

枚方スイミングスクール生駒 生駒スポーツ&カルチャー

IKOCAL
7~9月号
期間
7/1(土)~9/30(土)

夏休み短期水泳教室!

大好評受付中!

WEB 申し込みはコチラ
申し込みQRコード
電話受付 窓口受付
大好評受付中

割引の併用可能
おトクな**3つの割引**
最大**1,100円引き!**
※プライベートレッスンは割引対象外です。

- その1 兄弟姉妹割引 同時申込で一人様 **550円引き**
- その2 複数期間割引 同時申込で1期間につき **550円引き**
- その3 友達割引 同時申込で一人様 **550円引き**

期間	日数	コース	時間	料金	定員	バス
短期1	7/24(月)~7/27(木)	T1A	8:30 ~ 9:30	6,400円	各40名	○
		T1B	9:30 ~ 10:30			○
短期2	7/29(土)~7/31(月)	T2A	8:30 ~ 9:30	5,400円	各40名	○
		T2B	9:30 ~ 10:30			○
		T2C	10:30 ~ 11:30			○
		T2D	13:00 ~ 14:00			○
短期3	8/1(火)~8/4(金)	ST3A	8:30 ~ 9:30	5,900円	各40名	○
		T3B	9:30 ~ 10:30	6,400円		○
短期4	8/7(月)~8/9(水)	T4A	8:30 ~ 9:30	5,400円	各40名	○
		T4B	9:30 ~ 10:30	6,400円		○
短期5	8/15(火)~8/18(金)	ST5A	8:30 ~ 9:30	5,900円	各40名	○
		T5B	9:30 ~ 10:30	6,400円		○
		T6A	8:30 ~ 9:30	5,400円		○
短期6	8/21(月)~8/23(水)	T6B	9:30 ~ 10:30	5,400円	各40名	○
		PL	10:00 ~ 10:30 10:00 ~ 11:15	3,300円		各4名

短期教室後の入会がおトク!

8/31(木)まで
初期登録料 通常5,500円 **0円** + 指定用品3点セット(水着・キャップ・カバン) **プレゼント!**

短期水泳教室バスコースのご案内

- T1B 西白鹿台方面
- T2B 生駒北・田原台方面
- T2C 生駒南・翠光台方面
- T2D 西白鹿台方面
- T3B 富雄・三津・帝塚山方面限定!
- T4B 鳥見町・富雄北方面
- T5B 生駒中央方面
- T6B 生駒北・西白鹿台方面

※ST3A, ST5Aは本科生および、短期間で過去に当スクールでファンを取得した方のみ参加可能な集中教室です。写真撮影はございません。※予約日より10日以内にお申し込みください。お申し込み後のキャンセルについては前日までです。但し、1,100円のキャンセル料をいただきます。予約の取り消しについては、キャンセル料はかかりません。変更につきましては、1クラスにつき500円の手数料が必要です。※表示価格は税込です。

運動したい人 集まれ~!

元気な夏が戻ってきた! / 気持ちいい汗をかいて気分爽快!
リズムに合わせて楽しくエクササイズ!
プールは全身運動だから、運動不足解消に最適です!
ヨガの呼吸で心身ともにリラックス
体幹を鍛えてキレイな姿勢に!

ジム&プールが使える **いつでも会員** **7,700円** 使い放題!

さらに! フィットネス会員なら **プール・スタジオプログラムも参加無料!**

- 疲労解消!体幹リフレッシュ
- 体幹バランスヨガ
- ZUMBA
- やさしいヨガうるおいプラス
- 美メイクヨガコンディショニング
- うるおいヨガ
- 若返り筋再生レッスン
- ストレッチボール
- 腰痛肩こり予防スイミング
- ミラクルアキアスブラッシュ

プールフリー会員 **6,050円** プールが使い放題!

