

Arteで開く
人生の扉

コラボ
薬膳
カフェ

Myブレンド薬膳茶×アイシングクッキー

講師 池田佳代×Aikonn

あなたの体質に合ったお茶をブレンドし春をウキウキで迎えましょう。
野菜パウダー入りのアイシングで春のふんわかフチクッキーを作り薬膳茶とティータイムで女子力アップ
日時 | 4月2日(日) 14:00～16:00 参加費 | 5,000円(材料費含む)

薬膳ラッキーフード×波乗り気学

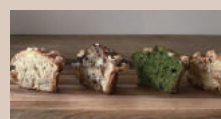
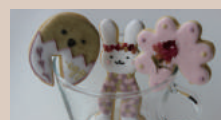
講師 池田佳代×西野富子

誰にでも人生の波はあります。気学の考え方と自分の体質チェックで不調の原因を知り
人生を楽しく過ごすコツをお伝えします。
日時 | 5月28日(日) 14:00～16:00 参加費 | 4,000円(材料費含む)

浮腫み解消薬膳×大人の水取りマフィン

講師 池田佳代×久保静枝

女性なら誰も感じる浮腫みも薬膳食材活用で気にならなくなります。
香辛料もプラスされた食べて美味しいマフィンレシピもお伝えします。
日時 | 6月25日(日) 14:00～16:00 参加費 | 5,000円(材料費含む)



第2回「ステキ♡」の心を育てる エクスビューティーセミナー

ステキ!と思った瞬間に女性は輝き始めます。専門家よりメイク・姿勢・歩き方のセミナーと、
一般公募10名のモデルさんのファッションショーもあります。(お茶付き)



〈講師〉
一般社団法人
日本パーソナルメイク協会
代表理事 福井美余
Model&Beauty School
「sen-se」代表
豊川月乃
衣裳協賛 Coomb

9.3 SUN 14:00-16:30

会場: 高松リーガホテル エメラルドの間
参加費: 5,000円 (ペア割りお一人4,500円)

出版記念セミナー

「装いのチカラを味方につける方法」 ～4つの性格タイプから見つけるいつの間にか人生が変わる服～

ありのままの自分らしさが表現できる服が見つかる
スタイリング似合うカラーの傾向を知りタイプ
別のこれさえあれば!の11アイテムをご紹介します。
自分にじっくりくる装いを探しましょう。

5/6(土) 14:00-16:00

参加費: 4,500円 (事前に書籍購入)

パーソナルスタイリスト: みなみ佳菜



日本パーソナルメイク協会代表理事 福井美余さんとの2日間

お洒落 Cafe にて
ビューティートーク&サイン会
美余の美の秘密をお話します



7/16 [日]
14:00-16:00

会場: 北浜アリー206(ツマム)
参加費: 3,000円
(お茶付き、別途書籍購入)



貴方色で際立つ美眉と
アイメイクの美しい関係性
パーソナルカラー・真紀×美余メイク

7/17 [月・祝]
10:30-12:30

会場: アルテカルチャー高松
参加費: 4,500円
(別途書籍購入)



左: 工藤真紀さん 右: 福井美余さん

美余エッセンス満載!
未来を引き寄せる
ヴィジョナリーボードを作ろう

7/17 [月・祝]
13:30-15:00

会場: アルテカルチャー高松
参加費: 1,000円
(別途書籍購入)



2017年 セミナー コンテスト 高松

7回 4月23日(日) 13:20～17:00
8回 10月29日(日) 13:20～17:00

会場: 高松商工会議所

オブザーバー参加費無料

未だかつて経験したことのない
「学び」「感動」が体感できます。

詳しくは [セミコン高松](#) [検索](#)



■ご入会について

設備使用料: 月額110円

一般会員

入会金 3,240円
(永久会員)

・3ヶ月ごとのお申し込み
・月途中からの受講も可能です。

チケット会員

入会金 4,200円
(永久会員)

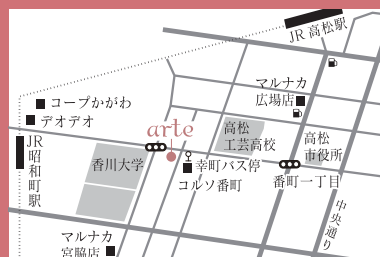
オープンチケット(有効期限なし)
・10,800円 (5回 @2,160円)
・21,600円 (12回 @1,800円)

うれしいポイント制

1クール受講で1ポイント

3ポイントごとに

レッスン無料チケット プレゼント!



