



Sothis

point  
**1**  
お手頃な  
受講料

point  
**2**  
入会金  
いつでも  
**0円**

point  
**3**  
大和西大寺駅  
から徒歩5分  
駐車場完備

point  
**4**  
シャワー室  
更衣室完備



6月なら  
体験料  
**0円**

6月なら  
体験料  
**0円**

6月なら  
体験料  
**0円**

無料健康  
セミナー!

**NEW**

**女性のための  
からだメンテ!  
自力整体**

今あるじぶんの体。  
「ゆるめ・ほぐし・整える」じぶんの体と  
対話しながら出来るセルフ整体です。  
体の歪みやコリに気づき、整え、副交感  
神経の働きを高めて代謝を上げ、デトク  
クスへの体作り♪  
頭の中までほぐれ熟睡、明日への体リセッ  
ト☆

講師 中山早保  
自力整体ナビゲーター

受講料 1回単価 **1,500円**\*1

受講日 毎週水 夜 7:30 ~ 8:30 **7月スタート**

体験料 **0円**

体験会開催!  
6/27(水) 夜 7:30~8:30

充実した毎日を  
送るための

**体験の旅へ**

7月から  
はじめる

30代 40代 50代 60代 70代 80代

心とからだにいいこと  
SUMMER編

すべての講座体験・セミナーは要事前予約

**TEL.0742-49-0123**

**フープで痩せる!  
美ラインbody  
エクササイズ**

インナーマッスルを鍛えつつ、筋力と有酸  
素トレーニングが同時にできるため消費カ  
ロリーが高くダイエットにぴったり。楽し  
く夢中になり、10分であつという間に約  
100キロカロリーも消費。溜まってしまっ  
たストレス、お仕事帰りに発散しよう!

講師 MAMI  
HOOP 東京公認インストラクター  
HOOLP 代表

受講料 1回単価 **2,150円**\*1

受講日 毎週月 夜 7:00 ~ 8:00

**巡りを良くして若返る!  
チベット体操**

運動が苦手な方からだ  
で自然と覚えらるよう  
なエクササイズ。  
カンタンなのに、筋カト  
レーニングやヨガ、瞑想  
の要素を含み効率的に運  
動ができます。体幹が鍛  
えられて姿勢が美しくな  
り、アンチエイジングの  
効果も!

講師 中島富美代  
(社)美巡ライフ協会  
チベット体操インストラクター

受講料 1回単価 **1,500円**\*1

受講日 毎週火  
昼 1:30 ~ 3:00

6月なら  
体験料  
**0円**

**からだの機能を改善する!  
フェルデンクライス**

もとは物理学者、フェル  
デンクライス氏の研究に  
よって生まれたこのレッ  
スン。  
いまや世界中で実践され  
ており、心と身体の疲労  
回復をサポートします。  
床に横たわり緊張をほど  
きながら、ゆっくりと、  
らく～な動作を行うので  
どなたも安心して気持ち  
のよい体験ができます。

講師 坂東俊介  
国際フェルデンクライス連盟  
フェルデンクライスメソッド  
プラクティショナー

受講料 1回単価 **1,500円**\*1

受講日 第2・4火  
朝 10:00 ~ 11:30

6月なら  
体験料  
**0円**

**スポーツ吹矢  
〈高齢者向き〉**

さまざまな呼吸を使うの  
で、「健康に効果あり」  
といわれているスポーツ  
吹矢。たとえば、「息を強  
く吸う」「息を一瞬止め  
る」「息を一気に吹き出  
す」など…腹式呼吸と胸  
式呼吸を使って行います。  
腹筋、胸筋の強化や気分  
のリフレッシュ、内臓器  
官の活発化に効き目あ  
り!

講師 園田和之  
(社)日本スポーツ吹矢協会  
上級公認指導員

受講料 1回単価 **1,500円**\*1

受講日 第1・3日  
昼 2:00 ~ 4:00

6月なら  
体験料  
**0円**

**キレイになる!  
ベリーダンス  
エジプシャン**

基礎からていねいに指導します  
ので、どなたでも安心してご参  
加ください。  
ベリーダンスでインナーマッスル  
を鍛え、姿勢から美しく健康美  
を手に入れましょう!

