

# 健康(フィットネス・武術)

H30.5 発行

近鉄文化サロン奈良

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
腰掛タップダンス®	腰掛タップダンス 公式インストラクター 元OSK日本歌劇団 安達 幸恵	三洋電機(株)井植敏元会長が考案した、椅子に腰掛けたままのタップダンス。足首・太腿を中心に無理なく下半身全体を鍛えることが可能。寝たきりゼロが合言葉の楽しく安全な健康法です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(土) 12:30~13:30	月2回 3ヵ月 14,256円
月に1度の 休日からだ メンテナンス講座	(有)エルブレゼ代表取締役 健康運動指導士 高木 道代	運動不足から起こるボディラインの崩れや肩こり・腰痛の症状などは現れていませんか。家事や仕事の合間に自己流の運動をしているので大丈夫だと思っても、使われる筋肉はパターン化しています。さあ、月1回から一緒にからだをリメイクしていきましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,700円	第3(日) 16:30~17:50	月1回 3ヵ月 6,480円
~シェイプアップ体操& ストレッチ~ からだトータル エクササイズ	(有)エル・ブレゼ フィットネスインストラクター 健康運動指導士 小峯谷 明美	「家事ではよく動いているので運動は出来ている」そんな思い込みはありませんか。筋力や柔軟性を強化してこそ、効率よく脂肪を燃やす事が出来るのです。姿勢の乱れ、肩こり、腰痛、メタボの改善にも効果的なプログラムです。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(火) 12:30~13:40	月4回 3ヵ月 19,440円
正しい姿勢と 歩き方	(有)スタジオKIKI インストラクター 朝比奈 優	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。知らないで損です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(木) 10:00~11:15	月2回 3ヵ月 11,016円
ウォーキング・ エアロビクス	フィットネスインストラクター IHTA認定 小顔フェイシャルヨガ 藤永 美和	全身をくまなく動かすことにより心肺機能・柔軟性を高め、脂肪燃焼を目標としています。体力のない方でも、身体に無理な負担をかけずどなたでも安心して参加できるウォーキングクラスです。 ※見学不可	(金) 10:00~11:00	月4回 3ヵ月 15,552円
アクティブヨガ	リズム体操研究会理事 池田 明子 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	様々なポーズを連続して行うことで有酸素運動と筋力トレーニング効果が得られ柔軟性や集中力の向上をはかります。呼吸とポーズのリズミカルなヨガをすることで、こころと身体のバランスを整えていきます。 ■体験レッスン 受講料=1,188円	第1・3(火) 10:30~11:30	月2回 3ヵ月 9,720円
楽しいリズム体操 ~enjoy!ミュージック~	リズム体操研究会理事 池田 明子 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作りましょう。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	(土) 10:00~11:10	月4回 3ヵ月 20,736円
スポーツ吹矢	一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会 公認指導員 5段 箸尾 幸雄	スポーツ吹矢は誰でも手軽に楽しめます。矢を吹くときの腹式呼吸が健康維持・増進につながり、ストレス解消・集中力向上・ダイエット効果も期待できます。また、競技としても楽しめる生涯スポーツです。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(水) 10:30~12:00	月2回 3ヵ月 11,664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。

※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(フィットネス・武術)

H30.5 発行

近鉄文化サロン奈良

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
<b>新講座</b> <b>殺陣エクササイズ</b> ～侍アクションで 全身運動～	オフィス鎌磨 代表 元日本殺陣道協会 師範 <b>岩田 知江</b> ほか	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。	第1・3(土) 11:30～12:30	月2回 3ヵ月 13,608円 ※スポーツ保険料含む
<b>中国伝統武術</b> <b>陳式太極拳・入門</b>	FUI武術太極拳研究会顧問 元龍太極拳交流協会代表 <b>橋本 和子</b>	悠々と流れる大河のごとく、のびやかな武術の動きは体幹を鍛え、心を静めてくれます。気功的要素も含めて体験することを中心に、ゆっくりとタフでしなやかな自分を手に入れましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第1・3(月) 10:30～12:00	月2回 3ヵ月 16,200円
<b>二十四式簡化</b> <b>太極拳</b>	元中国黒竜江省 武術国家一級審判員 ASA成龍会主宰 <b>徐 桂英</b> 指導員 <b>東風 美和子</b> <b>桑田 良子</b>	太極拳は伝統ある芸術的なスポーツで老若男女を問わず幅広い方々に楽しんでいただけます。また健康増進、病気予防にも大変有効です。柔らかく緩やかに身体を動かしながら人間が本来持っている自然治癒能力を高め生命力が強くなるよう指導します。 ※検定制度があり、級が取得できます。 (タイム別の担当講師:①東風②桑田) ■体験レッスン 受講料=2,268円	(火) 14:00～15:30① (金) 13:30～15:00②	月4回 3ヵ月 20,736円
～東洋古来の健康体操～ じきょうじゅつ <b>自 彊 術</b>	公益社団法人自彊術普及会 中伝指導員 <b>乾 須恵子</b>	日本で育った伝統ある健康体操。1動から31動順番通り行なうことで、知らず知らずのうちに全身が調整されるよう出来上がっています。性別年齢に関係なく、体力や体調に合わせて、どこでもできる健康体操です。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 13:30～15:00	月4回 3ヵ月 20,736円 ※初回のみテキスト代 1,600円別途
<b>合気道</b> 〈入門〉	公益財団法人 大阪合気会 師範 <b>吉田 智晋</b>	ストレス発散の為、運動不足解消の為、護身術として、練習する目的は違いますが、若者から年配者まで楽しく参加できます。円運動をもとに柔らかな動きなので、体力に応じ、マイペースで永く稽古できます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(日) 11:00～12:00	月4回 3ヵ月 17,820円 ※スポーツ保険料含む
〈中級・上級〉			(日) 12:00～14:00	
<b>大東流</b> <b>合気柔術</b>	大東流合気柔術教授代理 8段最高師範 <b>宇都宮 守</b> 監修 大東流合気柔術 5段指導員 <b>中嶋 聖</b>	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 受講料=2,268円	(土) 13:00～14:30	月4回 3ヵ月 21,384円 ※スポーツ保険料含む
<b>空手道入門</b>	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>	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	(土) 19:00～20:00	月4回 3ヵ月 19,440円 ※スポーツ保険料別途

■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。

**新講座** …7月から新設の講座です。

※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。

# 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。