

日	月	火	水	木	金	土
			1 NEW 「デジュネエレガント」 会場：芦屋モノリス (芦屋市大槻町)	2 午前 E スタッフと麻雀講習会 ※10:00~12:00 午後 C フラダンス E 趣味の写経	3 文化の日	4
5	6 午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 C ストレッチ教室 ※13:30~14:30	7 午前 C 太極拳 E 麻雀 午後 C 社交ダンス ※13:00~14:30	8 午前 C 腰掛タップ E 趣味の写経 午後 C ポイストレーニング	9 午前 C 俳句会 C 囲碁教室 午後 B アロマ講座 E 趣味の写経	10 午前 A ベリーダンス ※11:00~12:00 午後 C ヨガセラピー E 麻雀	11
12	13 午前 A マヤ暦セラピー 3回シリーズ② 午後 E 麻雀 D デジタル相談 (45分)	14 午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 E 笑いヨガ E 麻雀	15 午前 A ピラティス ※11:00~12:00 午後 C 歌姫ボーカル C 生涯健康スクール	16 午前 D ダーツ&投球盤 C アーティフィシャルフラワー 午後 C フラダンス E 趣味の写経	17 午前 B 書道教室 A アンガーマネジメントを学ぶ② 午後 E 歴史講座 日本の歴史を振り返る②	18
19	20 午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 C ストレッチ教室 ※13:30~14:30	21 午前 C 太極拳 E 麻雀 午後 C ピーズアクセサリ E 麻雀	22 午前 C 腰掛タップ E 趣味の写経 午後 C ポイストレーニング	23 勤労感謝の日	24 午前 B チャームドビーズ E 麻雀 午後 C 椅子ヨガ D デジタル相談 (45分)	25
26	27 午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 A 英語でヨガ『YogaVita』 ※13:30~14:30	28 午前 C リラックス英会話 E 麻雀 午後 D デジタル相談 (45分) E 麻雀	29 午前 A バレエエクササイズ ※11:00~12:00 午後 B セルフフット トリートメント	30 午前 A JAZZダンス ※11:00~12:00 午後 A ノロウイルスの 予防と対策 NEW		

今月の おすすめ

フラダンス

- 日 時：11月2日(木)・16日(木) 13:30~14:30
- 参加費：2,000 円
- 講 師：CALE MAMI 先生 ※カルチャーフリー対応

癒しのハワイアンミュージックにのせて、ハワイの美しい大自然を感じながら基本ステップからゆっくり丁寧にお教えします。初めての方も安心してご体験ください。



太極拳

- 日 時：11月7日(火)・21日(火) 10:30~12:00
- 参加費：2,000 円
- 講 師：真川 知佐江 先生 ※カルチャーフリー対応

人間本来の健康な身体へ導き、一度身につけると一生の財産ともいわれている太極拳。ゆったりとした音楽と一緒に初心者の方にもわかりやすくご指導いたします。



腰かけタップ

- 日 時：11月8日(水)・22日(水) 10:30~12:00
- 参加費：2,000 円
- 講 師：井海 依美 先生 ※カルチャーフリー対応

今マスコミでも注目の腰かけタップとは、椅子に座った状態でステップを踏むお洒落なタップダンスです。転倒の心配もなく音楽に合わせて、楽しく全身を効果的に動かすことができます。



おすすめ イベント

デジュネ エレガント

- 日 時：11月1日(水) 12:00~15:00
- 集 合：夙川駅12:00 ※お食事は12:30~
- 参加費：6,300円(税込)
- 会 場：芦屋モノリス

旧逋信省芦屋別館でもあり風格のある芦屋モノリスで優雅にランチ(デジュネ)を召し上げて頂きます。芦屋モノリス~夙川駅間は往復タクシーを手配致します。



チャームドビーズ

- 日 時：11月24日(金) 10:30~12:00
- 参加費：2,500 円 材料費は別途
- 講 師：吉田 日出美 先生 ※カルチャーフリー対応

チャームドビーズは、スワロフスキーなど様々なビーズを選んで高級感のあるオリジナルのネックレスをお作りいただけます。



今月の おすすめ

ノロウイルスの予防と対策

- 日 時：11月30日(木) 13:30~15:00
- 参加費：3,000 円 ※カルチャーフリー対応
- 講 師：沖 さやか 先生 健康ラポステーション 管理栄養士

これからの季節、特にノロウイルスの対策が大切です。ノロウイルスにかからないための感染の防ぎ方や、潜伏期間などを分かりやすくお話しいたします。



ポイストレーニング

- 日 時：11月8日(水)・22日(水) 13:30~15:00
- 参加費：2,000 円
- 講 師：植村 紀子 先生 ※カルチャーフリー対応

ミュージシャンとしても活躍中の講師が、発声法や腹式呼吸を基本からお教えします。また、講師の素敵な歌声もお楽しみいただけます。



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。