

## ●健康(フィットネス・武術)-1

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 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~	NYSBWマスター ティーチャートレーナー (社)日本バレエ・ワークアウト協会代表 <b>稲垣 領子</b> 公認インストラクター <b>近藤 佑子</b> <b>荻原 温子</b>	NYSBW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注目のエクササイズです。 <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	第1・3(火) 20:00~21:00	月2回 3ヵ月 16,200円
フロアバレエ	元チャイコフスキー 記念東京バレエ団 BAS ベアー・エス 所属 <b>佐々木 達也</b>	パリ・オペラ座バレエ学校も採用する身体作りメソッド。床にまっすぐ寝た状態でバレエの基礎を繰り返すことで、まっすぐな姿勢や体型、股関節180度外旋などの柔軟性といったあらゆるダンスの基礎を身につけます。 <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	第2・4(木) 15:15~16:15	月2回 3ヵ月 16,200円
かんたん バレエ&ストレッチ	柴田バレエスタジオ所属 ダンススペース 北野バレエ講師 <b>阪田 万美子</b>	ストレッチで体も心も緩めて伸ばして引き上げ、弱い箇所は程よく鍛える。身体のバランスを整え引き締めていきます。ダンス経験者には柔軟性、引き上げ強化に。簡単ステップでスタイルリッシュボディに。	第2・4(月) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 11,988円
バレトン	FTPバレトン認定 インストラクター <b>野間 春美</b>	バレエ、フィットネス、ヨガのよい所を凝縮し、バレエで軸とバランス、フィットネスで持久性に優れた筋力、ヨガで柔軟性と精神の安定、そのすべてが備わるダイエットに効果的なパーフェクトプログラムです。 <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	第1・3(金) 13:00~14:00	月2回 3ヵ月 14,256円
やさしい基本のピラティス	STOTT PILATES 公認インストラクター <b>小北 薫</b>	ベーシックなピラティスのクラスです。呼吸からじっくり動いていきますので、初めての方でも安心です。正しい位置に骨を導き、美しい姿勢、しなやかな身体を目指します。歪みからくる肩や首のコリ、腰や膝の痛みがある方や、普段立ちっぱなしお仕事の方、デスクワークの方にもオススメです。 <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	第1・3(日) 11:00~12:00	月2回 3ヵ月 13,608円
Yamuna® Body Rolling (ヤムナボディローリング) Face Saver (フェイスセーバー)	Yamuna® Body Rolling プラクティショナー ティーチャートレーナー <b>八木 ふみ子</b>	ストレスや運動不足、長時間の同じ姿勢などで起こる肩こりや腰痛、便秘、頭痛など体の不調の悩みを根本的に解決してくれるストレッチ法。特殊なボールで骨の歪みを直し、柔軟性を高め、筋肉をほくします。 <b>■体験レッスン 受講料=3,348円</b>	第3(土) 10:30~12:00	月1回 3ヵ月 10,044円 ※初回のみ教具代 5,076円 別途
 スッキリ!! 健康!ハワイアンフラ	H lau Hula o Kamelealoha インストラクター <b>中口 みゆき</b>	癒しの音楽ハワイアンソング。全身運動のハワイアンフラ。この講座は、ストレッチを中心にハワイアンフラを楽しんでいただきます。 <b>■体験レッスン 受講料=1,188円</b>	第1・3(木) 11:00~12:00	月2回 3ヵ月 9,720円
腰掛タップダンス®	元宝塚歌劇団 腰掛タップダンス チーフインストラクター <b>鷹 悠貴</b> 元OSK日本歌劇団 腰掛タップダンス 公式インストラクター <b>安達 幸恵</b>	三洋電機(株)井植敏元会長考案。シニア世代にピッタリ!足首・太腿を中心に、無理なく下半身全体の筋肉を鍛えます。目指せ寝たきりゼロ!おしゃべりなタップで安全に楽しく筋力向上を目指しましょう。 (担当講師(金)鷹、(火)安達) <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	第1・3(金) 14:30~15:30 第2・4(金) 14:30~15:30 第1・3(火) 10:30~11:30	月2回 3ヵ月 14,256円
 ボクシング フィットネス	SFマキボクシング 公認インストラクター <b>瀬田 まゆみ</b>	ボクシングのトレーニングを女性向けにアレンジした内容で、体力増強、シェイプアップに効果的です。また、サンドバッグやミットをたたくことでストレス解消にもなります。 <b>■体験レッスン 受講料=2,268円</b>	(火) 19:00~20:00	月4回 3ヵ月 22,356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。

