

# 平成29年度第3期（10月～12月）定期教室一覧表

大人 レッスン	NO	曜日	レッスン名	時 間	対象	回数	金 額	定員	靴	内 容	
	1	月曜	気功太極拳	9:30 ~ 10:30	16歳 以上	12	¥8,400	40	×	「気」によって自己の免疫力、治癒力や調整力を高めて、健康レベルの向上を目指します。また、ゆったりした円運動で気血の流れも良くします。	
	2		はじめてエアロ	20:45 ~ 21:30		10	¥7,000	40	○	エアロピクスの中でも簡単な動きを多く行っていきます。初心者の方でも安心してご参加できます。	
	3	火曜	軽やかにたのしく 社交ダンス	13:30 ~ 15:00		12	¥8,400	30	○	基本ステップを練習し、踊る楽しさを味わいながら様々なダンスにチャレンジしていきます。初めての方でも「Shall we dance?」	
	4	木曜	やさしいフラダンス エカヒ	11:30 ~ 12:30		10	¥7,000	35	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。初めての方でもフラガールになった気分を楽しめます。	
	5		ベリーダンス	13:00 ~ 14:00		10	¥7,000	40	×	腰、肩、そしてお腹をくねらせ、時に振るわせるようにして踊ります。健康的なシェイプアップに効果的です。	
	6		やさしいフラダンス エルア	14:30 ~ 15:30		10	¥7,000	35	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。初めての方でもフラガールになった気分を楽しめます。	
	8	土曜	初めてのクラシック バレエ初級①	13:30 ~ 14:30		10	¥9,000	20	○	音楽に合わせて、バレエの基礎を取り入れながら優雅に動きます。未経験の方でも安心して受講できます。	
	9		初めてのクラシック バレエ初級②	14:45 ~ 15:45		10	¥9,000	20	○		
	11	日曜	ストライク ボクシング①	11:00 ~ 12:00		12	¥8,400	20	○	グローブでミットにパンチを打つ爽快エクササイズです。音楽に合わせたシンプルな動きで初めての方でも楽しく汗がかけます。	
	12		ストライク ボクシング②	12:15 ~ 13:15		12	¥8,400	20	○		
子供 レッスン	NO	曜日	レッスン名	時 間		対象	回数	金 額	定員	靴	内 容
	13	月曜	キッズバレエ	15:15 ~ 16:00		4～6歳	10	¥12,000	20	○	楽しく身体を動かし、柔軟性の向上を図りながら、バレエの基礎を学んでいきます。
	14		ジュニアバレエ	16:15 ~ 17:15	小学1～ 6年生	10	¥12,000	20	○		
	16	火曜	ベビーフィット リトミック	10:15 ~ 11:15	2ヶ月～ 12ヶ月	10	¥7,000	20	○	月齢に見合った運動を親子のふれあいの中で行う運動教育プログラムです。	
	17		よちよち親子フィット リトミック	11:30 ~ 12:30	1～2歳	10	¥7,000	20	○	年齢に見合った運動を親子のふれあいの中で行う運動教育プログラムです。	
<b>NEW</b>	18	水曜	チアダンス (キッズ)	16:20 ~ 17:20	4～6歳	10	¥7,000	20	○	チアダンスの基本的な動きを学びます。ボンボンを使い、リズムに合わせて楽しく踊ります。 ※別途ボンボン代が必要になります。	
<b>NEW</b>	19		チアダンス (ジュニア)	17:30 ~ 18:30	小学1～ 6年生	10	¥7,000	20	○		
<b>NEW</b>	20	木曜	キッズビート体操	15:45 ~ 16:45	3～6歳	10	¥7,000	15	○	道具を使って遊びながら体力をつけます。また、挨拶・我慢する気持ちなども育てます。	
<b>NEW</b>	21		ジュニアビート体操	17:00 ~ 18:00	小学1～ 6年生	10	¥7,000	20	○	基礎体力や柔軟性を高め、ダンスやエアロピクスの動きも楽しめます。	

※日程は各クラスにより異なります。入金時にご案内させていただきます。