



# 講師募集中!

..... お問い合わせはこちらまで! .....

**電話** 0852-60-2138  
(受付時間: 月曜日~金曜日 9:00~19:00)

**住所** 松江市乃白町薬師前3-3  
さんさんビル2F

♪ **さんびるアカデミー健康塾で教室を開いてみませんか?** ♪

現在はヨガや体操教室をはじめ、ものづくりやお花の教室、子どもから大人向けの教室など、いろいろなジャンルで開催しております!

資格などは必須ではありません。

自分の得意なことで教室を開くことができます! 一度教室内容について、お気軽にご相談ください♪



## 子ども教室

※体験希望の方は、準備等がありますので、**開催2日前まで**にご予約をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館時にマスクの着用、手指消毒、受付での検温にご協力ください。

### こどもプログラミング教室

講師名 長谷川浩二  
月謝 ¥7,920



第2・4月 16:00~17:30

ゲームを作って楽しくプログラミングを学びましょう。MITが開発したビジュアルプログラミング言語「スクラッチ」で、講師歴21年のベテラン講師がわかりやすく指導します。サッカーゲーム/シューティングゲームなど

**無料体験会開催します!**

4月25日(月) 17:30~18:00

**無料体験受付中!**  
※ご予約ください

### そろばん教室

講師名 佐野博子 全国珠算教育連盟加盟 佐野珠算教室講師  
月謝 週1コース ¥3,500  
週2コース ¥5,200



毎週

(火) 16:00~18:30  
(土) 9:30~12:00

※時間内で1時間程度のレッスンです



昇級昇段試験も実施します!

**無料体験受付中!**  
※ご予約ください

### こどもピアノ教室

講師名 石田美穂  
月謝 ¥6,200/年間40回



個人レッスンになります!

**現在の空き枠はこちら!**

(火) 16:30~17:00  
(木) 18:00~18:30  
(土) 16:30~17:00

お申し込みは先着順となります。



## さんびるアカデミーホームページ

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.sanbg.com/academy/>

チェックしてね!



お気軽に  
お問合せください!





# 4月・5月は無料体験期間です!

ぜひこの期間にお越しください♪

※6月からは体験料1回あたり¥500～¥1,000かかります。別途材料費がかかる教室があります。

事前にご予約ください。

## おすすめ教室

## SCHEDULE

※準備等がありますので、開催2日前までにご予約をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症対策の為、来館時にマスクの着用、手指消毒、受付での検温にご協力ください。

### はだしてフラメンコ

4月13日(水)・27日(水)  
19:00～20:00

体験料 ¥1,000

講師：吉木郷子

フラメンコの基本姿勢は日常生活でも役立つ立ちます。美容と健康のために体を動かし、心と体を開放していきましょう。裸足で簡単に踊れるフラメンコですので、お気軽にご参加下さい。子供から大人まで、ゆっくり丁寧に指導していきます。



### はじめてのピラティス

4月15日(金)  
19:00～20:00

体験料 無料

講師：三木和浩

運動が苦手、カラダが硬い、ピラティスをやった事ない人にオススメです。家でもできる体幹トレーニングをお伝えします。



### バクティフローヨガ

4月16日(土)  
13:30～14:30

体験料 無料

講師：naoco

IYC ハタヨガ初級認定・Studio Share ヒーリングヨガ認定・Bhakti Flow Advance 修了

胸を開くポーズを多く取り入れ「アナハタ・チャクラ」を活性化させます。ご自身に愛情を注ぐことで周りの人や自然などに愛情を捧げていきます。呼吸に合わせて心地良く動くフロースタイルのヨガです。



### ヨーガセラピー

4月20日(水)  
10:00～11:00

体験料 無料 先着5名様

講師：北川晶子

やさしいヨーガです。体ががたい、運動不足、膝が痛いなど症状がある方でも安全に行っていただけます。ゆっくりした呼吸に合わせて動いて頂くことで自律神経を整えていきます。



