


お名前

今月のおすすめ

バレエde柔軟体操

●日時: 2月7日(水) 11:00~12:00
●参加費: 3,000円
●講師: 谷森 雄次先生 (服装は自由です!)


トゥシューズ・レオタードは要りません。動きやすい服装で、バレエバーを使用して柔軟体操などを行います。講師の素晴らしいバレエも鑑賞していただけます。



大人の楽々ジャズダンス

●日時: 2月9日(金) 11:00~12:00
●参加費: 3,000円
●講師: 岡田 花歩先生 (服装は自由です!)


激しいジャンプやターンなどは行わず、体に負担の少ない楽でおしゃれなダンスです。楽しい音楽にあわせて、体を動かして運動不足を解消しましょう。



やさしいベリーダンス

●日時: 2月22日(木) 13:30~14:30
●参加費: 3,000円
●講師: 有田 朋花先生 (服装は自由です!)

激しいイメージが強いベリーダンスですが、飛んだり跳ねたりしないので、膝や足に負担の少なく優雅なダンスです。是非一度ご体験ください。




日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				午前 C スタッフと麻雀講習会 午後 E 麻雀	午前 E 麻雀 午後 D デジタル相談(45分)	
				午後 C フラダンス 午後 E 趣味の写経	午後 C ヨガセラピー 午後 D デジタル相談(45分)	
4	5	6	7	8	9	10
	午前 旅行企画会 お菓子・飲み物付	午前 C 太極拳 午後 E 麻雀	午前 A バレエde柔軟体操 午後 E 趣味の写経	午前 A エlegant講座 ※お菓子付	午前 A 大人の楽々ジャズダンス ※11:00~12:00	
	午後 C ストレッチ教室 ※13:30~14:30	午後 C 社交ダンス ※13:00~14:30	午後 C 歌姫ボーカル 午後 E 麻雀	午後 C 俳句会 午後 E 麻雀	午後 E 歴史講座 「日本の歴史を振り返る」	
11	12	13	14	15	16	17
建国記念の日	振替休日	午前 E 麻雀 午後 D デジタル相談(45分)	午前 C 腰かけタップ 午後 E 趣味の写経	午前 D ダーツ&投球盤 午後 C 囲碁教室/タップと麻雀講習会	午前 B 書道教室 午後 E 麻雀	
		午後 E 笑いヨガ 午後 E 麻雀	午後 C ポイストレーニング 午後 E 麻雀	午後 C フラダンス 午後 E 趣味の写経	午後 C ヨガセラピー 午後 D デジタル相談(45分)	
18	19	20	21	22	23	24
	午前 E 麻雀 午後 D デジタル相談(45分)	午前 C 太極拳 午後 E 麻雀	午前 A ピラティス ※11:00~12:00	午前 B アロマ講座 午後 C スタッフと麻雀講習会/E 麻雀	午前 E 麻雀 午後 D デジタル相談(45分)	
	午後 C ストレッチ教室 ※13:30~14:30	午後 C 社交ダンス 午後 C ピーズアクセサリー	午後 C 姿勢改善体操 午後 D デジタル相談(45分)	午後 A やさしいベリーダンス 午後 E 趣味の写経	午後 C 椅子ヨガ 午後 D デジタル相談(45分)	
25	26	27	28			
	午前 E 麻雀 午後 D デジタル相談(45分)	午前 C リラックス英会話 午後 E 麻雀	午前 C 腰かけタップ 午後 E 趣味の写経			
	午後 A 英語でヨガ 『Yoga Vita』	午後 D デジタル相談(45分) 午後 E 麻雀	午後 C ポイストレーニング 午後 E 麻雀			

おすすめ イベント

旅行企画会

●日時: 2月5日(月) 10:30~12:00
●参加費: 無料
お菓子・飲み物付き
●会場: 夙川サロン

今回は、お花見やグルメツアーなど春の日帰り旅行についてご提案します。皆様からのご意見を旅行に反映させていきたいと思っておりますので、ぜひ色々な情報やご要望をお聞かせください。



今月のおすすめ

エレガント講座

●日時: 2月8日(木) 10:30~12:00
●参加費: 3,000円 お菓子付
●講師: 澤田 淳子先生 (ほくめ美容ウオーク 主宰)

花柳流師範でもある講師が、体のゆがみを整え、負担の少ない美しい立ち方・座り方のコツをお教えします。また、時間により個別のマッサージも予定しています。



ポイストレーニング

●日時: 2月14日(水)・28日(水) 13:30~15:00
●参加費: 2,000円
●講師: 植村 紀子先生

腹式呼吸を鍛える発声練習から、ポピュラーな歌や、童謡、唱歌、海外の曲など、様々なジャンルの歌を歌います。心に響く講師の歌声もお聞きください。



アロマ講座

●日時: 2月22日(木) 10:30~12:00
●参加費: 2,500円 材料費別途
●講師: 道上 奈々先生 (アロマセラピーアドバイザー)

メディカルビューティーアドバイザーの講師による、女性の方に役に立つアロマ講座です。症状別にお好みのアロマオイルをお作りいただけます。



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。

夙川 サロン 平日10:00~17:00
TEL:0798-38-1991