



## チョークアート 春の1Day Lesson

4月  
4  
[FRI]

紫藤 美喜 (chalk &amp; signartproject 認定講師)

チョークアートでミモザのウエルカムボードを描きます。下描きに色を塗るので初心者でも大丈夫です。

🕒 11:00~13:00 🧑 8名

💰 3000円 (税込) 材料費、画材代含む (イーゼルはプレゼント)

※ペットボトルなどお持ちになりご自由に水分補給をしてください。  
小学3年生以下のお子様は保護者同伴でお願いします。4月  
5  
[SAT]大人も！子どもも！  
みんなで楽しくコアエクササイズ！

なかむら和氣整体 中村悦久

運動能力アップ！集中力もアップ！スポーツが楽しくなる簡単コアエクササイズ。初心者、お子様、大人も大歓迎！

🕒 10:45~11:45 (10:30~ 受付開始)

🧑 16名 ※小学生以上の方がご参加可能です。

💰 2,000円 ※小中学生半額 ※親御さんの付き添い見学可 (無料)

※持ち物：お水、タオル ※動きやすい服装でお越し下さい。ご予約はこちらから▶

大人も子どもも  
みんなで楽しく  
コアエクササイズ  
なかむら和氣整体

## 親子で楽しむアロマリップ作り

4月  
6  
[SUN]

橋本江希菜

植物由来のお肌に優しい素材で作るアロマリップ

(口紅) のワークショップです！

好きなカラー、好きな香りで自分だけのオリジナルリップが作れます！

🕒 ①10:30~12:00 ②13:00~14:30

🧑 各回10名 💰 3,500円 (リップは大人1本、子供1本の計2本)

※持ち物：お洋服の汚れが気になる方はエプロンをお持ちください。

(リップの色付けにマイカという色付けのパウダーを使用します)

※お子様の対象年齢はごさいませんが、小さなナイフで材料を混ぜたり運搬する作業がございします。

1人で作業が難しいお子様は親御様がお手伝いいただきながら火傷にはご注意ください。

【お問い合わせ】  
Instagram  
@ba\_ty\_memoiry

## chisaピラティスヨガ

4月  
10  
[THU]

sarry・chikako

ピラティスで体の奥コアを鍛えて体幹を強化、陰ヨガで関節や筋膜に働きかけ気血の流れを促します。心も体もリフレッシュの2時間です。

🕒 10:30~12:45 🧑 15名 💰 3,000円

※持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、水分、汗拭きタオル

☆ヨガマット無い方レンタル100円でお貸しします

※危険なポーズは行いませんがケガには自己責任で充分に注意しお願い致します。

自分でお仕事を始めたい方への  
ファーストステップ講座4月  
13  
[SUN]

MOM

経験豊富な講師が伝授！仕事を長く続ける秘訣と具体的なコツを学べる講座です。

🕒 10:30~12:30 🧑 20名

💰 3,000円

※持ち物：筆記用具

※起業をしている、していないに関わらずご参加可能です。

【お問い合わせ】mom.ebina@gmail.com

自分でお仕事を始めたい方への  
ファースト  
ステップ講座  
4月13日 日  
10:30~12:30  
参加費  
3000円  
主催：女性起業家交流会MOM

## 骨で支えるヨガ

4月  
15  
22  
[TUE]

こころつなぐYOGA/Shoko

無理に姿勢を直さなくてもOK！

骨に意識を向けるだけで、体が勝手に楽になる！  
心地よさをとことん追求した「骨で支えるヨガ」  
一緒に体験しませんか？

🕒 10:30~12:00 🧑 10名

💰 3,000円 (初回500円引き、お友達紹介500円引き)

※持ち物：ヨガマット、プランケット、動きやすい服装、お水、タオル

※ヨガマットレンタルは予約の際にお知らせください

(※マットレンタルは予約時に記入ください)

※持病のある方はご予約時にご記入ください。

怪我のないよう細心の注意を払っていますが、レッスン中の怪我は自己責任での受講をお願いします。

【予約・お問い合わせ】  
kokorotsunagu.yoga@gmail.com  
※ご予約は上記メールアドレスに「骨」と送信  
してください。折り返しご連絡いたします。親子で使える  
エシカルネイルワークショップ4月  
7  
[MON]

Eucaly, G'day English

お好きな香りとカラーを選んで世界に一つだけのオリジナルネイルを作りませんか。材料は自然由来なものを使用するのでお子様と一緒にお使いいただけます。

🕒 10:30~12:00 🧑 10組

💰 3,500円 (ネイル1本、ネイルリムーバー1本)

当日、ネイル1本500円で追加も可能

※エプロン (洋服が汚れる可能性もあるためお持ちいただくことをおすすめします)

