

大人の習い事！

成人スクール

各種目のご紹介！

阿部フラダンス / (月2回)
 (フラダンス60 火曜日 11:15~12:15)
 (フラダンス60 水曜日 20:15~21:15)

クムナニムヤップの流れを
 汲むフラをお伝えします。
 振付だけでなく、曲の背景、
 物語からハワイ語もお伝えし、
 本格的なフラを学んでいただ
 きます。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

野並HIP HOP / (月2回)

(HIP HOP50 月曜日 20:00~20:50)

ニューヨークのストリートカ
 ルチャーから生まれたダンス。
 基本動作をしっかりと行い、
 3か月で
 1曲を仕上げていきます。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

操神バレエ / (月2回)

(バレエ60 日曜日 17:30~18:30 現在定員)
 (バレエ60 月曜日 11:30~12:30)
 (バレエ60 水曜日 20:15~21:15 現在定員)

バレエとフロアで踊り
 楽しくクラシックバレエの
 基礎を学び全身をくまなく刺
 激し身体の深くにある筋肉
 を目覚めさせます。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

五十嵐太極拳 / (月2回)

(太極拳60 全曜日 11:40~12:40)

簡化24式太極拳動作を何
 度も繰り返しながら
 1人でも24式が演武できる
 ようにしています。
 繰り返すことでより体へ
 の効果も期待できます。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

成人スイム / (月2回)

(スイム50 水曜日 13:50~14:40 現在定員)

25m以上泳げる方が、もっ
 と楽に泳げるように効率的
 で滑らかな泳ぎを目指して
 いくクラスです。むりなく
 気軽に2回/月継続練習！



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

木村フラダンス / (月3回)

(フラダンス80 月曜日 13:30~14:50)

ハワイのクム、オライアの
 振付による優雅で美しいフラ
 になります。
 ステップ・ハンドモーション
 等丁寧に指導します。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

※ ... レッスン実施日

※ 各種届出締切日は前月の20日まで。(20日が休館日の際は19日まで)

**お試し1回体験
 実施中！**

- ・体験ご希望の方は事前にフロントにてご予約ください。(定員制)
- ・体験受講料 1,000円(消費税別)/1回 ・各種目お一人様1回限り