

# 健康な私づくりの講座

日々のストレスや疲れを発散して、心身ともにいつもリラックス。年齢を重ねても、いつまでも健康美を保ち続けたい方へ。

H30.2 発行

近鉄文化サロン橿原

## ●健康

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 <p><b>ハワイアンヨガ</b> ～ヒップアップ エクササイズ～</p>	<p>全米ヨガアライアンス E-RYT200 <b>北岡 千佳</b></p>	<p>呼吸の鳥ハワイで生まれたヨガ。呼吸を使って優しく体幹を鍛えながら、しなやかな身体へ導きます。肩コリ・お腹の引き締め、ヒップアップに効果的。特にヒップアップに重点をおき、さらに柔軟性もアップ!! 少しきつめのポーズはあっても、難しいポーズはありませんので初心者の方でも大丈夫。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>第2・4(土) 17:30～19:00</p>	<p>月2回 3ヵ月 12,312円</p>
<p><b>美と健康のための 姿勢と歩き方</b></p>	<p>REDUOウォーキングスクール主宰 美 Style Walk 代表インストラクター <b>奥 智子</b></p>	<p>正しく動けるようにセルフでコンディショニング(調整)をし、日常生活の中で適切に身体を動かして美スタイル(姿勢・歩き方・体型)へと導きます。筋トレやきつい動きは一切ありません。運動が苦手な方も安心してご参加ください。 ※見学不可 ■体験レッスン 受講料=2,808円</p>	<p>第1・3(火) 17:30～18:30</p>	<p>月2回 3ヵ月 16,848円 ※初回のみ教材費 1,500円別途</p>
 <p><b>らくらくヨガ</b></p>	<p>一般社団法人 ヨガ教室 マダム・フキ 認定講師 日本ヨガ連盟認定 ロコモケアメイト <b>高松 弥生</b></p>	<p>楽にできて楽しい! 気持ちが良いから続けられる。 体が硬いと思ってあきらめていた人も、年齢も関係ありません。介護予防にもなる、楽しいヨガを始めましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>第2・4(月) 10:30～11:45</p>	<p>月2回 3ヵ月 12,312円</p>
<p><b>リニューアル</b> <b>眼がスッキリする ヨガ</b></p>	<p>一般社団法人 ヨガ教室 マダム・フキ 認定講師 視力向上ヨガインストラクター <b>東 久子</b></p>	<p>眼球運動やツボ押し、眼の経絡に効くヨガの動きなどで身体全体をほぐしていきます。近視・乱視・老眼などの症状も和らげ、気分もスッキリ。肩コリ・頭痛・腰痛の症状にお悩みの方にもおすすめです。 ■体験レッスン 受講料=1,728円</p>	<p>第1・3(水) 15:00～16:30</p>	<p>月2回 3ヵ月 10,368円</p>
 <p><b>ゆる体操初級</b> ～心と体のリラックス～</p>	<p>日本ゆる協会公認 ゆる体操正指導員 初級 1st Grade <b>小松 治郎</b></p>	<p>やさしい動きで気持ちよく体のコリやゆがみをゆるめほぐす体操です。心身に深いリラクゼーションをもたらすと共に体の機能を高め、健康・美容に大きな効果があります。運動が苦手な方も大丈夫です。 ■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 12,960円</p>
 <p><b>健康ヨガ</b></p>	<p>国際ヨガ協会トレーナー <b>西村 礼子</b> <b>菊岡 恵子</b> <b>土肥 綾子</b></p>	<p>健康ヨガとは人間が本来備えている快復力にアサナ(ポーズ)と呼吸法を併せてゆっくりと健康な身体づくりをめざします。肩こり、腰痛、冷え性、生理痛、頭痛等に悩みのある方におすすめの講座です。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>(火) 10:10～11:40 (金) 11:30～13:00 13:10～14:40 (土) 10:10～11:40</p>	<p>フリーチケット 9回 15,163円 12回 18,144円 ※チケットは発行日から 3ヵ月間有効</p>
 <p><b>楽しい リズム体操</b> ～enjoy!ミュージック～</p>	<p>リズム体操研究会理事 <b>池田 明子</b> 健康運動指導士 健康体操 GYM×MUSIC主宰 <b>池田 実和</b></p>	<p>明るく楽しい曲や美しい曲等、音楽を楽しみながら健康で若々しい身体を作りましょう。運動不足・肩凝り・腰痛の予防や改善にも効果が期待できます。初めての方、運動の苦手な方もマイペースで参加できますので安心です。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>(金) 10:10～11:10</p>	<p>月4回 3ヵ月 21,384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。