①ナチュラルケアワークショップ  
②ナチュラルペットケア講座

team pono

ナチュラルケアワークショップでは、お好みの香りでオリジナルアイテムを作ることができます。ナチュラルペットケア講座では、飼い主さまからペットさんへできるケアの深いお話をさせていただきます。

🕒 ①10:00~12:00 ②13:00~16:00

🧑 各回10名 💰 ①2,500円 ②8,800円

※エッセンシャルオイルは自己責任となります。

植物アレルギーの方はご注意ください。

ご予約・詳細▼  
(Instagram) @eucaly.life

## 己書 海老名ビナまちリビング幸座

4月  
14  
[MON]

だくみ

己書幸座。筆ペンを使って独特な書体で作品を仕上げます。己(自分自身)の個性を活かして素敵な作品を完成させましょう。

🕒 13:15 - 14:45

🧑 6名

💰 初回1,100円/2回目以降2,200

※持ち物：特になし。1回目は筆ペンレンタルあり。2回目以降は購入必須です。

※汚れても良い服装でお越しください。



己書幸座

ビナまちリビング専用予約フォーム  
参加予約はこちら

ビナウォーク コミュニティルーム

ビナまちリビング  
VINA MACHI LIVING参加予約  
はこちらInstagram  
はこちら人が集い・繋がる・憩いの場となるコミュニティ拠点  
趣味や学び、暮らしに寄り添った様々なイベントを開催いたします。【利用時間】  
10:00~20:00※当日参加OKの記載があるイベント以外は、必ずご予約をしてください。  
※イベント内容は、諸事情により予告なく変更または中止となる場合がございます。※価格は税込表示です。  
※各イベントの詳細はビナまちリビング公式Instagramをご確認ください。  
※ビナまちリビングは、小田急ポイント・駐車サービスの対象外です。〈アクセス〉  
ビナウォーク  
5番館  
M2階

▼ 海老名駅



### ホッとサロン

一般社団法人 Jissenrinri Kouseikai Ebina

予約  
不要

4月  
**16**  
【WED】

子育てママのホッとひと息サードプレイス。  
プレママから乳児、幼児、思春期のお子さんか  
いるママを対象に、ティータイムでホッとひと  
息つきながら、子育ての悩み、どんな些細なこ  
とでも、何でも話しましょう。

🕒 10:45～12:30 🧑 5組 📄 無料【予約不要】



### ママの為の骨盤ケアヨガ

TOMOMI

4月  
**17**  
【THU】

骨盤周りの筋肉をほぐし、鍛えることで妊娠、出産  
によって弱った筋力を取り戻します。骨盤ケアトレ  
をすることで、姿勢へと繋がりが身体の様々な不調  
も改善。

🕒 10:45～11:45 🧑 7名  
📄 1レッスン2,000円

イベント詳細・  
ご予約はこちら▶

### 我が子を天使に♡ベビーペイント×撮影会 +個別子育て相談会

子育て相談サロンままカフェ

4月  
**18**  
【FRI】

かわいい我が子を天使に変身させて成長記録  
を残そう！赤ちゃんの肌にも使える、  
安心安全な絵の具を使用しています☆

🕒 10:00～12:00 🧑 8名

📄 4,200円 【お問い合わせ】 090-2563-4739

※ 持ち物：飲み物・マザーズバック・お子様のおもちゃ等  
※ 感染症の疑いがある場合はご参加を見合わせてください。



### キラキラコインケース

中田 麻里

4月  
**19**  
【SAT】

人気のキラキラテープで華やかなコインケ  
ース作り！縫製済みの内布付きで口金セッ  
トまで楽しく完成！

🕒 10:00～14:00 🧑 4組  
📄 3,000円（材料費込）

※当日、作業風景等の写真や動画を撮影させていただきます。撮影NGの方はお知らせください。



### イイあんばいで生きる秘訣！ 40代のすゝめ

石川勝章 長谷川まどか 本間由香里

4月  
**20**  
【SUN】

これからの40代をどう生きる？40代を  
自分らしく生きる2人のヨガインストラク  
ターと、楽しい本音トークとヨガの時間。

🕒 13:00～15:30（前半/ヨガリレ60Min、  
後半/トークと質問タイム60Min）

📄 5,000円 🧑 12名

※ 持ち物：動きやすい服装、飲み物、ヨガマット、ブランケット等（必要な方）  
※ レンタルマット（300円）有り。ご予約時にお申し込みください。



### 簡単！美眉レッスン×スタイルアップヨガ

ERINA / TOMOMI

4月  
**21**  
【MON】

今更聞けない、アイブローメイクのお悩みを  
解決！体を引き締めたい！脂肪を燃焼させ、  
痩せる体作り。お子様連れOKです！

🕒 10:30～12:30 🧑 6名 📄 3,500円（早割あり）

【お問い合わせ・予約】(Instagram) @tomomi.yoga1990 / @erina.1130  
※ 持ち物：普段使っているアイブローアイテム、ヘアピン、鏡、タオル、お飲物



