

# スキルアップ

# JAZZ

毎月第3土曜日開催

21:30~22:30

1320円(税込)

お申し込みはフロントまで



さいたまスーパーアリーナ店

松崎千恵

# バー・アスティエ

毎月第3金曜日  
16:30-17:30  
Aスタジオ



宮嶋文弥子

バー・アスティエとは...

フランス発祥のフローアー・バーというジャンルのオリジナルメソッドです。音楽に合わせて踊るようにエクササイズをする中で柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます。

床に座ったり寝た姿勢で行うのでどなたでも無理なくご参加していただけます。

バレエやスポーツのパフォーマンスアップはもちろん！健康の為に身体を動かしたい方、肩こり解消やダイエットなどにもオススメです！

次回の実施日は...

5/17 6/21

1760円(税込)

お申し込みはフロント迄



埼玉スーパーアリーナ店

# バー・アスティエ

毎月第3金曜日

16:30-17:30

Aスタジオ



宮嶋文弥子

バー・アスティエとは...

フランス発祥のフローアー・バーというジャンルのオリジナルメソッドです。音楽に合わせて踊るようにエクササイズをする中で柔軟性、筋力、バランス感覚を高めていきます。

床に座ったり寝た姿勢で行うのでどなたでも無理なくご参加いただけます。

バレエやスポーツのパフォーマンスアップはもちろん！健康の為に身体を動かしたい方、肩こり解消やダイエットなどにもオススメです！

次回の実施日は...

3/15 , 4/19

1760円(税込)

お申し込みはフロント迄



埼玉スーパーアリーナ店

# JAZZ DANCE

## スキルアップ

今月のコンビネーションをつなげ、より細かく確認したり、少しつけたりたりして、じっくり踊ります。

開催日: 毎月最終水曜日

開催時間: 15:30-16:15

場所:Aスタジオ

参加費用: 1000円(税込み)

\*ストレッチ、ウォームアップはしない  
為

「JAZZ」15:15~16:15から

続けて受けられる方をお願いします。

申し込み

フロントにてお願い致します