月	火	水	木	金	土
第1・3(月) 月謝/¥3,000 9:30～12:00 <b>手編み教室</b>	第1・3(火) 月謝/¥3,000 10:00～12:00 <b>暮らしの書(筆ペン)</b>	第2(水) 月謝/¥1,600 10:00～12:00 <b>絵手紙</b>	第1(木) 月謝/¥1,600 10:00～12:00 <b>着物の着付</b>	第1・2・4(金) 月謝/¥4,500 10:00～11:00 <b>モーニングリラクゼーションヨガ</b>	毎週(土) 月謝/週1コース¥3,500 週2コース¥5,200 9:30～12:00 <b>そろばん</b>
第1・3(月) 月謝/レッスン1回30分 9:30～12:00 ¥4,100 <b>おとなピアノ</b>	第1・3(火) 月謝/¥3,000 10:00～12:00 <b>押し花</b>	第2・4(水) 月謝/¥3,000 10:00～12:00 <b>パッチワーク</b>	第2(木) 月謝/¥1,600 10:00～12:00 <b>パッチワーク</b>	第2・4(金) 月謝/¥3,000 13:00～15:00 <b>着物の着付</b>	第1・2・4(土) 月謝/¥4,500 10:00～11:00 <b>モーニングリラクゼーションヨガ</b>
第2・4(月) 月謝/¥3,000 10:00～12:00 <b>朗読教室</b>	第2・4(火) 月謝/¥3,000 11:00～12:00 <b>ヒーリングヨガ</b>	第1・3・4(水) 月謝/¥4,500 10:00～11:00 <b>ヨーガセラピー</b>	第1・3(木) 月謝/¥3,000 10:30～12:30 <b>パソコン教室</b>	第1・3(金) 月謝/¥3,000 19:00～20:00 <b>はじめてのピラティス</b>	第1・3・2・4(土) 月謝/¥3,800 10:00～12:00 <b>着物の着付</b> (いきいきプラザ島根)
第1・3・2・4(月) 月謝/¥3,000 13:30～15:30 <b>着物の着付</b>	毎週(火) 月謝/30分ずつマンツーマン 16:30～18:30 ¥6,200 <b>こどもピアノ</b>	第1・3(水) 月謝/¥3,000 10:00～12:00 <b>トールペイント</b>	第2・4(木) 月謝/¥3,000 13:30～15:30 <b>生け花</b>	第2・4(金) 月謝/¥3,000 19:00～20:00 <b>姿勢がよくなるピラティス</b>	毎週(土) 月謝/30分ずつマンツーマン 11:30～17:00 ¥6,200 <b>こどもピアノ</b>
第1・3(月) 月謝/¥3,000 13:30～15:30 <b>水墨画</b>	毎週(火) 月謝/週1コース¥3,500 週2コース¥5,200 16:00～18:30 <b>そろばん</b>	毎週(水) 月謝/30分ずつマンツーマン 16:30～18:30 ¥6,200 <b>こどもピアノ</b>	第1・2・3(木) 月謝/¥4,500 13:30～14:30 <b>ピラティス</b>		第1・3(土) 月謝/¥3,000 13:30～14:30 <b>バクティフローヨガ</b>
第2・4(月) 月謝/¥7,920 16:00～17:30 <b>こどもプログラミング</b>	第1・2・3(火) 月謝/¥4,500 18:45～19:45/19:50～20:50 <b>フラハラウピカケルヌマ</b>	第2・4(水) 月謝/¥3,000 18:30～20:30 <b>楽しく学ぼうギター-cafe</b>	第1・3・2・4(木) 月謝/¥3,800 13:30～15:30 <b>着物の着付</b> (いきいきプラザ島根)		第2・4(土) 月謝/¥3,000 13:30～15:30 <b>将棋教室</b>
	第2・4(火) 月謝/¥3,000 19:00～20:00 <b>暮らしの書(筆ペン)</b>		毎週(木) 月謝/30分ずつマンツーマン 18:00～18:30 ¥6,200 <b>こどもピアノ</b>		第1・3(土) 月謝/¥3,000 19:30～20:30 <b>ヒーリングヨガ</b>
	第1・3(火) 月謝/¥3,000 19:00～20:30 <b>楽しい英会話</b>		第2・3・4(木) 月謝/月2回¥3,000 月3回¥4,500 19:00～20:00 <b>チャクラヒーリングヨガ</b>		
			第2(木) 月謝/¥1,600 19:00～20:30 <b>Vivianaアロマレッスン</b>		



着物の着付



暮らしの書



生け花教室



チャクラ  
ヒーリングヨガ

詳細はご連絡ください。



電話 0852-60-2138

(受付時間：月曜日～土曜日9:00～19:00)