

はじめてバレエ センターレッスン

バレエの基礎テクニックを一つ一つ体の使い方を意識しながら、丁寧に練習していきます。
今回のテーマは「腕と足のポジション」になります。ぜひご参加お待ちしております。

日 程 11/21(土)・11/28(土)
毎週土曜日 11:00～12:00(60分)

参加費 【全2回】 【都度払い】
3,000円(税込) 1,650円(税込)

※都度払いの申込は実施1日前まで受付致します。
※期間中欠席した場合の振替はございません。

定 員 20名 (最少催行3名)

講 師



関 かおり

やさしいバレエ

バレエをより美しく、魅せるために、基礎やステップ、テクニックを少しずつ学習していく
内容になっています。「バレエエクササイズ」からよりバレエを深めたい方、
ステップアップしたい方、丁寧に指導いたします。ぜひご参加お待ちしております。

日 程 11/3(火)～11/24(火)
毎週火曜日 13:00～14:15(75分)

参加費 【全4回】 【都度払い】
8,000円(税込) 2,200円(税込)

※都度払いの申込は実施1日前まで受付致します。
※期間中欠席した場合の振替はございません。

定 員 20名 (最少催行3名)

講 師



今村 美由紀

ベリーダンス

様々な音楽や振付を楽しみながらスキルアップを目指します。
ベリーの魅力満載のクラスです。是非ご参加ください。

日 程 11/7(土)～11/28(土)
毎週土曜日 14:45～15:45(60分)

参加費 【全4回】 【都度払い】
6,000円(税込) 1,650円(税込)

※都度払いの申込は実施1日前まで受付致します。
※期間中欠席した場合の振替はございません。

定 員 20名 (最少催行3名)

講 師



渡邊 典子

フラダンスセッション

はじめての方から上級者まで、レベルに合わせてフラを楽しみます。
曲や振りの意味を理解して踊ると、より美しく、しなやかな動作へ繋がります。
是非、ご参加ください。

日 程 11/3(火)～11/24(火) ※10日休講
毎週火曜日 14:50～15:50(60分)

参加費 【全3回】 【都度払い】
4,500円(税込) 1,650円(税込)

※都度払いの申込は実施1日前まで受付致します。
※期間中欠席した場合の振替はございません。

定 員 15名 (最少催行3名)

講 師



小松 貴子

ヴィンサヤヨガ

ヴィンサヤヨガとは、一呼吸一動作で流れる様に動いていくヨガです。
深い呼吸でインナーマッスルにアプローチし、ボディラインも整え、
普段のレッスン以上に達成感が味わえます。

日 程 11/2(月)～11/30(月) ※23日休講
毎週月曜日 15:00～16:00

参加費 【全4回】 【都度払い】
6,000円(税込) 1,650円(税込)

※都度払いの申込は実施1日前まで受付致します。
※期間中欠席した場合の振替はございません。

定 員 20名 (最少催行3名)

講 師



増田 加代子