

# ピピアめふ 秋のフェスティバル2016

ピピアめふの文化教室で  
新しいチャレンジを  
はじめませんか!

定期カルチャー教室の種類ごとに色分けしています

●健康・スポーツ・武道 ●書道・硬筆・筆ペン ●美術・工芸 ●語学・学習・音楽 ●フラワーアート ●ハーブ・料理教室

各講座へのお申込み・お問合せは、それぞれの「問い合わせ先」まで 公益施設に関するお問合せは、ピピアめふ管理事務所まで 電話 0797-85-2274 (受付時間・平日 9:00～17:00)

## 健康・スポーツ・武道

### 宝塚笑いヨガクラブ

笑って心も体も健康に! 楽しいから笑うのではなく  
笑うから楽しい。笑う理由を求めません。マインドフルネス  
(気づき)のある人生を。お気軽にご参加ください。



- 講師 日置 ゆりえ (Laughter Yoga International University 認定インストラクター)
- 開講日 月1回 (基本第3木曜日) 13:15～14:30
- 対象 年齢性別は問いません (受付 13:00～) (変更もあります)
- 入会金 なし
- 受講料 500円/1回
- 場所 6階和風ホール
- 問い合わせ先 090-8375-4492 (ヒオキ)

### カラオネア ハワイアンフラ

どこまでも続く青い空と海!  
ハワイの自然を感じ踊ってみませんか

一日体験 10/13 (木) 13:00～14:00 ← 新規クラス開講予定  
11/9 (水) 10:00～11:00

- 講師 YoKo Nanea Nagahata (長畑 陽子) 永田啓子
- 対象 女性 (男性の方はお問い合わせ下さい)
- 入会金 3,000円 (期間中入会費無料) 見学・随時無料体験有
- 受講料 お問い合わせください
- 開講日 第2・3・4木曜 14:00～15:30  
第2・3・4水曜 18:30～20:00  
第2・4 水曜 11:00～12:00
- 場所 4階ライトスポーツルーム
- 問い合わせ先 090-5256-7422 (ナガハタ)



### ピラティス

身体のコア(芯)を鍛えて姿勢美人に! 腰痛・肩こり改善  
ダンサーや身体を使う全ての職業の方におすすめです!

一日体験 忙しい毎日の中で、自分の心と身体に向きあう大切な時間を・・・。  
通常レッスンは60分です  
11/12 (土) 17:20～18:40  
6階和風ホール 要予約 3,000円

- 講師 品川 こころ (ピラティスタジオこころ主宰)
- 開講日 毎週水曜 19:20～20:20
- 対象 中学生以上
- 入会金 3,000円
- 受講料 3ヶ月分 24,000円 (12回分) チケット制もあり
- 場所 6階和風ホール
- 問い合わせ先 090-6665-8499 (シナガフ) (10/19～10/31以外の日で受付致します。)
- 10・11月入会の方は入会金無料!! 通常随時体験は 19:05～20:20 (75分) です



### ピピアめふ自彊術教室

自分の身体を持ち主は、あなた自身です。  
自彊術(じきょうじゆつ)で全身の関節を  
動かし、自然治癒力を高め毎日を楽し  
過しましょう。

- 講師 大山 和子 ((公益)自彊術普及会 中伝指導員)
- 対象 特に制限なし 女性のみ
- 入会金 なし
- 受講料 3,000円/月
- 開講日 毎週金曜 10:15～11:45
- 場所 6階和風ホール
- 問い合わせ先 0797-81-8884 (オオヤマ)



### 気功と操体運動で自身と対話

気功を基本に体のバランスを整える  
操体法で快の動きを見つけ動く自己整合法。  
不快解消と共に筋力アップ!

- 講師 大西 和子
- 対象 男女問わず、制限なし
- 入会金 2,000円 (無料キャンペーン実施中!)
- 受講料 4,000円/月又は1回1,500円
- 開講日 毎月第1・2・4土曜 10:00～12:00  
毎月第3金曜 13:00～15:00
- 場所 6階和風ホール
- 問い合わせ先 090-2107-0423 (オオニシ)
- 随時体験有 予約不要 500円 体験前、後の心身の変化をご自身で楽しんで下さい!



### 太極拳 楽修会

加齢で硬くなる関節。太極拳は腹式呼吸にて体中を締め  
るのが得意。血流改善が見られ、姿勢も美しくなります。

- 一日体験 11/3 (木) 10:15～11:45  
無料体験会!! 4階ライトスポーツルーム
- 講師 新宮 恵
- 対象 男女年齢問わず
- 入会金 なし
- 受講料 4,000円/月 (1回1,100円) 年会費500円
- 開講日 毎週木曜 10:15～11:45
- 場所 4階ライトスポーツルーム
- 問い合わせ先 072-729-0935 (シングウ)



### バレエ・ジャズ・ヒップホップ ウィッシュ ダンス ファクトリー

体験会・発表会 10/31 (月) 17:10～18:00  
4階ライトスポーツルーム 子供/大人  
無料!!

- 入会金 体験後入会で無料 障害保険 小学生1,000円
- 受講料 幼稚園、4,500円、小学生、一般5,000円/月  
家族2人8,000円/月
- 開講日 毎週月曜 17:00～18:00 4歳/小学生  
18:00～19:00 高学年/大人
- 場所 4階ライトスポーツルーム
- 問い合わせ先 090-2725-2088 (ナカジョウ)
- 随時体験 無料



### 空手教室 義道会館

私にも僕にも出来る! リズミカルな音楽と共に  
「楽しく」「明るく」空手を学び、礼儀作法はもとより  
堅実な精神を養える。

- 講師 仁田 末義 (宝塚市空手道協会)
- 対象 3歳以上 男女問わず
- 入会金 無料キャンペーン実施中!
- 受講料 5,000円/月
- 開講日 毎週火曜 18:00～19:00/19:00～20:00 (年少部)  
20:00～21:00 (一般部)  
毎週土曜 13:00～14:00 (年少部)
- 場所 4階ライトスポーツルーム
- 問い合わせ先 0797-88-3141 (ニッタ)
- 随時体験 無料 予約不要



### キッズダンス チェリーエンジェル

NYの最新ダンスをミックスした  
オリジナルダンスをわかりやすく教えます。

- 発表会 10/23 (日) 14:30～15:20
- 講師 西田 美夏
- 対象 ①キッズ 年少～小2 ②リトル小3～中学生
- 入会金 2,000円
- 受講料 4,000円/月 (随時体験有 要予約 無料)
- 開講日 毎週水曜日 ①キッズクラス 16:00～17:00  
②リトルクラス 17:00～18:00  
③選抜クラス 19:00～20:00
- 場所 6階会議室C
- 問い合わせ先 072-722-8975 (ニシダ)



### キッズダンス チェリーエンジェル

元氣! 笑顔! 勇気! になれる「チアガール」に  
なりませんか? ボンボンを使ったチアダンスです。

- 発表会 10/23 (日) 14:30～15:20
- 講師 西田 美夏
- 対象 小学1年生～中学生
- 入会金 2,000円
- 受講料 4,500円/月 (随時体験有 要予約 無料)
- 開講日 毎週水曜 18:00～19:00
- 場所 6階会議室C
- 問い合わせ先 072-722-8975 (ニシダ)



アクセス 阪急「売布神社」駅前すぐ 宝塚市売布 2-5-1 お問合わせ先 TEL.0797-85-2274

ピピアめふホームページ ▶ <http://pipiamefu.jp/>

カルチャー教室の詳細はこちら ▶

