

# 2023年2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～

	1水	2木	3金	6月	7火
10:00   11:00	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] (アカデミー内でのオンライン) <b>気功・太極拳入門①</b> 心身を整える中国伝統の健康法を学ぶ 講師:陳 雷 <b>2-01-A</b>	<b>オープニング記念イベント</b> 開場 13:00 開会 13:30～15:30 会場 宝塚文化創造館1階 ホール 美苑えりか氏によるコンサートや増田倫子氏による健康セミナーなどの記念イベントを開催いたします。(詳細は当該チラシおても面をご確認ください。) 講師:森 智子 <b>2-03-A</b>	<b>身体・体幹</b> [定員:30名] <b>更年期からの体を整える</b> ～腸活と姿勢体操操キラ～ 講師:森 智子 <b>2-03-A</b>	<b>資格・専門性</b> [定員:30名] <b>漢方医学基礎講座①</b> 漢方医学の成り立ち(歴史) 講師:大城 日出男 矢尾 重雄 <b>2-06-A</b>	<b>身体・体幹</b> [定員:30名] <b>インナーマッスルに効く</b> 増田倫子先生のピラティス 講師:増田 倫子 <b>2-07-A</b>
11:30   12:30			<b>資格・専門性</b> [定員:30名] <b>薬膳基礎講座①</b> はじめての薬膳(東洋医学と西洋医学の違い) 講師:清水 幸子 <b>2-03-B</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>楽しく脳トレーニング</b> 脳を鍛え、脳の活性化をはかる 講師:加茂 うらら <b>2-06-B</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:15名] <b>薬膳講座(実演)①</b> 中華スイーツ(開口笑)から中医学を学ぶ 講師:遠藤 聖子 <b>2-07-B</b>
10:00   11:00	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] (アカデミー内でのオンライン) <b>気功・太極拳入門②</b> 心身を整える中国伝統の健康法を学ぶ 講師:陳 雷 <b>2-08-A</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>ウィーン式発声 歌唱レッスン①</b> 初級編 講師:姜 東秀 <b>2-09-A</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>風水入門講座①</b> 環境風水学 一環境を整え運氣を上げる 講師:井上 みち代 <b>2-10-A</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>健康と美容のツボ講座①</b> 人体の経脈と経穴(ツボ) 講師:大城 正典 <b>2-13-A</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>ヨガ&amp;ブレインジム②</b> アメリカ発の大人気ヨガレッスン 講師:加茂 うらら (元宝塚歌劇団:公式インストラクター) <b>2-14-A</b>
11:30   12:30	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>ツヤ肌セルフリンパレッスン②</b> 小顔への近道! 講師:穴田 美緒 <b>2-08-B</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>ウィーン式発声 歌唱レッスン②</b> 上級編 講師:姜 東秀 <b>2-09-B</b>	<b>資格・専門性</b> [定員:30名] <b>薬膳基礎講座②</b> 食材の持つ機能性とその活用 講師:清水 幸子 <b>2-10-B</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>楽しく脳トレーニング</b> 脳を鍛え、脳の活性化をはかる 講師:加茂 うらら <b>2-13-B</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:15名] <b>薬膳講座(実演)②</b> 薬膳茶(スパイスティー)から中医学を学ぶ 講師:遠藤 聖子 <b>2-14-B</b>
10:00   11:00	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>呼吸改善ボイス</b> 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) <b>2-15-A</b>	<b>身体・体幹</b> [定員:30名] <b>ロコモトレーニング講座①</b> ロコモについて/4つのロコモレについて 講師:谷本 成見 <b>2-16-A</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>手相講座</b> 「流年法」を用いて手相の楽しさを学ぶ 講師:ふくだ ゆうこ <b>2-17-A</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>健康と美容のツボ講座②</b> 経絡・経穴(ツボ)と内臓の関係 講師:大城 正典 <b>2-20-A</b>	<b>資格・専門性</b> [定員:30名] <b>漢方医学基礎講座②</b> 漢方医学の人体観 講師:大城 日出男 矢尾 重雄 <b>2-21-A</b>
11:30   12:30	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>スイングダンス</b> 1940～50年代に大流行したダンス 講師:チャーリーニニシオ (歌手・ダンス講師) <b>2-15-B</b>	<b>身体・体幹</b> [定員:25名] <b>腰掛タップダンス(R)</b> スキルに合わせ丁寧に教えます 講師:鷹 悠貴 (元宝塚歌劇団:公式インストラクター) <b>2-16-B</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>ときめきボイスレッスン</b> 若々しい声を保つために 講師:美苑 えりか (元宝塚歌劇団) <b>2-17-B</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>楽しく脳トレーニング</b> 脳を鍛え、脳の活性化をはかる 講師:加茂 うらら <b>2-20-B</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>能で遊ぶ</b> 先人の心情を知り舞台芸術を学ぶ 講師:上田 宣照 (観世流シテ方楽師) <b>2-21-B</b>
10:00   11:00	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] (アカデミー内でのオンライン) <b>気功・太極拳入門③</b> 心身を整える中国伝統の健康法を学ぶ 講師:陳 雷 <b>2-22-A</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>風水入門講座②</b> 環境風水学 一環境を整え運氣を上げる 講師:井上 みち代 <b>2-24-A</b>	<b>東洋医学の健康養生</b> [定員:30名] <b>健康と美容のツボ講座③</b> 上肢と下肢の経絡と経穴(ツボ) 講師:大城 正典 <b>2-27-A</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>ヨガ&amp;ブレインジム</b> アメリカ発の大人気ヨガレッスン 講師:加茂 うらら (元宝塚歌劇団:公式インストラクター) <b>2-28-A</b>	※講座のスケジュールおよび内容は変更と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。
11:30   12:30	<b>身体・体幹</b> [定員:15名] <b>美と健康に特化した“4DSヨガ”</b> 米カイロプラクター考案の革新的ヨガ 講師:小林 優子 <b>2-22-B</b>	<b>資格・専門性</b> [定員:30名] <b>薬膳基礎講座③</b> 陰陽・五行理論 講師:清水 幸子 <b>2-24-B</b>	<b>こころ・認知</b> [定員:30名] <b>楽しく脳トレーニング</b> 脳を鍛え、脳の活性化をはかる 講師:加茂 うらら <b>2-27-B</b>	<b>社会性・興味関心</b> [定員:30名] <b>昭和歌謡に合わせて簡単ダンス</b> 歌手になった気分楽しく踊りましょう! 講師:友麻 亜里 (元OSK日本歌劇団男役) <b>2-28-B</b>	

初めての受講で体験をご希望のお客様は、受講希望の講座番号を明記の上、メールか電話でお申し込みください。会員優先受講となりますが、可能な場合には2日前までにご連絡を差し上げます。

## 入会・受講の流れ

### 申込時

入会金 …… **¥15,000** (税込¥16,500) **特別会員のみ半額 [¥7,500(税抜)]**

月額受講料 …… **¥15,000** (税込¥16,500) **定額制だから何回受講してもOK!**

※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術があります。
- 4月以降 午前に加え午後開講の講座も加わります。
- 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。
- 約6ヶ月に1回、健康成績表をご提供いたします。
- 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。



## 当アカデミーへのアクセス

※オープン記念イベントの会場はこちらとは異なりますのでご注意ください。



阪急宝塚南口駅高架下「宝南ショップス」1階・2階

※当施設には専用の駐車場がございません。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。