

11月 宝塚

サロン
スケジュール

LD ライフデザイン 阪急阪神

午前 10:30~12:00
午後 13:30~15:00

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			午前 A チェアエクササイズ 午後 C フラワーアレンジメント (アーティフィシャルフラワー)	午前 C スタッフと麻雀 午後 A エレガントヨーガ	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	午前 C 脳トレゲーム ストラックアウト/ジェンガ 午後 NEW 宝塚サロングルメツアー★ 【THE TERRACE】	午前 C はじめての麻雀 午後 A 社交ダンス	午前 A 紅茶倶楽部 午後 C デュークde音楽談話会	午前 A フラダンス 午後 C 俳句の会	午前 A 健康ストレッチ 午後 B 水墨画	
12	13	14	15	16	17	18
	午前 B 絵手紙 午後 A コーラス	午前 A リラックス英語 午後 C ダーツ	午前 A チェアエクササイズ 午後 A パワーofカラーヒーリング 3回シリーズの②	午前 C 百人一首 午後 A ぴんしゃんウォーキング	午前 C 歴史講座 午後 A エレガントヨーガ	
19	20	21	22	23	24	25
	午前 C はじめての麻雀 午後 C デュークde音楽談話会	午前 C 何でも相談カフェ 午後 A 社交ダンス	午前 A ウクレレ 午後 A お出掛け歌謡レッスン	勤労感謝の日		午前 A 美術めぐり講座 午後 A ラララ声レッスン
26	27	28	29	30		
	午前 A すてきに若返る「健美操」 午後 B ポーセラーツ	午前 C 脳トレゲーム ストラックアウト/ジェンガ 午後 C コーヒー倶楽部	午前 A ポイストレーニング 午後 C 教えて！介護福祉士	午前 C 何でも相談カフェ 午後 イベント インターバル速歩で 宝塚を歩こう！ (実践講座)		


お名前

今月のおすすめ

ぴんしゃんウォーキング

●日 時：11月16日(木) 13:30~15:00
●参加費：3,000円
●講師：平川 愛子 先生


ぴんしゃんウォーキングは「歩く量」ではなく、「歩きの質」を高めます。質の高いウォーキングは、体内の循環がよくなり、老化=錆を取ると考えます。このウォーキングで内外共に元気になりましょう。



俳句の会

●日 時：11月9日(木) 13:30~15:00
●参加費：2,000円
●講師：松山 たかし 先生


日常のふとした気づきやエピソードを五・七・五の短い言葉に乗せて共感や感嘆しつつ、俳句の奥深さや様々な感性を感じて下さい。皆様のご参加をお待ちしています。



フラダンス

●日 時：11月9日(木) 10:30~12:00
●参加費：3,000円
●講師：加藤 幸子 先生 フラサークルKapalihiインストラクター

世界一美しい踊りと言われるフラ。それぞれの手の動きから虹や雨、花、風、波といった伝統的で神聖な自然の物語が語られます。素敵な笑顔の先生とゆったりハワイにいるような気分で踊ってみませんか？



おすすめイベント

<h3>実践！！インターバル速歩で宝塚を歩こう！</h3> <p>●日 時：11月30日(木) 13:00~15:00 ●参加費：3,000円 動きやすい服装、靴、タオル、水筒をご持参ください ●講師：河端 隆志 先生 関西大学教授 ●集 合：宝塚ホテル デューク 12:30</p>  <p>9月実施の「からだの図書館」セミナーが大好評につき、歩き方を工夫したインターバル速歩を習得できるイベントを企画しました。筋力や持久力が向上し、骨密度もUP、認知症や糖尿病予防にも効果的だと医学的に検証された科学的健康法です。是非この機会に健康増進に取り組みしましょう！</p>	<h3>グルメツアー『THE TERRACE』</h3> <p>●日 時：11月6日(月) 11:30~14:00 ●参加費：7,000円 ●集 合：宝塚ホテルロビー11:30 最少催行8名様</p> <p>六甲山の麓にある大自然に囲まれた隠れ家の一軒家レストラン。素晴らしい眺望と、こだわりのローストビーフをメインにしたプレミアムメニューをゆっくりとご堪能下さい。</p> 	<h3>ラララ声レッスン</h3> <p>●日 時：11月24日(金) 13:30~15:00 ●参加費：3,000円 ●講師：市川 恵美子 先生</p> <p>声のスペシャリスト市川先生に、声の出しやすい喉の開け方や姿勢等を教えていただきます。今まで出なかった高音の歌も歌えるようになりますよ。エクササイズのようなレッスンですので、動きやすい服装でお越しください。</p> 	<h3>リラックス英語</h3> <p>●日 時：11月14日(火) 10:30~12:00 ●参加費：3,000円 ●講師：キース・ダニエルズ 先生</p> <p>カナダ出身の先生からネイティブですぐに使える英語が学べます。学習後に先生とフリートークも楽しめる英語浸けの90分です。</p> 
--	---	---	--

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。

宝塚 サロン 平日10:00~17:00
TEL:0797-87-5056