

# 1 January

総合カルチャーセンター

# 月の近鉄文化サロン上本町

## - January Pick Up - 『体操・エクササイズ』の講座

- 1日体験レッスン -

10・24日(金) ピラティス  
11:00~12:10



ピラティスは体に本来備わっている機能的な動きを取りもどすエクササイズです。無理のないゆつくりとした動きと呼吸で筋肉を正しく使い美しい姿勢と身のこなしを手に入れましょう。

受講料/ 各2,750円

- 1日体験レッスン -

14・28日(火) ヨーガセラピー  
14:30~15:30 ~あなたの不調とともに~



それぞれの方にあつたヨガをカスタマイズし、不調を和らげ心身の快適な暮らしを目指してレッスンしていきます。

受講料/ 各3,190円

- 1日体験レッスン -

17・31日(金) 気功でリフレッシュ!  
13:00~14:30 からだところの気功法

受講料/ 各2,750円

近鉄文化サロン上本町

検索

<https://bunka-salon.d-kintetsu.co.jp/shop/c/cue6/>

近鉄文化サロン上本町

TEL(06)6775-3545



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
休業日 受付業務も休ませていただきます。						
5	6	7	8	9	10	11
簡化二十四式太極拳 体験レッスン/15:30~	キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/13:00~	やさしい太極拳 体験レッスン/10:30~ ルーシーダットン 体験レッスン/13:30~	スポーツウエルネス吹矢 体験レッスン/10:20~ はじめてのヨガ 体験レッスン/18:30~	健康ヨガ 体験レッスン/10:30~ キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/15:10~	ピラティス 体験レッスン/11:00~ やさしい太極拳 体験レッスン/18:20~	楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~
12	13	14	15	16	17	18
	キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/13:00~	楽しいリズム体操 体験レッスン/13:00~ ヨーガセラピー 体験レッスン/14:30~	やさしい太極拳 体験レッスン/13:00~ ピラティス&バレエエクササイズ 体験レッスン/14:50~	ストレッチ&ジャズダンス 体験レッスン/13:00~ キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/15:10~	からだところの気功法 体験レッスン/13:00~ 免疫力アップトレーニング 体験レッスン/15:00~	楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~
19	20	21	22	23	24	25
簡化二十四式太極拳 体験レッスン/15:30~	キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/13:00~	やさしい太極拳 体験レッスン/10:30~ ルーシーダットン 体験レッスン/13:30~	スポーツウエルネス吹矢 体験レッスン/10:20~ はじめてのヨガ 体験レッスン/18:30~	健康ヨガ 体験レッスン/10:30~ スロートレーニング 体験レッスン/12:30~	ピラティス 体験レッスン/11:00~ やさしい太極拳 体験レッスン/18:20~	楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~
26	27	28	29	30	31	1
		楽しいリズム体操 体験レッスン/13:00~ ヨーガセラピー 体験レッスン/14:30~	やさしい太極拳 体験レッスン/13:00~ ピラティス&バレエエクササイズ 体験レッスン/14:50~	ストレッチ&ジャズダンス 体験レッスン/13:00~ キレイ&ゲンキゆる体操 体験レッスン/15:10~	からだところの気功法 体験レッスン/13:00~ 免疫力アップトレーニング 体験レッスン/15:00~	

※体験レッスン・特別講習会は、受講日の5日前までにご入金の手続きをお済ませください。 ※都合により、日程変更・開講中止となる場合がございます。ご容赦ください。 ※写真はすべてイメージです。 ※価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。