

# フィットネス&武術

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 〈女性専用講座〉 ロコモ予防バレエ	花美	バレエは身体を柔軟にして体幹を鍛え、姿勢を良くする動きが盛り込まれています。ロコモ予防には、バレエの動きが効果的です。どなたでもご参加いただける内容です。	第1・3(木) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 13,200円+税
【新設講座】 〈女性専用講座〉 ビストレ ~美しく健康な体を手に入れる~	sayuri	女性らしさを保つ美容ストレッチエクササイズ、beauty stretch ビストレ。背骨にアプローチしながら、優しい動きで体を整え、美しく引き上げます。大人の女性は頑張らないエクササイズを。明日の、1年後の、10年後の自分を一緒に作り上げて行きませんか。	第1・3(金) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 15,600円+税
【女性専用講座】 ~東京女子医科大学病院 坂本明子先生推薦のバレエ・エクササイズ~ 美と健康のバレエ・ワークアウト	稲垣 領子	東京から毎回講師がご指導に伺います！年齢・経験を問わず全く初めての方にもできる、バレエ基礎とフロアーエクササイズを組み合わせた美しさと健康を目指す講座です。この講座では最初に個別姿勢アドバイスの時間を設けて丁寧にご指導致します。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 15:10~16:10 19:00~20:00	月2回3ヵ月 18,300円+税
【女性専用講座】 かんたんバレエ&ストレッチ	阪田 万美子	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リッシュボディに。	第2・4(月) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 11,100円+税
【新設講座】 〈女性専用講座〉 朝のリフレッシュバレエ	花美	リフレッシュバレエは、ストレッチやバレエのバーを使って、ゆっくりとしたテンポで行なっていきます。美しい姿勢、綺麗なボディラインを身につけましょう！バレエの経験の無い方も安心してご参加していただける内容です。	第1・3(木)9:15~10:15	月2回3ヵ月 13,200円+税
やさしい基本のピラティス	小北 薫	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。 ■体験レッスンあり	第1・3(日) 10:15~11:15 11:30~12:30	月2回3ヵ月 12,600円+税
【女性専用講座】 やさしいリンパストレッチ&ピラティス	松井 和代	リンパの流れをよくするゆったりとした動きのストレッチでカラダをゆるめ、やさしいピラティスの動きで、ゆっくりとほどよく筋肉を使い、しなやかできれいな健康的で美しいカラダづくりを一緒に楽しみましょう。伸び縮みするチューブを使い動きを補助します。体力に自信のない方も安心してご参加ください。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 14:30~15:30	月2回3ヵ月 12,600円+税
【新設講座】 はじめてのバランスボールピラティス	佐々木 倫子	弾んだり、転がったりするボールの特性を活かして動くことで、体の余分な力が抜きやすくなり、バランスのよい体幹がつかれます！肩や腰の硬さが気になる方、運動不足の方にもおすすめのレッスンです。	第1・3(木) 12:30~13:30	月2回3ヵ月 12,600円+税
Yamuna® Body Rolling (ヤムナボディローリング) Face Saver (フェイスセーバー)	八木 ふみ子	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正し、柔軟性を高め、筋肉をほぐします。 ■体験レッスンあり	第3(土) 10:30~12:00	月1回3ヵ月 9,300円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

# フィットネス&武術

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
腰掛タップダンス®	鷹 悠貴	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！おしやれなタップで安全に楽しく筋力向上を目指しましょう。 ■体験レッスンあり	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 13,200円+税
【新設講座】 ディスコダンスエクササイズ	友金 ミカ	「セブンバー」や「ヴィーナス」など70~80年代にヒットした懐かしのディスコサウンドで楽しく踊る、ダンスエクササイズです。簡単な振り付けなので初めての方もお気軽にご参加ください。思いっきり楽しく踊れば、運動不足の解消、ダイエット、ストレス解消に。一緒に楽しみましょう！ ■体験レッスンあり	<増設> 第1・3(金) 13:45~14:45 第1・3(金) 15:00~16:00	各月2回3ヵ月 13,200円+税
【女性専用講座】 ボクシングフィットネス	瀬田 まゆみ	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。 ■体験レッスンあり	(火) 19:00~20:00	月4回3ヵ月 20,700円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 20,000円+税
【女性専用講座】 楽しいリズム体操 ~enjoy! ミュージック~	池田 明子	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。 ■体験レッスンあり	(月) 14:35~15:35	月4回3ヵ月 20,700円+税
【女性専用講座】 楽しいリズム体操 ~enjoy! ミュージック~ (中・上級)	池田 明子	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勤めのコースです。	(月) 13:20~14:30	月4回3ヵ月 21,300円+税
【女性専用講座】 やさしいリズム体操 ~ゆったりリラックス~	池田 実和	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で心も身体もリラックス。筋肉をほぐし、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。 ■体験レッスンあり	(水) 13:30~14:30	月4回3ヵ月 20,700円+税
ボディメイクエクササイズ ~筋肉を鍛えて10歳若返る~	中東 真理	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。 ■体験レッスンあり	(月) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 20,700円+税
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~	中東 真理	筋トレ=ムキムキになりそうと思っていませんか。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。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 11,400円+税
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~	中東 真理	筋肉が衰えてくると老けた印象になります。ストレッチでほぐし、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！ ■体験レッスンあり	(月) 12:00~13:00	月4回3ヵ月 20,700円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 20,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

