

健康・スポーツ・武道

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 10/22 (日) 14:30 ~ 15:20 4階ライトスポーツルーム

- 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 期間中入会金無料
- 受講料 4,000円/月 随時体験 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)



チェリーエンジェル チアダンス 元気!笑顔!勇気!になれる「チアガール」になりませんか? ボンボンを使ってのチアダンスです。

発表会 10/22 (日) 14:30 ~ 15:20 4階ライトスポーツルーム

- 講師 西田 美夏
- 対象 小学1年生~中学生
- 入会金 2,000円 期間中入会金無料
- 受講料 4,500円/月 随時体験 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)



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
- 開講日 月1回(基本第3木曜日) 13:15 ~ 14:45
- (Laughter Yoga International University 認定インストラクター)
- 対象 年齢性別は (受付13:00~) (変更もあります) 問いません
- 場所 6階和風ホール
- 入会金 なし
- 問い合わせ先 090-8375-4492 (ヒオキ)
- 受講料 500円/1回



かわおなね ハワイアンフラ 今話題のフラ! 気軽に体験してみませんか!

一日体験 10/19 (木) 13:00 ~ 14:00
10/25 (木) 12:00 ~ 13:00
無料 要予約 4階ライトスポーツルーム

- 講師 YoKo Nanea Nagahata (長畑 陽子) 永田啓子
- 対象 女性
- 入会金 3,000円 期間中入会金無料 随時体験 要予約 無料
- 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 090-5047-9929 (ナガタ)



ピラティス 身体のコア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・・・。
10/26 (木) 15:20 ~ 16:40
通常レッスンは60分です 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 (男性もOK!) (受付13:00~)
- 場所 6階和風ホール
- 入会金 5,000円 (ボール、セラバンド代込)
- 問い合わせ先 090-6665-8499 (シナガワ)
- 受講料 3ヶ月分 26,400円 (12回分)
- 10月入会の方は入会金が半額!! 随時体験は19:05 ~ 20:20 (75分)です



ピピアめふ自彊術教室 自分の身体の持ち主は、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んで過ごしましょう。

- 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
- 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 随時体験 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!

- 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 期間中入会金無料
 - 受講料 4,000円/月又は1回1,500円 チケット制あり
 - 開講日 毎週土曜 10:00 ~ 12:00
 - 場所 6階和風ホール
 - 問い合わせ先 090-2107-0423 (オオニシ)

太極拳 楽修会 太極拳の易しい動きで体感能力アップ! 激しい動きも平つちらに!

- 一日体験 11/23 (木) 10:15 ~ 11:45
無料 予約不要 4階ライトスポーツルーム
- 講師 新宮 恵
 - 対象 年齢も男女も問いません
 - 入会金 なし
 - 受講料 4,000円/月 年会費、毎年500円(入会月)
 - 開講日 毎週水曜 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 (シンゲウ)



基礎バレエ/振り付け/ジャズダンス/ヒップホップ ウィッシュダンスファクトリー

体験会 10/30 (月) 18:00 ~ 18:55
要予約 親子で500円 4階ライトスポーツルーム 子供/大人

- 入会金 期間中入会金無料 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)



空手教室 義道会館 リズミカルな音楽と共に「楽しく」「明るく」空手を学ぶ。

- 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 期間中入会金無料
- 受講料 5,000円/月 随時体験 予約不要 無料
- 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 (ニツタ)



健康体操 自彊術 31の動作で行う日本最初の健康体操。ストレッチ、筋力アップ 独自の呼吸法で不調改善心身の調子を整えます

- 講師 近畿自彊術友の会 師範 継国加代子
- 対象 女性のみ。年齢不問。
- 入会金 2,000円 期間中入会金無料
- 受講料 4,500円/月
- 開講日 火曜 13:20 ~ 10月のみ毎週
- 場所 6階和風ホール
- 問い合わせ先 06-6333-7689 (タナカ)



ピピアめふ 秋のフェスティバル 2017

定期教室 開講の講師の方募集中!

- 美術・工芸 ●書道・硬筆・筆ペン
- 語学・学習・音楽 ●健康・スポーツ・武道
- 華道・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)