

8月 August の 総合カルチャーセンター 近鉄文化サロン上本町

— August Pick Up — 『健康・フィットネス』の講座体験レッスン

— 1日体験レッスン —

9・23日(日) 古武道トレーニング
13:15~14:15



古武道の知恵で、しなやかな体幹をつくる。無理のない動きと呼吸で筋力・バランス・柔軟性を心地よく高めます。運動が苦手な方も大歓迎！

受講料/ 各 **2,860**円

— 1日・短期講習会 —

23日(日) 「立禅」やさしい体操
11:00~11:45~ ~体軸の歪み改善をめざす~



お一人おひとりに合わせたペースで伝統的な「立禅(りつぜん)」をもとに、頑張らずに体の歪みを整えていく、体にやさしい体操です。

受講料/ 各 **1,980**円

— 1日体験レッスン —

25日(火) マダムの健康
10:30~12:30 マーじゃん〈入門〉

受講料/ **2,860**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
26	27	28	29	30	31	1 キレイに歩いて健康に！ 今日からはじめる転倒防止 体験レッスン/12:30~ 楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~
2 はじめての 本格ハワイアンフラ 体験レッスン/12:15~	3 マダムのための ゆったりバレエ 体験レッスン/10:15~ スロートレーニング (ベーシック) 体験レッスン/10:20~	4 やさしい太極拳 体験レッスン/10:30~	5 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~	6 ストレッチ& ジャズダンス 体験レッスン/13:00~ ゆる体操〈初級〉 体験レッスン/15:10~	7 ピラティス 体験レッスン/11:00~ からだところの 気功法 体験レッスン/13:00~	8 楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~
9 古武道 トレーニング 体験レッスン/13:15~	10	11 休業日 受付業務も休ませていただきます。	12	13	14 千舟文庫展 帝國海軍の繋ぎ方・伝え方 イベント/12:00~	15 千舟文庫展 帝國海軍の繋ぎ方・伝え方 イベント/10:00~
16 はじめての 本格ハワイアンフラ 体験レッスン/12:15~	17 マダムのための ゆったりバレエ 体験レッスン/10:15~ スロートレーニング (ベーシック) 体験レッスン/10:20~	18 やさしい太極拳 体験レッスン/10:30~	19 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~	20 ストレッチ& ジャズダンス 体験レッスン/13:00~ ゆる体操〈初級〉 体験レッスン/15:10~	21 ピラティス 体験レッスン/11:00~ からだところの 気功法 体験レッスン/13:00~	22 楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~ 戦艦大和と八十一 年 故・原勝洋と私 特別講演会/14:00~
23/30(休業日) 「立禅」 やさしい体操 体験レッスン/11:00~11:45~ 古武道 トレーニング 体験レッスン/13:15~	24/31(休業日) 健康ダンス エクササイズ 体験レッスン/12:20~	25 やさしい太極拳 体験レッスン/10:30~ マダムの 健康マーじゃん 体験レッスン/10:30~	26 やさしい太極拳 体験レッスン/13:00~ マダムの はじめてのヨガ 体験レッスン/17:20~18:30~	27 健康ヨガ 体験レッスン/10:30~12:15~	28 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~	29 キレイに歩いて健康に！ 今日からはじめる転倒防止 体験レッスン/12:30~ 楊名時太極拳 気功八段錦 体験レッスン/14:30~

※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。