さらに! 人気のスイミングプログラムが**参加無料!**

- 腰痛・肩こり予防スイミング
- 月14:00~15:00
- 音楽にあわせて体を動かし水の抵抗で効果的な筋力アップと脂肪燃焼を促進します。
- ※いつでもジム会員1回770円で利用可能※アクアプログラムは25mプールを利用します。

アクアビクス(アキアスブラッシュ)

- 木12:30~13:20
- 音楽にあわせて体を動かし水の抵抗で効果的な筋力アップと脂肪燃焼を促進します。

ちょこっとスイミング

- 火13:00~13:20
- スイミング初心者プログラムです。

今なら!入会がおトク! **9/30(土)まで**

初月月会費 **0円** 通常7,700円 ※いつでも会員の場合

初期登録料 **0円** 通常5,500円

事務手数料 **0円** 通常3,300円

選べる! **先着30名様限り** トートバッグ or QUOカード **500円分** プレゼント!
※写真はイメージです。

ジュニアカルチャーのご案内

体をはぐくむ 楽しく運動能力を伸ばしたい!

トランポリン教室
講師: 高津 裕美先生
体操トランポリン指導歴20年で全国大会優勝に導いた指導者による楽しいレッスン!
体幹の強化やバランス感覚が向上します。また骨に直接刺激が加わることで丈夫な骨になります。
(毎週)水曜日
幼児/17:00~18:00
小学生/18:00~19:00
■受講料3ヶ月(11回)7,018円/月

柔軟性を高めよう! チャレンジジュニア体操教室
講師: 体育指導歴30年 小中学校体育教員 亀井 恵子
子どもの発育に合った体操で、心身ともに健全な成長をサポートします。目標をやり遂げた時の達成感も格別です。
(毎月)第2・4土曜日
A/小学生 9:30~10:30 C/幼児 10:45~11:45
D/小学生 13:15~14:15
■受講料3ヶ月(6回)3,388円/月

~小刀護身道~スポーツチャンバラ
講師: 奈良県スポーツチャンバラ協会会長 2004年世界大会グランドチャンピオン メインインストラクター 竜田 彰宏
体幹を鍛えてスポーツの基礎を作ることはもちろん、目標に向かって前向きに頑張る力や人とうまく関わる力なども身に付ける事ができます。
(毎週)月・金 年少~年長 /15:30~16:30
小学1年生~/16:30~17:30
■受講料3ヶ月(11回)7,018円/月 ■定員 4名~
■受講料3ヶ月(6回)3,828円/月 ■定員 4名~

Bringup
講師: 高津 裕美先生
体操トランポリン指導歴20年で全国大会優勝に導いた指導者による楽しいレッスン!
体幹を鍛えてスポーツの基礎を作ることはもちろん、目標に向かって前向きに頑張る力や人とうまく関わる力なども身に付ける事ができます。
(毎週)月・金 年少~年長 /15:30~16:30
小学1年生~/16:30~17:30
■受講料3ヶ月(11回)7,018円/月 ■定員 4名~
■受講料3ヶ月(6回)3,828円/月 ■定員 4名~

リズム感を身につけよう キッズフープダンス
講師: Hoopl company MAMI
体幹を鍛えるのにおすすめ!成長期のお子様の運動能力がアップと上がります。
対象:5歳~
(毎月)第1・3土曜日
A(初心者クラス)16:45~17:45
B(小学生クラス)17:50~18:50
C(中学生以上)19:30~20:30
■受講料3ヶ月(6回)4,235円/月

¥500体験会実施中!
体験後ご入会の方には **体験料キャッシュバック!**
詳しくはコチラ!

心をはぐくむ 日本文化をじっくり学びたい!

