

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



秋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)

公式アカウント始めました

LINE
友達募集



QRコードを読み取るか
上記のIDを検索していただき、
友達追加をお願いします。

お友だち登録すると
宝塚ウェルネスアカデミーの
最新情報や**受講無料**クーポン
をゲットできます！

協賛

宝塚大学

上海中醫藥大學
附属日本校

株式会社 関西都市居住サービス

主催

株式会社
宝塚ウェルネスアカデミー

・ 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10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。

		1火	2水	3木	4金	5土
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 10-01-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 10-02-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] ロコモトレーニング講座 講師:谷本 成見 10-03-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] リンパケアと姿勢整力キラ 講師:森 智子 10-04-A	
11:30 12:30		身体・体幹(強め) [定員:20名] ぴんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 10-01-B	身体・体幹(強め) [定員:20名] スイングダンス 講師:チャーリーニーシオ 10-02-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 10-03-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 10月① 講師:渡辺 真里子 10-04-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 10-05-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 10-01-C				東洋医学の健康養生 [定員:15名] 清水先生の食養生(調理) 13:00~14:00 講師:清水 幸子 10-05-C
6日		7月	8火	9水	10木	11金
10:00 11:00	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 10-07-A	身体・体幹(強め) [定員:20名] 増田倫子のハイレストレッチ&手話ダンス 講師:増田 倫子 10-08-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 10-09-A	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 奈良のお寺を参拝しよう! ※オンライン講座 講師:楽明 10-10-A		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 9-14-B
11:30 12:30	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 10-07-B	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:楽明 10-08-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 10-09-B	無料講座体験会	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 10月① 講師:遠藤 聖子 10-11-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳 -身体の声聴いて養生しましょう! 講師:新宮 クコ 10-12-B
13:30 14:30	身体・体幹(弱め) [定員:20名] 誤嚥性肺炎予防『ごっくんトレーニング』13:20~ 講師:小林 優子 10-07-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 10-08-C				
13日	14月	15火	16水	17木	18金	19土
10:00 11:00	スポーツの日 (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) 10-15-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 10-16-A	身体・体幹(ゆっくり) [定員:20名] ロコモトレーニング講座 講師:谷本 成見 10-17-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 10-18-A	
11:30 12:30			歴史・文化・観光・教養 [定員:15名] 健やかに、感性が喜ぶアロマテラピー&フーズジョブ 講師:小谷 美紀 10-16-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 10-17-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 10月② 講師:渡辺 真里子 10-18-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 10-19-B
13:30 14:30						身体・体幹(強め) [定員:20名] ぴんしゃんエクササイズ 13:00~14:00 講師:平川 愛子 10-19-C
20日		21月	22火	23水	24木	25金
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 10-21-A	身体・体幹(強め) [定員:20名] 増田倫子のハイレストレッチ&手話ダンス 講師:増田 倫子 10-22-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 10-23-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(ペイカ) 10-24-A	東洋医学の健康養生 [定員:30名] 発声・コーラス・朗読 朗読で出会う世界の名作 講師:川下 大洋 10-25-B	
11:30 12:30	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] くらしの中の風水 講師:裴 華(ペイカ) 10-21-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 10月② 講師:遠藤 聖子 10-22-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 10-23-B	東洋医学の健康養生 [定員:15名] 清水先生の食養生(調理) 講師:清水 幸子 10-18-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 10-21-C					身体・体幹(強め) [定員:20名] ぴんしゃんエクササイズ 13:00~14:00 講師:平川 愛子 10-26-C
27日	28月	29火	30水	31木	魅力的な6つの講座カテゴリ	
10:00 11:00	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) 10-28-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 10-29-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 10-30-A	歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 中村先生の消化管の旅-口から胃まで- 講師:中村 武史 10-31-A		
11:30 12:30	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 漢方講座 ※オンライン講座 講師:高村 優子 10-28-B	身体・体幹(強め) [定員:20名] ぴんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 10-29-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 10-31-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/>