お申込み・お問い合わせ

アルテカルチャー高松
TEL 087-831-6832
FAX 087-831-6832

〒760-0017
高松市番町 3-7-2 アルテビル
www.arte-t.com info@arte-t.com
営業時間 | 月曜～日曜 10:00～21:00
※曜日により若干異なることもあります。

P 駐車場は近隣のコインパーキングをご利用ください。

ヒト 咲く 自在



あなたが花ひらく LESSON

学ぶことで、人とつながり、未来がひろがる。

アルテで、知性、感性、健康、美、心を磨いて

新しい自分を咲かせませんか?

受講生
募集

まずはお問い合わせ
ください!

あーこれ好き!これ素敵!心ときめく講座にいますぐエントリー!



TEL FAX 087-831-6832

営業時間 | 月曜～日曜 10:00～21:00 info@arte-t.com
※曜日により若干異なることもあります。

ホームページ・フェイスブックも情報満載!

アルテカルチャー高松 [検索](#) [facebook](#) もやってます!

◀真ん中で半分に折って、お使いください。

自分らしさがきっと見つかる、素敵な講座情報が満載! >>>

ここには新しい自分を咲かせる出会いがあります。

アルテカルチャー 高松から自分らしさを花咲かせる、素敵な講座をご紹介します。

NEW

2017 SPRING

新規講座紹介

あなたの感性に響く出会いが、
きっと見つかる。 ※受講料の表記は1ヶ月分(税込価格)です。

全
100
講座

アルテでは他にも旬の講座をたっぷりとラインナップしています!まずはお気軽にお問い合わせ・資料請求ください。

心

kubokashiから貴方へGift

スイーツ定期便

自分の手で美しく美味しいものを完成させ周りの方に喜んでもらえるメニューをご提案です。kubokashiお勧めスイーツ6種類をデモンstrーションと試食で美味しい時間を一緒にしませんか。希望メニューのスポット参加もできます。

講師 | 久保静枝
開講日 | 第②火曜日
11:30~13:30
受講料 | 21,000円
(6回分材料費含む)
4,500円
(1回分材料費含む)

メニュー

4月11日 ウィークエンドシトロン
5月 9日 チーズケーキ
6月13日 カスタードクリーム
9月12日 タルト
10月10日 アップルパイ
11月14日 ガトーショコラ



4月11日 ウィークエンドシトロン
5月 9日 チーズケーキ
6月13日 カスタードクリーム
9月12日 タルト
10月10日 アップルパイ
11月14日 ガトーショコラ



感性

華やぐ時間6回コース

キラメキみゆきメイク

私らしいメイクってどんなもの?似合う色は?メイク方法を知ることだけでなくメイクをすることで仕事に活きたり人間関係をアップしたり、心が解放されることでもっと素敵な華やぐ時間が持てます。

講師 | 新川みゆき
開講日 | 第④木曜 10:00~12:00
第③土曜 10:00~12:00
受講料 | 16,200円(6回)

感性

彫紙アート

「彫紙アート」とは、紙を重ねてアートナイフで「彫り」、奥行きのある、色彩の美しい作品を作る切り絵です。重なった紙の美しい断面、奥行きが特徴の1つです。

講師 | 杉本奈美枝
開講日 | 第①木曜 13:00~15:00
受講料 | 2,700円



「彫紙アート」とは、紙を重ねてアートナイフで「彫り」、奥行きのある、色彩の美しい作品を作る切り絵です。重なった紙の美しい断面、奥行きが特徴の1つです。

講師 | 杉本奈美枝
開講日 | 第①木曜 13:00~15:00
受講料 | 2,700円

感性

琴伝流

大正琴

歌謡曲、童謡、唱歌、クラシック、ポピュラーなど幅広い層の演奏を譜面が読めなくても始められます。日常ではあまり活用しない左手の指を動かすことは脳の活性化にも繋がります。

