

スケジュール・教室紹介

< 教室開催予定日 >

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

休館日のため休講

< 教室詳細 >

曜日	教室名	時間	料金	回数	内容	対象
月	おやこでリズムあそびたいそう	10:00~10:40	¥14,300	13回	音楽に合わせて親子で一緒に、簡単なダンスでふれあい遊びを通し、お子さまのリズム感や運動能力を育みながら、親子の絆を深めます。	未就学児 保護者1名
月	脳トレ&からだスッキリ体操	11:00~11:40	¥14,300	13回	椅子に座ったまま前半は、ストレッチで体をほぐして血流を促し、後半は音楽に合わせて手足を動かしながら、脳を活性化するエクササイズを行います。	軽い運動から始めたい方
火	背骨コンディショニング(男性)	14:00~14:40	¥11,000	10回	ゆるめる、矯正する(歪みを整える)、筋トレ(筋力アップ)で背骨を整えることで、身体の不調を改善。 シンプルな動きで体幹を鍛え、無理なく健康を保ちます。	男性・シニア
水	しなやか歩行ピラティス	10:00~10:40	¥14,300	13回	無理のないピラティスを行います。 呼吸とともにゆっくりと体を動かすことで、筋力・柔軟性・バランス感覚を高め、転倒予防や歩行姿勢の改善を目指します。	運動の機会を増やしたい方
水	骨盤リセットピラティス	11:00~11:40	¥14,300	13回	産後や子育て中のママのためのやさしいピラティス講座です。骨盤まわりの歪みや姿勢の崩れを整え、腰痛・肩こり・疲労感の改善を目指します。	女性・ママの方
木	背骨コンディショニング(女性)	10:00~10:40	¥14,300	13回	背骨や仙骨周りの筋肉、関節をゆるめ、ほぐし、整えて肩こりや腰痛を緩和していきます。 シンプルな動きなのでお家でもお出来になります。	どなたでも！
金		13:00~13:40				
金	フレバリエ きっず	16:00~17:00	¥12,350	13回	厳しいレッスンではなく、遊びの中で自然にバレエの基礎が身につきます。未就学児ならではのペースに合わせて進めるので、初めてのお子さまでも安心です。 <u>※保護者の方1名は、必ず見守りをお願いいたします。</u>	未就学児 (男女問わず)
土	大人のやさしいバレエ	10:30~12:00 (1.5時間)	¥21,450	13回	姿勢改善・柔軟性向上・体の引き締めに効果的。 バレエ未経験の方でも参加しやすい内容で、体力に合わせて無理なく楽しめます。 全く初めての方も、お久しぶりの方も丁寧に指導いたします。	女性のみ