


日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				午前 C スタッフと麻雀 (講習会) E 麻雀 午後 C フラダンス E 麻雀	午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 C ヨガセラピー E 麻雀	
4	5	6	7	8	9	10
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	午前 C 太極拳 E 麻雀 午後 C 社交ダンス ※13:00~ E 麻雀	午前 A ピラティス E 趣味の写経 午後 C 姿勢改善体操 C 歌姫ボーカル	午前 C 囲碁教室 C スタッフと麻雀 (講習会) 午後 C 俳句会 E 麻雀	午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 C ヨガセラピー E 麻雀		
11	12	13	14	15	16	17
午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 A バレエde柔軟体操 ※13:30~14:30	午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 A 大人の楽々ジャズダンス E 笑いヨガ	午前 C 腰かけタップ E 趣味の写経 午後 C ポイストレーニング E 麻雀	午前 D ダーツ&投球盤 C スタッフと麻雀 (講習会) 午後 C フラダンス E 麻雀	午前 B 書道教室 A ぬり絵で旅巡り 午後 E 歴史講座 (日本の歴史を振り返る)		
18	19	20	21	22	23	24
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	午前 C 太極拳 E 麻雀 午後 C ピーズアクセサリー E 麻雀	春分の日		午前 C スタッフと麻雀 (講習会) E 麻雀 午後 B アロマを使った 香り占い	午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 A やさしいベリーダンス ※13:30~14:30	
25	26	27	28	29	30	31
午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 A 英語でヨガ『Yoga Vita』 ※13:30~14:45	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	午前 C 腰かけタップ E 趣味の写経 午後 C ポイストレーニング E 麻雀	午前 イベント 春のお出掛けランチ 時間: 12:00~14:00 会場: アルテシンポジオ (夙川駅から徒歩2分)	午前 E 麻雀 D デジタル相談 (45分) 午後 C 椅子ヨガ E 麻雀		

## 今月のおすすめ

### フラダンス

●日 時: 3月1日(木) 13:30~14:30  
●参加費: 2,000円 ※カルチャーフリー対応  
●講師: 今西 コール 真美 先生


第1・第3木曜日に「フラダンス」を開催しています。とにかく楽しく、翌日に疲れの残らない内容となっております。パウ(スカート)もサロンでお貸ししていますから、当日でも即ご参加いただけます。



### 社交ダンス

●日 時: 3月6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 (ハビネスダンスアカデミー)


JBFDプロスタンダードB級・ラテンアメリカンB級の資格を持つ若手の講師が、初歩から優しく丁寧に教えます。参加費は、とてもリーズナブルですのでお気軽にご参加ください。



### 英語でヨガ『Yoga Vita』

●日 時: 3月26日(月) 13:30~14:45  
●参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応  
●講師: デヴィッド 先生

元気で明るいアメリカ人講師による、英語を使ったヨガです。ゆったりと呼吸を行いますのでとてもリラックスしながら、日常会話も覚えていただけます。




## おすすめ イベント

### 春のお出掛けランチ

●日 時: 3月29日(木) 12:00~14:00  
●参加費: 5,000円 ※限定9名様(会員様のみ)  
●会場: Ristorante ARTE SIMPOSIO (アルテシンポジオ) ※阪急夙川駅から徒歩2分

桜が美しい、夙川桜通り沿いのレストランで、素材の味を存分に生かした見た目も鮮やかなランチをご一緒にいかがでしょうか? 素敵な場所で優雅なひとときをお楽しみください。




## 今月のおすすめ

### 書道教室

●日 時: 3月16日(金) 10:30~12:00  
●参加費: 2,500円 ※カルチャーフリー対応  
●講師: 河野 ひとみ 先生


太筆・小筆・ペン習字・万年筆、何をお使いいただいても結構です。行書体・楷書体・宛名・お手紙など、個人のご要望にお応えしながらお教えます。宿題もないので気軽にご参加ください。



### ぬり絵で旅巡り④

●日 時: 3月16日(金) 10:30~12:00  
●参加費: 3,000円 ※カルチャーフリー対応  
●講師: 山上 やすお 先生 阪急交通社添乗員


プロのイラストレーターとしても活躍している添乗員の講師が、今回はゴッホの「ひまわり」をぬり絵用にアレンジしています。黄色が印象的なぬり絵にチャレンジしてみてください。



### アロマを使った香り占い

●日 時: 3月22日(木) 13:30~15:00  
●参加費: 2,500円 ※カルチャーフリー対応  
●講師: 道上 奈々 先生 ハーブティー付

アロマオイルを使っての香り占いで、その日の体調や、心の疲れなどに気づいていただけます。心地よい香りに包まれながらのハーブティーもお楽しみください。



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。