こどものお茶教室(裏千家)
講師: 茶道裏千家渡会 元常任理事 池田弘弘
お茶のいただき方から立て方、礼儀作法まで、美味しいお茶の魅力を楽しみながら、将来役立つ作法のいろはを学びます。
対象:年長以上
(毎月)第1・3土曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(6回)3,388円/月
■教材費(3ヶ月)/2,000円程度

まずは楽しさから こども日本舞踊教室
講師: 公益社団法人 日本舞踊協会 師範 藤間巡子
日本の伝統文化である日本舞踊を通して、礼儀作法や着物の着方、着付けなどを楽しく学ぶ教室です。
対象:3才以上
(毎月)第2・4日曜日 / 9:30~10:30
■受講料3ヶ月(6回)2,662円/月
■教材費カセットテープ代/200円程度

~集中力を高め豊かな感性を育てよう~子ども書道教室
講師: 安原 眞佳 鯉水会師範
姿勢を正し、丁寧にバランス良く書くことはもちろん、文字を書く楽しさを感じてもらえたら幸いです。美しい文字は一生の宝物です。
(毎月)第1・2・3土曜日 16:30~17:30
■受講料3ヶ月(9回)5,082円/月
材料費必要に応じて500円程度
■定員 5~10名

学研CAIスクール
StudyFun
学研CAIスクールとは?
学研が展開する個別指導塾です。特徴としてオープンレイアウト形式(間仕切りのない教室)とコンピューター支援教育があります。個別での学習カリキュラムを設定し「学校の授業がよくわかる」をテーマに日々の授業を行っています。

学習時間
年長~6年生 [火水木金]16:00~19:00 [土]9:30~12:00・15:00~17:30
中学生以上 [火水木金]16:00~21:30 [土]19:30~12:00・15:00~17:30

料金例(税込)
小学校1~3年生 60分 週1回 算/或 国 **6,600円**
※その他料金プランがありますので、フロントにてご確認ください。

お試し授業ご参加受付中!
日時 火~金/16:00~21:30 土曜日/9:30~12:00 15:00~17:30 授業時間 60分
参加費 無料 教科 年長、小1.2 算国英/小3以上5教科
IKOMA SPORTS & CULTUREフロントにお電話でお申し込み頂くと、直接ご来館してお申し込みください。
TEL(0743)73-1234

フィットネスクラブ会員のご案内 学生割引 10%OFF(学生証の提示)

いつでもジム会員	プールフリー会員	いつでも会員
マンジムだけ使いたい方 7,260円/月	プールだけ使いたい方 6,050円/月	プールとジムを使いたい方 7,700円/月

入会に必要なもの

初期登録料 通常5,500円 0円	事務手数料 通常3,300円 0円	1ヵ月分の会費 0円	銀行またはゆうちょ銀行のキャッシュカードまたは通帳・届出印
--------------------------	--------------------------	-------------------	-------------------------------

※表示価格は全て税込です。

IKOMA SPORTS & CULTURE TEL(0743)73-1234
〒630-0213 生駒市東生駒1丁目556番8
営業時間 平日 9:30~20:00(受付) 日祝 9:00~16:00(受付)

生駒スポーツ&カルチャー 検索
http://www.kikoh-sports.com

無料駐車場 80台完備

※表示価格は税込です。

※掲載価格は全て総額表示

大人カルチャーのご案内

¥500 体験会実施中!

500円体験会の流れ

- TELまたは窓口受付でご予約
※教室によっては申込締切がございますのでご確認ください。
- 当日10分程前にご来館、お申込み、ご入金(500円)ください。

詳しくはコチラ!



生駒カルチャー

体験後
ご入会で

体験料 キャッシュバック!

カルチャー教室をもっと身近に!

都度利用チケット 始めました!

詳しくはお問合せください。

音楽に親しむ

囲碁

講師：関西棋院(プロ8段)
小田 浩光

A(経験)(毎週)金曜日/15:00~17:00
B(入門)(毎週)金曜日/12:30~14:30
■受講料3ヶ月(11回)7,139円/月

ハンドメイド

スキルアップ

カラダを動かす

健康ストレッチヨーガ

講師：日本健康協会専任講師

A(毎週)土曜日 / 11:15~12:35
B(毎週)土曜日 / 13:20~14:40
C(毎週)月曜日 / 11:15~12:35
D(毎週)月曜日 / 13:10~14:30
■受講料3ヶ月(11回)6,292円/月

