

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
Co., Ltd.

宝塚ウェルネスアカデミー



夏から始める健康養生

目的や体調に合わせて1講座から気軽にスタート♪

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

協賛

宝塚大学

上海中醫藥大學
附屬日本校

株式会社 関西都市居住サービス

・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

・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

2024年7月 講座カレンダー

	1月	2火	3水	4木	5金	6土
10:00 11:00		身体・体幹(強い) 【定員:20名】 ぴんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 7-02-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 7-03-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 7-04-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 7-05-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 7-01-B	食文化・料理・栄養 【定員:20名】 もち小麦でヘルシークッキング! 講師:菱木 俊子・藤田 修三 7-02-B	東洋医学の健康養生 【定員:30名】 ツヤ肌セルフリンパレッスン 講師:穴田 美緒 7-03-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 7-04-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 7月① 講師:渡辺 真里子 7-05-B	
13:30 14:30		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 7-02-C				
	7日	8月	9火	10水	11木	12金
10:00 11:00		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 7-08-A	身体・体幹(強い) 【定員:20名】 増田倫子のピラティス&バレエストレッチ 講師:増田 倫子 7-09-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 7-10-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 7-11-A	身体・体幹(ゆっくり) 【定員:20名】 リンパケアと姿勢勢力キラ 講師:森 智子 7-12-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) 7-08-B	東洋医学の健康養生 【定員:20名】 薬膳講座(実演)7月① 講師:遠藤 聖子 7-09-B	身体・体幹(強い) 【定員:20名】 スイングダンス 講師:チャーリーニニシオ 7-10-B	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 7-11-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 7-12-B
13:30 14:30		身体・体幹(強い) 【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 7-08-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 7-09-C			
	14日	15日	16火	17水	18木	19金
10:00 11:00		海の日(祝日)	身体・体幹(強い) 【定員:20名】 ぴんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 7-16-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 7-17-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 7-19-A
11:30 12:30			歴史・文化・観光・教養 【定員:20名】 能で遊ぶ 講師:上田 宜照 7-16-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 7-17-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 7-18-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 7月② 講師:渡辺 真里子 7-19-B
13:30 14:30						
	21日	22日	23火	24水	25木	26金
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 7-22-A	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 7-23-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 7-24-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 7-25-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 7-26-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) 7-22-B	東洋医学の健康養生 【定員:20名】 薬膳講座(実演)7月② 講師:遠藤 聖子 7-23-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&アークジョブ 講師:小谷 美紀 7-24-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 7-25-B	東洋医学の健康養生 【定員:20名】 薬膳講座(実演) 講師:清水 幸子 7-26-B
13:30 14:30						
	28日	29日	30火	31水		
10:00 11:00		歴史・文化・観光・教養 【定員:30名】 高血圧のウソ・ホント ～皆さんと一緒に考えましょう～ 講師:石井克尚(関電産業医) 7-29-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 7-30-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 7-31-A		
11:30 12:30		無料講座体験会 【定員:20名】 夏の暑さに負けない!薬膳講座 講師:遠藤 聖子 7-29-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 7-30-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(税別)

- 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。

● 講座の予約方法

- 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
- 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。



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/>