



エンジョイ・ライフ・クラブ

ENJOY LIFE CLUB

デュオ・セレッソ上越店

新潟県上越市西城町3-5-20 デュオ・セレッソ5F

TEL.025-520-5150

営業時間 10:00~19:00 月~金(火)除く
10:00~17:00 土・日・祝

※毎週火曜日は施設メンテナンス作業日のため休館とさせていただきます

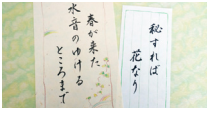


※講座受講はすべて予約制です。こちらのQRコードから。

月曜日

着物の着付を楽しくレッスン  講師 小山 留美子 ■毎週 ■10:00~11:00 ■教材費／なし ■持ち物／着物無くても可	シェフによる料理教室  講師 デュオ・セレッソシェフ ■第1 ■10:00~13:00 ■教材費／1,500円 ■持ち物／エプロン・タオル・マスク
トールペイント  講師 北條 智佳子 ■第1・3 ■10:00~12:00 ■教材費／700円 ■教材費／なし ■持ち物／なし	おしゃべり基礎英会話  講師 Nozomi. ■第1・3 ■10:00~11:00 ■教材費／100円 ■持ち物／筆記用具
かんたんで楽しい点描アート  講師 太田 初美 ■第2 ■10:00~12:00 ■教材費／500円 ■持ち物／必要に応じて眼鏡	人生を輝かせる数秘術 ~本当の自分に出逢う~  講師 布施 由美子 ■第2・4 ■10:00~11:30 ■教材費／なし ■持ち物／筆記用具・電卓・水分
お家で作れるヘルシー中華  講師 比棒シェフ ■第4 ■10:30~13:00 ■教材費／500円 ■教材費／1,500円 ■持ち物／エプロン・タオル・マスク	初めての日本舞踊  講師 藤間 美喜與 ■毎週 ■11:00~12:00 ■教材費／なし ■持ち物／羽織あれば持参
喉と声を鍛えてイキイキ元気に！健康声磨き®  講師 植木 悦 ■第1・3・5 ■13:00~14:30 ■教材費／なし ■教材費／500円 ■持ち物／筆記用具・飲み物・手鏡	認知症予防と介護のための植物療法  講師 五十嵐 郁代 ■第2 ■13:00~14:30 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／タオル2枚・筆記用具
はじめての終活講座~エンディングノート書き方講座~  講師 五十嵐 郁代 ■第3 ■13:30~14:30 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／筆記用具	体が変わる体幹体操  講師 中土井 かおる ■毎週 ■14:00~15:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／厚め、スポーツタオル・水分
植物療法でセルフケア  講師 五十嵐 郁代 ■第2 ■15:00~16:00 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／タオル・筆記用具	骨盤調整で美しい姿勢に  講師 渡辺 伊知子 ■毎週 ■15:00~16:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／バスタオル2枚
ゆったり太極拳  講師 瀬下 みづほ ■第2・4 ■16:00~17:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／シューズ(底うすめ)・水分・タオル	

水曜日

やさしいフラ  講師 平田 裕子 ■第1・3 ■10:00~11:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／なし※動きやすい服装	筆ペンで美文字  講師 丸山 泉花 ■第2 ■10:00~11:00 ■教材費／50円 ■教材費／50円 ■持ち物／筆ペン※ぺんてる筆(中字)
ポーセラーツ  講師 布施 一恵 ■第3 ■10:00~12:00 ■教材費／2,000円 ■教材費／2,000円 ■持ち物／なし	季節ごとの養生とハーブ  講師 今井 真由美 ■第4 ■11:00~13:00 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／筆記用具
ピラティス&ストレッチ  講師 ゆう ■毎週 ■11:00~11:45 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／タオル・水分	リズム&ウォーク  講師 ゆう ■毎週 ■13:00~13:45 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／シューズ・タオル・水分
モダンカリグラフィ  講師 ノザキ イズミ ■第4 ■13:00~14:00 ■教材費／1,200円 ■教材費／1,200円 ■持ち物／なし	つるつるもちもちスキンケア  講師 ラボラトリーヴォルズ ■第3 ■13:30~14:30 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／ヘアバンド
気軽にお抹茶  講師 小山 宗留 ■毎週 ■14:00~15:00 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／なし	オリジナル香水作り  講師 ラボラトリーヴォルズ ■第3 ■14:30~15:30 ■教材費／500円 ■教材費／500円 ■持ち物／なし
チョークアート  講師 ノザキ イズミ ■第4 ■14:30~16:00 ■教材費／1,200円 ■教材費／1,200円 ■持ち物／なし	
	
