

- 10枚綴り/7,000円(1枚あたり700円)
- 5枚綴り/3,750円(1枚あたり750円)
- チケットを購入しない場合の受講料/1回800円

※10枚綴りチケットご利用の場合

チケットご利用なら1回700円!! いろんな教室・講座をお手軽に。

予約制 受講はお電話でお申し込みください。
058-252-5006

Ticket de School
お買い得! 1講座 ¥700



Baby BabyYoga マッサージ教室

日程 第①・第③月曜日 10:30~11:30

対象 生後2ヶ月~1才半・プレママ

定員 15組 ※第3月曜日(19日)は祝日のため休講となります。

持ち物 バスタオル、フェイスタオル動きやすい服装、
お子さんの水分補給の飲み物

講師 内閣府認証NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村見子先生



「ベビーヨガ」とはベビーマッサージに「ヨガの動きと効果」を加えたものです。母と子のボディセンスを高めて、赤ちゃんの体が持っている意識や知恵、感覚、感性を伸ばしていきます。さらにママの体のケアもして産後の身体を整えていきます。

Baby 親子ガルシヤナマッサージ教室

日程 第①・第③水曜日 10:30~11:30

対象 1歳~3歳のお子さんとママ

定員 15組

持ち物 バスタオル

講師 育珠協会認定インストラクター/AEAJ認定講師 塩谷先生



ガルシヤナ(日本でいう乾布摩擦)で親子で楽しくコミュニケーションをとりながらママがお子さんへマッサージを行います。絹の手袋を使うことで新陳代謝が活発になり、デトックス効果、免疫力向上、健やかなお肌へと導きます。

Baby 親子でハッピー楽育サークル

日程 第②・第④水曜日 10:30~11:30

対象 生後4ヶ月~1才未満のお子さんとママ

定員 10組

講師 幼稚園教諭 保育士 浅野先生・山本先生 ※2名がシフトし講師を担当



「親子で楽しめる手遊び、歌遊び、お話遊び、ゲームなどを通してお子さんとのスキンシップとコミュニケーションを図り、心の育みを!!また育児を楽しんでる方も、悩みを感じている方も、参加する皆さんとの会話の中からより楽しい育児「楽育」のヒントを見つけて頂ければと思います。気楽にお友達と、或いはお友達作りにご参加下さい。

Baby ベビーマッサージ教室

日程 第①・第④木曜日 10:30~11:30

対象 生後2ヶ月~1才

定員 10組

持ち物 バスタオル、フェイスタオル、
赤ちゃんの飲み物

講師 育珠協会認定 Ikujukeアインストラクター 日比野先生



ママの悩みである赤ちゃんの夜泣き、便秘、アトピー肌...Ikujukeベビーマッサージを通してママの悩みを減らし、赤ちゃんとの絆も深め、心身共にリラックスしましょう。

Beauty 癒しのヨガ講座

日程 第②・第④月曜日 10:30~11:30

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、タオル

講師 野田先生



ゆったりとしたヨガの呼吸とポーズで、心も身体もリラックス。日常の忙しさから離れて自分の心と身体をみつめていきましょう。身体のかたい方、初心者の方も安心して始められるヨガの講座です。心をリラックスさせ、身体を整えていきましょう。

Beauty 身体リセット&リフレッシュ講座

日程 毎週木曜日 10:30~11:30 (月4回)

定員 25名 ※22日(木)は祝日のため休講となります。

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(レンタルあり)、
タオル

講師 内閣府認証 NPOローハスクラブ
認定インストラクター 川村先生

自分の苦手を知り、柔軟性と筋力を備えて行きましょう。体幹を意識してヨガをしたり、筋力を意識しながら身体を動かし、心と身体をリセットし、心身のリフレッシュに♪



Healthy 体型と体質改善の講座

日程 毎週火曜日 13:30~14:30
毎週水曜日 19:45~20:45
毎週金曜日 10:30~11:30

定員 20名

持ち物 動きやすい服装、タオル

講師 SHOKO先生



あの頃の体型、結婚前の体型、お産前の体型、さらには自分の理想とする体型を目指した講座です。ヨガマット、ボールを使用し、ゆったりとした運動で、良い姿勢、体を引き締め、体力作りをし、理想の体型へ。

Healthy 骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座

日程 第②・第④水曜日 10:30~11:30

定員 25名

持ち物 動きやすい服装、タオル

講師 HIROKA先生



骨盤調整をメインとしたプログラムにベリーダンス独自の働きを加える事によって、女性ホルモンの分泌の活性化を促し、ボディバランスを整えていきます。

Healthy 心と身体を整えるアロマヨガ

日程 第①・第③木曜日 19:30~20:30

持ち物 ヨガマット(レンタル有)、動きやすい服装、タオル

講師 ヨガインストラクター&
アロマセラピスト NAO先生



アロマの香りに包まれながらヨガをする事で心と身体にたまったコリをほぐし、心身をリラックスさせ、自分自身と向き合い、身体も心もリセットしましょう。

プリムローズの研修室を教室、講座、サークル、 研修会などで利用してみませんか。



〈プリムローズ研修室ご利用料金〉
研修室①(9名まで)/1時間1,200円
研修室②(12名まで)/1時間1,500円
研修室③(24名まで)/1時間1,800円
研修室④(24名まで)/1時間1,800円
※別途共益費(300円~500円)が必要です。

