

9 一般成人 13:00~13:45

かんたんな日常会話から、海外旅行で使えるフレーズなど初歩的な内容からたのしく学びましょう。

講師 MAYUMI

¥筆記用具・ノート・室内履き 3,700円/月 年会費 700円

女性 アロマヨガ

19 成人女性 13:00~13:45

ヨガと「アロマ」の相乗効果で、極上のリフレッシュ&リラックス。「アロマ」には精油(エッセンシャルオイル)を使用。毎月ブレンドする精油を変え、その特徴とヨガを組み合わせて心と体のバランスを整えていきます。自然の香りに包まれたワンランク上の癒しの時間をあなたに♡ ※精油の性質上、妊娠中の方はご相談下さい。

講師 CHIHO

¥大判タオル(ヨガマット)・汗拭きタオル・水分補給用飲み物 3,700円/月 年会費 700円

子ども 子どもの水習字&かきかた

31 1部 園児~小学生 16:00~16:40 32 2部 園児~小学生 17:05~17:45

興味を持った時が始めどき! 鉛筆や筆の持ち方から始め、正しい姿勢で文字をしっかりと書くことが出来るようにひとりひとり丁寧に指導いたします。「好きこそ物の上手なれ」字を書く事が好きになる! 楽しく上達してもらえお教室です。

講師 野原 幸

¥雑巾(新しいもの)・鉛筆(2B~4B) 各3,700円/月 年会費 1,500円 ※教材費別途