

貴方らしさが、キラキラ輝くアカデミー。

阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショッप्ス」1階・2階
宝塚大学 宝塚南口サテライトキャンパス



Takarazuka
Wellness
Academy

宝塚ウェルネスアカデミー



① 無料! 体験受講受付中! (3講座まで)

※初めて体験受講される方のみとなります。

② ご紹介キャンペーン

ご紹介にてご入会の場合、もれなく以下の内容にて特典がございます!

会員様によるご紹介にて入会の場合

● 新規ご入会の方は、**入会金が半額!** ¥16,500(税込) → ¥8,250(税込)

● ご紹介いただいた会員様には、**5,000円相当の全国百貨店商品券**を進呈!

※入会者の初月会費と
入会金のご入金確認
後、1ヶ月以内にお渡し

Pick up!

今月のピックアップ講座

苔玉づくり&アロマワークショップ

日時 1月26日(金) 10:00~11:00 ※申込み締切:1月19日(金)

植物の香りに包まれながらのギンバイカ苔玉づくりとギンバイカをメインにしてブレンドされた100%ピュアナチュラルのアロマ体験で豊かな時間をお過ごしください!

※別途教材費2,000円が必要です。(追加500円でアロマミストの作成ができます) ※すべて税込み

ギンバイカとは...

ギンバイカは、芳香があるかわいい白い花を枝先に開花させる常緑低木の花木です。

イギリスではマートルと呼ばれ「祝いの木」としてロイヤルウェディングのブーケにも使われている縁起のよい植物です。



講師 小谷 美紀先生
(株式会社 bella suu)

AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・アロマブレンドデザイナー
アロマセラピーの世界にハマリ20年。
セミナーやワークショップを通じて、
その魅力を発信している。



※①②の申込み方法は以下「各種申込み方法」をご確認ください。 ※入会・受講の流れは裏面下部をご確認ください。

各種申込み方法

※お申込みは先着順です。
定員になり次第、締切となります。

メール

- ①お名前(ふりがな) ②電話番号 ③ご住所
④生年月日 ⑤希望する講座*

*「⑤希望する講座」の記入について...【①無料体験受講をお申込の方】当該チラシ裏面「講座メニュー表」の、受講希望の講座番号(各マス内右下の番号)をご記入ください。

上記項目をご記入の上、下記のアドレスにEメールを送信ください。

Eメール twa-staff@takara-univ.ac.jp

お電話

TEL.0797-72-3055
月~金(土日祝除く) 10:00~16:00

ご来校

受付にお声がけください。
【受付時間】9:40~16:00(土・日・祝 休校)

