

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



今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



ID : 534ebhsd

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

・ 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

・ 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

2024年11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。

		魅力的な6つの講座カテゴリー						1金	2土
10:00 11:00 11:30 12:30 13:30 14:30		 ● 東洋医学の健康養生 ● 身体・体幹強化 ● 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 ● 食文化・料理・栄養						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 11-01-A 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 暮らしに活かす薬膳講座 11月① 講師:渡辺 真里子 11-01-B	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 11-02-A 身体・体幹(強い) [定員:20名] 増田倫子のヨガ&ピラティス 講師:増田 倫子 11-02-B 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 13:00-14:00 清水先生の食養生(調理) 講師:清水 幸子 11-02-C
3日		4月	5火	6水	7木	8金	9土		
10:00 11:00 11:30 12:30 13:30 14:30		文化の日振替	身体・体幹(強い) [定員:20名] びんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 11-05-A 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 11-05-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 11-06-A 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 10-06-B	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 11-07-A	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 太極拳基礎入門 講師:陳 雷 11-08-A	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 11-09-A 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よう! - 講師:新宮 クコ 11-09-B 歴史・文化・観光・教養 [定員:15名] 健やかで、感性が喜ぶアロマデスビー 13:00~14:00 講師:小谷 美紀 11-09-C		
10日			11月	12火	13水	14木	15金	16土	
10:00 11:00 11:30 12:30 13:30 14:30		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技術~ 講師:裴 華 (ペイカ) 11-11-A 歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 暮らしの中の風水 講師:井上 みち代 11-11-B	身体・体幹(強い) [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 11-12-A 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 11月① 講師:遠藤 聖子 11-12-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 11-13-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 11-14-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【上級編】 講師:姜 東秀 11-14-B 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 11-14-C	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 11-14-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【上級編】 講師:姜 東秀 11-14-B 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 11-14-C	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 11-15-A 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 11-15-B			
17日		18月	19火	20水	21木	22金	23土		
10:00 11:00 11:30 12:30 13:30 14:30		歴史・文化・観光・教養 [定員:30名] 暮らしの中の風水 講師:井上 みち代 11-18-A 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技術~ 講師:裴 華 (ペイカ) 11-18-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 11-19-A 身体・体幹(強い) [定員:20名] びんしゃんコグニ 講師:平川 愛子 11-19-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 11-20-A 歴史・文化・観光・教養 [定員:15名] 健やかで、感性が喜ぶアロマデスビー 講師:小谷 美紀 11-20-B	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 11-21-A 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 11-21-B	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 10-25-A 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 暮らしに活かす薬膳講座 11月② 講師:渡辺 真里子 11-22-B	勤労感謝の日		
24日		25月	26火	27水	28木	29金		30土	
10:00 11:00 11:30 12:30 13:30 14:30		身体・体幹(強い) [定員:20名] 健康に特化した美しくびれヨガ 講師:小林 優子 11-25-A 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 11月② 講師:遠藤 聖子 11-26-B 歴史・文化・観光・教養 [定員:20名] 能で遊ぶ 講師:上田 宜照 11-26-C	身体・体幹(強い) [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 11-26-A 東洋医学の健康養生 [定員:15名] 薬膳講座(実演) 11月② 講師:遠藤 聖子 11-26-B 歴史・文化・観光・教養 [定員:20名] 能で遊ぶ 講師:上田 宜照 11-26-C	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 11-27-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② 講師:姜 東秀 11-27-B	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 11-28-A 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 11-28-B	東洋医学の健康養生 [定員:20名] 中医気功健康法 講師:陳 雷 11-29-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) 11-29-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 11-29-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/>