

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 ゆる体操(初級)	NPO法人日本ゆる協会公認 ゆる体操中級指導員 4th Grade 荒木 孝二	ゆる体操は、疲労やストレスで固くなった体を、ヨガ、 気功、呼吸法を取り入れながらやさしくときほぐしま す。「肌がスベスベになってきた」「持病の肩こりが なくなってスッキリ」「出席するたびに若返るよう です」と好評です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・2・4(月) 13:00~14:15  第1・2・3(木) 15:10~16:25	月3回 3ヵ月 17,496円
シニアの 健康エクササイズ ~健康寿命をのばし 免疫力を高める~	NAKAフィットネス研究所主宰 フィットネスコーディネーター 中東 真理	ストレッチで体をほぐし、簡単筋トレで足腰の筋肉を レベルアップ!肩・膝・腰痛を軽減し機能低下を防い でいきます。バランスボールを使って、楽しく、心も体 も健康に!	第2・4(月) 14:45~15:45	月2回 3ヵ月 12,312円
代謝UP!ヨガ	株式会社トータルフィット所属 坪井 麻生	ヨガをベースとし、体幹を意識しながら、呼吸と動き を連動させしっかり動くことで汗をかけるクラスです。	第1・3(火) 18:50~20:00	月2回 3ヵ月 11,664円
 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	日本ルーシーダットン普及連盟 認定インストラクター 西尾 和代	ルーシーダットンはタイで古くから伝わる健康法で す。身体に無理のないポーズと呼吸法で年齢を問 わず長く楽しみながら健康を維持できます。身体全 体の血液やリンパの流れを促し、足痩せやお腹回 りのダイエットにも効果的です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(火) 13:30~15:00	月2回 3ヵ月 14,256円
 仕事帰りの リフレッシュヨガ	(株)トータルフィット 所属講師 坪井 麻生	ゆっくりとした動きの中で、自分の呼吸や身体の動き を観察、意識しながら行います。気分が和らぎ精神 的なストレスを癒やすので、忙しいビジネスウーマン の方にお勧めです。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(火) 18:50~20:00	月2回 3ヵ月 11,664円
 はじめてのヨガ	(株)トータルフィット所属講師 田中 みどり	運動はちょっと…でも何か身体に良いことをはじめた い方にオススメのクラスです。普段使わない筋肉を 使って気持ち良く伸ばしてみましょう。無理なくご自 身のペースで身体を動かしていただきます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(水) 18:30~19:40	月2回 3ヵ月 11,664円
健康ヨガ	NPO法人国際ヨガ協会総師範 近畿中央支部 支部長 谷村 多香 講師 森 明子	あなたは本当の自分の体の弱っている所を知りたくあ りませんか?それが骨盤の歪みや脊椎の捻れによっ て、腰痛、冷え症、生理痛などが現れます。色々なヨ ガの動きによってそれを治していく講座です。是非お 試しください。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 10:15~11:45 12:00~13:30 14:00~15:30	フリーチケット (発行日から 3ヵ月間有効) 10回 20,250円
フレッシュ 健康ヨガ	国際ヨガ協会トレーナー 森 明子	皆さんが思っているヨガというイメージを変えるかも しれません。このヨガは体の歪みを正す事で力が抜 け、体を柔軟にします。歪みがどれだけ精神的にスト レスになっているかがわかります。それを短時間で治 しましょう。 ■体験レッスン 受講料=1,728円	(木) 16:00~17:00 17:30~18:30	フリーチケット (発行日から 3ヵ月間有効) 8回 11,897円
免疫アップ体操	免疫アップ体操指導員 日本総合ヨガ普及協会 準指導士 前山 由扶子 小谷 誠子	陰陽五行・経絡に基づいた動きで血液循環を良く し、免疫アップを促す体操です。ヨガ、気功法、呼吸 法を取り入れ、ストレス解消や体の歪みを整えるこ とに役立つ、誰にでもできる新しい体操です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(日) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 13,608円
バレティス® バレエと ピラティスの融合	ヒロクランドールバレエ講師 田中 佑果 竹之下 晶子 ほか	バレティス®は、バレエとピラティスを組み合わせたト レーニングメソッドです。クラシックバレエの基礎レッ ションをベースに呼吸と動きを同期させ、体を柔軟に してしっかりした体幹を作っていきます。	第1・3(水) 11:00~12:00 第2・4(水) 19:00~20:00	月2回 3ヵ月 12,312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。



…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。)