講師 Yuuki

受講料 1回単価 **2,200円**\*1

受講日 第1・3火 夜 7:00 ~ 8:30

6月なら  
体験料  
**0円**

**キレイになる!  
ベリーダンス  
ターキッシュ**

トルコのベリーダンスです。  
このクラスでは、整体師の先生  
監修のストレッチで体を整え、  
自由度の高いこの踊りで新しい  
あなたを引き出します。

講師 Sothis

受講料 1回単価 **2,200円**\*1

受講日 第2・4火 夜 7:00 ~ 8:30

6月なら  
体験料  
**0円**

**SPECIAL**

**6/20(水) 熱中症対策と  
水分補給の重要性**  
10:00 ~ 11:30

近年、増加している熱中症。熱中症は夏の強い日射し  
のもとで運動や作業をする時だけに起こるものではないとご  
存じでしょうか? 「室内だから大丈夫」「まだ、気温もそ  
こまで高くないし…」と安心されている方は要注意! 身体  
が暑さに慣れていない、梅雨前後の時期にも熱中症の危  
険は潜んでいます。正しい知識を身につけて、暑い季節  
を元気に乗り切りましょう!

講師 南井隆志 (大塚製薬株式会社)

定員 30名

参加者全員に  
プレゼント!

Otsuka

ヨガ

体の硬い人のためのヨガ

6月なら  
体験料  
0円

初心者や体が硬い方のためのヨガです。簡単だけど、1回で効果を感じられるストレッチヨガ。ヨガの前後の心身の変化を体験してみましょう!



講師 misaki Yoga インストラクター  
受講料 1回単価 1,500円\*1  
受講日 毎週月 昼 1:00 ~ 2:00

男性のためのヨガ

6月なら  
体験料  
0円

“ヨガ男子”なる言葉も登場するほど、今、ヨガをする男性が増えています。自分の内側と対話をするヨガ。自分の身体に向き合って、固くなった体をほぐしていきましょう。「ヨガは女性のもの…」 「体が硬いから…」と思われる方にこそ、おすすめです。



講師 玉岡由起子  
ヨガ・スペース主宰  
受講料 1回単価 1,500円\*1  
受講日 毎週火 昼 3:00 ~ 4:30

ママ&ベビーのヨガ

6月なら  
体験料  
0円

赤ちゃんと一緒にたのしく身体を動かしてリフレッシュ! ベビーマッサージも取り入れながら産後の身体のリカバリをしましょう! みなさんにとっても仲良しな教室です。



講師 IKU  
Aloha Arts 主宰  
受講料 1回単価 1,600円\*1  
受講日 毎週水 朝 10:30 ~ 11:30

つくる! 学ぶ!

NEW やさしいパステル画

体験料  
0円

私たちの記憶の中にある原風景…例えば大和絵のように、絵を描いてみませんか。パステルは、鮮やかでふんわりと優しい雰囲気仕上がり、描いていると穏やかな気持ちになっていくので不思議。初めての方も試してみてください。

体験会開催!  
6/28(木) 昼 1:00 ~ 3:00



講師 松本さゆり  
Pastel Life 主宰  
受講料 1回単価 1,800円\*1  
受講日 第2・4木 昼 1:00 ~ 3:00 7月スタート

NEW 指でくるくる描いてくれる♪  
パステルアート

体験料  
500円  
(材料費)のみ

パステルを削って粉状にし、指で思いのままに描くアート。有名な画家ドガも制作にパステルを用い、時に指で描きました。画家気分を味わいながら、かわいいアートをつくってみませんか? やってみると意外とすんなり描け、いつしか夢中に。

体験会開催!  
6/18(月) 朝 10:00 ~ 12:00



講師 HANA  
パステル和 (NAGOMI) アート 正インストラクター  
受講料 1回単価 2,000円\*1 材料費: 1回 500円  
受講日 第1月 朝 10:00 ~ 12:00 7月スタート

韓国語・入門

いつでも  
見学科  
0円

韓国のドラマや音楽を少しでも理解できるようになりたい方や、韓国旅行を計画の方におすすめの入門編。例エツアーであっても、現地の方と少しでも会話ができたり、感謝の気持ちが伝えられコミュニケーションがもてると一段と楽しい旅行に。



講師 木原美由紀  
通訳案内士  
受講料 1回単価 1,500円\*1  
受講日 毎週水 朝 10:30 ~ 12:00

ソープ&フルーツカービング

6月なら  
体験料  
500円  
(材料費)のみ

カービング専用のナイフを使い、石鹸にお花などの模様を彫っていきます。石鹸の香りに癒されながらスキルアップしましょう! きっと夢中になれる趣味に♪ 結婚式や記念日の贈りものとしても喜ばれます。