ウェブ

当アカデミーのサイト内、
お問い合わせフォームに
アクセスしてください。

宝塚ウェルネスアカデミー 公式ウェブサイト
<https://takarazuka-wellness.com/>



主催

宝塚大学

上海中醫藥大學
附属日本校

特別協賛

株式会社 関西都市居住サービス

KUL

東洋医学
漢方
薬膳
ピラティス
ヨガ
発声・歌唱

脳トレ
アンチエイジング
気功・太極拳
ダンス
風水

2024年1月講座メニュー表 ～学生の頃のように、仲間と出逢い共に学ぶ喜びをもう一度～

	31日	1月祝	2月	3月	4月	5月	6月
	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業	年末年始休業
	7日	8月祝	9月	10月	11月	12月	13日
10:00 11:00	年末年始休業	年末年始休業	身体・体幹 増田倫子のピラティス&パレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 1-09-A	東洋医学の健康養生 気功・太極拳入門⑥ 心身を整える中国伝統の健康法を学ぶ (アカデミー内でのオンライン) 講師:陳 雷 [定員:20名] 1-10-A	身体・体幹 ロコモトレニング講座 ロコモについて、4つのロコモについて。 講師:谷本 成見 [定員:20名] 1-11-A	社会性・興味関心 手相講座 手相の基本的な読み方を知り、楽しみながら学びましょう! 講師:ふくだ ゆうこ [定員:30名] 1-12-A	
11:30 12:30			東洋医学の健康養生 薬膳講座(実演) 食材を中医学から学ぶ薬膳(実演) 料理(日丸フォー) 講師:遠藤 聖子 [定員:15名] 1-09-B	社会性・興味関心 スイングダンス 1940～50年代に大流行したダンス 講師:チャーリー ニーショ (歌手・ダンス講師) [定員:20名] 1-10-B	社会性・興味関心 座ってエレガントパレエ 講師:美苑 えりか (元宝塚歌劇団) [定員:20名] 1-11-B	身体・体幹 リンパケアと美容勢カキラ 食事やセルフケアのポイントを学び呼吸と優しい動きだけで美容勢に! 講師:森 智子 [定員:20名] 1-12-B	
13:30 14:30			社会性・興味関心 演劇ハカセのおもしろ講座 ～演劇の研究～ 皆で楽しく仲良くシアターゲーム(演劇あそび!) 講師:川下 大洋 [定員:30名] 1-09-C	社会性・興味関心 紫峰七海のクールダンス はつくりグチャするもので、ダンス未経験の方でも大丈夫です。 講師:紫峰 七海 (元宝塚歌劇団) [定員:15名] 1-10-C	社会性・興味関心 歴史講座 ～第3回は戦国武将「織田信長」 時代の背景から人物像にせまります! 講師:徳増 正博(歴史研究家) [定員:30名] 1-11-C		
	14日	15日	16月	17月	18月	19月	20日
10:00 11:00	東洋医学の健康養生 健康と美容のセルフ灸講座⑤ 気持ちの良いお灸をしよう! Part3 講師:大城 正典 [定員:20名] 1-15-A	身体・体幹 増田倫子のピラティス&パレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 1-16-A	社会性・興味関心 ウィーン式発声 歌唱レッスン① 初級編 講師:姜 東秀 [定員:25名] 1-17-A	東洋医学の健康養生 セルフメディケーション ～薬との付き合い方～ (アカデミー内でのオンライン) 講師:赤峰 徳子 [定員:30名] 1-18-A	社会性・興味関心 呼吸改善ボイス 身体や呼吸器を調え楽しく声を出す 講師:鈴奈 沙也 (元宝塚歌劇団) [定員:20名] 1-19-A		
11:30 12:30	東洋医学の健康養生 くらしの中の風水 模様・形・色の持つエネルギー 身の回りの持ち物に活用「氣」をあげましょう。 講師:井上 みち代 [定員:30名] 1-15-B	社会性・興味関心 能で遊ぶ 先人の心傳を知り舞台芸術を学ぶ 講師:上田 宣照 (戦世演シテ方楽奏師) [定員:20名] 1-16-B	社会性・興味関心 ウィーン式発声 歌唱レッスン② 上級編 講師:姜 東秀 [定員:25名] 1-17-B	身体・体幹 腰掛タップダンス(R) スキルに合わせて丁寧に教えます 講師:轟 悠貴 (元宝塚歌劇団・式工インストラクター) [定員:20名] 1-18-B	資格・専門性 薬膳講座(調理) 漢方講座の内容に準じた調理を行います。 講師:清水 幸子 [定員:15名] 1-19-B		
13:30 14:30		西洋医学のヘルスケア 知らぬ間に感染しているかもしれないウィルス性肝炎のはなし ウィルス性肝炎は日本人にも多い肝臓病です。薬の発達で肝炎ウィルスを制御できる時代。正しい知識を持って、肝炎ウィルスと向き合いましょう。 講師:中村 武史(関西電力病院顧問) [定員:30名] 1-16-C		資格・専門性 漢方講座 自然の恵み「植物の力」を学ぶ ～生薬学⑤～ 講師:大城 日出男・矢尾 重雄 [定員:30名] 1-18-C			
	21日	22日	23月	24月	25月	26月	27日
10:00 11:00	東洋医学の健康養生 くらしの中の風水 「氣」を引き込む法則について 日常生活で「氣」をつきたい事などをお伝えします。 講師:井上 みち代 [定員:30名] 1-22-A	社会性・興味関心 ぴんしゃんコグニクエア 100歳まで元気に! 日常生活が楽になるようなエクササイズを中心に動きの理論を説明 講師:平川 愛子 [定員:20名] 1-23-A	東洋医学の健康養生 気功・太極拳入門⑦ 心身を整える中国伝統の健康法を学ぶ (アカデミー内でのオンライン) 講師:陳 雷 [定員:20名] 1-24-A	身体・体幹 ロコモトレニング講座 ロコモについて、4つのロコモについて。 講師:谷本 成見 [定員:20名] 1-25-A	社会性・興味関心 健やかで、感性が喜ぶアロマテラピーレッスン&ワークショップ アロマテラピーの基礎知識や応用、活用法をお伝えしながら、アロマソルトなど楽しく作ります。 講師:小谷 美紀 [定員:20名] 1-26-A		
11:30 12:30	身体・体幹 誤嚥性肺炎予防「ごっくんトレーニング」 飲み込み力をアップしフェイスラインすっきり 講師:小林 優子 (嚥下トレーニング指導士・言語聴覚士) [定員:20名] 1-22-B	東洋医学の健康養生 薬膳講座(実演) 食材を中医学から学ぶ薬膳(実演) お茶(八宝茶) 講師:遠藤 聖子 [定員:15名] 1-23-B	東洋医学の健康養生 ツヤ肌セルフリンパレッスン ご自身の指だけでシミを取りませんか! 講師:穴田 美緒 [定員:30名] 1-24-B	資格・専門性 薬膳講座(調理) 漢方講座の内容に準じた調理を行います。 講師:清水 幸子 [定員:15名] 1-25-B	社会性・興味関心 ときめきボイスレッスン 若々しい声を保つために 講師:美苑 えりか (元宝塚歌劇団) [定員:30名] 1-26-B		
13:30 14:30			東洋医学の健康養生 セルフ推拿(すいな)健康法 1. 自己推拿の常用な手法 2. 自己推拿の日常健康養生の応用 講師:陳 雷 [定員:20名] 1-24-C	資格・専門性 漢方講座 自然の恵み「植物の力」を学ぶ～生薬学⑥～ 講師:大城 日出男・矢尾 重雄 [定員:30名] 1-25-C			
	28日	29日	30月	31月	1月	2月	3日
10:00 11:00	東洋医学の健康養生 健康と美容のセルフ灸講座⑥ お灸に代わる温石療法 講師:大城 正典 [定員:20名] 1-29-A	身体・体幹 増田倫子のピラティス&パレエストレッチ リハビリの為に開発されたエクササイズ 講師:増田 倫子 [定員:15名] 1-30-A	社会性・興味関心 ウェルネスアカデミー コーラス倶楽部 様々な曲と一緒に歌いましょう。 講師:姜 東秀 [定員:20名] 1-31-A	東洋医学の健康養生 セルフ推拿(すいな)健康法 1. 自己推拿の常用な手法 2. 自己推拿の日常健康養生の応用 講師:陳 雷 [定員:20名] 1-24-C	身体・体幹 ロコモトレニング講座 ロコモについて、4つのロコモについて。 講師:谷本 成見 [定員:20名] 1-25-A	社会性・興味関心 健やかで、感性が喜ぶアロマテラピーレッスン&ワークショップ アロマテラピーの基礎知識や応用、活用法をお伝えしながら、アロマソルトなど楽しく作ります。 講師:小谷 美紀 [定員:20名] 1-26-A	
11:30 12:30	身体・体幹 リラックス座りヨガ 呼吸に合わせての優しいヨガ 講師:友麻 亜里 (元CSK日本歌劇団男役) [定員:20名] 1-29-B	社会性・興味関心 呼吸改善ボイス 身体や呼吸器を調え楽しく声を出す 講師:鈴奈 沙也 (元宝塚歌劇団) [定員:20名] 1-30-B	社会性・興味関心 ウェルネスアカデミー コーラス倶楽部 様々な曲と一緒に歌いましょう。 講師:姜 東秀 [定員:20名] 1-31-B				
13:30 14:30	身体・体幹 リンパビューティーウォーキング セルフケアで美しく健やかな身体を手に入れよう! 講師:中川 慶子 [定員:20名] 1-29-C						

