

※お申し込み・内容等については、各教室連絡先に直接お問合せ下さい





ピピアめふ公益施設(4F～6F)カルチャー教室一覧							※お申し込み・内容等については、各教室連絡先に直接お問合せ下さい						
教室名		教室概要			使用施設	開講日	開講時間	講師名		お問合わせ			
書道・硬筆・筆ペン													
筆ペン同好会		筆ペン・ボールペンを基礎から学びます。			会議室B	第 2・4 月曜	10：00～12：00	中山 星彩		06-6311-5637			
(博古社)めふこども教室		小・中・高校生の書道教室。正しいえんぴつの持ち方、書写教育を充実させることで国語力の礎を築きます。抜群の昇級昇段合格率。複数指導者によるきめ細かい指導。			会議室C	第 2・3・4 木曜	15：00～19：00	宮原沙秀・大家知扇		090-7481-8024			
ピピア書道教室		大筆の漢字、小筆の実用書、ペン字などお好きなものから始めていただけます。大河ドラマ「光る君へ」の中で書かれていました「かな書道」もしていただけます。			会議室B	第1・2・3 火曜	13：00～15：00	平岡 美和	正筆会理事・師範	090-6730-1214			
ピピア書道教室(こども)		美しい字の形の規則、バランス、筆遣いの基本をしっかりと身に付けていただきます。3人体制で丁寧にご指導致します。習字道具は一式お貸しします。			会議室AB	第1・2・3 火曜	15：00～19：00	平岡 美和	正筆会理事・師範	090-6730-1214			
大人の美文字		美しい字を書くためにはいくつかのポイントがあります。そのポイントを学び、正しい筆順でハライ・トメなど意識して書くことによって活き活きとした美しい手書き文字が生まれます。			会議室B	第1・2・3 金曜	10：00～12：00	松村 栄子	桃花会 会友	090-9546-4217 emacchandesu4459@gmail.com			
書き方教室 更紗		幼児～大人までの硬筆・ペン・筆ペンのクラス。親子レッスン有。無料体験有。お気軽にお問い合わせ下さい。(公式LINE ID: @664tsdha)			和室2	第1・2・3 水曜	15：00～15：45 16：00～16：45	蓑島 亜紗子		090-7767-3373			
新日本書道教育連盟 宝塚教室		幼児から小・中・高・成人まで。 伝統的で美しい字を楽しむ学びましょう。(文部科学省後援毛筆・硬筆書写技能検定試験最高位1級取得指導者)			ダイニングキッチン	第1・2・4 金曜	16：10～18：50	倉知 夕鷺	新日本書道教育連盟理事長	090-3975-3908			
華道・着付け													
小原流いけばな教室		伝統的ないけばなから日常的なアレンジまでお稽古いたします。			会議室A	第 1・2・3 金曜	18：00～21：00	内村 豊翔		0797-87-8659			
売布着付け教室		着物の良さをもっと実感出来る様、ダンスに眠っている物を再度発見しながら和服の美しさを身につけるのが目的です。			和室 2	第 3 水曜	10：00～12：00	朝田 ことえ		0797-85-6659(村田)			
健康・スポーツ・ダンス・武道													
フィットネスクラブ からすやま		美しい体をつくる為に、ピンポイントで鍛えます。			ライトスポーツ	火・金曜	9：00～10：00	烏山 登美子		090-2592-5665			
フラダンス教室 フラ ナナ ナーモエ		2024年1月開校の新しいフラダンス教室♪ 初めてでも安心、経験者さんをもっと輝ける！ハワイの音楽に癒されながら、一緒に楽しく踊りませんか？			ライトスポーツ	①第1・3木 / 第4木(同クラス / イベント参加自由) ②第1・3木(イベント参加クラス)	◎9:00～10:30/10:00～12:00 ◎10:30～12:00	北川 まいこ		maiko_o1208@icloud.com			
体操三井島システム		ストレッチ、健康体操と共に矯正体操。寝たきり、車椅子生活にならないよう、元気で若々しい体づくり!!の為に頑張りましょう。			ライト/和風ホール	火曜 / 木曜	11：00～13：00 19：00～20：00	詳しくは、お問合わせ先担当者まで		0797-81-9127(梅本)			