	

木曜日

公的保険とライフプランの学びの場  講師 池田 孝義 ■第1・3 ■10:00~11:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／ねんきん定期便(無くても可) (受講可能)	日常を彩るドライフラワーアレンジ  講師 丸山 宏美 ■第2・4 ■10:00~11:30 ■教材費／2,200円 ■教材費／2,200円 ■持ち物／クルーガン(お持ちであれば)
シェフによるパスタ教室  講師 デュオ・セレッソシェフ ■第2 ■11:00~13:00 ■教材費／800円 ■教材費／800円 ■持ち物／エプロン・タオル・マスク	バランストレーニング&ストレッチ  講師 ゆう ■毎週 ■11:00~11:45 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／タオル・水分
筋力アップ&ストレッチ  講師 ゆう ■毎週 ■13:00~13:45 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／タオル・水分	尺八体験講座  講師 田中 慧山 ■毎週 ■13:30~14:30 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／なし
コスチュームジュエリー  講師 Atelier Snowflake ■第2・4 ■14:00~15:30 ■教材費／1,500円 ■教材費／1,500円 ■持ち物／必要に応じて眼鏡	華道遠州いけばな教室  講師 荒木 一泉 ■第3 ■14:00~15:00 ■教材費／1,500円 ■教材費／1,500円 ■持ち物／花包み・エプロン・タオル・花バサミ
ゆるやかヨガ+有酸素  講師 岩崎 なぎさ ■毎週 ■14:00~15:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／フェイスタオル・水分	カラオケ教室  講師 村山 美奈 ■毎週 ■15:00~17:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／水分・筆記用具・ノート
ギター講座  講師 永見 伸之 ■毎週 ■17:30~19:00 ■教材費／なし ■教材費／なし ■持ち物／有れば楽器・チューナー	
	
	

Memo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

予約について

■ 予約は会員マイページからお取りできます
■ キープできる予約の数は10コマです
※講座に出席すると新しく予約可能

■ 講座の追加等、更新・変更がございます
■ 各講座には予約締切りがございます

➡

右の予約カレンダー
詳細ページをご確認ください

■ 毎月25日朝10時より翌月1日～15日までの講座の予約が可能になります
■ 毎月10日朝10時より当月16日～月末までの講座の予約が可能になります

ご予約
カレンダー
詳細ページ

※講座受講はすべて予約制です。こちらのQRコードから。

金曜日	
ハートフルエクササイズ  講師 長澤 由美子 ■ 毎週 ■ 10:00～11:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／厚底以外のシューズ	おりがみ講座  講師 橋詰 由利子 ■ 第2・4 ■ 10:00～11:30 ■ 教材費／300円 ■ 持ち物／なし
カラオケ教室  講師 村山 美奈 ■ 第4 ■ 11:00～12:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／水分・筆記用具・ノート	アンチエイジング・ヨーガ  講師 岩崎 なぎさ ■ 第2・4 ■ 11:00～12:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／フェイスタオル・水分・手鏡
ボイストレーニング  講師 村山 美奈 ■ 第2 ■ 13:00～15:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／水分・筆記用具・ノート	人生いきいき♪楽しい笑いヨガ  講師 渡辺 恭子 ■ 第2 ■ 13:00～14:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／フェイスタオル・水分
【女性限定】セルフ整心整体～内面から美しく～  講師 宮森 ミモ ■ 第1 ■ 13:30～15:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／フェイスタオル・水分	開運12のリズム占い  講師 Ayumi ■ 第2・4 ■ 13:30～14:30 ■ 教材費／100円 ■ 持ち物／なし
アロマを学ぼう  講師 Ayumi ■ 第2・4 ■ 15:00～16:00 ■ 教材費／300円 ■ 持ち物／筆記用具	つるつるもちもちスキンケアー  講師 ラボラトリヴォルズ ■ 第1・3 ➡ 今月のみ第3・14:00～ ■ 18:00～19:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／ヘアバンド
オリジナル香水作り  講師 ラボラトリヴォルズ ■ 第2・4 ■ 18:00～19:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／なし	

