

2025年1月講座カレンダー

※土曜日の3講座目は13:00~14:00となります。

	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:00 11:00	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 01-06-A	身体・体幹(強め) [定員:20名] びんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 01-07-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 01-08-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 01-09-A	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] やさしいタロット占い 講師:ふくだ ゆうこ 01-10-A		
11:30 12:30	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] 健康に特化した 美しくびれヨガ 講師:小林 優子 01-06-B	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 01-07-B	東洋医学の健康養生 [定員:20名] ※オンライン講座 中医気功健康法 講師:陳 雷 01-8-B	東洋医学の健康養生 [定員:30名] 漢方講座 ※オンライン講座 講師:高村 優子 01-09-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 1月① 講師:渡辺 真里子 01-10-B		
13:30 14:30		歴史・文化・観光・教養 [定員:20名] 能で遊ぶ 講師:上田 宜照 01-07-C	東洋医学の健康養生 [定員:30名] ツヤ肌 セルブリンパレッスン 講師:穴田 美緒 01-08-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 01-09-C		歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 菱木先生の Ayurveda(アーユルヴェーダ) 講師:菱木 俊子 01-11-C	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10:00 11:00		身体・体幹(強め) [定員:20名] 増田倫子の インナーマッスル&バレエストレッチ 講師:増田 倫子 01-14-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 01-15-A	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] えりか先生の 座ってエレガントパレエ 講師:美苑 えりか 01-16-A	東洋医学の健康養生 [定員:30名] 裴先生のツボ講座 講師:裴 華(バイカ) 01-17-A		
11:30 12:30		東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 1月① 講師:遠藤 聖子 01-14-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 01-15-B	宝塚歌劇OGレッスン [定員:20名] 腰掛タップダンス® 講師:藤 悠貴 01-16-B	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(バイカ) 01-17-B	身体・体幹(強め) [定員:20名] 増田倫子のヨガ&ピラティス 講師:増田 倫子 01-18-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 01-14-C				身体・体幹(強め) [定員:20名] びんしゃんエクササイズ 13:00~14:00 講師:平川 愛子 01-18-C	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10:00 11:00	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 01-20-A	身体・体幹(強め) [定員:20名] びんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 01-21-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 01-22-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 01-23-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 01-24-A	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 01-25-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(バイカ) 01-20-B	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 01-21-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 01-22-B	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&フーズタップ 講師:小谷 美紀 01-23-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 1月② 講師:渡辺 真里子 01-24-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳 ~身体の声を聴いて養生しましょう!~ 講師:新高 クコ 01-25-B	
13:30 14:30						身体・体幹(強め) [定員:20名] びんしゃんエクササイズ 13:00~14:00 講師:平川 愛子 01-25-C	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:00 11:00		身体・体幹(強め) [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 01-28-A	東洋医学の健康養生 [定員:20名] ※オンライン講座 中医気功健康法 講師:陳 雷 01-29-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 01-30-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 01-31-A		
11:30 12:30	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 清水先生の食養生(調理) 講師:清水 幸子 01-27-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 1月② 講師:遠藤 聖子 01-28-B	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 01-29-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 01-30-B	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 01-31-B		
13:30 14:30							

魅力的な6つの講座カテゴリー

- 東洋医学の健康養生
- 発声・コーラス・朗読
- 身体・体幹強化
- 食文化・料理・栄養
- 宝塚歌劇OGレッスン
- 歴史・文化・観光・教養



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/>