

スイミング

1回無料体験!

体験後入会すると
初期登録料 **0円** + 指定用品セット
通常5,500円 **水着+キャップ**
がもれなく貰えます!

※別途事務手数料2,750円が必要です

スイミングの
楽しさを体感!

6/30
(金)まで

幼児チャレンジコース

お子さまに合わせて無理のないように少しずつ泳力向上を目指すクラスです。レッスン時間は通常よりも少し短めに設定しています。泳力進級テストは2ヶ月に1回実施します。

対 象 満3歳～年長 ※1級合格の時点でBコースへの移動をお願いします。

曜 日 新しく水曜日が増えました!
毎週火曜日・水曜日 (NEW)・木曜日

時 間 15:00～15:40 (30分泳指導)

定 員 各20名

月々 **4,950円**

プールデビューに最適!
まずはここから始めよう。

■スイミングスクールのご案内

Bコース	Cコース	Dコース	土・日コース	チャップコース
対 象 3歳～小学2年生	対 象 幼稚園児～中学生	対 象 小学1年生～中学生	対 象 3歳～中学生	対 象 2歳～4歳11ヶ月
曜 日 月～金曜日	曜 日 月～金曜日	曜 日 月～金曜日	曜 日 土曜日 8:30～9:30 / 9:30～10:30 10:30～11:30 / 14:30～15:30 15:30～16:30 / 16:30～17:30	曜 日 水曜日 14:30～15:30
時 間 15:40～16:30	時 間 16:30～17:30	時 間 17:30～18:30	曜 日 日曜日 8:45～9:45 / 9:45～10:45 10:45～11:45	時 間 土曜日 13:15～14:15
料 金 7,480円/週1回(月4回)	料 金 8,250円/週1回(月4回)	料 金 8,250円/週1回(月4回)	料 金 8,250円/週1回(月4回)	料 金 7,480円/週1回(月4回)

※表示価格は税込です。

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、心身ともに健やかな成長をサポートします。目標をやり遂げた時の達成感は格別です。

(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
武道、護身。力がなくても運動が苦手でも強くなれる。2031年奈良県国体公開競技決定

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

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よ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：Hoop 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グーンと上がります。

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)3,388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!

(生駒カルチャー)

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：茶道裏千家淡交会
元常任理事 池田宗弘
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磨く～子ども書道教室

講師：安原 望佳 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木曜日 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

学研CAIスクールとは?

学研が開発する個別指導です。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】9:30～12:00・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 授業時間 60分
土曜日/ 9:30～12:00 15:00～17:30

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か、直接ご来館してお申し込みください。

TEL(0743)73-1234

枚方スイミングスクール生駒校 生駒スポーツ&カルチャー

IKOCAL
4～6月号
期間
4/1(土)～6/30(金)

ジム&プールが使える
いつでも会員

月々 **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 ●ミラクルアクアスブラッシュ



この春は
うす着にむけて
カラダ引き締め!

プールの全身運動で脂肪燃焼!

月々 **6,050円**
プールが使い放題!

スイミング初心者プログラム

ちょこっとスイミング
スタート! お気軽に参加ください

時間/火曜日13:00～13:20

スイミングプログラム

参加無料! 水の浮力で腰や膝の負担軽減!

運動不足の解消!

今なら!入会がおトク! 6/30(金)まで

初月月会費
通常7,700円
※いつでも会員の場合

0円

初期登録料
通常5,500円

0円

事務手数料
通常3,300円

0円

選べる! 先着30名様限り
トートバッグor
折り畳み傘
プレゼント!

※写真はイメージです。

※入会後3ヶ月間の継続が必要となります。※表示価格は税込です。※写真はイメージです。

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

マシンジムだけ使いたい方
7,260円/月

プールフリー会員

プールだけを使いたい方
6,050円/月

いつでも会員

プールとジムを使いたい方
7,700円/月

※表示価格は全て税込です。

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
-----------------------------	-----------------------------	----------------------	-------------------------------

キャンペーンでのご入会後、3ヶ月間の継続が必要となります。それ以前に退会される場合は、初期登録料、事務手数料、割引会費との差額等ご清算が必要です。

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
http://www.kikoh-sports.com

無料駐車場 **80台** 完備

※掲載価格は全て総額表示

大人カルチャーのご案内

500円体験会の流れ

① 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。

② 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

カルチャー教室をもっと身近に!

都度利用チケット
始まりました!

詳しくはお問合せください。

体験後
ご入会で
体験料
キャッシュバック!

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	
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		人前で声を出し歌うことで ストレスを発散。丁寧な指 導で、正確な歌い方をマ スターしましょう。		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木曜日 / 13:30〜15:30 ■受講料3ヶ月(6回)3,630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		小さな楽器で、ほんわかこ ころをほぐしましょう。弾き 語りや、アンサンブル、ソ ロ演奏などさまざまな形態 で練習します。		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 法輪 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 俵元 啓子 (毎週)月曜日 / 17:00〜18:15 ■受講料3ヶ月(12回)6,776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		全国に広がる「らくらくピ アノ(R)」には、初心者で も簡単に弾ける工夫がた くさん。大きな楽譜で指 数字が見やすく、これなら 弾ける!と大好評。(グルー プレッスン)		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	
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。		エレキもアコースティック もベースも!初心者から上 級者まで一緒に楽しみま しょう!ジャンル:ロック、ポ ップス、ジャズ、クラシック		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木曜日 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		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	
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		字譜に書かれた数字の キーを押しながら弾くだ けで、メロディーになる簡単 な楽器です。邦楽・洋楽・歌 謡曲・演歌など幅広い音楽 を楽しむことができます。		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：日本デラ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	
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		現在歌っている歌に冬げし き、たき火、お正月など。 今後歌う予定に、こいのぼ り、背くらべ、春が来たなど があります。		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：日本手芸芸普及協会 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木曜日 / 10:00〜12:00 ■受講料3ヶ月(9回)5,445円 / 月		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	
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 ■材料費 / 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		おしゃれガーデニング! 四季それぞれの植物を色 とりどり用いて楽しみましょ う。		おしゃれガーデニング! 四季それぞれの植物を色 とりどり用いて楽しみましょ う。	
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		人を楽しませるための芸を 身につけ、みんなの前で 披露すれば人気者に!ギ ネスブック2014に掲載 されました。人気のある講座 です。		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 兼元 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		一人一人の個性を大切に し、基礎であるデッサン・色 彩・パースを学びながら自 然界の草花や果物・風景・ 人物等を題材に描いてい きます。		お申込手続きに 必要なもの		ご入会に際して	

今入会するとおトクな特典! 6/30(金)まで

特典
1
お好きな
カルチャー
体験チケット
2枚プレゼント!

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
選べる!
トートバッグor
折り畳み傘
プレゼント!

毎日の生活に
役立つアイテムを
ご用意しました!

※写真はイメージです。