ストレッチを中心とした、ヨーガの時間です。心も、体もほぐしましょう。

カラオケ

講師：河本 綾子

A(毎週)火曜日 / 13:30~15:30
B(毎週)木曜日 / 10:00~12:00
C(毎週)木曜日 / 13:00~15:00
■受講料3ヶ月(9回) 6,600円/月
■教材費3ヶ月分 2,200円

絵画を楽しむ

フラワーデザイン

講師：国際フラワーアレンジメント協会
公認講師 フラワーサロンpure
谷山 純子

(毎月)第2水曜日 / 13:00~15:00
■受講料1ヶ月(1回)1,694円/月
■材料費(1ヶ月ごと) / 2,500円
※2日前までに申し込みのご連絡が必要です

初級イタリア語

講師：LAURA

(毎週)水曜日 / 11:00~12:00
■受講料1ヶ月(4回)6,776円/月

スポーツ吹矢

講師：(一社)スポーツ吹矢振興協会
上級公認指導員 / 三橋 美伸
公認指導員 / 三橋 清子

(毎月)第1・3水曜日 / 13:30~15:30
■受講料3ヶ月(6回)3,630円/月

日本舞踊(藤間流)

講師：(公社)日本舞踊協会
師範 藤間 巡子

A(毎週)水曜日 / 10:00~11:30
B(毎週)土曜日 / 9:30~11:00
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月

ウクレレ教室

講師：ウクレレインストラクター
TOMOYA

A(毎月)第1・3水曜日 / 18:00~19:30
B(毎月)第1・3水曜日 / 19:40~21:10
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月

絵手紙

講師：日本絵手紙協会公認講師
島本 克子

初級(毎月)第4火曜日 / 13:00~15:00
■受講料6ヶ月(6回)1,694円/月
■モチーフ費(3ヶ月ごと) / 1,500円程度

手編み

講師：日本編物文化協会
師範 淡輪 千鶴子

(毎月)第1・3火曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(6回)3,388円/月
■材料費(3ヶ月分) / 2,000円~

英会話

講師：ECC専任講師

(毎週)木曜日10:00~11:30
■受講料3ヶ月(11回)7,986円/月
■教材費(3ヶ月分) / 3,000円~4,500円程度

健康ウォーキング

講師：元健康運動指導士
儀元 啓子

(毎週)月曜日 / 17:00~18:15
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月

~癒しの体操~ 中国健康医療体操

講師：中国健康医療体操指導者
鍼灸師 中北 暁子

(毎週)水曜日 / 15:00~16:30
■受講料3ヶ月(11回)6,292円/月

中高年から始めるキーボード/ピアノ講座 らくらくピアノ(R)

講師：らくらくピアノ(R)
奈良県支部認定講師
田島 文佳

A(毎月)第1・3月曜日 / 12:45~14:15
B(毎月)第1・3月曜日 / 14:30~16:00
C(毎月)第2・4水曜日 / 10:00~10:30
■受講料3ヶ月(6回)3,388円/月
■テキスト代(初回) / 1,650円

クセ字が魅力に変わる魔法の筆文字講座 わでん伝筆講座(つてふで)

講師：一般社団法人伝筆協会
伝筆認定講師
古賀上 実絵子

(毎月)第3金曜日 / 10:00~11:30
■受講料1ヶ月(1回)3,025円
■材料費初回2,750円、2回目以降1,100円/回

ドライ&プリザーブド フラワーアレンジメント

講師：アトリエ華夢主宰
平川 輝子

(毎月)第3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(6回)1,694円/月
■材料費(3ヶ月ごと) / 7,500円程度
※前週の水曜日までに申し込みのご連絡が必要です

茶道(裏千家)

講師：茶道裏千家淡交会
元常任理事 池田 宗弘

A(毎週)水曜日 / 13:30~15:30
C(毎週)水曜日 / 10:00~12:00
D(毎週)水曜日 / 16:00~18:00
E(毎週)金曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(11回)6,292円/月
■消耗品費(3ヶ月分) / 4,500円

