

# Art biscuit 上手くなる 絵画教室！

絵を描く趣味を持ちませんか？

無料体験開催中！

## 人気クラスを紹介



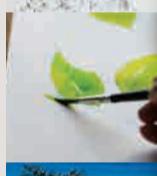
### 色鉛筆画

色鉛筆は大人から子どもまで年齢を問わず楽しめるアート。水彩色鉛筆を使えば、水彩画も描けます。



### クロッキー

人物モデルを15分以内で素描。絵画やファッション画、イラストレーションなどの基礎訓練となります。



### 水彩画

絵の具を混ぜ合わせたり、にじみを活用したり、様々な技法で色合いや表現を楽しむことができます。



### パステル画

鮮やかな色調と、やわらかで優しいタッチが魅力のパステル画。大人の趣味として始める方が増えています。



### 日本画

他のどの絵画にも出せない奥深い質感の表現ができる大変魅力的な絵。初めてという方でも大丈夫。



### 子どもアトリエ

子どもが思いついたものを自由に表現させることで、豊かな想像力と画力を身に付けることができます。



### デジタル絵画

鉛筆、パステル、水彩、油絵などをデジタル画像で表現。アナログと違いやり直しが簡単にできるのが魅力。



### YouTuber

動画撮影から編集や配信方法までをマスター。人々に感動や驚き、笑いを提供しませんか。撮影はスマホでも可能。



### ネイルアート

気分により色々なネイルを楽しみたい☆そんなあなたに必見！ネイルアート+爪をケアする方法をマスター。

絵画は創造的な活動であり、リラックスやストレス解消に役立ちます。絵を描くことによって、心を落ち着かせることができ、「マインドフルネス」の瞑想状態に入ることができます。



## 絵を描くと、雑念は消え安らぎが深まる。

### マインドフルネス瞑想法とは？

マサチューセッツ大学の医療センターで開発した8週間のマインドフルネス瞑想法では、扁桃体の反応が緩やかになり海馬と前頭前野（学習、思いやり、内省など）が活性化し、ストレス軽減・能力アップしたという科学的裏付けがあります。

(Sara Lazar, Ph.D. 他 2010 University of Massachusetts Medical School)

## アートビスケットデザインスクール

お問い合わせ ☎ 075-495-3099

<https://arbis.jp/>

※生徒さんを大切にして下さる講師の方を随時募集しています。

無料体験レッスン申し込み中！