※講座の内容、日程、担当講師が事情により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※お申込みの際、受講をご希望の講座番号(各マス内右下の番号)をお知らせください。※お申し込みは先着順です。各講座定員になり次第、受付終了となりますのでご了承ください。

入会・受講の流れ

申込時

●入会金・・・¥16,500(税込) ●月額受講料・・・¥16,500(税込)

※申込み日が25日以降の場合、申込み月の翌月からの受講となります。予めご了承ください。
※受講料は口座振替、クレジットでのお支払いがご利用いただけます。

申込後 [当月メニューが全て受講可能(但し原則3営業日目より受講可能)]

- 健康チェックや定期測定会・食生活ヒアリング等を実施いたします。
- 個別相談会やマッサージ等の紹介施設があります。
- 最小催行人数が設定される場合もございます。
- 対面受講できない場合、映像をお貸しできる講座もあります。
- オリジナル健康測定会を定期実施いたします。
- 会員規約等に従っていただきます。
- その他、詳しくはスタッフにお尋ねください。

宝塚ウェルネスアカデミー
Takarazuka Wellness Academy

(宝塚大学 宝塚南口サテライトキャンパス内)
入口は1階にございます

アクセスマップ

阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショッप्ス」1階・2階

※当施設には専用の駐車場はございません。誠に恐れ入りますが、公共交通機関でお越しいただくか、お近くの公共駐車場やコインパーキングをご利用いただくようお願いいたします。



宝塚ウェルネスアカデミー
Takarazuka Wellness Academy

〒665-0011 兵庫県宝塚市南口1-7-35 TEL.0797-72-3055 FAX.0797-72-3056

ウェブサイト ▶ <https://takarazuka-wellness.com/>