受講料のほかに材料費・教材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。

# ●健康(フィットネス・武術)-2

H29 8 発行

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 <p>楽しい リズム体操 ~ enjoy!ミュージック ~</p>	<p>リズム体操グループ ファミリーA代表 健康体操 GYM×MUSIC <b>池田 明子</b> 健康運動指導士 健康体操 GYM×MUSIC主宰</p>	<p>元気の出る明るい曲・美しい曲など、音楽を楽しみながら無理なく運動します。日常のストレスやコリ、運動不足を解消して、健康で若々しい身体をつくりましょう。初心者、運動の苦手な方も安心してご参加いただけます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(月) 14:35~15:35</p>	<p>月4回 3ヵ月 22,356円</p>
<p>〈中・上級〉</p>	 <p><b>池田 実和</b></p>	<p>リズム体操の経験者が対象です。楽しみや健康維持のための運動だけではなく、質の高い動きやパフォーマンスなど、リズム体操により深く取り組みます。指導者やリーダーを目指す方にもお勧めのコースです。</p>	<p>(月) 13:20~14:30</p>	<p>月4回 3ヵ月 23,004円</p>
<p>やさしい リズム体操 ~ ゆったりリラックス ~</p>	 <p>健康運動指導士 健康体操 GYM×MUSIC主宰 <b>池田 実和</b></p>	<p>楽しい音楽で汗を流したあと、ゆったりと動く体操やストレッチングで心も身体もリラックス。筋肉をほくし、緊張を和らげることで凝りや運動不足を解消し、新陳代謝を活性化します。初心者でも安心してご参加いただけます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(水) 13:30~14:30</p>	<p>月4回 3ヵ月 22,356円</p>
<p>ボディメイク エクササイズ ~ 筋肉を鍛えて 10歳若返る ~</p>		<p>加齢と共に新陳代謝は下がります。適度な負荷をかけて筋肉を鍛える事で基礎代謝が上がり脂肪が燃えます。体のゆがみも解消!疲れにくいしなやかな体を目指します。大事なものはダイエットではなく、筋肉刺激運動です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(月) 10:30~11:45</p>	<p>月4回 3ヵ月 22,356円 ※器具使用料込み</p>
<p>はじめての ボディメイク エクササイズ ~ 筋力アップで 脂肪燃焼 ~</p>	<p>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 <b>中東 真理</b></p>	<p>筋トレ=ムキムキになりそうと思いませんか。年齢とともに筋肉は減少していき、それが「たるみ」の原因となります。筋力をつけて、引き締まったボディ・腰痛防止・太りにくい体を目指していきましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>第2・4(水) 10:30~11:45</p>	<p>月2回 3ヵ月 12,312円 ※器具使用料込み</p>
<p>健康いきいき エクササイズ ~ 健康寿命をのばし、 免疫力を高める ~</p>		<p>筋肉が衰えてくると老けた印象になります。ストレッチでほくし、簡単筋トレで刺激して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止していきましょう。バランスボールを使用し、楽しみながら、心も体も健康に! ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(月) 12:00~13:00</p>	<p>月4回 3ヵ月 22,356円 ※器具使用料込み</p>
<p>フラフープ エクササイズ</p>	 <p>関西フープダンス協会代表 <b>Shiina</b></p>	<p>楽しくフラフープを回しながら女性らしいくびれを手に入れましょう。1時間のレッスンで98%回せるようになります。レッスンでは振付けエクササイズを取り入れることで代謝をあげ、よりエクササイズ効果が高まります。 ■体験レッスン 受講料=1,944円</p>	<p>第1・3(金) 15:00~16:00</p>	<p>月2回 3ヵ月 13,608円</p>

