

大人の習い事 プレミアム スクール会員



初心者の方も安心！少人数制のスクール。
混雑状況が心配な方は時短ロッカーから直接スタジオへ行くこともできます。

体験料 1,000円
1レッスン
※1レッスンにつきお一人様1回限り

TAPDANCE 月曜日/13:00～14:15

講師の yuki は世界大会に出場経験があり、
テレビ「テラスハウス」にも出演していました。

花村理恵の
サルサエクササイズ 月曜日/20:15～21:30

ラテンの音楽に合わせて踊るカリブ海岸発祥の
陽気でエネルギッシュなダンスプログラムです。

Ballet 月曜日/14:30～15:45
火曜日/13:00～14:15

バレエの基本動作から正しい身体の使い方まで
習得します。スタイルアップにもおすすめです。

Beauty YOGA 火曜日/10:45～12:00

治癒力や生命力を高めるといわれている
「ハタヨガ」をベースにしたプログラムです。

Hura 水曜日/11:00～12:15

フラダンスの基本動作をしっかりと習得します。
体幹などのトレーニングに最適です。

JAZZ 火曜日/14:30～15:45

ベーシックなものからファンキーなものまで
幅広いステップを楽しむプログラムです。

太極拳（剣） 水曜日/13:05～14:20

呼吸を意識した体操によって体内の気血の
循環を良くする中国古来のエクササイズです。

Belly Dance 木曜日/20:50～22:05
日曜日/12:30～13:45

中東および他のアラブ文化圏で発展したダンス
です。ウエストのシェイプアップにも効果的
です。

陰ヨガ 日曜日/11:00～12:15

筋肉を徐々に緩めることによって関節を広げて
いくヨガです。

**アウエイクニング
YOGA** 日曜日/9:15～10:30

身体の中からキレイにするプログラムです。
「瞑想」をすることで、朝のすがすがしい一日が
はじまります。

受講料
4回/月

会員 3,300円 (サルサエクササイズ 5,000円)
一般 6,300円 (サルサエクササイズ 7,000円)

※サルサエクササイズのみ
年登録料 4,000円別途必要です。
※現在キャンセル待ちのクラスもありますので、
お問い合わせください。
※料金は全て消費税別です。

スポーツクラブ"NAS 若葉台 TEL : 042-350-5400

詳しくは WEB で検索！
NAS 若葉台 検索

