調布市制施行60周年

調布のお店の人が、
プロの技を教えてくれる。話してくれる。

第3回 調布まちゼミ

開催期間 2015年6月26日(金)～7月20日(月・祝)　**講座数35**

各講座はカテゴリー別に4つに色分けされています。

- **みがく** 自分をみがき、内面から美しくなる講座です。
- **まなぶ** 知識や知恵を学ぶ講座です。
- **味わう** 美味しいものを楽しむ講座です。
- **つくる** つくったり体験したりする講座です。

●詳しくは、各店舗に直接お問合せください。

主催：調布市中心市街地9商店会　お問い合わせ：調布市生活文化スポーツ部産業振興課　042(481)7539

まちゼミってなに？

お店の人が講師となって、専門店ならではの専門知識や情報、コツを無料で教えてもらえる、街の中の少人数のゼミナールです。講座を聴いていただくのが目的です。**講座中の販売や営業活動は一切ありません。お気軽にお申込み下さい。**

お申込みの手順

❶選ぶ　●このチラシの内容を見て講座をお選び下さい。

❷申込み
- ●受けたい講座のお店へ直接電話（一部メール）でお申込み下さい。
- ●「まちゼミ申込みです」とお声をかけて下さい。
- ●受講内容や持ち物、材料費、駐車場などの詳細もお気軽にお問い合わせ下さい。

❸当日　●時間、場所をお間違いないようご参加下さい。

受講料無料

ただし、内容によっては材料費がかかるものが9講座あります。このチラシでご確認ください。

- ●材料費は原則として講座当日に会場で徴収します。
- ●お申し込み後のキャンセルは、材料費を頂戴する場合がありますのでご了承ください。

各講座へお申込みください

受講申込受付開始 6月19日(金)

●定員になり次第締め切らせていただきます。

- ●申込みは、各店の受付時間内にお願いします。
- ●申込み初日は、電話回線の混雑が予想されます。
- ●受講対象者、受講時の持ち物をご確認ください。
- ●小学生以下は保護者同伴でのご参加をお願いします。
- ●お子様連れでのご参加希望の方は、各店舗にお気軽にお問合せください。

調布まちゼミカレンダー 6.7月

日	月	火	水	木	金	土
28 33	29	30 1 6 11 22 32	7/1 5 6 7 15 17 30	2 4 6 10 11 19 20 35	26 3 19 20 34	27 2 10 13 21 27
5 5 26 28	6 22 32	7 1 3 8 33	8 4 15 24 27 32 35	9 3 10 24 34	10 8 9 14 30 35	11 2 17 29 32
12 22 23 34	13	14 8 10 12 26	15 12 14 31	16 3 11 16 26 32 34	17 8 9 22 33	18 10
19 29 32	20 31 33					

調布 まちゼミ　検索

1 ヨガとやさしいピラティス♪で毎日スッキリ

「カラダが固いんだけど出来ますか？」　もちろん大丈夫です！　呼吸を丁寧に行って、カラダとココロを整えます。スッキリ体験してみませんか？
●講師：川波紀子

Into the air/Yoga,Pilates and Massage
［会場］国領あくろす3階和室

開催日時 6月30日、7月7日(火) 10:20～11:10
6月30日、7月7日(火) 11:30～12:20
受付 090-8107-1092 10:00～19:00(定休：不定休)
●対象：どなたでも
●持ち物：動きやすい服装・水分 ●材料費：なし
●定員：4人/講座

2 週末のゆったりメンズ☆ヨガ

ヨガ初心者の方もためらわずどうぞ。メンズのためのゆったりヨガで1週間のつかれをリセット！ヤングもシルバー世代も大歓迎！
●講師：川波紀子

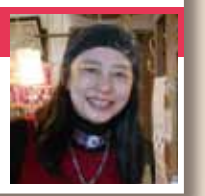
Into the air/Yoga,Pilates and Massage
［会場］国領あくろす3階和室　※6/27は多目的室で行います。マットある方持参ください。

