

●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
やさしい 太極拳	楊名時八段錦太極拳 友好会師範 武当派(拳)研究会代表 七堂 利幸		(金) 18:50～20:20	
	楊名時八段錦太極拳 友好会師範 武当派(拳)研究会代表 笹山 真美	中国雲南省の沙国政老師、太極拳発祥地・河南省温県陳家溝の王西安老師、および安徽大学武術科の蔣浩泉教授の太極拳を健康法として学べます。体に無理なくやさしく、覚えるのも楽しくやさしく工夫した太極拳です。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 10:30～12:00	月4回 3ヵ月 20,790円
	楊名時八段錦太極拳 友好会師範 武当派(拳)研究会代表 外山 千鶴子		(水) 13:00～14:30	
(七堂クラス)11-1-000111 (笹山クラス)11-1-000109 (外山クラス)11-1-000110				
楊名時太極拳 気功八段錦	日本健康太極拳協会 楊名時八段錦太極拳 師範 伊東 明美	調身・調息・調心を基本に、健康のための八つの宝物、気功八段錦と、全身に気を流して動く気功太極拳をレッスンします。体と心を柔らかくし、健康と若さ、病後のリハビリテーションにも大いに役立ちます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(土) 18:00～19:30	月4回 3ヵ月 20,790円
11-1-000112				
 女性のための らくらく気功	NPO法人 気功協会指導員 横山 道子	気功はストレスで緊張した心身をゆるめ、免疫力を高めます。からだ対話するように、ゆったりと動いているうちに、関節の動きや、排泄作用もスムーズになり、日常生活が楽になっていくのを実感してください。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(金) 13:00～14:30	月4回 3ヵ月 20,790円
11-1-000158				
新設 日曜リラックス 太極拳	社団法人日本武術太極拳連盟 公認A級指導員 丸目 智子 瀬戸口 未南子	仕事での疲れや緊張を太極拳で上手に力を抜きリラックスしてみませんか。上手に力が抜けられるようになりますと緊張している筋力がほぐれ肩こり腰痛解消にも役立ちます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	第1・3(日) 16:00～17:30	月2回 3ヵ月 11,340円
11-1-012003				
 楽しい リズム体操 ～素敵にリフレッシュ～	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つくりましょう。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	第2・4(火) 13:00～14:10	月2回 3ヵ月 11,340円
11-1-000159				
新設 足すっきり! 健康ウォーキング ～ボールを使って 足腰ほぐし～	トータルフィット所属 原田 圭子	ボールを使って足裏から骨盤、背骨をほぐして、血行を良くし新陳代謝をUPさせます。肩こり腰痛むくみの予防改善に役立ちます。ボールを使うことによりトレーニングが苦手な方にも手軽で無理なくエクササイズを楽しんでいただけます。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(火) 18:50～20:00	月4回 3ヵ月 22,680円
11-1-012002				
 ニューヨーク・ スタイル・バレエ・ ワークアウト ～バレエでスリムに～	ニューヨーク・シティ・ バレエ・ワークアウト 公認トレーナー 稲垣 領子 公認インストラクター 岡崎 保子	NYCBWはバレエダンサーのトレーニングをベースに年齢、体力を問わずにできるプログラムです。クラシックの美しい曲にのせてバレリーナ気分が優雅にレッスンします。正しい姿勢を身につけ、ダンサーのような体型をめざす関西初、注目のエクササイズです。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	第1・3(水) 15:00～16:00 18:45～19:45	月2回 3ヵ月 15,750円
11-1-000116				

■お申込み 電話(06)6775-3545

■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。

新設 …4月から新設の講座です。  …女性のみ受講できる講座です。

※受講料の他に材料費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
 ボディー シェイプアップ ダンス 11-1-000118	[D.C.Field]主宰 藤本 芳江 インストラクター 金山 朝恵	気持ち良く汗を流したい!!楽しく脂肪を燃焼したい!!方 におすすめてです。ストレッチで体をほぐし、シンプルな動 きを楽しみながら、美しい体づくりに取り組みます。初 心者の方や運動不足の方におすすめのクラスです。 ■体験レッスン 受講料=2,205円	(金) 18:30~20:00	月4回 3ヵ月 20,790円
新設 功夫(カンフー)扇 11-1-011964	陳静武術太極拳研究会 講師 中西 啓子	中国伝統武術カンフー(功夫)を扇を使って華やか にイキイキと身体を動かしてみませんか。はじめての 方にも丁寧にゆっくりご指導していきます。バシッと 響くキメの音を一緒に楽しみましょう。	第2・4(月) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 13,860円
合気道 11-1-000144	合気道初心会 野村 和夫 北田 良一 中川 勇二	動きが柔らかく自然なので、男女年齢を問わず自分 のペースで無理なく練習できます。呼吸法と技の研 鑽により、自然の理にかなった正しい強さを習得す る武道です。初心者から経験者まで一緒に爽やか な汗を流しましょう。	(土) 17:30~19:30	月4回 3ヵ月 20,790円
ジークンドー ~基本ジュンファンガンフー~ 11-1-010583	IUMA日本振藩國術館 ジュンファンガンフー JKDアプラントイス インストラクター 川島ひと美	ブルースリーの格闘芸術ジークンドー。軽やかなス テップから繰り出される素早い動きも基本の第一 歩から。女性や年配の方にも有効な攻撃と防御が 身に付きます。	第2・4(日) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 12,600円
大東流合気柔術 (第1・3)11-1-003942 (第2・4)11-1-003943 (月4回)11-1-003941	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。	第1・3(日) 第2・4(日) 15:30~17:00 (日) 15:30~17:00	月2回 3ヵ月 11,340円 月4回 3ヵ月 20,790円

特別公開講座(入会金不要)

ミニレッスンからはじまる、
社交ダンスパーティー

ダンスがはじめての方にも安心、ミニレッスンからスタート!

【講 師】 児島ダンススクール主宰 児島 貢・利子
 (財)日本ボールルームダンス連盟
 奈良県プロダンスインストラクター協会会員 扇田 登世美

【日 時】 5月20日(日) 12:00~16:00

【受講料】 会員 2,625円 一般 2,940円

■お申込み 電話(06)6775-3545

■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。

新設 …4月から新設の講座です。  …女性のみ受講できる講座です。

※受講料の他に材料費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。

体験レッスン・特別公開講座のお支払いには、コンビニ振込み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きますと、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
- 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。
- きんえいチェーンの映画館(アポロシネマ8・アポロシネマ8プラス)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。
- 近鉄百貨店上本町店12階レストラン街各店(一部除外店舗がございます。)においてお食事の際、ワンドリンク(グラスビールまたはソフトドリンク等)サービスさせていただきます。(店舗によりサービス内容は異なります。詳しくは係員におたずねください。)
- 近鉄百貨店上本町店各階喫茶・軽食においてご飲食の際、1品につき本体価格から50円引させていただきます。(一部除外店舗がございますので係員におたずねください。)

※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合せください。

会員さま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。