



会員様限定 HOD サークル開催のご案内

アクアクララ会員様のための、HOD サークルを開催します。
HOD サークルではさまざまな催しやセミナーを開催し、
皆さまの生活のお役に立てる情報提供と、交流を目指してまいります。



 各講座ドリンク付き 

シンプルなパンかご



金魚のおまけつき



開催日：2016/8/20（土）10：15～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：上野 公子

材料費：お一人様 500円（税別）

応募締切日：2016/8/2（火）当日消印有効

簡単なレシピでどなたでもすぐ作れて、パンや果物、小物などを入れて楽しめます。

マクロビ酵素ダイエットセミナー

開催日：2016/8/20（火）13：00～15：00

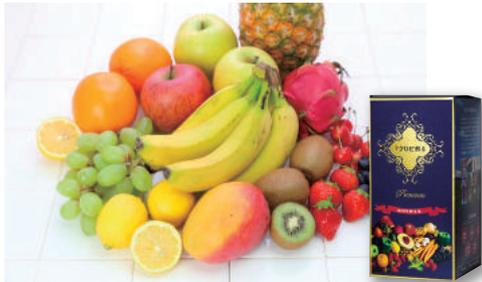
場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：株式会社ミキスペース

参加費：無料

応募締切日：2016/8/2（火）当日消印有効

ファスティングを行うことで、腸や肌を綺麗にするだけでなく、体脂肪を減らしデトックス効果を得られます。免疫力のアップにより、日ごろ溜まりがちな疲れを解消しながら、肩こり、腰痛といった体トラブルを解消する効果が期待できます。



親子コミュニケーション講座

開催日：2016/8/25（木）10：30～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：子育て研究家 五十嵐 なつみ

参加費：無料

応募締切日：2016/8/5（金）当日消印有効

全てのママが1日1回は、子供やパパに「何でやねん！」とツッコミをいれたいくなる出来事があるかと思います。

時にはイライラして怒りをぶつけて後で自己嫌悪に陥ることもあるのではないのでしょうか？そんな全てのママにおすすめしたいの講座です。



おひるねアート撮影会

開催日：2016/8/30（火）10：00～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：一般社団法人日本おひるねアート協会

松本 奈美子

参加費：500円（税別）

持ち物：カメラ（スマホ可）、いつものお出かけセット、お気に入りのおもちゃ・おやつ
お子様が気に入りの洋服や衣装がある場合はお持込みも大歓迎です。

応募締切日：2016/8/17（水）当日消印有効



HODサークルの最新情報、参加応募は、アクアクララHOD HPの「店舗のご紹介」をご覧ください。

お問合せは **アクアクララ HODまで ☎ 0120-332-880**

受付時間 平日 9：00～17：30

アクアクララ

検索



<https://hod.aquaclara-web.jp/>