開催日時 6月27日、7月4日、11日(土) 9:00～9:50
受付 090-8107-1092 10:00～19:00(定休：不定休)
●対象：男性優先で受け付けます。
●持ち物：動きやすい服装・水分
●材料費：なし ●定員：4人/講座

3 簡単風水で運気UP術

パワーストーンの選び方、浄化の仕方等、すぐに実践できる簡単風水をご紹介いたします。
●講師：小川友紀恵

Ganesha　友雅堂
調布市布田3-40-2　アムール調布101

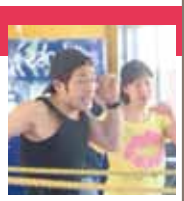


開催日時 6月26日(金)、7月7日(火)、9日(木)、16日(木) 10:00～11:00
7月3日(金) 19:00～20:00
受付 042-441-0644 11:00～19:00(定休：水曜日)
●対象：どなたでも ●持ち物：筆記用具 ●材料費：なし ●定員：6名/講座

4 朝のキックボクシングエクササイズ

朝のエクササイズ!!　キックボクシングエクササイズです。体を動かすのは自分の為、予防の為!!　お待ちしております。
●講師：塚越詩己

ジャンジラジム
調布市国領町4-42-1

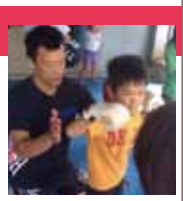


開催日時 7月2日(木)、3日(金)、8日(水) 10:30～11:30
受付 042-427-6758 月17:00～21:00　火～金10:00～22:00　土11:30～21:00　日10:00～16:00
●対象：20才～60才
●持ち物：動きやすい服、水分 ●材料費：なし ●定員：6名/講座

5 初めての格闘技(キックボクシング 空手)

「格闘技なんて!?」と思っていませんか？　実は格闘技の動きは日常生活に必要な筋肉をきたえるのに最適なエクササイズなんです！
●講師：佐々木和也

ジャンジラジム
調布市国領町4-42-1



開催日時 7月1日(水) 12:00～13:00(キック)
7月4日(土) 18:30～19:30(空手・親子)
7月5日(日) 10:30～11:30(キック・親子)
受付 042-427-6758 月17:00～21:00　火～金10:00～22:00　土11:30～21:00　日10:00～16:00
●対象：2才～100才(男女共可)●持ち物：半袖、短パン、タオル、飲み物
●材料費：500円 ●定員：5名/講座

6 ピラティスで、楽しく シェイプアップ♪

ピラティス独自のカラダの深部まで酸素を取りこむ呼吸法で、代謝をあげ、体幹を鍛えながら、キレイなボディラインを作りましょう。　●講師：横須賀美里、田代ゆかな

予約フォーム

スタジオ Mermaid　マーメード
調布市国領町4-47-9ライオンズマンション調布国領第三１階

開催日時 6月30日(火) 10:30～11:30 ストレッチピラティス
7月1日(水) 10:30～11:30 ママピラティス2歳未満の子連れOK
7月2日(木) 10:30～11:30 スタンダードピラティス
受付 042-444-2919 9:00～21:00 pilatesmermaid@mbr.nifty.com ※メール予約優先
●対象：女性限定 ●持ち物：ティシャツ、ジャージ、タオル、飲物等、体操ができる格好
●材料費：なし ●定員：8人/講座

7 ジャイロキネシスーNY発エクササイズー

NY発祥のエクササイズ、GYROKINESIS®を体験しよう!リズミカルな呼吸と螺旋を描くような動きで、ココロとカラダをストレッチ！　●講師：田代ゆかな

予約フォーム

スタジオ Mermaid　マーメード
調布市国領町4-47-9ライオンズマンション調布国領第三１階

開催日時 7月1日(水) 19:30～20:30
受付 042-444-2919 9:00～21:00
pilatesmermaid@mbr.nifty.com ※メール予約優先
●対象：女性限定
●持ち物：ティシャツ、ジャージ、タオル、飲物等、体操ができる格好
●材料費：なし ●定員：8人/講座