利用してみたい方は、プリムローズ(担当:西部 TEL.058-252-5006)まで
お気軽にお問合せください。

Pick Up

石川敬子フラメンコ教室 岐阜

日程 毎週土曜日

- ・舞踊初心者クラス 12:00~13:00
- ・舞踊基本クラス 13:00~14:00
- ・舞踊基本振付クラス 13:00~15:00
- ※第②土曜日 13:00~14:00/15:00~16:00
- ・カンテクラス 第②土曜日 14:00~15:00
- ・ギタークラス 12:00~14:00

問合せ スタジオ・ペパ(大阪本部)
(お問合せ=072-877-6664)
<http://www.flamencopepa.jp/gifu/>

フラメンコは年齢、性別、身長、体重etc...
一切関係ありません。「人生」や「生き方」を
表現します。是非、体感してみてください!

フラ&タヒチアンダンス教室

日程 毎週金曜日

- ◆初級フラ13:00~14:00
 - ◆親子フラ17:00~18:00
- 毎週土曜日
- ◆親子フラ10:30~11:30
 - ◆初級フラ13:00~14:00

講師 & 問合せ ke・Alohi・Lani・HulaStudio
高橋 奈緒子先生
(お問合せ=090-3303-4570)



基礎からゆっくり丁寧にレッスンしていきます。
初心者の方も安心して始めて頂けます。
★詳しくはお問合せ下さい。

ZUMBAズンバ教室

日程 毎週水曜日 13:30~14:30

受講料 1回/1,000円(初回体験レッスンは500円)
持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・タオル
講師 & 問合せ 中島先生(お問合せ=090-1290-0002)

ズンバとは「音楽」と「ダンス」、そして「フィットネスエクササイズ」を融合した新しいリズムエクササイズ♪1時間あたり、最大1,000キロカロリーのエネルギーを燃焼。ダイエット効果は抜群!



音を楽しみながら心と体を育もう リズミック教室

日程 第①・第②・第③金曜日(月3回)

- 1歳児クラス/10:15~11:00
- 2歳児クラス/11:15~12:00

受講料 1ヶ月(月3回)コース/3,700円
3ヶ月(9回)コース/10,000円 体験レッスン(1回)/500円

講師 & 問合せ ●1歳児クラス/日比野 久美子先生(お問合せ=090-8964-3584)
リズミック研究センター認定リズミック講師、ベビーマッサージ・キッズタッチインストラクター・スキンケアコーディネーター
●2歳児クラス/浅野 里英先生(お問合せ=090-1984-4131)
リズミック研究センター認定リズミック講師・幼稚園教諭・保育士



500kcal以下
「素敵」見つかる総合サロン

primrose

プリムローズ
<http://www.primrose-jp.net>
営業時間/月~金 9:00~21:00 土 9:00~18:00
定休日/日曜日・祝日 岐阜市数島町6丁目9-3-2

教室・講座・イベントのご予約・お問合せ
パーソナルコーヒーのご予約/プリムローズリビングのお問合せ

058-252-5006

駐車場 完備
プリムローズ西側:10台
「清本町10」交差点を北へ50m:40台
※このチラシの表示価格は全て(税込価格)となっております。

プリムローズ
1F・2F

低カロリーランチが人気です!



そばろ
味噌丼
500kcal

たっぷり野菜と
豆乳仕立ての
ロールキャベツ
456kcal

新鮮野菜の
ヘルシーランチ
486kcal

チキンの
トマト煮込み
500kcal

女子会にうれしい個室を完備!



1F個室/大型ホワイトボード完備 ※4名以上で利用 ※TV、DVDはありません。

2F個室/大型ホワイトボード・大型TV・DVD完備 ※最大12名まで利用 ※DVDソフトはご持参ください。

お部屋代無料 1名様につきワンオーダー制 / 事前予約制
058-252-5006 までご予約ください

※但し、研修、教室、セミナー等の目的でご利用の方、別途ルームチャージが発生します。



BABA'S COFFEE
Café Shop & Roasting Factory
バー・バス・コーヒー

通常の喫茶席もございます。こだわりのハワイ
イコナコーヒー、おいしいモーニングとラン
チをご用意してお待ちしております。

平日 9:00~19:00(18:30 O.S)
土曜日 8:00~18:00(17:30 O.S)
日・祝日 定休

プリムローズ
2F

住まいに関することなら
何でもお気軽にご相談ください。



リフォーム/メンテナンス
リノベーション/住宅設備工事
住宅設計

TEL.058-252-5006 FAX.058-255-5044

プリムローズ リビングは「住まい」に関する情報サロンです。

時の変遷とともに育まれる住まい。家族の成長とともに住まいの表情に豊かさを与えます。と同時に、住まいのあり方は少しずつ変わり、暮らしの中でできる傷や風化もあるはず。そうした移り変わりに応じたリフォーム、メンテナンスなども必要となるでしょう。大切な住まいのリフォーム、メンテナンス、リノベーションなど、皆様の住まいづくりの再提案と一緒に考えさせていただきます。

