

年末年始 スタジオスケジュール

12/27(月)	12/28(火)	12/29(水)	12/30(木) ~1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)
9-17時	9-17時	9-17時	9-17時	9-17時	9-17時	9-17時
短縮プログラム 変更			全館 休館日	短縮プログラム 変更		
親子エアロ 富澤 20 9:30-10:30	長生き骨(コツ)体操 常岡 30 9:30-10:30	やさしいフラメンコ 菊原 20 9:30-10:20		朝ヨガ 中野 40 9:15-10:20	親子エアロ 富澤 20 9:30-10:30	かんたん 筋トレ&ストレッチ 小橋山 30 9:30-10:30
脳トレ&バランス コーディネーション 栗原 25 10:45-11:50	らくらく体操 平 40 11:15-11:55	バレエ入門 中道 20 10:45-11:35		K-POP de エアロ 中野 25 10:45-11:45	エアロ& トレーニング 富澤 25 10:45-11:45	らくらく体操 平 40 11:15-11:55
エアロ& シェイプ 磯辺 20 12:15-13:05	ベーシックヨガ 中野 40 12:15-13:20	フリースタイル ダンス YUKO 20 12:00-13:05		かんたん リズム体操 ニノ宮 20 12:00-12:50	かんたん リズム体操 ニノ宮 20 12:00-12:50	ベーシックヨガ 中野 40 12:15-13:20
フェンシング 体験教室 坂本 20 13:45-15:15	フェンシング 体験教室 坂本 20 13:45-15:15	初めて タップダンス 中道 25 13:20-14:20		初めてタップダンス アロマストレッチ 1/5(水) 同時刻で開催します WEBにてお申込み	フェンシング 体験教室 坂本 20 13:45-15:15	ダンスのための バレエレッスン tomo 25 13:45-14:45
フェンシング 体験教室 坂本 20 15:30-17:00	フェンシング 体験教室 坂本 20 15:30-17:00	アロマ ストレッチ 中道 30 14:40-15:30			フェンシング 体験教室 坂本 20 15:30-17:00	ジャズダンス お正月ver tomo 25 15:00-16:00

白抜きの教室は開始時刻30分前から先着順で整理券を配布します。定員になり次第締め切り。各教室○中の数字が定員です。👣マークはシューズ不要です。【利用料：高校生以上210円】

この期間の主競技場・会議室・柔剣道場・アーチェリー場の通常教室はお休みです

12/27(月)~29(水)、1/2(日)~4(火)は短縮営業の為17時までの利用、17時半閉館となります

上記色付きの教室は事前申し込みが必要となります

<p>WEB</p> <p>親子エアロ</p> <p>12/27(月)・1/3(月) 各500円</p> <p>9:30~10:30</p> <p>年少~年長とその保護者(おんぶ可)各20組</p> <p>楽しい音楽に合わせて身体を動かす楽しさを体験しよう</p>	<p>WEB</p> <p>K-POP de エアロ</p> <p>1/2(日) 500円</p> <p>10:45~11:45</p> <p>高校生以上 25名</p> <p>K-POPミュージックエアロで盛り上がりましょう(*▽)/☆</p>	<p>WEB</p> <p>ジャズダンスお正月ver</p> <p>1/4(火) 500円</p> <p>15:00~16:00</p> <p>高校生以上 25名</p> <p>魅惑のジャズダンスお正月ver! ステップと振付を中心に行います</p>
<p>WEB</p> <p>フェンシング体験</p> <p>12/27(月)・28(火)・1/3(月) 各2,000円</p> <p>①13:45~15:15 ②15:30~17:00</p> <p>小学生~大人(親子参加大歓迎) 各20名</p> <p>元日本代表コーチが指導!</p> <p>本場フランス語で基礎から行います</p>	<p>WEB</p> <p>エアロ&トレーニング</p> <p>1/3(月) 500円</p> <p>10:45~11:45</p> <p>高校生以上 25名</p> <p>しっかりエアロとトレーニングでカラダを引き締めよう!</p>	<p>WEB</p> <p>アロマストレッチ</p> <p>12/29(水)・1/5(水) 各500円</p> <p>14:40~15:30</p> <p>高校生以上 30名</p> <p>優しい香りを感じながら、身体だけでなく心もほぐれるストレッチを目指します</p>
<p>WEB</p> <p>初めてタップダンス</p> <p>12/29(水)・1/5(水) 各500円</p> <p>13:20~14:20</p> <p>小学4年生~大人 各25名</p> <p>初めての方でも楽しくステップを踏みながら『足から生まれる音』を感じてみましょう</p>	<p>WEB</p> <p>ダンスのためのバレエレッスン</p> <p>1/4(火) 500円</p> <p>13:45~14:45</p> <p>高校生以上 25名</p> <p>ダンスの基礎であるバレエレッスンを通して身体の使い方を習得します</p>	<p>電話・窓口</p> <p>かんたんリズム体操</p> <p>1/2(日)・3(月) 各500円</p> <p>12:00~12:50</p> <p>高校生以上 各20名</p> <p>リズムに合わせてストレッチ・筋トレ 脳トレを楽しく行います</p>

12月12日(日)10時より先着順にて受付開始、定員になり次第キャンセル待ちとなります



WEBでお申込み

電話・窓口でお申込み

それぞれのお申込み方法でお手続きください

お支払期限…12/26(日)お支払い後のご返金は出来ませんので予めご了承ください

WEB申込はこちら