宝塚笑いヨガクラブ		体操としての笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法。インドのDr.マダンカタリア氏考案。1995年以来70カ国に以上に広がる。笑って健康を目的に、どなたでも参加できます。お気軽に遊びに来てください。			和風ホール	木曜(月1～2回)	13：15～14：30 (受付13:00～)	日置 ゆりえ		090-8375-4492			
ピピアめふ自彊術		独特の呼吸法で、自律神経を刺激し、身体だけでなく”心”も整える健康体操。			和風ホール	金曜	10：15～11：45	大山 和子		0797-81-8884			
自彊術 健康体操		31の動作で構成された健康体操。関節をほぐし骨格を矯正し、全身運動で血液の循環をよくします。			和風ホール	第1・3 火曜	13：20～14：50	田中 美子		072-764-5148(田中)			
気功と操体運動		気功の呼吸法と動きを基本に、心と身体を整える運動。			和風ホール	土曜	10：10～11：40	大西 和子		0797-73-5304			
空手教室 義道会館		戦う空手！育てる空手！どっちもあるよ！！ リズミカルな音楽と共に空手を学び、礼儀作法はもとより堅実な精神を養える。3歳から入会できます。 http://gidokaikan.d.doou.jp/			ライトスポーツ	火曜・土曜(年少・一般)	火18～(年少) 20～(一般) 土13～(年少)	仁田 末義	宝塚市空手道協会	0797-88-3141			
日本拳法 至道会		初心者、男女、幼児から大人まで歓迎します。健康に護身に心身共に強くなります！気軽に入会して下さい。			和風ホール	土曜	18：10～20：00	宮田 秀哉		090-2706-4449			
武道実戦空手道中井道場		4月よりピピアめふにて新たに開設しました。新しい仲間募集します！宝塚と仁川にも教室あります。 詳細はホームページをご参照ください。http://nakai-dojo.com			和風ホール	月曜	19：00～21:00	中井 秀幸		090-9693-0544 mahhageri-ichigeki @softbank.ne.jp			
T'S-BOX Dance School		子供たちのダンスレッスン。ヒップホップ、ストリージャズの基礎からテクニクまでレッスンしています。			ライトスポーツ	月曜・木曜	月曜 21:00～22:00 木曜 19:00～22:00	EMI, SAKI, KEIHIRO		090-5065-3746(武知)			
T'S		JAZZの基礎からテクニクまでレッスンしています。			ライトスポーツ	金曜	19：00～22：00	香織理		090-5065-3746(武知)			
Stepping Out Jazz Dance		初心者の大人の方向けのジャズダンス教室です。 ゆっくり丁寧に進めてまいります。 体験無料です。いつでもお越し下さい。			ライトスポーツ	木曜	12：00～12：55	谷 志保		080-5328-3265(谷)			
K-popキッズダンス チェリーエンジェル		K-popのキュートな振付をオリジナルで分かりやすく教えます。(完コピではありません) HP kidsdance=cherryangel.com/index.html			ライトスポー ツ、会議室C	①第1・3月曜 ②水曜	①17：00～19：00 ②16:00～17:00、18:00～19:00	西田 美夏		090-8166-8002			
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？ポンポンを使って楽しくダンスします。 HP kidsdance=cherryangel.com/index.html			ライトスポーツ	水曜	17：00～18：00						
お椅子でタップ		椅子に座ったまま楽しく健康維持！ 足腰を元気に若々しく！ リハビリにも最適！！ シニア世代にピッタリのレッスンです。どなたでも気軽に参加できる初心者対象のクラスです。			ダイニングキッチン	第1・3 木曜	14：00～15:00	つかさ瑠美	ブルミエールバレエスクール・つかさ瑠美ダンスワーク主宰	0798-70-0122(吉野)			
SAKURAヨガ教室		35歳以上の女性限定。初心者さんも安心してご参加下さい。猫背、すぐ疲れる、自律神経の乱れ、慢性の首肩腰痛、自分の事はいつも後回し。1つでも当てはまる方、お気軽にお越し下さい。公式LINE ID @024nlefy			ライトスポーツ	水曜(月3回)	11:05～11:50	Mitsue		oha_nimo@hotmail.co.jp			