

堀田彩 バレエ初級クラス

少し早い動きや手の動きを加えたアンシェヌマンで進めてきます。
バーレッスンはペース早めでセンターでの動きになれましょう♪

【日時】2010年7月17日(土)

【時間】10:00~11:30(90分)

【対象】初級

【場所】2ndスタジオ

【料金】1,575円(税込)

【定員】12名

インストラクター 堀田 彩

ポルドブラ

バレエをベースにした姿勢のトレーニングです。ポルドブラは全部の基本の動きを最後に繋げます。
姿勢改善したい方、ボディラインが気になる方、たくさんのご参加お待ちしております。

【日時】2010年7月17日(土)

【時間】17:45~18:45(60分)

【対象】入門・初級者

【場所】1STスタジオ

【料金】525円(税込)

【定員】20名 非会員525円(税込)

※別途施設利用料1,570円必要となります。

インストラクター HIROKO

久家さと子フラメンコ舞踊教室

踊る為の身体作りから本格的なフラメンコ舞踊の振付クラスです。
フラメンコは足下から指先まで動かす全身運動なので、身体爽やか、心に精気が満ちて自然に姿勢も美しくなります。

【日時】2010年7月18日(日)

【時間】10:00~11:00(60分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】2,625円(税込)

【定員】10名 非会員2,625円(税込)

※別途施設利用料1,570円必要となります。

インストラクター
久家 さと子 高橋 穂 大原 美奈

HIROMI STYLE JAZZ

普段のレッスンとは全く内容の変え、少しレベルの上げたジャズダンスクラスです。基礎となる体作りから行いますが、振り付けはベーシックなJAZZというよりは、COOLでかっこよさを目指したSTYLEで行なっていきます。

【日時】2010年7月18日(日)

【時間】16:00~17:15(75分)

【対象】初級以上

【場所】2ndスタジオ

【料金】1,050円(税込)

【定員】15名

インストラクター 川田 裕美