5 MAY 2012平成24年

○…満月 Full Moon　●…新月 New Moon

SEA.SON

月	火	水	木	金	土	日
	1 ビジョンヨガ 絵てがみ教室 5/1から「母の日‘ありがとう’絵てがみ展」5/13まで	2 ギター教室	3 憲法記念日	4 みどりの日 パーソナルカラー診断 アイブロウレッスン	5 こどもの日 絵てがみ教室	6 ○ 絵てがみ教室
7 顔ツボセルフ講座 ハーブ教室 料理教室	8 禅ヨガ	9 二胡教室 モーニングヨガ	10 絵てがみ教室	11	12 パーソナルカラー診断 アイブロウレッスン	13 絵てがみ教室 ローフード&酵素マッサージ
14 顔ツボセルフ講座 ハーブ教室 料理教室 絵てがみ教室 5/14から「ウエストの絵てがみ教室展(仮)」5/22まで	15 ビジョンヨガ 絵てがみ教室	16 ギター教室	17 気功＆太極拳	18	19 絵てがみ教室	20 絵てがみ教室
21● 顔ツボセルフ講座 ハーブ教室 料理教室	22 禅ヨガ	23 二胡教室 モーニングヨガ	24 気功＆太極拳 絵てがみ教室 5/24から「Ks factory メタルエンボッシングアート作品展」6/7まで	25	26 ハープコンサート	27
28 顔ツボセルフ講座 ハーブ教室 料理教室 絵てがみ教室	29 漢方＆アロマ講座	30 坐禅体験会	31 メタルエンボッシング体験 ハープスリーピング			

ちいさな木に　めだかに　鍼てがみに　シーズンに　Hi!

あなたの意見がメニュー化、サービス化されるかも！

シーズンご意見受付メール

ご意見・アイディアを送信いただいた方全員に「めだか」「ちいさな木」で使える500円～5000円の金券をプレゼント！

受付期間 2012年4月25日～6月末まで

「ランチメニューにこんな料理を入れてほしい！」
「お弁当と一緒に○○が買えたらいいな」　などなど... お客様目線の自由な発想のご意見をお待ちしております！
「こんなマッサージがあったら受けたい！」

応募方法

1 シーズンのメールサービスに登録する
ちいさな木のお得入浴情報やめだかの日替わりメニューなどを配信している「メールサービス」（下のQRコードを携帯で読み取り空メールを送る）に登録してください。
season@star7.jp
登録料・継続費すべて無料です

2 意見やアイディアを返信する
登録された「season@star7.jp」宛てに、ご意見や浮かんだアイデアを送信してください。
※すでに「season@star7.jp」からメールを受け取っている方はそのメールへ送信いただけましたらこちらに届きます。

3 ご意見ありがとうございますメールが届きます
ご意見やアイデアを送信いただきましたら後日、シーズン事務局から「ご意見ありがとうございます」ということと、ご意見の有益度に応じた、プレゼント金券の額が記載されたメールがあなたに届きます。
season@star7.jpからのメールが受け取れるように設定しておいてください。

4 お店で携帯の画面を提示して金券と交換
届いたメールの画面（パソコンで受け取った方はプリントアウトして）「めだか」もしくは「ちいさな木」にて金券等と交換してください。
season@star7.jpからは様々なメールを配信しておりますのでメールの内容をよくご確認いた

コンサート情報♪ 場所：めだか2号店（ハーブはショールームにて）

「アイリッシュハープコンサート」 5月26日(土)
めだかの自然食をゆっくりいただいた後のコンサートです。 18:30開場 20:00開演

食事付前売り 2,800円　当日3,500円
コンサートのみ前売り 1,800円　当日2,000円

アイリッシュハープ奏者 みつゆき
オリジナル曲を中心に活動するアイリッシュハープ奏者の第一人者。その独自の感性でつむぎだされたメロディーは、素朴でかつ繊細。聞く人の心の奥深くに染み入り、どこかなつかしい気持ちにさせてくれる。胎教音楽やリラクゼーションの音楽としても愛されており、ホームコンサート、保育園や学校、病院、介護施設、ギャラリー、能楽堂、寺院、経営者の交流会など、その演奏活動範囲は多岐に渡る。

「アイリッシュハープスリーピング」
初めから横になって聴く、究極の‘ゆるみ’コンサート。
5月31日(木) 19:30～20:30

スリーピングコンサート60分
前売り 2,500円　当日 3,000円
●リラックスのため定員は5名様まで。
●19:30から開始できるようにお集まりください。
<アイリッシュハープ演奏>みつゆき

ギャラリー情報☆ 場所：めだか2号店 店内ギャラリー

「母の日」「ありがとう」絵てがみ展
5月1日(火)～5月13日(日)

ウエストの絵てがみ教室展(仮)
5月14日(月)～5月22日(火)

Ks factory
メタルエンボッシングアート作品展
5月24日(木)～6月7日(木)

「季節の絵てがみ体験」
以下の日程で行っております

「お母さんありがとう」の絵てがみを描く
5月5日（土）14：30～
5月6日（日）10：00～・14：30～
5月10日（木）14：30～

消しゴムハンコを作って色んなものに押してみよう
5月19日（土）14：30～
5月20日（日）10：00～・14：30～
5月24日（木）14：30分～

季節の絵てがみ体験 90分 2,000円
（絵てがみの道具レンタル代、ハガキ代、けしごむハンコ作成代込み）
＊絵てがみ[初回]体験もあります。常時受付けております。
日程は一覧マンスリーカレンダーにてご確認ください。