## 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。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 ピラティス	(株)トータルフィット 所属講師 中村 友紀	ピラティスは身体の歪みや悪いウセを整え、ムダな脂肪を取り除く効果があります。あなたもメリハリのあるボディラインを! ピラティスで姿勢美人を目指しましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(金) 11:00~12:10	月4回 3ヵ月 23,328円
スロートレーニング		ゆっくりと筋肉に力を入れながらエクササイズし年齢を重ねるごとに落ちていく筋肉を保持し貯えていきます。筋肉がつく事で基礎代謝が増えいつまでも健康な身体づくりに役立ちます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(月) 11:00~12:00	月2回 3ヵ月 16,200円
<b>新設</b> パーソナル体操		ご自分の姿勢が気になる方、今ある筋力を維持したい方、身体を柔軟にしたい方それぞれの方の目的、コンディションに合わせてプログラムを提案させていただきます。	第1・3(木) 14:30~16:00 (時間内約40分)	月2回 3ヵ月 19,440円
エイジングケア ~体力をつけよう 健康体操~	d.c.field主宰 上田 よしえ	運動が苦手な方、体力に自信のない方、将来の健康について気になる方。むりなくゆっくりペースで体を動かしていただきます。一生自分の足で歩くことを目指しましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(木) 14:30~15:30	月2回 3ヵ月 10,368円
<b>新設</b> ストレッチ& ジャズダンス		年々衰えていく筋力の維持向上のためのストレッチで筋肉を徐々に伸ばし、筋力を貯えていきます。更に70年、80年代に流行った曲に合わせてダンスレッスンで持久力向上も目指します。	第1・3(木) 13:00~14:15	月2回 3ヵ月 11,664円
楽しい リズム体操	 健康運動指導士 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=2,268円	第2・4(火) 13:00~14:10	月2回 3ヵ月 11,664円
~免疫力up・ 自己治癒力up~ やさしい気功	NPO法人 気功協会会員鍼灸師 横山 道子	からだの内側-内臓を温め、免疫力、自己治癒力を高める気功です。心地良い音楽が流れる中、ゆっくり動いていくと脳が深く休息し、疲労が回復していきます。体力に自信のない方でも、無理なくできます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(金) 13:00~14:30	月4回 3ヵ月 21,384円
<b>新設</b> 熟睡を促す気功		頭と腰を深く緩めることで、眠りを深くすることができます。やさしい動きで身体全体を緩ませ、簡単な手あてで頭の緊張、不安を和らげ気持ちよい眠りにつくことで、生活全体の豊かさにつながります。	第1(金) 19:00~20:20	月1回 3ヵ月 6,156円
<b>新設</b> 肩こり、腰痛、 筋肉痛のための 気功	NPO気功協会指導員 三浦 有樹	腰は身体の要。腰を深く休ませられると老化防止や生活改善になり、心身を若く生き生きした状態に導くことができます。季節の手あてと共に、やさしい動きで身体全体を緩ませ、自己調整作用を高めます。	第3(金) 19:00~20:20	月1回 3ヵ月 6,156円
<b>新設</b> 楽しい 健康スポーツ 吹矢教室	日本スポーツ吹矢協会 公認指導員 名和 茂	スポーツ吹矢は安全な健康スポーツです。1998年に日本で生まれた新しいスポーツです。円形の的まがけて息を使って矢を放ちます。腹式呼吸をベースとしたスポーツ吹矢式呼吸法で集中力と精神力が必要です。	第2・4(土) 14:30~16:30	月2回 3ヵ月 13,608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** …10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5,400円(税込)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。期間中は無料で更新手続きができます。



## 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2,700円(税込)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2,700円(税込)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3,240円(税込)になります。

## 受講 申込

### いよいよ受講のお申し込み

ご希望の講座が開設されている各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。

1日・短期講習会を除き、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、MUFG、JMB)、近鉄クレジットカード、各種クレジットカード、近鉄グループ商品券、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。



## 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。
- 月日亭(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。
- 月日亭(上本町店)ソフトドリンク1杯無料サービス。  
※会員証1枚につき2名さままでのご利用となります。
- 橿原観光ホテル(婚礼披露宴は除く)の各店での飲食代を5%引させていただきます。
- アサヒビアクレー(アベノセンタービル地下1階)での飲食代を10%引させていただきます。(ただし上限1万円)
- さんえいチェーンの映画館(あべのアポロシネマ)で、一般割引料金(当日券の200円引)でご覧いただけます。  
※会員様と同伴者1名様割引とさせていただきます。
- 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(Hoop6階)の商品を10%引させていただきます。※一部除外商品あり
- 近鉄百貨店「書道用品売場(天義堂)」(あべのハルカス近鉄本店ウイング館5階・近鉄百貨店奈良店5階)の商品を20%引させていただきます。※一部除外商品あり

※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。