

●健康(フィットネス・武術)

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
スポーツ吹矢 15-1-152031	日本スポーツ吹矢協会 関西支部 公認指導員 5段 山尾 長次郎	吹矢は誰でも手軽に楽しめるスポーツです。腹式呼吸で吹くので健康増進につながり、ストレス解消・集中力向上・ダイエット効果も期待できます。また、一生できるスポーツであり、競技としても楽しめます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	第2・4(水) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 11,340円
シェイプアップ ボクササイズ 15-1-152046 (フリーチケット)15-1-161724	西日本 ボクササイズ協会 公認インストラクター 阪口 理恵	女性に人気のエクササイズです。腰をひねって繰り出すパンチはウエストのシェイプアップ効果抜群。ほかにも脂肪燃焼、肩こり解消、ストレス発散など嬉しい効果ばかり。思いきりパンチを打って太らない身体を目指しませんか。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(日) 10:00~11:00 10:30~11:30	月4回 3ヵ月 20,790円 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 17,325円
 アフターファイブの ボディシェイプ からだ・トータル リメイク ~筋コンディショニング& ストレッチ~ 15-1-152012	(有)エル・プレセ代表取締役 健康運動指導士 高木 道代	ボディラインの乱れは加齢や運動不足に伴う筋肉や柔軟性の低下が原因です。ストレッチや筋力トレーニングの要素を取り入れ、動きの基本を作りながら、より効果的で美しい身体をつくり上げていきます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 18:50~20:00	月4回 3ヵ月 20,790円
アフターファイブの ボディリセット からだ・トータル エクササイズ ~ピラティス&ストレッチ~ 15-1-152013		ピラティスは身体の芯を鍛え、筋肉の弾力性と関節の柔軟性を高めるトレーニングです。これにより正しい姿勢を取り戻し、腰・肩・首にかかる負担を減らし、細くしなやかな筋肉を身につけ、ゆがみのない身体づくりを目指します。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 17:30~18:40	
 女性のための ビューティーカンファ 15-1-152038	陳静武術太極拳研究会 主宰 陳 静 代表 渡辺 俊哉 講師 中西 啓子	いつまでも美しく健康な身体は女性の理想です。中国の伝統的な武術であるカンファーは、いきいきとした身体づくりに最適な運動です。この講座では年齢に関係なく、また初めての方にも安心してしなやかな美しい身体づくりに効果的な運動を丁寧に指導します。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	第1・3(月) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 13,230円
からだトータル エクササイズ ~シェイプアップ体操& ストレッチ~ 15-1-152060	(有)エル・プレセ フィットネスインストラクター 健康運動指導士 小谷谷 明美	「家事ではよく動いているので運動は出来ている」そんな思い込みはありませんか。筋力や柔軟性を強化してこそ、効率よく脂肪を燃やすす事が出来るのです。姿勢の乱れ、肩こり、腰痛、メタボの改善にも効果的なプログラムです。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 12:30~13:40	月4回 3ヵ月 18,900円
正しい姿勢と 歩き方 15-1-152097	(有)スタジオKIKI インストラクター 朝比奈 優	ウォーキングをしている方、これから始める方にお勧めです。姿勢と歩き方のバランスを整えることで、健康の為にシェイプアップの為に、より効果的な歩き方を指導します。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	第2・4(木) 10:00~11:15	月2回 3ヵ月 10,710円
ウォーキング・ エアロビクス 15-1-152065	日本エアロビック フィットネス協会会員 厚生省公認エアロビクス インストラクター免許 大月 奈美	全身をくまなく動かすことにより心肺機能・柔軟性を高め、脂肪燃焼を目標としています。体力のない方でも、身体に無理な負担をかけずどなたでも安心して参加できるウォーキングクラスです。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(金) 10:00~11:00	月4回 3ヵ月 15,120円

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。



…女性のみ受講できる講座です。

フリーチケットシステム

あなたのご都合に合わせてお好きな曜日・時間をご自由を選んで受講していただけます。

チケットは発行日から指定期間有効です。フリーチケットの再発行および受講料のご返金はできません。

※受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

●健康(フィットネス・武術)