土曜日	
ENJOY！健康マージャン教室  講師 宮川 美和子 ■ 第1・3 ➡ 今月のみ第2・4 ■ 10:00～12:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／筆記用具	オリジナル香水作り  講師 ラボラトリヴォルズ ■ 第1・3 ➡ 今月のみ第1・11:00～ ■ 10:00～11:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／なし
ハンドアンドネイルケアー  講師 ネイルドアー ■ 第2・4 ■ 10:00～11:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／なし	【女性限定】セルフ整心整体～内面から美しく～  講師 宮森 ミモ ■ 第4 ■ 10:00～11:30 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／フェイスタオル・水分
季節を彩る寄せ植え教室  講師 舟波 弘美 ■ 第2 ■ 10:30～12:00 ■ 教材費／1,800円 ■ 持ち物／コム手袋・エプロン・袋 等	アルファビクス  講師 中村 貴子 ■ 毎週 ■ 13:00～14:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／水分
尺八体験講座  講師 田中 慧山 ■ 第1・3・5 ■ 13:00～14:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／なし	代謝UPで快眠ヨーガ  講師 岩崎 なぎさ ■ 毎週 ■ 14:00～15:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／フェイスタオル・水分
初めての点描アート  講師 太田 初美 ■ 第4 ■ 14:00～16:00 ■ 教材費／500円 ■ 持ち物／必要に応じて眼鏡	

日曜日	
【女性限定】からだとお顔の簡単セルフケアレッスン  講師 SERU ■ 第1 ■ 10:00～11:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／長めのスポーツタオル・水分	おりがみ講座  講師 橋詰 由利子 ■ 第2・4 ■ 10:00～11:30 ■ 教材費／300円 ■ 持ち物／なし
人生を輝かせる数秘術 ～本当の自分に出会う～  講師 布施 由美子 ■ 第2 ■ 10:00～11:30 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／筆記用具・電卓・水分	笑いヨガ&ディープリラクゼーション  講師 渡辺 恭子 ■ 第2・4 ■ 10:00～11:30 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／フェイスタオル・水分
シェフによる料理教室  講師 デュオ・セレッソシェフ ■ 第3 ■ 10:00～13:00 ■ 教材費／1,500円 ■ 持ち物／エプロン・タオル・マスク	アルファビクス  講師 中村 貴子 ■ 第1 ■ 11:00～12:00 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／水分
ゆるエアロ&体幹体操  講師 中土井 かおる ■ 第2,4 ■ 13:30～14:30 ■ 教材費／なし ■ 持ち物／シューズ・水分	華道遠州いけばな教室  講師 荒木 一泉 ■ 第1 ■ 14:00～15:00 ■ 教材費／1,500円 ■ 持ち物／花包み・エプロン・タオル・花バサミ
アクセサリー作り講座  講師 高橋 照代 ■ 第2 ■ 14:00～15:30 ■ 教材費／1,600円 ■ 持ち物／必要に応じて眼鏡	

Memo

5月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	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

※毎週火曜日は施設メンテナンス作業日のため休館とさせていただきます

ビジター利用

こちらのご利用には、ビジター会員登録が必要となります

お好みの1講座をご利用

1回 2,200円 (税込)

(月額会員になる前にお試しでのご利用に最適です)

1日受け放題

1日 3,300円 (税込)

(カルチャースクール、サーキットトレーニング、卓球 全てご利用いただけます)

MUSIC ROOM

(会員様と同伴にてご利用可能)

1時間お一人様 1,500円 (税込)

サーキットトレーニングルーム

(初回サポートに1回以上ご参加ください)

1回 550円 (税込)

卓球

(スタジオBが空いている時間にご利用可能)

1時間お一人様 550円 (税込)

※ビジター利用の方は、予約カレンダーを参照の上お電話でご予約ください