# フィットネス&武術

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 eXa(エクサ)ダンスウォーキング	松村 明日香	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。丁寧にすることで普段使にくい部分も効かせやすく音楽に合わせて楽しさアップ。理想のボディラインはウォーキングで手に入れます。 (期間：6ヵ月) ■体験レッスンあり	第2・4(土) 10：30～12：00	月2回6ヵ月 26,400円+税
正しい姿勢と歩き方	Miki	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に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。 ■体験レッスンあり	(土) 15：30～16：45	月4回3ヵ月 21,300円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 21,000円+税
びんしゃんウォーキング	西田 為美(ルミ)	100歳まで自分の足で歩ける喜びをテーマに、背筋を「びん」と伸ばし、気持ちを「しゃん」とする健康ウォーキングレッスンです。どれだけ歩くかの量や時間ではなく、どう歩くかの「質」を大切にしたい、簡単にユニークなウォーキング理論とエクササイズでお伝えします。正しい姿勢で、自分にあった歩き方を身につけていただけます。	第2・4(火) 10：30～11：30	月2回3ヵ月 16,800円+税
上手に体をメンテナンス	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体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。 ■体験レッスンあり	(火) 16：00～17：30 ① 第1・3(木) 17：00～18：30 ② 第2・4(木) 19：00～20：30 ③	月4回3ヵ月 26,400円+税 ① 月2回3ヵ月 13,200円+税 ②③
エアロビ&リラクゼーション	北田 和美	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。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 17：00～18：30 第1・3(木) 19：00～20：30 第2・4(金) 19：00～20：30	月2回3ヵ月 13,200円+税
～免疫力up・自己治癒力up～ やさしい気功	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。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 12：30～14：00	月2回3ヵ月 11,400円+税
お勤め帰りの気功 ～免疫力up・自己治癒力up～	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。 ■体験レッスンあり	第2(水) 19：00～20：30	月1回6ヵ月 11,400円+税
【女性専用講座】 シルバー・エイジの気功法 ～ようこそほぐし屋へ～	石見 哲子	人生百年の時代になりました。喜ばしいことでもあり、大変でもあります。備えあれば憂いなしの諺通り、日頃から体をまめに動かしていると、たとえ入院しても回復が速いのです。その為に筋力と呼吸力をしっかり身につけましょう。 ■体験レッスンあり	(金) 12：45～14：15	月4回3ヵ月 20,700円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,000円+税
免疫アップ体操	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。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 10：30～12：00	月2回3ヵ月 13,200円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

# フィットネス&武術

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
楊名時太極拳 気功八段錦	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。 ■体験レッスンあり	(月) 13:15~14:45	月4回3ヵ月 20,700円+税  フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,000円+税
楊名時 健康太極拳 ~心と身体のかつろぎタイム~	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。 ■体験レッスンあり	(土) 13:00~14:45	月4回3ヵ月 20,700円+税  フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,000円+税
やさしい太極拳	七堂 利幸	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。 ■体験レッスンあり	(月) 10:15~11:45① (火) 18:20~19:50① 第1・3(火) 14:00~15:30②	月4回3ヵ月 20,700円+税 月2回3ヵ月 10,500円+税
基礎から始める 八極拳	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。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 19:15~20:45	月2回3ヵ月 10,500円+税
太極拳 (初級)	徐 桂英	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。 ■体験レッスンあり	(木) 13:00~14:15	月4回3ヵ月 20,700円+税
太極拳 (上級)	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 20,700円+税
太極剣	徐 桂英	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。 ■体験レッスンあり	(木) 14:15~15:30	月4回3ヵ月 20,700円+税
大東流 合気柔術と護身術	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。 ■体験レッスンあり	(金) 19:00~20:30	月4回3ヵ月 19,800円+税
合気道	細川 博永	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。 ■体験レッスンあり	(土) 15:00~16:45 17:00~18:45 (日) 13:00~14:45	月4回3ヵ月 20,700円+税
花架拳・花扇功	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、しなやかに優雅です。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。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 14:00~15:30	月2回3ヵ月 12,600円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

# フィットネス&武術

近鉄文化サロン阿倍野

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
花架拳&花扇功 (夜タイム)	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。 ■体験レッスンあり	第4(火) 19:00~20:30	月1回3ヵ月 6,300円+税
柳生新陰流 ~柔らかく美しき古武術~	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や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。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 19:45~21:00	月2回3ヵ月 15,600円+税
【新設講座】 楽しく学べる！杖術入門	石田 泰史	一本の棒を自在に操る武術である「杖術（じょうじゅつ）」の、型を主とした稽古です。様々な場面に応用できる体遣いが身に付き、健康法としても役立ちます。年齢、性別、体力に関わらず取り組める、楽しい武術です！ ■体験レッスンあり	第2・4(火) 15:00~16:30	月2回3ヵ月 13,200円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)