

堀田彩 バレエ教室

特に難しいことはしません。
普段より長い90分のレッスンで、細かく、
密接にバレエを楽しんでいきましょう。
疑問に思っている事や、なかなか上手く出
来ない
ステップなど、気軽に質問して下さい。

【日時】2010年8月21日(土)
【時間】10:00~11:30(90分)
【対象】初級以上
【場所】2ndスタジオ
【料金】1,570円(税込)
非会員1,570円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
【定員】12名
インストラクター 堀田 彩

LAスタイル ジャズ ヒップホップ

アメリカの西海岸で発達した、ジャズダンス
とヒップホップが組み合わさったダンスです。
ダンスの基礎から振り付け迄行います。
あなたもBIG BANGやアメリカンアイドルの
様に格好よく踊ってみませんか？

【日時】2010年8月21日(土)
【時間】18:00~19:30(90分)
【対象】初級以上
【場所】1stスタジオ
【料金】1,050円(税込)
非会員1,570円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
【定員】40名
インストラクター KOKEN

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8月15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】2,620円(税込)
非会員2,620円(税込)
※別途施設利用料1,570円必要となります。
【定員】10名
インストラクター
久家 さと子 高橋 穂 大原 美奈

マラソンセミナー

第一回目はランニングに必要なストレッチ！！
ウォーミングアップからクールダウン
までをご紹介します。
普段トレッドミルでウォーキングやランニ
ングをされている方！！ご参加お待ちしております！！

【日時】2010年8月15日(日)
【時間】16:00~17:00(60分)
【対象】初級以上
【場所】2ndスタジオ
【料金】参加無料！
※ご予約頂き、チケットをお持ち下さい。
【定員】30名
インストラクター 今井 明美