

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



# 宝塚ウェルネスアカデミー



目的や体調に合わせて1講座から気軽にスタート♪

## 秋から始める健康養生

単科講座のお申し込み方法は裏面をご覧ください

- ① 講師満足度 **94%**以上
- ② 毎月 **40** 講座以上開講
- ③ 単科受講 **¥3300** (税込)

初回限定「LINEお友だち追加」特典

LINE友だち追加と初回アンケートにご回答いただいた方 **全員に**  
宝塚ウェルネスアカデミーの  
お好きな講座を1回受講できる  
無料チケットをプレゼントいたします

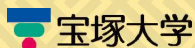


株式会社  
主催 宝塚ウェルネスアカデミー

・ 東洋医学  
・ 漢方  
・ 薬膳  
・ 太極拳  
・ 気功  
・ 風水  
・ 方位学  
・ 能  
・ 栄養学  
・ クッキング

・ 西洋医学  
・ ヨガ  
・ ピラティス  
・ ダンス  
・ アンチエイジング  
・ 薬学  
・ 発声  
・ 朗読

協賛



協賛 関西都市居住サービス



# 2024年9月 講座カレンダー

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
10:00   11:00		身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] 健康に特化した 美くびれヨガ 講師:小林 優子 9-02-A	身体・体幹(強め) [定員:20名] ぴんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 9-03-A	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 太極拳基礎入門 ※オンライン講座 講師:陳 雷 9-04-A	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] えりか先生の 座ってエレガントバレエ 講師:美苑 えりか 9-05-A	発声・コーラス・朗読 [定員:30名] 朗読で出会う世界の名作 講師:川下 大洋 9-06-A	
11:30   12:30		東洋医学の健康養生 [定員:20名] 医武同源 ~健康生活のための中医学と伝統武術~ 講師:裴 華 (ペイカ) 9-02-B	歴史・文化・観光・教養 [定員:20名] 能で遊ぶ 講師:上田 宜照 9-03-B	東洋医学の健康養生 [定員:30名] ツヤ肌 セルリンパレッスン 講師:穴田 美緒 9-04-B	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] 呼吸改善ボイス 講師:鈴奈 沙也 9-05-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] くらしに活かす薬膳講座 9月① 講師:渡辺 真里子 9-06-B	
13:30   14:30							
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
10:00   11:00	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] くらしの中の風水 講師:井上 みち代 9-08-B	身体・体幹(強め) [定員:20名] 増田倫子の ヒラティス&バレエストレッチ 講師:増田 倫子 9-10-A	発声・コーラス・朗読 [定員:20名] ウィーン式発声歌唱レッスン 【初級編】 講師:姜 東秀 9-11-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] ロコモトレニング講座 講師:谷本 成見 9-12-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] リンパケアと美姿勢カキラ 講師:森 智子 9-13-A		
11:30   12:30	東洋医学の健康養生 [定員:30名] セルフメディケーション ※オンライン講座 講師:赤峰 徳子 9-08-B	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 薬膳講座(実演)9月① 講師:遠藤 聖子 9-10-B	発声・コーラス・朗読 [定員:20名] ウィーン式発声歌唱レッスン 【上級編】 講師:姜 東秀 9-11-B	東洋医学の健康養生 [定員:30名] 漢方講座 講師:大城日出男・矢尾重雄 9-12-B			
13:30   14:30	身体・体幹(強め) [定員:20名] リンパビューティー ウォーキング 講師:中川 慶子 9-09-C	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] 紫峰七海のクールダンス 講師:紫峰 七海 9-10-C					
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
10:00   11:00	敬老の日 (祝日)	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 医武同源 ~健康生活のための中医学と伝統武術~ 講師:裴 華 (ペイカ) 9-17-A	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 中医気功健康法 ※オンライン講座 講師:陳 雷 9-18-A	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] ときめきボイスレッスン 講師:美苑 えりか 9-19-A	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] 呼吸改善ボイス 講師:鈴奈 沙也 9-20-A	21日	
11:30   12:30		歴史・文化・観光・教養 [定員:15名] 健やかで、感性が喜ぶ アロマテラピー&アークジョップ 講師:小谷 美紀 9-17-B	身体・体幹(強め) [定員:20名] スイングダンス 講師:チャーリーニシオ 9-18-B	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] 腰掛タップダンス® 講師:鷹 悠貴 9-19-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] くらしに活かす薬膳講座 9月② 講師:渡辺 真里子 9-20-B		
13:30   14:30		歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 身近にあるお寺・ 仏像を学ぼう! 講師:染明 9-17-C	食文化・料理・栄養 [定員:20名] フランス料理の歴史・ウラ話 講師:神田 正幸 9-18-C	身体・体幹(強め) [定員:20名] びんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 9-19-C			
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
10:00   11:00	秋分の日振替	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] 増田倫子の インナーマッスル&手話ダンス 講師:増田 倫子 9-24-A	発声・コーラス・朗読 [定員:20名] ウェルネスアカデミー コーラス倶楽部① 講師:姜 東秀 9-25-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] ロコモトレニング講座 講師:谷本 成見 9-26-A	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 運を上げる! 方位学 講師:ふくだ ゆうこ 9-27-A	無料講座体験会	
11:30   12:30		東洋医学の健康養生 [定員:20名] 薬膳講座(実演)9月② 講師:遠藤 聖子 9-24-B	発声・コーラス・朗読 [定員:20名] ウェルネスアカデミー コーラス倶楽部② 講師:姜 東秀 9-25-B	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 太極拳基礎入門 ※オンライン講座 講師:陳 雷 9-26-B	東洋医学の健康養生 [定員:30名] 漢方講座 講師:大城日出男・矢尾重雄 9-27-B		
13:30   14:30				身体・体幹(強め) [定員:15名] Let's practice YOGA! 講師:菱木 俊子 9-26-C			
29日	30日	魅力的な6つの講座カテゴリー					
10:00   11:00	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] くらしの中の風水 講師:井上 みち代 9-08-B	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 東洋医学の健康養生</li> <li>● 身体・体幹強化</li> <li>● 宝塚歌劇OGレッスン</li> <li>● 歴史・文化・観光・教養</li> <li>● 発声・コーラス・朗読</li> <li>● 食文化・料理・栄養</li> </ul>					
11:30   12:30	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] 昭和歌謡に合わせて 簡単ダンス 講師:友麻 亜里 9-30-B						
13:30   14:30							

### 単科受講までの流れ

#### 講座の予約・お支払いについて

- 受講料 ... **¥3,300円** (税込)
- 講座の予約方法

- 講座を単科でお申し込みの場合は入会金は不要です。
- お支払いはクレジットカードのみとなります。
- 講座によって別途材料費が必要な場合があります。
- 右のQRコードから予約サイトへ移動
- サイト下の「予約する」をクリックする
- 講座によって別途材料費が必要な場合があります。
- カレンダーからご希望の講座を予約する

#### 注意事項について

- 講座は完全予約制、先着順となりますのでご了承ください。
- ご予約にはメールアドレスが必要です。携帯電話会社のメールアドレスは受信拒否される場合があるため、別のメールアドレスをご用意ください。
- キャンセルは講座開始日の3営業日前まで可能です。ご希望の方は平日10時から16時までにアカデミー事務局へお電話ください。
- 受講中は適度に水分補給をしてください。
- 体調不良の方や健康上の理由で受講が難しい方の申込はお断りしております。詳細は規約・受講要領をご確認ください。
- 何かご不明なことがございましたらお気軽にスタッフへお尋ねください。

### アクセスマップ

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

阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショッパ」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。