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
楽しいリズム体操 ～enjoy!ミュージック～	リズム体操研究会理事 池田 明子 健康運動指導士 帝塚山学院大学講師 健康体操 GYM×MUSIC主宰 池田 実和	元気の出る曲や美しい曲など様々な音楽を楽しみながら無理なくエクササイズ! 運動不足、凝りやストレスを解消して健康で若々しい身体を作りましょう。初めての方、運動の苦手な方も安心して参加できます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(土) 10:00～11:10	月4回 3ヵ月 20,160円
二十四式簡化 太極拳	元中国黒竜江省 武術国家一級審判員 ASA成龍会主宰 徐 桂英 指導員 東風 美和子 桑田 良子	太極拳は伝統ある芸術的なスポーツで老若男女を問わず幅広い方々に楽しんでいただけます。また健康増進、病気予防にも大変有効です。柔らかく緩やかに身体を動かしながら人間が本来持っている自然治癒能力を高め生命力が強くなるよう指導します。 ※検定制度があり、級が取得できます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(東風クラス) (火) 14:00～15:30 (桑田クラス) (金) 13:30～15:00	月4回 3ヵ月 20,160円
楊名時気功八段錦 太極拳	楊名時八段錦太極拳 連盟師範 青木 千代子 講師 吉野 愛子	健康のための八つの宝物気功八段錦と全身に気を流す動く気功太極拳をこの緑と奈良の山々を見わたせる教室でレッスンしませんか。健康と若さ病後のリハビリにも大いに役立ちます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 10:00～11:30	月4回 3ヵ月 20,160円
じきょうじゅつ 自彊術 ～東洋古来の健康体操～	公益社団法人自彊術普及会 奈良県支部長 嶋崎 啓子 中伝指導員 乾 須恵子	日本で育った伝統ある健康体操。1動から31動順番通り行なうことで、知らず知らずのうちに全身が調整されるよう出来上がっています。性別年齢に関係なく、体力や体調に合わせて、どこでもできる健康体操です。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(木) 13:30～15:00	月4回 3ヵ月 20,160円 ※初回のみテキスト代 1,600円別途
合気道	財団法人 大阪合気会 指導部 吉田 智晋	ストレス発散の為、運動不足解消の為、護身術として、練習する目的は違いますが、若者から年配者まで楽しく参加できます。円運動をもとに柔らかい動きなので、体力に応じ、マイペースで永く稽古できます。	〈入門〉 (日) 11:00～12:00 〈中級・上級〉 (日) 12:00～14:00	月4回 3ヵ月 17,325円
大東流 合気柔術	大東流合気柔術教授代理 8段最高師範 宇都宮 守 監修 大東流合気柔術 5段指導員 中嶋 聖	日本古来の柔術です。基本動作を繰り返し稽古することで、先達の残された合理的な形・技を正しく理解し体得します。年齢・性別・体力を問わないので、初心者も安心して護身と健康を兼ねた稽古をしましょう。	(土) 13:15～14:45	月4回 3ヵ月 20,790円
空手道入門	空手道MAC奈良支部 支部長 丸子 孝仁 指導員 前田 篤秀	空手をやってみたかったけど、きっかけがなかった方。ダイエットしたい方。強くなりたい方。何事にも積極的にチャレンジする気持ちを大切にします。ひとたび道衣を着れば、皆がライバルであり、皆が仲間です。	(土) 19:00～20:00	月4回 3ヵ月 18,900円

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。

※受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

入会と受講のご案内

入会 申込

近鉄文化サロンの会員になるためには

「気になる」、「一度挑戦してみたかった」など始めてみたい講座が決まれば、さあ入会の手続きです。

入会金5,250円でご入会いただけます。会員資格の有効期限は入会日から3年間です。期間中は1,050円で更新手続きができます。



受講 申込

いよいよ受講のお申し込み

近鉄文化サロン受付にて受講の手続きをお済ませください。受講申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、会員証を添えてお申し込みください。

※会員の資格有効期間中、何講座でも複数の講座を受講いただけます。

講座により一定の資格要件が必要な場合があります。

各講座とも定員になり次第、締め切らせていただきます。ただし定員に満たない

場合や講師の都合などにより、講座を中止させていただくことがあります。ご了承ください。

特別公開講座・特別講習会を除き、受講は会員さまに限らせていただきます。



支払 方法

受講料などのお支払い方法は

現金のほか、KIPSクレジットカード(DC、三井住友、JCB、UC、UFJ、JMB)、近鉄百貨店外商部お得意さまカード、銀行系クレジットカード、近鉄百貨店商品券、近鉄百貨店ギフトカード、全国百貨店共通商品券、近鉄友の会会員証カードおよびお買物券、カルチャーチケット(近鉄文化サロンご利用券)がご利用いただけます。

お支払いには、コンビニ振込がご利用いただけます(振込手数料別途)。詳しくは、お申込み時にご確認ください。



入会 特典

ご入会にはこんな割引が

- 満65歳以上の方は、入会金が無料です。健康保険証など年齢を証明できるものをご提示ください。
- 外商部お得意さま、KIPSクレジットカード会員さま、近鉄友の会会員さまは入会金が無料です。
- 中学生までの方は入会金が無料になります。高校生以上の学生の方は、入会金が半額の2,625円になります。
- 近鉄文化サロン会員のご家族さまは、入会金が半額の2,625円になります。
- 同時に5名さま以上ご入会いただけますと、入会金がおひとりさま3,150円になります。

会員 特典

会員さまにはこんな特典が

お買物、お食事、エンターテインメントなど各種特典がございます。

ご利用の際は、会員証をご提示ください。

- 年2回(6・12月)、近鉄百貨店各店でのお買物優待券(5%引)を発行いたします。※一部除外品あり
- 天王寺都ホテルの一般宿泊の基本料金を10%引きさせていただきます。
- 月日亭(奈良春日奥山)での食事、宿泊代(基本料金を10%引かせていただきます。※ただし、お昼の会席「彩」は525円引いたします。
- 月日亭(上本町店・難波店・天王寺店・近鉄奈良駅前店・西大寺サンワシティ店・生駒店・橿原店)での飲食代を5%引きさせていただきます。※日替りのサービスメニューは除きます。
- 天王寺都ホテル(婚礼披露宴)、橿原観光ホテル(婚礼披露宴は除く)、アサヒアケラー(アベノセンタービル地下1階)の各店での飲食代を5%引きさせていただきます。※天王寺都ホテルは、一部の商品を除きます。
- きんえいチェーンの映画館(アポロシネマ8)で、一般割引料金(当日券の200円引)でご覧いただけます。
- 大和文華館の入館料を一般料金の半額にご優待。
- 画材と額縁のカワチあべのHoop店(Hoop5階)の商品を10%引きさせていただきます。※一部除外商品あり
- 古書サロン 天地(アベノセンタービル地下2階)の商品を10%引きさせていただきます。※ただし、現金でのお支払いに限ります。

※その他、各種特典がございます。詳しくは近鉄文化サロンにお問い合わせください。

会員の個人情報は受講連絡のほか、講座企画やサービス向上を図る目的で利用させていただきます。ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。また、近鉄百貨店および近鉄グループから、商品情報・生活情報・アフターサービス・ご優待等の各種ご案内をさしあげる場合がございます。なにとぞ、ご了承ください。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。