■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。

受講料のほかに材料費・教材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。

●健康(フィットネス・武術)-3

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料												
<p>殺陣エクササイズ ～侍アクションで 全身運動～</p>	<p>オフィス鎌磨 代表 元日本殺陣道協会 師範 岩田 知江 ほか</p>	<p>時代劇でおなじみのアクションシーン『殺陣(たて)』を木刀を使って基本から楽しく学びます。ストレス発散に、運動不足解消に。初心者の方はもちろん、年齢・男女に関係なく幅広く楽しんでいただけます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>第1・3(日) 10:30～11:45</p>	<p>月2回 3ヵ月 13,608円 ※スポーツ保険料含む</p>												
<p> eXa(エクサ) ダンスウォーキング</p>	<p>日本姿勢と歩き方協会 代表理事 ウォーキングライフ・プランナー 高岡 よしみ 監修 日本姿勢と歩き方協会 認定ウォーキングスペシャリスト 松村 明日香</p>	<p>歩きながらウエストやヒップの引き締め、姿勢改善エクササイズを行います。丁寧に行うことで普段使いきつい部分も効かせやすく音楽にのって楽しさアップ。理想のボディラインはウォーキングで手に入れましょう。(期間:6ヵ月)</p> <table border="1" data-bbox="539 705 1002 918"> <tr> <td>10月</td> <td>ウエストシェイプエクササイズとベーシックウォーキング</td> </tr> <tr> <td>11月</td> <td>ヒップアップエクササイズとベーシックウォーキング</td> </tr> <tr> <td>12月</td> <td>太ももほっそりエクササイズとアクティブウォーキング</td> </tr> <tr> <td>1月</td> <td>背中&amp;二の腕すっきりエクササイズとアクティブウォーキング</td> </tr> <tr> <td>2月</td> <td>バランスエクササイズとエレガントウォーキング</td> </tr> <tr> <td>3月</td> <td>トータルボディエクササイズとエレガントウォーキング</td> </tr> </table> <p>■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	10月	ウエストシェイプエクササイズとベーシックウォーキング	11月	ヒップアップエクササイズとベーシックウォーキング	12月	太ももほっそりエクササイズとアクティブウォーキング	1月	背中&二の腕すっきりエクササイズとアクティブウォーキング	2月	バランスエクササイズとエレガントウォーキング	3月	トータルボディエクササイズとエレガントウォーキング	<p>第2・4(土) 10:30～12:00</p>	<p>月2回 6ヵ月 28,512円</p>
10月	ウエストシェイプエクササイズとベーシックウォーキング															
11月	ヒップアップエクササイズとベーシックウォーキング															
12月	太ももほっそりエクササイズとアクティブウォーキング															
1月	背中&二の腕すっきりエクササイズとアクティブウォーキング															
2月	バランスエクササイズとエレガントウォーキング															
3月	トータルボディエクササイズとエレガントウォーキング															
<p>正しい姿勢と歩き方</p>	<p>(有 スタジオKiki インストラクター 朝比奈 優</p>	<p>正しい歩き方は、まず歪みや痛みのない身体、そして正しい姿勢からです。バランス体操など簡単で誰にでも出来ることから始めましょう。効果的な歩き方で楽しくゆっくり歩いていきましょう。知らないとは損です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(土) 15:30～16:45</p>	<p>月4回 3ヵ月 23,004円</p>												
<p> リニューアル ～見た目年齢 ダイエット～ Cs'式 美・スタイル ウォーク</p>	<p>Csウォーキングスクール 講師 門田 麻由子</p>	<p>大人の女性が街を美しく歩くためのカスタマイズ・ウォーキング講座です。歩き方には人それぞれ生活習慣の中で作りあげた癖があります。まずはスニーカーを履いて3ヶ月～6ヶ月、講師がお1人お1人の癖を修正しながら、じっくりと美しい立ち方と歩き方の基礎をお教えます。正しく美しいスタイルを手に入れば、見た目年齢が若返ります。マスターした方からヒールの歩き方へ進みましょう。 ■体験レッスン 受講料=3,240円</p>	<p>第2・4(木) 19:00～20:15</p>	<p>月2回 3ヵ月 19,440円</p>												
<p>中高年のための 良い姿勢で 正しい歩行</p>	<p>姿勢スタイリスト エコルヒデキ</p>	<p>ねこ背、ねじれ、左右不均衡になった体を治し、良い姿勢で正しい歩行ができるようレッスンで勉強していきましょう。毎日が健康で生活できるように一緒に頑張っていきましょう。 ■体験レッスン 受講料=1,188円</p>	<p>第3(月) 10:30～12:00</p>	<p>月1回 3ヵ月 6,804円</p>												