講師 | 河井満由美
開講日 | 第②④月曜 10:30~12:00
受講料 | 3,564円
体験日 | 4月10日(月)・24日(月)
10:30~12:00
参加費・1,000円

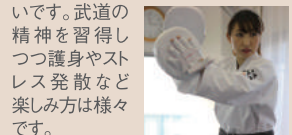
健康

お子様も一緒に

美空手

少林寺流空手エクササイズ、全ての基本は精神力と体力。お子様と一緒に産後のリハビリに活用してほしいです。武道の精神を習得しつつ護身やストレス発散など楽しみ方は様々です。

講師 | 大川愛
開講日 | 第②④金曜 10:30~11:45
受講料 | 3,240円
体験日 | 4月14日(金)10:30~11:45
参加費・1,000円



講師 | 大川愛
開講日 | 第②④金曜 10:30~11:45
受講料 | 3,240円
体験日 | 4月14日(金)10:30~11:45
参加費・1,000円

美

輝きを手に入れよう

Smileウォーキング

姿勢やウォーキングで印象は変わります。年齢を経る程にゆがみなど健康面も気になります。歩き方だけでなく笑顔は周りの人も幸せにします。自分がワクワクすることに挑戦で貴方の人生を輝かせてください。[写真の撮られ方][美しい手の動き][ジャケットの着脱]などテーマレッスンも魅力的です。キレイに磨きをかけていきましょう。

講師 | 若月蘭
開講日 | 第③土曜 18:30~20:00
受講料 | 3,456円

知性

enjoy

着物はじめ

いつかは着物を自分で着付けて少しモダンに着てみたい、もっと気軽に着物を挑戦してみたい、そんな初心者さんに基本から着心地楽ちんレッスンをご提案です。着物スタイルでかっこよく日常を楽しむコーディネートもお伝えします。

講師 | さんがわみほ
開講日 | 第②④水曜 10:15~12:00
受講料 | 5,400円



姿勢やウォーキングで印象は変わります。年齢を経る程にゆがみなど健康面も気になります。歩き方だけでなく笑顔は周りの人も幸せにします。自分がワクワクすることに挑戦で貴方の人生を輝かせてください。[写真の撮られ方][美しい手の動き][ジャケットの着脱]などテーマレッスンも魅力的です。キレイに磨きをかけていきましょう。

講師 | 若月蘭
開講日 | 第③土曜 18:30~20:00
受講料 | 3,456円



講師 | さんがわみほ
開講日 | 第②④水曜 10:15~12:00
受講料 | 5,400円

健康

Wednesday

Night Yoga

1週間の真ん中の水曜には、ストレスを溜めない心と身体を作るヨガに通ってみませんか。誰にでもできるやさしい動きや呼吸法や瞑想法を行いながら心と身体のバランスを整える力を養えばお仕事の疲れなど感じにくい体質になりますよ。

講師 | ETSUKO
開講日 | 第①③水曜
19:15~20:30
受講料 | 3,564円

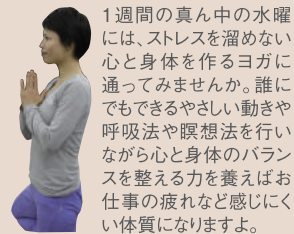
健康

バランスのとれた身体づくり

バレエCoreストレッチ

サビた関節をほぐすにはバレエのストレッチが注目されています。身体の深層筋を鍛えることは美しい姿勢やレッグラインを作るのに効果的です。ジャズ・フラメンコ・社交ダンスなどの踊りの基本に役立ちます。感性を磨き貴方らしさを引き出してイキイキとバランスの良い生き方を見つけてみましょう。

講師 | 日下友美
開講日 | 第①③水曜 10:30~11:30
受講料 | 3,500円
体験日 | 4月19日(水)
10:30~11:30
参加費・1,750円



