

おすすめカルチャー

チェアエクササイズ

●日時：9月6日(金)10:30~12:00
9月20日(金)10:30~12:00
●参加費：3,000円
●講師：数田恵 チェアエクササイズインストラクター
椅子に座ったまま行う楽しいリズムカルなエクササイズです。運動初心者や中高年に適した、自立を促せる効果がある科学的根拠に基づいたプログラムです。足や腰への負担が少ない、安全で画期的なトレーニングを試してみませんか。



ラララ声レッスン

●日時：9月6日(金)13:30~15:00
9月20日(金)13:30~15:00
●参加費：3,000円
●講師：市川恵美子 歌手
喉の開け方や姿勢を独特の方法で整えるエクササイズのようなレッスンです。苦手な音域も歌えるようになります。動きやすい服装でお越しください。



社交ダンス

●日時：9月10日(火)13:30~15:00
9月30日(月)13:30~15:00
●参加費：3,000円
●講師：森佳英子・栗飯原進也
競技やショーステージでも活躍の講師が初めての方にもわかりやすく丁寧にお教えます。華やかな音楽に合わせてステップを踏む、心弾むカルチャーです。



Calendar grid showing dates from 1 to 30 with event details for each day, including times and activity names like '人物で語る日本史', '自彊術 百人一首講座', '★すみれ刺繍教室', etc.

新規入会説明会
日時：9月4日(水)・19日(木) 13:30~15:00
9月5日(木) 12:00~13:00
9月13日(金)・25日(水) 11:00~12:30
会場：宝塚サロン
※ご新規様限定・参加費無料・お飲物付き

今月のイベント

幸せマヤ暦セラピー
●日時：9月5日(木) 10:30~12:00
●参加費：2,000円 ティー&スイーツ付
●講師：山崎由利子
マヤ暦セラピーでは、古代マヤ文明の叡智が詰まった260の暦と生年月日が出るナンバーから、本当の自分を紐解きます。

今月のおすすめカルチャー

★フラワーアレンジメント
●日時：9月3日(火) 13:30~15:00
●参加費：2,000円 ※材料費別途必要
●講師：木部千恵美 社日本フラワーデザイナー協会1級講師 カラーコーディネーター
“幸せを紡ぐ花装飾” 色彩、調和、エレガンス...そしてここだけにしかない上質なアーティシャル花材を使用し、優雅でドラマティックな装いアレンジをお楽しみください。

初めての麻雀
●日時：9月4日(水)13:30~15:00
9月11日(水)10:30~12:00
9月18日(水)13:30~15:00
●参加費：2,500円
●講師：本田末廣・杉山五十夫
認知予防にもなると言われる「麻雀」は、男女を問わずシニア層に大人気です。初めての方にも講師が丁寧にお教え致しますので、安心してご参加ください。

★絵手紙
●日時：9月9日(月) 10:30~12:00
●参加費：2,500円 ※材料費別途必要
●講師：富田初美
心そのままに、感じるままに、楽しく自由に描く絵手紙。世界にひとつだけの作品を、大切な方に出されてはいかがですか? ※初回道具無料貸し出し

料金のご案内 (全て税別で表記しています)
A 3000円 B 2500円 C 2000円
D 1500円 E 1000円
★マーク付きは材料費が別途必要となる講座です。
「カルチャーフリープラン」月額8000円
毎月、何度でも好きなだけカルチャー・講座をご利用いただけるカルチャーフリー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。
ご予約・お問合せは下記宝塚サロンまで
兵庫県宝塚市逆瀬川1-13-1 アピア3 B2
宝塚 サロン 平日10:00~17:00
TEL:0797-61-5778