

無料体験会

定期・通年教室

16歳以上

* 定期教室は3ヶ月で9～12回のレッスンを行う登録制教室です。
* 通年教室は年間を通し継続してご参加いただける登録制教室です。

定期教室

気功太極拳

「気」によって自己の免疫力、治癒力や調整力を高め健康レベルの向上を目指します。また、ゆったりとした運動で気血の流れも良くします。

体験日 2/25(月)
時間 9:30～10:30

定員40名
場所:スタジオ1
靴:不要



定期教室

ベリーダンス

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。

体験日 2/28(木)
時間 12:45～13:45

定員40名
場所:スタジオ1
靴:不要

定期教室

初めての社交ダンス

これから社交ダンスを始める方にお勧めのクラス。基礎から学び踊る楽しさを体験しましょう。

体験日 2/26(火)
時間 12:45～13:45

定員20名
場所:会議・研修室
靴:要

定期教室

やさしいフラダンス

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。

体験日 2/28(木)
時間 11:30～12:30

定員35名
場所:スタジオ1
靴:不要



定期教室

初めてのクラシックバレエ

音楽に合わせて、バレエの基礎を学びます。未経験の方でも安心してご参加ください。

体験日 2/23(土)
時間 13:30～14:30

定員20名
場所:スタジオ2
靴:要

定期教室

ストライクボクシング

グローブでミットにパンチを打つ爽快エクササイズ。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。

体験日 2/24(日)
時間 11:00～12:00

定員20名
場所:スタジオ2
靴:要

参加者大募集

4月から始まる定期・通年教室のための無料体験会です。
初めての方大歓迎！ぜひ、ご参加ください。

ベビーキッズ

通年教室

キッズバレエ

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。

体験日 2/25(月)
時間 15:15～16:00

定員20名
場所:スタジオ1
靴:要



通年教室

ジュニアバレエ

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。

体験日 2/25(月)
時間 16:15～17:15

定員15名
場所:スタジオ1
靴:要

定期教室

ベビーフィットリトミック

リズム体感遊びやマッサージ、月齢に見合った運動を親子のふれあいの中で行う運動プログラムです。

体験日 2/26(火)
時間 10:15～11:15

定員20名
場所:スタジオ1
靴:要



定期教室

よちよち親子フィットリトミック

就園前に身につけたいリズム感、運動全般を遊びを通して楽しく指導します。

体験日 2/26(火)
時間 11:30～12:30

定員20名
場所:スタジオ1
靴:要

定期教室

キッズビート体操

音楽に合わせて走る・回る・跳ぶを融合させ遊びながら運動習慣を身につけます。また、集団への慣れや社会性も育てていきます。

体験日 2/28(木)
時間 15:45～16:45

定員15名
場所:スタジオ1
靴:要

ご予約お申込方法

2/1(金)朝10:00～
お電話での受付開始！
042-662-4880
(2/1は電話受付のみ)

2/2(土)～は窓口での受付可能です
ご予約は先着順となりますので
お早めにお申込みください
エスフォルタアリーナ八王子