講師 | ETSUKO
開講日 | 第①③水曜
19:15~20:30
受講料 | 3,564円

サビた関節をほぐすにはバレエのストレッチが注目されています。身体の深層筋を鍛えることは美しい姿勢やレッグラインを作るのに効果的です。ジャズ・フラメンコ・社交ダンスなどの踊りの基本に役立ちます。感性を磨き貴方らしさを引き出してイキイキとバランスの良い生き方を見つけてみましょう。

講師 | 日下友美
開講日 | 第①③水曜 10:30~11:30
受講料 | 3,500円
体験日 | 4月19日(水)
10:30~11:30
参加費・1,750円

心

昭和の讃岐ご飯を食卓に

(5回コース)

料理苦手さん、忙しい主婦、初めて料理の男性と、どなたにも知っておいてほしい基本。万能だしの取り方からお手ほどきいたします。そして私たちが子供の頃の食卓にあがっていた「昭和の讃岐ごはん」メニューを主に基本のお料理を作ってみませんか。

講師 | ALICEクッキングスクール 木太紀美子
開講日 | 第④火曜 11:00~13:00
第④日曜 11:00~13:00
受講料 | 4,000円(材料費含む)
体験日 | 4月16日(日)・25日(火)11:00~13:00
参加費・4,000円(材料費含む)

心

〈体験メニュー〉

さわらの押し寿司



講師 | ALICEクッキングスクール 木太紀美子
開講日 | 第④火曜 11:00~13:00
第④日曜 11:00~13:00
受講料 | 4,000円(材料費含む)
体験日 | 4月16日(日)・25日(火)11:00~13:00
参加費・4,000円(材料費含む)

〈体験メニュー〉
さわらの押し寿司

1日特別講座 入会金不要

こだわりの無農薬フルーツをつかった

フルーツがいっぱい

Kannaのおもてなし

フルーツ酵素

ドリンク

講師 | 坂田美佳 | 受講料 | Kannaのおもてなし 4,000円(材料費含む)
酵素ドリンク 5,500円(材料費含む)

16:30~はフルーツ酵素をたっぷり吸収でき腸内美人になれるパーティー形式のレッスンです。フルーツデザインの基本的なカットングプチレッスンと講師デモンstrーション。酵素ドリンク、KO-SOティラミス、KO-SOグラノーラ、KO-SOシフォンケーキなどのスイーツもお召し上がりいただきます。18:30~は「飲む発酵美容液」ともいわれているフルーツ酵素を沖縄直送の無農薬ピーチパイんを使って酵素ドリンクをお作りいただき持ち帰ります。

講師 | 坂田美佳 | 受講料 | Kannaのおもてなし 4,000円(材料費含む)
酵素ドリンク 5,500円(材料費含む)

あんてい写真館

あなたにも撮れる!

美味しさと素敵が伝わる

ブログの写真

講師 | 安藤二郎
受講料 | 3,240円

美味しいものを記録したい、すっごく美味しそうに撮りたい、家庭にあるものでプロ級の撮影ができるコツをお伝えします。お料理、可愛いもの、キラキラしたもの、なんにでも活かせます。一眼レフカメラ、ミラーレス、スマホ。普段に使い慣れた機材をお持ちいただき憧れのシズル感に挑戦です。

まるご玄米ちゃんが伝える

玄米の新しい

食べ方

講師 | 山川瑞穂
受講料 | 4,000円(材料費含む)

からだも心も幸せになる古代餅を開発した「まるご発芽玄米研究所」オリジナルレシピの数々がびっくりするくらいのお洒落なもののばかりです。玄米というちょっと食べにくいお米を新しい食べ方で健康パワーいっぱいの一歩の巡りに良い身体を手に入れましょう。玄米のことをしっかり教わり、お店で人気の古代餅deサンドを作ります。その他試食とお土産のお楽しみもご紹介します。

講師 | 山川瑞穂
受講料 | 4,000円(材料費含む)

からだも心も幸せになる古代餅を開発した「まるご発芽玄米研究所」オリジナルレシピの数々がびっくりするくらいのお洒落なもののばかりです。玄米というちょっと食べにくいお米を新しい食べ方で健康パワーいっぱいの一歩の巡りに良い身体を手に入れましょう。玄米のことをしっかり教わり、お店で人気の古代餅deサンドを作ります。その他試食とお土産のお楽しみもご紹介します。