■体験レッスンは、お一人さま一回限り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。

リニューアル ...10月からリニューアルの講座です。  ...女性のみ受講できる講座です。

受講料のほかに材料費・教材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。)

カリキュラムは変更する場合がございます。

価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

## ●健康(フィットネス・武術)-4

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
上手に体をメンテナンス	スタジオK2主宰 元大阪女子短期大学教授 北田 和美	『運動の必要性を感じながらも、初めの一步が踏み出せない』そんな運動と縁のなかった方のための講座です。気づかずに良くない動きや間違っただの使い方をしていることが痛みやコリなどの原因になっていることがあります。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(火) 16:00~17:30	月4回 3ヵ月 28,512円
エアロビ&リラクゼーション		息の切れない運動を続け、酸素をいっぱい体に取り込んで、細胞のすみずみにまで血液をさらさらと流しましょう!最後にゆったり体をリラックスさせるので、汗をたっぷりかいても、からだすっきり。心身のメンテナンスが出来ます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(木) 第2・4(金) 19:00~20:30	月2回 3ヵ月 13,608円
~免疫力up・自己治癒力up~ やさしい気功	NPO法人気功協会指導員 鍼灸師・指圧師 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	第2・4(月) 13:00~14:30	月2回 3ヵ月 12,312円
お勤め帰りの気功 ~免疫力up・自己治癒力up~			第2(水) 19:00~20:30	月1回 6ヵ月 12,312円
シルバー・エイジの気功法 ~中国伝承民間医療~	健康長寿法研究家 くちなしの会主宰 石見 哲子 インストラクター 長嶋 敬子 インストラクター 松井 朝子	元気で長生きの方法が近年やっと解明されました。慢性炎症をなるべく防ぐことです。その為に腸環境を調べ、免疫力を調べ、毛細血管を丈夫にする必要があります。気功は呼吸法によって、それらを調べ丈夫にします。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(金) 12:45~14:15	月4回 3ヵ月 22,356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	陰陽五行・経路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1・3(木) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 14,256円
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お役立てください。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(月) 13:15~14:45	月4回 3ヵ月 22,356円
楊名時健康太極拳 ~心と身体のくつろぎタイム~	日本健康太極拳協会 楊名時八段錦太極拳師範 市川 設代	健康はみんなの願い。呼吸でゆったり無理なく動きます。心と身体の緊張をゆるめ血液の流れをよくすることで、内臓の働きを整えることを目指します。年齢に関わらず、どなたでも楽しめます。身体の弱い方、運動が苦手な方にもおすすめです。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(土) 13:00~14:45	月4回 3ヵ月 22,356円
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 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、覚えるのも楽しくやさしく工夫した太極拳です。 (タイム別の担当講師: 七堂 笹山) ■体験レッスン 受講料=2,268円	(月) 10:20~11:50① (火) 18:20~19:50① 第1・3(火) 14:00~15:30②	月4回 3ヵ月 22,356円 月2回 3ヵ月 11,340円
基礎から始める八極拳	日本開門八極拳研究会 清末 敏生	八極拳は中国河北省滄州の少数民族である回族に伝わる拳法で、近距離での攻防を得意としています。七世宗家・呉連枝の技を楽しく練習していきます。年齢・性別を問わず、運動不足やストレス発散に、あるいは護身法として優れています。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(月) 19:15~20:45	月2回 3ヵ月 11,340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。