### スッキリ引き締め！コアエクササイズ！

なかむら和氣整体 中村悦久

4月  
**23**  
【WED】

みんな楽しく！身体ほかほかコアエクササイズ。  
初心者の方に合わせた丁寧なレッスンが好評です！  
\*女性スタッフのサポートあり

🕒 10:45～11:45（10:30～受付開始）

🧑 12名 📄 2,000円

※ 持ち物：お水、タオル ご予約はこちら▶

※ 動きやすい服装でお越し下さい。

【お問い合わせ】 080-7885-5171



### Mama's Pilates

ピラティスインストラクター Non

4月  
**24**  
【THU】

お子様連れ大歓迎！ママの為のピラティスクラス。産  
後弱くなりやすい骨盤底筋を含め、正しい姿勢へ導く  
為のインナーマッスルを鍛え背骨の歪みを整えます。

🕒 11:00～12:00 🧑 8名 📄 2,000円

※ 持ち物：ヨガマット（貸出あり※1枚200円）、お水・汗拭きタオル

※ お子様連れの方！いつものお出かけセット（オムツ等）お気に入りのおもちゃなど

※ 当日は動きやすい服装でお越しください。体のランカ分があるものと尚◎ お着換えスペースあり

※ ご自身の現在の体調を十分に把握し、無理のない範囲で行いましょう

※ 現在治療中の病気や怪我がある方は必ず事前に担当医の薬を得てからご参加ください。

※ 万一負傷や疾病が発症した場合の責任は負いかねます。

※ 託児はありません。安全管理は保護者の方にお願いしておりますのでご理解ください。



ご予約▶Instagram  
【@n.pilates7】DMにて

### ベビトレヨガ

飯野ともみ

4月  
**25**  
【FRI】

首すわり～3歳のお子さまとママのためのベビーヨガ！  
赤ちゃんは身体の可動域トレーニングや脳トレーニングを行い、  
心と身体との土台作りをサポート。ママは産後の骨盤調整  
を行ったり、心と身体を整えていきます。我が子との触れ合  
いだけでなく、親子でつながって笑顔が溢れるヨガの時間を  
みんなで過ごしていきます！

🕒 10:30～11:30（10:15～入室可）

📄 2,000円（ヨガマットレンタル+200円）

※ 持ち物：ヨガマット（貸出あり※1枚200円）、お飲み物、いつものお出かけセット

ご予約方法▶LINE又はInstagramのDMにて①お名前 ②お子様の参加時の月齢 ③ヨガマットレンタルの有無  
をご連絡ください

【お問い合わせ】(公式LINE) <https://lin.ee/1H0ASI>  
(Instagram) @tanomi\_line



### 子ども姿勢ヨガ

飯野ともみ・nanami

4月  
**26**  
【SAT】

子どもの姿勢と心が変わる【子どもヨガ】  
ヨガポーズや感覚遊び、ゲーム等も取り入れ子どもが  
自らやってくるヨガの時間です。

🕒 10:30～11:30（10:15～入室可）

📄 1,800円 ※ 5歳以下で参加の場合 1人+1000円

※ 持ち物：ヨガマット（貸出あり※1枚200円）、お飲み物、いつものお出かけセット

※ 4月のレッスンはモニターレッスンとなります。

レッスンの様子や講師のSNS等でご紹介させていただきますので、

ご家の上ご参加をお願い致します。

ご予約方法▶LINE又はInstagramのDMにて①お名前 ②お子様の参加時の月齢 ③ヨガマットレンタルの有無  
をご連絡ください

【お問い合わせ】(公式LINE) <https://lin.ee/1H0ASI>  
(Instagram) @tanomi\_line



🕒 時間 🧑 定員 📄 料金



ビナウォーク コミュニティルーム

## ビナまちリビング

VINA MACHI LIVING

参加予約  
はこちらInstagram  
はこちら

人が集い・繋がる・憩いの場となるコミュニティ拠点  
趣味や学び、暮らしに寄り添った様々なイベントを開催いたします。

【利用時間】  
10:00～20:00

※ 当日参加OKの記載があるイベント以外は、必ずご予約をしてください。  
※ イベント内容は、諸事情により予告なく変更または中止となる場合がございます。※ 価格は税込表示です。  
※ 各イベントの詳細はビナまちリビング公式Instagramをご確認ください。  
※ ビナまちリビングは、小田急ポイント・駐車サービスの対象外です。



〈アクセス〉  
ビナウォーク  
5番館  
M2階

