

フィットネス&武術

近鉄文化サロン奈良

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 楽しい卓球教室	尼崎 勝己 ほか	初心者と少しやれる人達のなごやかな集いです。基本姿勢、フォーム、身体の動かし方等の技術指導、試合のルールから卓球の歴史や現況の解説まで、幅広く卓球を楽しんでいただけます。各自のレベルに応じた丁寧な指導で次第に上達し、白いボールを打つ面白さが体感できます。卓球をすると身体の若さと健康維持効果のあることが医学的に立証されています。	第2・4(土) 15:00~16:30 (火) 17:15~18:45 19:00~20:30 (木) 13:00~14:30 15:00~16:30	(土)クラス 月2回 3ヵ月 11,220円 (火)(木)クラス 月4回 3ヵ月 21,120円 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 9回 19,800円 12回 23,760円
腰掛タップダンス®	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。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 12:30~13:30	月2回 3ヵ月 14,520円
月に1度の休日からだメンテナンス講座	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 ていても、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。 ■体験レッスンあり	第3(日) 16:30~17:50	月1回 3ヵ月 6,600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	小奈谷 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。 ■体験レッスンあり	(火) 12:30~13:40	月4回 3ヵ月 19,800円
正しい姿勢と歩き方	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 と損です。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 10:00~11:15	月2回 3ヵ月 11,220円
ウォーキング・エアロビクス	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。	(金) 10:00~11:00	月4回 3ヵ月 15,840円
アクティブヨガ	藤永 美和	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。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 10:30~11:30	月2回 3ヵ月 9,900円
【新設講座】 ディスコダンスエクササイズ (DISCOWORLD)	友金 ミカ	「セブテンバー」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どうぞ参加ください。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!	第1(水) 14:00~15:15	月1回 3ヵ月 8,250円
楽しいリズム体操 ～enjoy!ミュージック～	池田 明子	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。 ■体験レッスンあり	(土) 10:00~11:10	月4回 3ヵ月 21,120円

※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。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

フィットネス&武術

近鉄文化サロン奈良

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
スポーツウェルネス吹矢	箸尾 幸雄	スポーツウェルネス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。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 11,880円
中国伝統武術 陳式太極拳・入門	橋本 和子	太極拳発祥の地・中国温県陳家溝から世界に広がった陳式太極拳。しなやかでのびのびとした動きの中に、緩急自在の武術的要素がかくれています。ゆったりと、又かっこよく、最高級の中国武術を始めましょう。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 16,500円
二十四式簡化 太極拳	徐 桂英	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。 ■体験レッスンあり	(火) 14:00~15:30 ① (金) 13:30~15:00 ② (タイム別の担当講師：①東風 ②桑田)	月4回3ヵ月 21,120円
～東洋古来の健康体操～ 自彊術(じきょうじゅつ)	乾 須恵子	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。 ■体験レッスンあり	(土) 14:00~15:30	月4回3ヵ月 21,120円
合気道 〈入門〉 〈中級・上級〉	吉田 智晋	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、若者から年記者まで楽しく参加できます。円運動をもとに柔らかい動きなので、体力に応じ、マイペースで永く稽古できます。 ■体験レッスンあり	〈入門〉 (日) 11:00~12:00 〈中級・上級〉 (日) 12:00~14:00	月4回3ヵ月 18,150円
大東流 合気柔術	小林 高士 監修	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	(土) 13:00~14:30	月4回3ヵ月 21,780円
空手道入門	丸子 孝仁	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。強くなりしたい方。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。 ■体験レッスンあり	(土) 19:00~20:00	月4回3ヵ月 19,800円

※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。

※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。