

お名前


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
午前	E 麻雀 D デジタル相談 (45分)	午前	午前 A バレエエクササイズ ※11:00~12:00	午前	午前	午前
午後	C ストレッチ教室 ※13:30~14:30	午後	午後 C 歌姫ボーカル ※13:30~14:30	午後	午後	午後
8	9	10	11	12	13	14
体育の日		午前	午前 C 腰かけタップ E 趣味の写経	午前	午前 A ベリーダンス NEW ※11:00~12:00	午前
		午後	午後 C ポイストレーニング E 麻雀	午後	午後 E 歴史講座 「日本の歴史を振り返る①」	午後
15	16	17	18	19	20	21
午前	A マヤ暦セラピー NEW (3回シリーズ①)	午前	午前 A ピラティス ※11:00~12:00	午前	午前 B 書道教室 E 麻雀	午前
午後	C 俳句会 E 麻雀	午後	午後 C 生涯健康スクール E 麻雀	午後	午後 C ヨガセラピー E 趣味の写経	午後
22	23	24	25	26	27	28
午前	E 麻雀 D デジタル相談 (45分)	午前	午前 C 腰かけタップ E 趣味の写経	午前	午前 A アンガーマネジメント を学ぶ「入門編①」	午前
午後	C 俳句会 E 麻雀	午後	午後 C ポイストレーニング E 麻雀	午後	午後 C 椅子ヨガ D デジタル相談 (45分)	午後
29	30	31				
午前	A JAZZダンス NEW ※11:00~12:00	午前				
午後	A 英語でヨガ『YogaVita』 ※13:30~14:30	午後				

今月のおすすめ

バレエエクササイズ

- 日 時: 10月4日(水) 11:00~12:00
- 参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 杉窪 志為 先生


バレエレッスンを中心に関西で活躍中のダンサーが初歩から丁寧に指導いたします。トウシューズは要りませんので、初めての方にも安心してご参加いただけます。



ベリーダンス

- 日 時: 10月13日(金) 11:00~12:00
- 参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 有田 朋花 先生


世界最古のダンスと言われているベリーダンスは、飛んだり跳ねたりせず、膝や足首への負担の少ないダンスです。服装も自由ですので気軽にご参加ください。



JAZZダンス

- 日 時: 10月30日(金) 11:00~12:00
- 参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 岡田 花歩 先生

ダンスと言えばJAZZダンスといわれるほど、認知度が高いダンスです。心と体を開放させ、音楽に合わせてのレッスンをご体験ください。



おすすめ イベント

ダンスパフォーマンスSHOW

- 日 時: 10月26日(木) 12:00~14:30
- 参加費: 3,000円 (軽食付き)
- 講師: 岡田 花歩 先生 他若手ダンサーの皆様
- 会場: 夙川サロン

関西で有名な「スタジオAX」の若手ダンサーのパフォーマンスを間近で見ませんか?当サロンでは、初のダンスSHOWをお楽しみ下さい。




今月のおすすめ

社交ダンス

- 日 時: 10月3日(火) 13:00~14:30
- 参加費: 2,000円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 園原 正和 先生 JBDFプロ講師


初心者の方にもわかりやすく、丁寧にお安くお楽しみいただくと大好評の講座です。上級者の方でも是非お越しください。



ハーバリウム

- 日 時: 10月12日(木) 13:30~15:00
- 参加費: 2,500円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 磯村 利恵子 先生 ※7名様限定


ハーバリウムとは、ガラス瓶の中に乾燥した植物をを閉じ込め、長い期間鑑賞することのできるインテリアです。ハーバリウムをお部屋に飾ってみませんか。



マヤ暦セラピー

- 日 時: 10月16日(月) 10:30~12:00
- 参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応
- 講師: 山崎 由利子 先生

マヤ暦セラピーとは、生まれながら備わった才能や素質、性格のクセ等を学びます。セミナー終了後10名様限定で個別鑑定も行います。3回シリーズ1回目



料金のご案内 (全て税別で表記しています)

A 3000円	B 2500円	D 1500円
	C 2000円	E 1000円

「カルチャーフリープラン」 月額8000円
毎月、何度でもお好きなだけカルチャー・講座をご利用いただけるプランもご用意しています。

カルチャーのお申し込みは、サロンにて直接お申し込みいただくか、お電話でのお申し込みも受付させていただきます。