

2月23日(木)天皇誕生日スタジオレッスン

当日受付レッスン

教室30分前より整理券をお配りします

参加費210円

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ベリーダンス	9:30~10:30	30	長谷川	中近東発祥の民族舞踊のベリーダンスを取り入れ背骨や骨盤周りを適度に動かす事で姿勢改善・肩こり腰痛予防になります。初心者・シニアの方のご参加もお待ちしています！	必要
エアロ初中級	10:45~11:45	30	田辺	エアロビクスに慣れ、更なる体力向上と様々なステップを行います。脂肪燃焼・汗をかきたい人に適したレッスンです。	必要
コアトレーニング	12:00~13:00	45	磯辺	体幹中心の簡単エクササイズ！体幹周りの筋肉を鍛えることで身体のバランスが良くなりパフォーマンス向上・体カアップ・ケガ防止・シェイプアップに効果的です。	なし

WEB申込レッスン

参加費500円(支払い期限2月20日まで)

教室名	時間	定員	講師名	対象/内容	シューズ
ブレイクダンス	13:30~14:30	20	宇野	対象：小学1～6年生 身体を動かすことが好き！何か特技を身に付けたい！アクロバットな技に挑戦したい！かっこよくなりたい！などなどダンス初心者のお子様でもできる教室内容です。 ※空きがあれば当日申込可能	必要



2月4日(土)10時よりWEB申込開始
お申込はこちらの二次元コードから！

『楽しむ』を第一に考え『夢中』になれるような教室になるよう努めて参ります！
皆様のご参加お待ちしております!!