

大人の習い事

各種

スクール

ご案内

ジャズダンス

講師：山中

B'zバックダンサー(LIVE-GYM)
AFFAピラティス
ダンス留学(LA)

基本の動きからしっかり練習。
ジャズの基本動作で柔軟性や体幹を鍛えて、
しなやかな身体を作りましょう♪
様々な音楽を使って振り付けも楽しんで
いきます★
初めての方も経験者の方も楽しめること
間違いなし！ぜひお越しください★

月会費

7,700円(税込)

実施曜日：毎週日曜

時間：13:30~14:30

場所：アリーナ



姿勢改善

講師：本村

PILATES JAPAN
養成コース終了

ピラティスのメソッドを取り入れた
姿勢改善や腰痛予防・改善を図るクラスです♪
身体のコンディショニングやメンテナンスに
最適です。
ご自身の身体とゆっくり向き合う時間を作りま
せんか？

月会費

7,700円(税込)

実施曜日：毎週月曜

時間：10:30~11:30

場所：アリーナ