1回完結のお手軽レッスンでまずはアルテを体験してね。アルテがはじめての方も安心。この機会にぜひ体験してみたいかたがでしょうか。

マヤ暦で

こころの

ベクトル

みつけよう

(ミラクルダイアリーHow-to)

講師 | こばやしのりこ
受講料 | 3,240円(手帳代は別途)

人は自分のうまれた日のエネルギーに大きく支配され今を生きています。マヤ暦では「人」や「日にち」のことを「KIN=キン」といいます。それは生まれ持った「魂の刻印」。その意味を知ること、自分を知り不安のない優しいシンクロの世界をミラクルダイアリー活用法から始めましょう。(プチ鑑定書付き)

バランスのとれた身体づくり

Coreストレッチ日曜版

講師 | 日下友美 | 受講料 | 2,000円

優雅なバレエの音楽に合わせて、まるでバレエレッスンのようなCoreストレッチをご一緒にやってみましょう。そしてご自分の中のビューティーを目覚めさせましょう。

RAW

SWEETS

(ローカップケーキ)

講師 | 「and RAW」Miu
受講料 | 4,000円(材料費含む)

ロースーツとは加熱しないで作るスイーツです。小麦粉、バター、牛乳、生クリームなどの乳製品、白砂糖は使いません。安全でからだにやさしく栄養価の高い素材で作るので、ただ甘く美味しいだけでなく食べても罪恶感のないスイーツと言われています。お洒落レシピの中で、今回はアーモンドミルクとローグラノーラ、そしてローカップケーキを食べるほど綺麗になれるロースーツの世界を体験ください。

講師 | 「and RAW」Miu
受講料 | 4,000円(材料費含む)

ロースーツとは加熱しないで作るスイーツです。小麦粉、バター、牛乳、生クリームなどの乳製品、白砂糖は使いません。安全でからだにやさしく栄養価の高い素材で作るので、ただ甘く美味しいだけでなく食べても罪恶感のないスイーツと言われています。お洒落レシピの中で、今回はアーモンドミルクとローグラノーラ、そしてローカップケーキを食べるほど綺麗になれるロースーツの世界を体験ください。

マヤ暦で

こころの

ベクトル

みつけよう

(ミラクルダイアリーHow-to)

講師 | こばやしのりこ
受講料 | 3,240円(手帳代は別途)

人は自分のうまれた日のエネルギーに大きく支配され今を生きています。マヤ暦では「人」や「日にち」のことを「KIN=キン」といいます。それは生まれ持った「魂の刻印」。その意味を知ること、自分を知り不安のない優しいシンクロの世界をミラクルダイアリー活用法から始めましょう。(プチ鑑定書付き)

パーソナルブランド

2級認定講座

講師 | 石原誠吾 | 受講料 | 21,600円

1日でああなたの「好き」「得意」をブランドに変え、自分らしく成功するための一歩を踏み出す考え方パーソナルブランドを構築していただきます。認定証の発行と「自分クレド」を進呈します。自分らしい人生を手に入れたいと思われる方にお勧めです。

今月の

Arteサロン

毎月 第④水曜開催
(ランチ)12:00~13:00 (レッスン)13:00~14:30

講師 | 月替わりレッスン講師
参加費 | 1,500円(ランチ代)
1,000円(レッスン代)

Cafe Restaurant TRANSITオーナーシェフ 貴原正芳さんの美味しいランチをご提供。月替わりのレッスンメニューは初めてでも気軽に楽しいと評判です。ランチだけ、レッスンだけ、両方とお好みで参加ください。

〈お楽しみコーナー〉
ゆうちゃんのウクレレ演奏

講師 | 月替わりレッスン講師
参加費 | 1,500円(ランチ代)
1,000円(レッスン代)

Cafe Restaurant TRANSITオーナーシェフ 貴原正芳さんの美味しいランチをご提供。月替わりのレッスンメニューは初めてでも気軽に楽しいと評判です。ランチだけ、レッスンだけ、両方とお好みで参加ください。