気功太極拳

講師：日本健康太極拳
師範 向井 敏宏

A(毎週)木曜日 / 13:15~14:45
C(毎週)月曜日 / 19:00~20:30
E(毎週)木曜日 / 19:00~20:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月

美しいウォーキング

講師：Studio Mariko
ウォーキング
インストラクター
橋本 まり子

(毎月)第2金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(3回)3,025円/月

楽しく!子どもも大人も ギター&ベース教室 初心者~上級者

講師：稲田 修平

ご好評につきキャンセル待ちとなっております
詳しくはお問い合わせください

A(毎月)第1・3月曜日 / 16:30~19:30
■受講料3ヶ月(6回)6,353円/月
■対象：小学1年生~OK!
※30分間の個人レッスンになります。

油絵

講師：画家 甲斐 彰

(毎月)第1・3月曜日 / 10:30~13:00
■受講料6ヶ月(12回)3,630円/月

シャドーボックス

講師：信田 初美

(毎月)第1・3月曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
※前週の水曜日までに申し込みのご連絡が必要です

着付け

講師：藤影きもの専門学校
講師 植田 美千代

第1・2・3水曜日
A(毎週)木曜日 / 13:00~15:00
B(指導者コース) / 15:30~17:30
■受講料3ヶ月(9回)5,445円/月

~小刀護身道~ スポーツチャンバラ

講師：奈良県スポーツチャンバラ
協会会長
2004年世界大会グランド
チャンピオン
メインインストラクター一龍 彰宏

(毎月)第2・4土曜日14:00~15:00
■受講料3ヶ月(6回)4,235円/月

ジャズダンス

講師：日本体育短期大学
舞踏科卒
中谷 フミ子

A(毎週)木曜日 / 10:00~11:15
B(毎週)金曜日 / 14:00~15:15
■受講料3ヶ月(12回) 6,776円/月

大正琴(琴城流)

講師：琴城流教授
鈴木 琴修華

(毎月)第2・4 金曜日 / 13:00~15:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月

日本画

講師：日本画専任講師 乾 真弓
アシスタント講師
飯田 千穂子

(毎週)月曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月
■モチーフ費(3ヶ月ごと) / 1,500円程度
※2日前までに申し込みのご連絡が必要です

トールペイント

講師：日本デコティブペインティング協会
日本手芸芸及協会講師
谷山 貞子

A(毎月)第1・3 火曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
■道具代 初回1,000円程度
※2日前までに申し込みのご連絡が必要です

パーソナルカラー・ コーディネート教室

講師：NPO法人カラーリスト
ジャパン協会
認定カラーリストインフィニティ
伊藤 宜子

※初回にはパーソナルカラー診断を致します。
(毎月)第2月曜日 / 10:30~12:00
■受講料6ヶ月(6回)1,936円/月
■教材費(初回) / 1,500円程度

エアロ&健康体操

講師：健康体操連盟
専任トレーナー 堀本 幸代

(毎週)金曜日 / 10:00~11:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月

フラダンス

講師：関西フラ協会代表
現代舞踊協会会員
ハワイアンフラダンス認定指導員
カオヒナ 森重(中級)
辻中 敏子(初級)

A(毎週)月曜日(初級) / 15:00~16:30
C(毎週)木曜日(中級) / 17:00~18:30
■受講料3ヶ月(12回)6,776円/月

子どもの頃に覚えた、心の中にある宝物!唱歌 唱歌・童謡(なじみのある歌)

講師：大阪音楽大学声楽専攻卒
元中学校音楽教師(合唱部指導)
声楽家 浦恩城 利明

A(毎月)第2・4 水曜日 / 13:00~14:00
■受講料3ヶ月(6回)4,356円/月
■教材費(3ヶ月分)1,000円程度

水墨画

講師：NPO法人アジア文化
芸術連盟講師
高瀬 留美子

(毎月)第2・4火曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
■教材費等(3ヶ月ごと) / 1,000円程度

