

有料プログラム

実施日:月曜日 11:45~12:20
 レッスン名:背骨の調律
 場所:Bスタジオ
 定員:28名
 料金:550円(税込)／1回



担当:谷口

背骨を中心に丸める・反る・横へ倒す・捻ることで首回りや肩甲骨、肋骨や股関節の動きの改善。また、背骨の動きが良くなると視界が広がり、転倒予防やスポーツのパフォーマンスUPにもつながります。皆様のご参加、お待ちしております。

実施日:火曜日
 レッスン名:ペルヴィスワーク 11:30~12:45 (奇数週実施)
 ラテンエアロ 11:30~12:30 (偶数週実施)
 場所:Bスタジオ 定員:20名
 料金:1,100円(税込)／1回



担当:小島

実施日が休館日の場合は休講となります。

【ペルヴィス】怪我を予防し、より効率よく機能的に身体を使うために「緩める・整える・定着」の三段階で、セルフメンテナンス、骨格調整します。
 【ラテンエアロ】ラテンのリズムと動きを取り入れたエアロビクスです。機能的に身体を動かしてスタイルアップを目指しましょう！

実施日:水曜日 10:15~11:15
 レッスン名:オリジナルKoji
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:1,100円(税込)／1回



担当:和山

このクラスは、思いっきりエアロビクスを楽しみたい方から、気持ちよく汗を流したい方々まで幅広くご参加して頂ける60分間のクラスとなっております。この機会にわたくし和山と皆様の一体感と共に、楽しいひと時をご一緒出来たらと思います。

実施日:木曜日 13:55~14:55(月2回実施)
 レッスン名:中上級ステップ
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:1,500円(税込)／1回



担当:東山

実施日は、タイムテーブルにてご確認ください。

ステップに慣れた方のクラスです。60分間のクラスになりますので、通常のプログラムでは味わえない充実感があること間違いなし!! ステップが好きな方大集合~。皆さまのご参加、お待ちしております。

実施日:木曜日 15:10~16:10
 レッスン名:アロハマナプアンのハワイアンフラ教室
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:3,500円(税込)／月3回



担当:大坪

月初めから休館日を除く3日

フラを楽しみたい方、レベルアップしたい方、ステージに興味がある方、一緒に楽しみましょう!! 楽器を使って踊ることもでき、普段のレッスンでは味わえないフラを体験することができます。皆さまのご参加、お待ちしております♡

実施日:木曜日 12:30~13:30(月2回実施)
 レッスン名:ダンスフィット
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:1,100円(税込)／1回



担当:新井

実施日は、タイムテーブルにてご確認ください。

ダンスフィットとは、ダンスが苦手な方でも大丈夫!! 音楽に合わせて動きを覚えていき振付を楽しむクラスです♪ レッスンの最後には参加した皆さんが気持ちよく踊れるようになります☆

実施日:金曜日 12:25~12:55
 レッスン名:ボディメンテナンス 応用 **NEW!!**
 場所:Bスタジオ
 定員:10名
 料金:770円(税込)／1回



担当:Hajime

バランスボール、プレート、ストレッチポールなど様々なアイテムを使って身体のメンテナンスを行います。普段のスタジオレッスンでは体験できないようなトレーニング方法やストレッチ法を活用していきます。現在の自分の身体づくりに満足していない方オススメです!!

実施日:金曜日 13:15~14:15
 レッスン名:ラテンムーブ
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:1,100円(税込)／1回



担当:和山

ラテンのリズムに囚われず、あらゆるバリエーションや曲を楽しみつつ、ラテンの動きを思いっきり楽しめる60分間のクラスです。この和山ワールドでしか体験できない楽しさを味わっていただけたらと思います。

実施日:土曜日 11:45~12:45
 レッスン名:カピオレファアラスクール
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:3,300円(税込)／月3回



担当:Kyon

月初めから休館日を除く3日

ハワイの伝統文化フラ。ハワイアンミュージックに合わせて、楽しく踊りましょう!! 曲の歌詞(和訳を付けて)と、踊りの振り付け表をお渡しします。皆さまのご参加、心よりお待ちしております♡

実施日:土曜日 14:15~15:45
 レッスン名:バレエ
 場所:Bスタジオ
 定員:20名
 料金:1回1,650円 4回5,500円(チケット制)



担当:小西

当日以外でも、購入いただけます。

バレエを基礎から学びませんか? ストレッチ~バーレッスン~センター~バリエーションレッスンまで行います。じっくり身体を動かして、楽しみながら、柔軟性・体幹を鍛えていきましょう!!

実施日:日曜日 10:45~11:45
 レッスン名:ピラティスプラス
 場所:Aスタジオ
 定員:50名
 料金:550円(税込)／1回



担当:西田

ピラティスは老若男女問わず楽しむことができ、怪我や手術の後のリハビリの為に通われる方もいらっしゃいます。最後はリラックスタイムも♡ いつまでも自分の足で歩いていける体を目指しましょう!! 皆さまのご参加、お待ちしております♪

実施日:日曜日 12:10~13:10
 レッスン名:ハタフローヨガ
 場所:Aスタジオ
 定員:20名
 料金:1,100円(税込)／1回



担当:原

ヨガしているつもりになっていませんか? 本当のヨガとは人生が変わるものです。ただポーズをとるだけではなく、呼吸の方法、身体の使い方を基本から一緒に練習しましょう!! 質問なども、お気軽にどうぞ。。。