ご予約はこちらから

1/16(土)　2/20(土)　3/22(月・祝)

1/16㊏ 2/20㊏・3/22 月祝 10:00～11:00

リフレッシュヨガ
～脳と身体に癒しとエネルギーを！～

定員 各回先着20名　参加費 各回2,000円

脳機能の改善とともに、爽快感が向上・疲労感や抑うつ感が低下するなど、心理面における効果も立証されているシナプソロジー®を取り入れた講座です。

1月	『温める・整える・巡らせる』 冷えをケアしながら、呼吸と身体を整えて、新年をスタートしましょう！
2月	『巡りを高め、内側から温める』 寒さで縮こまった身体をほぐし、呼吸・血流・エネルギーの巡りを高めましょう！
3月	『春の目覚め・心と身体を軽やかに』 肩・胸・股関節などを開放して老廃物を排泄。デトックス効果＆免疫力を高めましょう！



※持ち物：タオル（スポーツタオルサイズ）、水など
※動きやすい服装でご参加ください。更衣室をご利用いただけます。

講師

内藤 聖子（ないとう さとこ）（株）Fitness Guide 取締役

1993年に大手スポーツクラブ入社。その後フリーランスに転身後もインストラクターとして水陸さまざまなレッスンを担当。現在は四条烏丸にある自社スタジオにて、ヨガやピラティスなど運動指導を実施。



ご予約はこちらから

2/7㊐ 10:00～11:30

菓子職人から学ぶ 京菓子の歴史と生菓子作り体験

定員 先着20名　参加費 4,600円（材料費1,600円を含む）

「京菓子」は、朝廷文化である有職や茶道文化と密接に関わり発展した、世界でも稀にみる芸術的な食べ物です。日本の伝統文化を表す重要なエッセンスが、すべて《50グラムの立体造形》に込められています。京菓子の歴史と文化について学ぶとともに、主菓子（生菓子）作りを体験いただきます。



※持ち物（推奨）：エプロン

講師

中丸 剛志（なかまる たかし） 菓子職人／有職菓子御調進所 老松

平成8年より有職菓子御調進所老松にて京菓子作りに携わる。2013年より公益財団法人有斐斎弘道館が開催している京菓子展にも携わり、過去幾度も入賞をはたしている。また、職人として和菓子を作るだけではなく、和菓子を作るという体験を通して、学生やお客様へ京菓子の素晴らしさを伝える活動も行っている。



10:00～12:30　14:00～16:30

ご予約はこちらから

2/27㊏ 午前の部（10:00～12:30）・午後の部（14:00～16:30）

世界遺産【 西本願寺 】の 国宝・文化財をめぐる
～通常非公開の書院・飛雲閣へ～

定員 各回先着40名　参加費 各回5,000円

近代の名建築【 伝道院 】での講座にて、西本願寺の歴史と建造物について学んだ後、世界遺産【 西本願寺 】の境内へ。まずは国宝「御影堂」「阿弥陀堂」を参拝。続いて通常は非公開エリアである国宝「書院」。豪華な彫刻や金碧障壁画が彩る白書院、対面所や現存最古の能舞台をご案内します。そして最後は国宝「飛雲閣」。各所では解説を聞きながらご覧いただきます。

受付は伝道院、解散は西本願寺境内です。
※着脱しやすい靴でのご参加を推奨します。


飛雲閣©本願寺


白書院©本願寺

講師

若村 亮（わかむら りょう） 株式会社らくたび

【きっと、もっと、京都を好きになる♪】ー 洛（京都）を旅する ー 株式会社らくたび代表取締役。京都に特化した事業経営を行い、『らくたび文庫』など京都関連書籍の企画・編集・執筆や、旅行企画プロデュース、大学や各種文化講座の京都関連講演の講師、京町家の魅力発信や活用・維持保存、テレビ・ラジオ番組の出演など、多彩な京都の魅力を広く発信している。また、京都関連の観光施設・商業施設・不動産（京町家）事業などのアドバイザー＆コンサルタント事業も行っている。



※写真はイメージです。