「カラダとキモチを癒すお料理教室」

月曜日(平日)
16:00～
野菜たっぷりの栄養バランスを考えた季節のメニューを作りながら学ぶ料理教室です。
初心者の方からおかずのレパートリーを増やしたい方、玄米の炊き方、めだかのようなお店を作りたい方なども。少人数制レッスンで、家庭料理が学べます。

少人数制レッスン 1回 5,400円
<料理指導>natural kitchen めだか店長　川角小百合

お得クーポン

5月1日～5月31日まで

＊シーズン各店舗のご利用がかなりお得に☆　ぜひご活用ください！＊
※ご利用の際は必ずこちらのクーポンをお持ちであることを各店スタッフにお申し出ください
※他のサービスとの併用はできません。※切り取ってお使いください。

大好評クーポン さらにお得になりました！

玄米カフェレストラン natural kitchen めだか2号店 地図①

有機玄米ごはんと野菜たっぷりおかず。オーガニックスイーツも人気です。
ごはん￥850～、スイーツ￥300～
TEL/FAX 06-6364-7108
www.shin-medaka.com
このチケットをお持ちの方は マクロビマフィン 通常1個 300円が お一人様3個まで 半額
※お1人様1回に限ります。※売切れの場合はご了承ください。有効期限：2012年5月末まで

働く女性の癒しドコロ 顔ツボ＆岩盤浴 ちいさな木 地図②

岩盤浴で癒されながら小顔マッサージ。美と癒しの隠れ家サロンです。
岩盤浴(60分)￥3,000、顔ツボ(20分)￥2,400
TEL/FAX 06-6364-0706
www.tiisanaki.info
このチケットをお持ちの 5月生まれの方 岩盤浴90分 通常3,000円が 半額
※初来店の方、リピーターの方も使えます。有効期限：2012年5月末まで

自然食健康弁当 natural kitchen めだか1号店 地図③

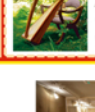
玄米お弁当を店頭販売しています。健康弁当の宅配も承ります。
店頭弁当￥500～、自然食宅配弁当￥900～
TEL/FAX 06-6363-7108
www.kenko-bento.com
このチケットをお持ちの方は 店頭弁当(平日11:00～)ご購入の方 お茶(350ml)プレゼント
※お1人様1回に限ります。※無くなり次第終了します。有効期限：2012年5月末まで

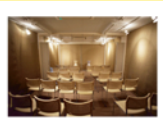
癒し＆効果抜群セラピー ボディセラピーサロン ホロスアーマルーム 地図④

深くほぐすと共にボディをメイキングする立体セラピーが人気です。
各種セラピー￥9,500～
TEL/FAX 06-6364-0706
www.holos-ama.com
このチケットをお持ちで 5月に初来店の方 立体リフトフェイシャル＋潤い海藻パック 90分 通常16,400円が 4600円引き
※初来店の方に限ります。有効期限：2012年5月末まで

気づきの絵てがみ ココロを癒す 絵てがみ教室 地図⑤

それぞれの個性が絵てがみを通じて溢れ出す。ココロを見つめるひとときを。
初回体験＆季節の絵てがみ体験￥2000、基本コース、月謝コースなど
TEL 06-6809-5730
www.west-etegami.com
このチケットをお持ちの方は 絵てがみ[初回]体験(道具、ハガキ代等込み) 通常 90分 2000円が 500円で受けれます。
※初めての方に限ります。有効期限：2012年5月末まで

癒しの音色を届けます アイリッシュハープ リトルヒーリング 地図⑥

アイリッシュハープ教室・コンサートを通じて、癒しの音色を届けます。
ハープ体験教室￥2000
TEL 06-6809-5730
www.irishharp.jp
このチケットをお持ちの方で アイリッシュハープ教室 初回体験を受けたら お好きな ハーフCDアルバム プレゼント
※初めての方に限ります。有効期限：2012年5月末まで



イベントスペース
音楽＆コンサート
貸し会議室
sea.son フリールーム
お問合せTEL06-6809-5730
詳しくはHPでwww.seasonfreeroom.com

sea.sonフリールームでは、シーズンとコラボしてイベントをやってみたい方、部屋を借りて自由にイベントをやってみたい方、会議室などとして使用してみたい方などを常時受け付けております。

今、ココ・カラ カレンダー5月号(2012年4月25日発行)
発行元：株式会社sea.son
530-0051大阪市北区太融寺町1-17梅田アスカビル3F TEL06-6809-5730

ちいさな木 めだか からのおすすめ！

ココロとカラダを癒すイベント情報

5 | 2012 May

今、ココカラカレンダー

Take Free

『今、ココ・カラ』は、here now「今、ここ」という言葉と、「ココロとカラダを本来の質に戻していこう」という言葉を かけ合わせた意味合いを込めています。
あなたもこれを手にした今、ここから何か変はじめてみませんか？

書き込みできるカレンダー付き☆

5月の［ピックアップ］

カラダココロ、コキュウジカン

ヨガ

NEW
「モーニングヨガ」
「ビジョンヨガ」
「禅ヨガ」

気持ちのいい 坐禅のすすめ
5月30日(水)
18:00～食事受付
19:00～坐禅開始

SEA.SON Free Room　IRISH HARP LITTLE HEALING　めだか Natural Kitchen　SEA.SON　ちいさな木　SEA.SON Holos Ama Room　絵てがみ教室