

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 氣功 ・ 風水 ・ 方位学 ・ 能 ・ 栄養学 ・ クッキング

2024年8月 講座カレンダー

		魅力的な6つの講座カテゴリ				1木		2金		3土	
10:00 11:00		● 東洋医学の健康養生 ● 身体・体幹強化				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 8-04-A		発声・コーラス・朗読 [定員：20名] 演劇ハカセのおもしろ講座 ～演劇の研究～ 講師：川下 大洋 8-02-A			
11:30 12:30		● 宝塚歌劇OGレッスン ● 歴史・文化・観光・教養				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 8-04-B		東洋医学の健康養生 [定員：20名] くらしに活かす薬膳講座 8月① 講師：渡辺 真里子 8-02-B			
13:30 14:30		● 発声・コーラス・朗読 ● 食文化・料理・栄養				身体・体幹(強め) [定員：20名] びんしゃんコグニ 講師：平川 愛子 8-04-C					
		4日	5日	6火	7水	8木	9金	10土			
10:00 11:00		歴史・文化・観光・教養 [定員：20名] くらしの中の風水 講師：井上 みち代 8-05-A	東洋医学の健康養生 [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 8-06-A	身体・体幹(強め) [定員：20名] ツヤ肌リンパレッスン 講師：穴田美緒 8-07-A	身体・体幹(ゆづり) [定員：30名] ロコモトレーニング講座 講師：谷本 成見 8-08-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 8-09-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～① 講師：裴 華 (バイカ) 8-05-B	東洋医学の健康養生 [定員：20名] 薬膳講座(実演) 8月① 講師：遠藤 聖子 8-06-B	身体・体幹(強め) [定員：20名] スイングダンス 講師：チャーリーニニシオ 8-07-B	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 8-08-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 8-09-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 8-05-C	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 8-06-C	東洋医学の健康養生 [定員：20名] 漢方講座 講師：大城日出男・矢尾重雄 8-07-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 8-08-C	食文化・料理・栄養 [定員：20名] パンと製菓のQ & A 講師：中川 富一 8-09-C					
		11日	12日	13火	14水	15木	16金	17土			
夏季休館期間											
		18日	19日	20火	21水	22木	23金	24土			
10:00 11:00		身体・体幹(強め) [定員：20名] 誤嚥性肺炎予防 『ごっくんトレーニング』 講師：小林 優子 8-19-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 8-20-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 8-21-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 8-22-A	身体・体幹(ゆづり) [定員：20名] リンパケアと美姿勢カキラ 講師：森 智子 8-23-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～① 講師：裴 華 (バイカ) 8-05-B	歴史・文化・観光・教養 [定員：20名] 能で遊ぶ 講師：上田 宜照 8-20-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 8-21-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 8-08-B	東洋医学の健康養生 [定員：20名] くらしに活かす薬膳講座 8月② 講師：渡辺 真里子 8-23-B					
13:30 14:30											
		25日	26日	27火	28水	29木	30金	31土			
10:00 11:00		歴史・文化・観光・教養 [定員：20名] くらしの中の風水 講師：井上 みち代 8-26-A	身体・体幹(ゆづり) [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 8-27-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 8-28-A	身体・体幹(ゆづり) [定員：20名] ロコモトレーニング講座 講師：谷本 成見 8-29-A	歴史・文化・観光・教養 [定員：20名] 運を上げる！方位学 講師：ふくだ ゆうこ 8-30-A					
11:30 12:30		歴史・文化・観光・教養 [定員：20名] 健やかで、感性が喜ぶ アロマテラピー&ワークショップ 講師：小谷 美紀 8-26-B	東洋医学の健康養生 [定員：20名] 薬膳講座(実演) 8月② 講師：遠藤 聖子 8-27-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 8-28-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 8-29-B	身体・体幹(ゆづり) [定員：20名] リラックス座りヨガ 講師：友麻 亜里 8-30-B					
13:30 14:30				東洋医学の健康養生 [定員：20名] 漢方講座 講師：大城日出男・矢尾重雄 8-28-C							

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
- 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「宝南ショッピング」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/>