

只今、申込受付中

初心者向け「体験コース」

## ジャイロキネシス(R)教室

～全8回～

1月22日～3月12日

毎週金曜 19:00～20:30

1回 ¥2,000

全回受講で1回 ¥1,500

定員 20名

協力：かおりヶ丘

カンタンな「入門」からのスタート

## デジタルカメラ講座

～全6回～

2月10日～4月21日

隔週水曜 14:00～15:30

1回 ¥2,000

全回受講で1回 ¥1,500

定員 30名

協力：西村カメラ

2010年1月～4月開講

## スカイタワー西東京

# カルチャー教室 受講者募集！

未知なるハワイを体感！

## ハワイアンカルチャー講座

～全6回～

1月13日～3月24日

隔週水曜 10:00～11:00

1回 ¥1,500 (教材費込み)

全回受講で1回 ¥1,000

定員 20名

協力：H.I.S. 田無営業所  
Kanaloa-Nao

## 申込は先着順

- 入会費無し●
- 在住在勤地の制限無し●
- 全回受講で割引料金●

詳しくは裏面をご覧ください

■ 問合せ先 ■

株式会社田無タワー  
広報企画室

Tel. 042-467-1187



## 未知なるハワイを体感！「ハワイアンカルチャー講座」

「いつかはハワイに行ってみたい」という初心者でも、すでにハワイ渡航歴やフラダンス経験はあるけど「ハワイにちなんだことを何か学んでみたい」という方でも満足できる、一歩踏み込んだハワイのintroduction講座です。あなたの知らなかったハワイアンカルチャーを新たに発見できるはず！ 聴いて体験して…ハワイの文化が楽しく学べます。

- 内 容 ●
  - ① ALOHA SPIRIT (ハワイ語とハワイの基礎知識)
  - ② ハワイの歴史 ③ ハワイの神々
  - ④ HULA / CHANT (簡単なダンスor歌)
  - ⑤ LEI / PLANT (簡単なレイメイキング)
  - ⑥ FOOD (簡単なハワイアンフードの試食)
  
- 日 時 ■
  - ①1/13 (水) ②1/27 (水) ③2/10 (水)
  - ④2/24 (水) ⑤3/10 (水) ⑥3/24 (水)
  - 各日 10:00~11:00 (60分)
  
- 場 所 ■ スカイトワー西東京 (田無タワー) 地下1階「タワープラザ」  
(所在地: 西東京市芝久保町 5-8-2)
  
- 受講料 ■ 1回 1,500円 (教材費込み) ※全6回受講者 1回 1,000円  
[初回に全額お支払いいただきます]
  
- 定 員 ■ 20名 ※先着順。全回受講の方を優先させていただくことがあります
  
- 講 師 ■ 橘 美智子 さん  
ハワイにてフラ留学経験を持ち、ダンス指導・通訳・オリジナル  
ハワイツアーコーディネーターも手がける。
  
- 申込方法 ■ ハガキに、氏名 (ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢・参加日  
を記入し、下記宛先まで。
  
- 宛 先 ■ 〒188-0014 西東京市芝久保町 5-8-2  
株式会社田無タワー 広報企画室「ハワイアンカルチャー講座」係
  
- 申込締切日 ■ 2009年12月25日 (金) 必着  
※ 定員になり次第締め切りますのでお早めに！  
[ 受講いただく方には、2010年1月6日 (水) までに封書にて  
ご連絡いたします ]
  
- ◆ 受講者特典 ◆
  - 『H.I.S.田無営業所』様より  
海外航空券・パッケージツアーをお申し込みの方には 3,000円  
割引! (有効期限あり。対象外の商品もあります)
  - 『ワイキャロル ミ公認 ハワイアンリボンレイ教室 Kanaloa-Nao』様より  
講座⑤ LEI / PLANT の回に、ハワイアンリボンレイのサンプル  
もしくはキットを提供!