講師 杉山静香  
Atelier ORIENTAL PRINCESS  
シニアインストラクター講師  
受講料 1回単価 2,700円\*1  
受講日 第2土 昼 2:30 ~ 4:30

日本画

6月なら  
体験料  
500円  
(材料費)のみ

“日本画ならではの美しい絵具を使って描いてみませんか?”  
ていねいな指導で、絵を描くのが初めての方も、日本画の画材を初めて扱う方も、安心してはじめられます。お好きなモチーフをじっくり観察し、そこから得た感動をそのまま自由に表現してみましょう。ご自分で描いた絵を飾るよろこびは格別!



講師 飯田千穂子  
日本画専任講師  
受講料 1回単価 1,500円\*1  
受講日 第1・3木 朝 10:00 ~ 12:00

英会話トラベル

6月なら  
体験料  
0円

“楽しい”をスローガンに、スピーキング、リスニングの2本立てでレッスン。旅行、日常会話シーンを設定し、疑似体験をして習得していきます。指導経験豊富な講師で、どんなレベルの方にも満足していただいています!



講師 吉川サチコ  
英会話専任講師  
受講料 1回単価 2,250円\*1  
受講日 毎週水 夕 4:00 ~ 5:30

着つけ

着物を素敵に着こなす、和装のおしゃれさんを目指してみませんか? 道具を使わない手結びの着つけで、簡単に美しく着るテクニックと和装に関するマナーが学べます!

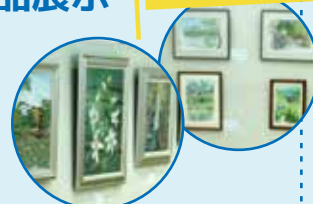
講師 松本真弓  
「平安古流」着付教諭  
受講料 1回単価 1,500円\*1  
受講日 毎週木 夜 6:30 ~ 8:30



「日本画」受講生による作品展示 Exhibition

6/1(金) ~ 6/6(水) の開館時間

受講生が制作した作品を展示いたします。植物や動物を描いた日本画の作品はどれも、見る人をほっこりとした気持ちに。個性あふれる力作の数々をお楽しみください。



Special

「着つけ講座」お試し体験のチャンス!

7/21(土) 今年の夏は浴衣を着てお祭りに行こう!  
13:30 ~ 15:00

夏の楽しいお祭りや花火大会に、浴衣を着て出かけませんか? 初めてでもカンタンに結べる半幅帯の結び方など、浴衣の着つけが学べます。

★浴衣をお持ちでない方は無料レンタルいたします!

\*着つけ練習後は返却いたします



講師 松本真弓  
「平安古流」着付教諭  
体験料 500円  
定員 10名  
持ち物 浴衣一式(詳しくはWEBへ)

Special

6/11(月) 東北わくわくマルシェ☆  
11:00 ~ 16:00

当倶楽部では、東日本大震災および熊本地震の復興を応援し、今年も東北・熊本の物産展を開催します。全国大会で優勝を重ね、殿堂入りした絶品のプリンなど、美味しいもんに出会うわくわくをお楽しみください! プリンは、マルシェ店長の一押し! クリームチーズがたっぷり入っていて濃厚でまろやかな味わいがお口にひろがる…☆



このほか約 260 の多彩な講座を取り揃えています!



公式ホームページで  
すべての講座がご覧になれます!



講座の様子や、  
関連する旬なできごとをつづっています。

\*表記価格は全て税込です \*写真はイメージです  
\*1 受講料は、講座により3ヶ月もしくは6ヶ月の前納制となります  
\*別途、教材費をいただく講座があります  
\*都合により、開講できないことがあります

公益社団法人 ソーシャル・サイエンス・ラボ  
厚生労働大臣認定 健康増進施設  
講座いろいろ 個性いろいろ  
奈良ウェルネス倶楽部

TEL.0742-49-0123

受付時間 月~土 9:00-20:30 近鉄大和西大寺駅  
第1・3日 9:00-16:30 南口から徒歩5分

〒631-0823 奈良市西大寺国見町1丁目7番22号



※個人情報について / 当倶楽部では、お申込みの際に氏名、住所、電話番号などをお伺いしております。講座に関する連絡、サービス向上を図る目的で利用させていただいております。当倶楽部は、個人情報の秘密保持に、万全を期しております。