**リニューアル** …4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。

**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。)

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

●健康

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料												
 <p>はじめよう! ホームリンパケア ～自分も人も癒せる デトックス・セラピー～</p>	<p>NPO法人 日本セラピスト認定協会 準教職員兼セラピスト 日本アロマ環境協会認定 インストラクター <b>伊沢 夏子</b></p>	<p>日常的な冷え、むくみ、肩こり、慢性疲労に対し、ご自身やご家族、身近な方へ行えるリンパケアをセルフ&amp;ペアで簡単に楽しく学べます。リンパの流れを整え、免疫・代謝UP。セルライトやスリミング効果も! (期間:6ヵ月)</p> <table border="1" data-bbox="539 376 1002 728"> <tr> <td>4/19(木)</td> <td>冷え・むくみに効果的な足裏～膝上までのリンパケア</td> </tr> <tr> <td>5/17(木)</td> <td>冷え・セルライトに効果的なふともも～ヒップのリンパケア</td> </tr> <tr> <td>6/21(木)</td> <td>肩こり・頭痛・眼精疲労に効果的な首・肩・デコルテ・ヘッドのリンパケア</td> </tr> <tr> <td>7/19(木)</td> <td>手の平～腕～二の腕までのリンパケア癒しのアロマブレンドオイルを作ろう</td> </tr> <tr> <td>8/30(木)</td> <td>便秘・生理痛・デトックスに効果的な下腹部～ウエスト～腰のリンパケア</td> </tr> <tr> <td>9/20(木)</td> <td>美肌力UP!免疫を上げるお顔のリンパケアとトータルワーク</td> </tr> </table>	4/19(木)	冷え・むくみに効果的な足裏～膝上までのリンパケア	5/17(木)	冷え・セルライトに効果的なふともも～ヒップのリンパケア	6/21(木)	肩こり・頭痛・眼精疲労に効果的な首・肩・デコルテ・ヘッドのリンパケア	7/19(木)	手の平～腕～二の腕までのリンパケア癒しのアロマブレンドオイルを作ろう	8/30(木)	便秘・生理痛・デトックスに効果的な下腹部～ウエスト～腰のリンパケア	9/20(木)	美肌力UP!免疫を上げるお顔のリンパケアとトータルワーク	<p>第3(木) 10:30～12:00</p>	<p>全6回 6ヵ月 12,960円 ※入会月 4月、10月 ※振替不可</p>
4/19(木)	冷え・むくみに効果的な足裏～膝上までのリンパケア															
5/17(木)	冷え・セルライトに効果的なふともも～ヒップのリンパケア															
6/21(木)	肩こり・頭痛・眼精疲労に効果的な首・肩・デコルテ・ヘッドのリンパケア															
7/19(木)	手の平～腕～二の腕までのリンパケア癒しのアロマブレンドオイルを作ろう															
8/30(木)	便秘・生理痛・デトックスに効果的な下腹部～ウエスト～腰のリンパケア															
9/20(木)	美肌力UP!免疫を上げるお顔のリンパケアとトータルワーク															
 <p>からだ トータルリメイク ～チューブやボールを 使ったしなやか ボディの提案～</p>	<p>(有)エル・プレゼ登録 インストラクター 健康運動指導士 <b>小峯谷 明美</b></p>	<p>運動不足や加齢が原因で筋力が低下すると、姿勢が乱れて、痛みにつながったりと不快感が現れます。この講座はピラティス要素を取り入れ、ゆがみを正して本来のインナーマッスルを鍛えて、美しくしなやかな動きを習得します。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>第2・4(火) 15:15～16:30</p>	<p>月2回 3ヵ月 11,016円</p>												
<p>空手道入門</p>	<p>空手道MAC奈良支部 支部長 <b>丸子 孝仁</b> 指導員 <b>前田 篤秀</b></p>	<p>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。 ■体験レッスン 受講料=2,268円</p>	<p>(水) 19:15～20:15</p>	<p>月4回 3ヵ月 19,440円 ※スポーツ保険料別途</p>												
<p>やさしい太極拳</p>	<p>中国太極拳研究協会 代表 <b>七堂 利幸</b></p>	<p>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、覚えるのもやさしく工夫した太極拳です。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>(土) 13:30～15:00</p>	<p>月4回 3ヵ月 19,116円</p>												
 <p>リラクゼーション 気功法</p>	<p>上海中医薬大学付属 上海市氣功研究所認定 氣功指導員 <b>吉田 美智子</b></p>	<p>現代病の多くは、心身の不調和によるものが多いと言われています。身体を十分にほぐし、リラックスした深い気持ちよさを体感する事は、心身の調和と活性化を促し、健康増進をはかります。体力に自信のない方にもご受講できます。 ■体験レッスン 受講料=2,052円</p>	<p>(土) 11:50～13:20</p>	<p>フリーチケット 9回 14,580円 ※チケットは発行日から 3ヵ月間有効</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。

**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。)  
※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。

# 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)。
- 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。
- 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%引きさせていただきます。
- アサヒビアカラー(アベノセンタービル地下1階)での飲食代を10%引きさせていただきます。(ただし上限1万円)
- き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%引き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)の商品を20%引き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。