## 初心者向け 体験コース 「ジャイロキネシス(R)教室」

ヨガ、ピラティスに続く新しいエクササイズ「ジャイロキネシス(R)」は、椅子を使いゆっくりと流れるような動きで、身体への負担をかけずにゆがみを直し、美しくしなやかな姿勢へと導きます。初めての方でも楽しめるよう工夫されたプログラムで気軽にジャイロキネシスを体験し、カラダもココロもスッキリさせてみませんか？！

### ◎ 体験者の声 ◎

ヨガに比べると椅子に座っての動きが多く、またヨガや太極拳、水泳などの動きも取り入れているので、思った以上に楽しいです！終わった頃には身体が解きほぐされ、不思議と気持ちもリラックスしていました。

### ■ 講師 ■ あかり さん

株式会社スタイリストックス所属。

ジャイロキネシスのみならず、高齢者向けピラティスやボラントニアヨガのWSを手伝い、公民館等のマタニティー・リカバリーピラティスサークルに出張、さらに私企業で行われるエクササイズの指導など多方面で活躍中。



- 日 時 ■ ①1/22 (金) ②1/29 (金) ③2/5 (金) ④2/12 (金)  
⑤2/19 (金) ⑥2/26 (金) ⑦3/5 (金) ⑧3/12 (金)  
各日 19:00~20:30 (90分)
- 場 所 ■ スカイトワー西東京 (田無タワー) 地下1階「タワープラザ」  
(所在地: 西東京市芝久保町 5-8-2)
- 受講料 ■ 1回 2,000円 (教材費込み) ※全8回受講者 1回 1,500円  
[初回に全額お支払いいただきます]
- 持ち物 ■ ヨガマットもしくはバスタオル。  
動きやすい服装 (Tシャツ、スウェットなど動きやすいパンツ 他)
- 定 員 ■ 20名 ※先着順。全回受講の方を優先させていただくことがあります
- 申込方法 ■ ハガキに、氏名 (ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢・参加日を記入し、下記宛先まで。
- 宛 先 ■ 〒188-0014 西東京市芝久保町 5-8-2  
株式会社田無タワー 広報企画室「ジャイロキネシス教室」係
- 申込締切日■ 2010年1月8日 (金) 必着  
※ 定員になり次第締め切りますのでお早めに！  
[ 受講いただく方には、2010年1月15日 (金) までに封書にてご連絡いたします ]
- ◆受講者特典◆ 『アロマ&ハーブ専門店 かおりヶ丘』様より  
商品割引券とミニプレゼントを提供

## カンタンな入門からのスタート 「デジタルカメラ講座」

デジタルカメラは簡単に撮れるものが多いために機能を100%生かし切れてない方もいるのでは無いでしょうか。今回の講座でちょっとしたコツを知るだけで、今までとは全く違う写真を撮れるようになってみませんか？入門編から始めますので初心者の方でも着実に、楽しく上達出来ます！撮影授業もありますので楽しみにしてください！

- 日 時 ■ ①2/10 (水) ②2/24 (水) ③3/10 (水)  
④3/24 (水) ⑤4/7 (水) ⑥4/21 (水)  
各日 14:00~15:30 (90分)  
※4/7 は屋外撮影 (雨天時は4/8 に延期)
- 場 所 ■ スカイトワー西東京 (田無タワー) 地下1階「タワープラザ」  
(所在地: 西東京市芝久保町5-8-2)
- 受講料 ■ 1回 2,000円 ※全6回受講者 1回 1,500円  
[初回に全額お支払いいただきます]
- 持ち物 ■ デジタルカメラ (コンパクトでもデジタル一眼でも可)、  
持参カメラの説明書、撮影品 (必要な時に事前連絡します)
- 定 員 ■ 30名 ※先着順。全回受講の方を優先させていただくことがあります
- 講 師 ■ 吉田 巧 さん  
社団法人日本写真協会会員、財団法人日本野鳥の会会員  
NPO法人フォトカルチャー倶楽部インストラクター  
<http://www.takumibird.com/>
- 申込方法 ■ ハガキに、氏名 (ふりがな)・住所・電話番号・性別・年齢・参加日  
を記入し、下記宛先まで。
- 宛 先 ■ 〒188-0014 西東京市芝久保町5-8-2  
株式会社田無タワー 広報企画室「デジタルカメラ講座」係
- 申込締切日 ■ 2010年1月27日 (水) 必着  
※ 定員になり次第締め切りますのでお早めに！  
[ 受講いただく方には、2010年2月3日 (水) までに封書にて  
ご連絡いたします ]
- ◆ 受講者特典 ◆ 『西村カメラ』様より  
2Lサイズの額縁、フォトブック半額券、Lサイズ写真プリント  
10枚無料券を提供！