



# 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 **1,100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 **3,630円** (サルサエクササイズ 5,500円)  
一般 **6,930円** (サルサエクササイズ 7,700円)

※サルサエクササイズのみ  
年登録料 4,400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。  
※料金は全て税込です。

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