受講料のほかに材料費・教材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。

# ●健康(フィットネス・武術)-5

H29 8 発行

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
太極拳 〈初級〉		太極拳の基礎を年齢を問わず学習できます。身体バランスを整え、体力を強化し、免疫を高める効果が期待できます。気功体操を取り入れ、血液循環を良くし、自然治癒力を高めましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 13:00~14:15	月4回 3ヵ月 22,356円
〈上級〉	元中国黒龍江省武術 国家一級審判員 ASA成龍会代表 徐 桂英	推手、総合太極拳、剣等、より深く武術を体験できます。体力増強、免疫力、自然治癒力のUPなどにも、とても効果的です。	(木) 15:30~16:45	月4回 3ヵ月 22,356円
太極剣		太極剣とは剣を使う中国武術です。太極拳に慣れてきた方で、さらにステップアップを目指す方に最適です。剣の基本を学びながら、優美で力あふれる武術を楽しみましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 14:15~15:30	月4回 3ヵ月 22,356円
大東流 合気柔術と 護身術	大東流合気柔術 最高師範八段 関西合気道倶楽部代表 宇都宮 守 監修 大東流合気柔術五段指導員 中嶋 聖	日本古来の柔術です。初伝技法により皆伝の技まで、先達の残された合理的な形、技と合気の技法を正しく理解し体得します。年齢、性別を問わないので初心者も安心して護身と健康を兼ねたお稽古をしましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(金) 19:00~20:30	月4回 3ヵ月 21,384円 ※スポーツ保険料含む
合気道	合気道七段 濱崎 正雄	女性や年配の方にも無理なくでき、心身の柔軟性を高めます。初めての方は合気道体操・基本技・護身・杖・剣・多人数取りなど各種基本技や健康法を学びます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(土) 15:00~16:45 17:00~18:45 (日) 13:00~14:45	月4回 3ヵ月 22,356円 ※スポーツ保険料含む
テコンドー	テコンドー-G-STYLE代表 玄 泰栄	足のボクシングとも言われる、多彩な蹴り技を持つスポーツ・武道です。主にテコンドーのステップとミットを使った蹴り技の練習で体を動かし、運動不足の解消や体力の強化をしていきます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(金) 20:00~21:15	月4回 3ヵ月 22,356円 ※スポーツ保険料含む
花架拳・花扇功	日本花架拳学会 教授 石津 貴子	中国の宮廷で舞われていた花架拳は武術の型を入れた舞です。扇を使う舞が花扇功です。どちらも、しなやかで優雅です。その美しい動きは体幹を強め自然にステキな体を作っていきます。無理なく続けられます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(水) 13:00~14:30	月2回 3ヵ月 13,608円
花架拳&花扇功 (夜タイム)	日本花架拳学会 教授 楊 芳美	中国の舞気功、きれいな音楽に合わせて、ゆっくりとした呼吸法を取り入れて、中国武術の型を花のように舞う健康法です。花架拳を舞う事によって心と身体を元気にしていきます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第4(火) 19:00~20:30	月1回 3ヵ月 6,804円
柳生新陰流 ~柔らかく美しき 古武術~	武術塾 柳生天狗堂 主宰 池之側 浩	柳生新陰流は徳川家康など歴代将軍も学んだ江戸時代を代表する古武術です。スポーツとは一線を画す柔らかい体の使い方で身体意識や感性を磨きます。素振りを中心に稽古しますので年齢や体力に関係なく武術が初めての方でも無理なく始められます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(水) 19:45~21:00	月2回 3ヵ月 16,848円 ※スポーツ保険料含む

■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・教材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。