センスアップ パッチワークキルト

講師：日本手芸芸及協会
パッチワークキルト指導員
山下 優子

(毎月)第1・3火曜日 / 13:30~15:30
■受講料3ヶ月(6回)3,630円/月
■材料費(3ヶ月分) / 2,500円程度

現代マナー(やさしい日常作法)

講師：全日本作法会 家督
ビジネスマナー
インストラクター
植田 美千代

第1・2・3水曜日 / 10:00~12:00
■受講料3ヶ月(9回)5,445円/月

安心・安全にご利用頂くための対策

- 体温確認 ●行列位置の指定と入場制限 ●マスク着用(任意)
- ご利用時の消毒 ●ロビーの利用制限 ●清掃・消毒と換気
- 感染予防に配慮したレッスン時間

社交ダンス

講師：(財)日本ボールルームダンス連盟
奈良県フラダンスインストラクター協会
常任理事 福島 清子
会員 福島清亮 / 松江 優子

A:(中級)毎週火曜日 9:40~11:10
B:(上級)毎週火曜日 19:00~20:30
F:(上級)毎週木曜日 11:30~13:00
G:(初級)毎週木曜日 11:30~13:00
I:(中級以上)毎週金曜日11:45~13:15
■受講料3ヶ月(11回)6,292円/月

趣味・特技を 磨く

水彩画&スケッチ

講師：京都精華大学 芸術学部卒
前田 奈々代

A(毎月)第2・4火曜日 / 13:30~15:30
B(毎月)第2・4金曜日 / 13:30~15:30
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
■教材費(350円程度) / 月
■初期費用 / 5,500円程度(画材代)

~気軽に花あそび~ 楽しい寄せ植えレッスン

講師：madams garden
(マダムス・ガーデン)
広田 祐子

(毎月)第1水曜日 / 9:45~11:15
■受講料3ヶ月(3回)3,388円/月
■材料費(1回分) / 3,000円程度
※10日前までに申し込みのご連絡が必要です

美しい書に親しむ 実用書・かな書

講師：日本書芸院一科審査員
今仲 康男

A(毎月)第2・4土曜日 / 10:00~12:00
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
■材料費(6ヶ月) / 600円

今入会するとおトクな特典! 9/30(土)まで

特典
1

気になる講座を更に2クラス無料で体験できます!

特典
2

先着30名様限り

毎日の生活に役立つアイテムをご用意しました!

お好きなカルチャー体験チケット2枚プレゼント!

好きなカルチャー体験チケット2枚をプレゼント!

選ぶ! トートバッグ or QUOカード500円分プレゼント!

※写真はイメージです。

南京玉すだれ(八房流)

講師：日本南京玉すだれ協会
認定講師 八房 呼都笑

(毎月)第1水曜日14:00~16:00
■受講料6ヶ月(6回)3,025円/月
■教材費18,150円

透明水彩画 絵画教室

講師：近代日本美術協会東京支部所属
日本色彩研究所
色彩指導認定講師
兼 和美

(毎月)第1・3土曜日 / 13:30~15:30
■受講料6ヶ月(12回)3,388円/月
■教材費等(3ヶ月ごと) / 1,000円程度

お申込手続きに必要なもの

申込書(当クラブ備付) 受講料1か月分 銀行またはゆうちょ銀行のキャッシュカードまたは通帳・届出印

●受講申し込みが少ない講座は中止とすることがあります。 ●納入された受講料は、原則として払い戻しいたしません。●詳しくはお問い合わせください。

ご入会に際して

●運動教室については医師からの運動制限のある方、健康申告において診断書が必要と思われる方は、健康診断書・利用同意書が必要になります。●刺青、タトゥーのない方。●暴力団・暴力団員その他これに準ずる等反社会勢力でない方。また、将来にわたりこれに該当しないことを自ら保証する方。 ●その他クラブ規則を順守できる方。 ●表示価格は全て税込です。

個人にあった進め方で無理なく稽古します。漢字・かな文字を交えて基本から学びましょう。