8 お転婆娘がお姫様に変わるキッズバレエ

バレエは、全て踊りの基本です。まずはここから始めてみませんか？
素敵なお姫様に変身できるかも!
●講師：近田美麻、小田邊美紅、小川あづみ

調布国領シダックスカルチャークラブ
調布市国領町1-26-6　※無料駐車場あり

開催日時 7月3日(金)、10日(金)、17日(金) 15:15～16:15
7月7日(火)、14日(火) 15:15～16:15
受付 042-480-0202 10:00～18:00(平日月～金)
●対象：3才～小学１年生
●持ち物：動きやすい服装(スカート不可)、靴下、タオル
●材料費：なし ●定員：5人/講座

9 体やわらぎ心華やぐ♪大人のバレエ

初心者から経験者まで参加可能です。昔からバレエに興味があった方、習ってみたかった方　この機会に一緒に汗を流しましょう!
●講師：近田美麻、小川あづみ

調布国領シダックスカルチャークラブ
調布市国領町1-26-6　※無料駐車場あり

開催日時 ♣7月3日(金)、17日(金) 10:40～12:10、19:30～21:00
♣7月10日(金) 19:30～21:00　♣クラシックバレエ
♧7月10日(金) 10:40～12:10　♧ストレッチングバレエ
受付 042-480-0202 10:00～18:00(平日月～金)
●対象：どなたでも ●持ち物：動きやすい服装(スカート不可)、靴下、スポーツタオル、飲み物等 ●材料費：なし ●定員：5人/講座

10 簡単アンチエイジング!洗顔泡立て体験

正しい洗顔の仕方をご存知ですか？　美しい素肌になるには、洗顔が一番大事。洗顔ソープの泡立て方と、洗い方を皆で楽しく学びましょう!
●講師：大井麗子

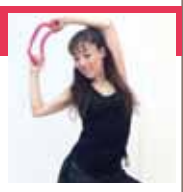
ナチュラルサロン　リノ
調布市小島町1-12-7　小笠原ビル403

開催日時 7月2日(木)、9日(木)、14日(火) 14:00～15:00
6月27日(土)、7月18日(土) 13:00～14:00
受付 042-444-1938 9:00～21:00(定休：不定休)
●対象：30代～80代
●持ち物：なし ●材料費：なし ●定員：6名/講座

11 認知症予防や腰痛改善の簡単エクササイズ

身体を動かして、脳の認知機能を高めましょう。腰痛・肩こりの予防と改善に効果的なストレッチ等の簡単なエクササイズをご紹介します。
●講師：ハムカ 知子

フィットネス&カルチャースタジオ　Terra (テラ)
調布市多摩川5-7-6　2F

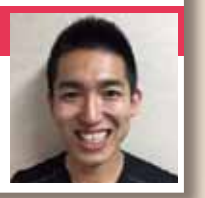


開催日時 6月30日(火) 10:00～11:00
7月2日(木)、16日(木) 14:00～15:00
受付 090-7826-5097 8:30～20:00
●対象：Terra利用が初めての方で運動をしたい方。どなたでも。
●持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給のお水
●材料費：なし ●定員：10人/講座

12 プロが教える、姿勢改善で10歳若返る方法

プロのコーチが、姿勢が悪くなる原因、その改善方法をストレッチマシンを使いながら丁寧にご案内します!効果が即日感じられるはずですよ♪
●講師：向井大未(むかいひろみ)

メガロス調布
調布市小島町１－９－１



開催日時 7月14日(火) 11:00～12:00
7月15日(水) 12:00～13:00
受付 042-490-5100 (定休：金曜日)9:30～23:00
●対象：どなたでも
●持ち物：なし ●材料費：なし ●定員：6人/講座

住所の前に★印があるゼミは、会場が別の場所になります。ご注意下さい。

調布 まちゼミ　検索