

## STUDIO SCHEDULE

## 戸塚神奈川 2025年12月1日~(仮)

											7:00	OPEN											
	日-Monda	у-		火曜日-T	Tuesday-		水曜	日-Wednes	day-		木曜日-TI	nursday-		á	全曜日-Frida	у-		土曜日-S	aturday-		日	曜日-Sunda	у-
1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	Gym	1st 7:15~8:00 鈴木 一平	2nd	G HOT	1st	2nd フリータイム 7:00~8:30	G HOT	Gym	1st	2nd	G HOT	1st	2nd	G HOT	Gym	1st	未来 詳し <sup>く</sup>	G HO <sup>-</sup> 日の元気 その健康! くはこちら
	フリータイム 7:00~10:00		太極拳	フリ− <i>9</i> イム 7 : 00∼9 : 50	フリータイム 7:00~11:00			☆1.3.5週目 有料/(し工作品を 踊るクラス 9:55~10:55	<i>フリータイム</i> 7:00~10:50		プロンディショニング ピラティス 9:00~9:45 M 広井 薫	ブリータイム 7:00~11:15						フリータイム 7:00~10:30				有料スクール チアダンス Spark	
シェイフ ボクシング初級 ・・30~11・15	8/45 自力整体 0:30~11:15 沼尾 優子		9:15~10:15 末吉 康一 気功 10:30~11:15 高尾 典子	台帳 /(レエレベル I 10:20~11:20 福田 美鈴	-	台帳 スピニンヴ 10:30~11:30	整/55 自力整体 10:30~11:30	1,650円(税込) ☆第2週目 テーマ別 アンシエヌマンクラス 10:10~10:55 1,100円(税込) 外山 美典		スデップ30デビュー 10:10~10:40 貝塚 あずさ <u>*</u>	台帳 フレックスヨガ 9:55~10:35 高橋 春子				Элл 9:45~10:45 уоко	フリータイム 7:00~13:00	ラジオ体操(セルフ) 10:10~10:25	台帳	整/35		マーシャル ワークアウト 10:00~10:45 鍛冶 知章	【初中級】 9:20~10:20 中込 かりん 有料スクール チアダンス Dream 【初級】	フリータイム 9:00~10:
734	アロコンディショニング 1:35〜12:20 沼尾 優子	整/35 暖3ガ 11:30~12:15 高橋 春子	整/55 Ritmos 11:45~12:30 NORI	有料バレエ 11:25~11:55 福田 美鈴 550円 (税込) 台帳 バー・アスティエ 12:05~13:05	整/35 暖3方 11:55~12:55 長額 ぶじ緒	館正訓	沼尾 優子 ステップ30デビュー 12:00~12:30 粕谷 由美	17:15~11:45 11:15~11:45 柏谷 由美 台帳 Brain To Balance 11:55~12:40 三好 智子	温アルファビクス 11:50〜12:50 水戸部 晃子	10:55~11:40 貝塚 あずさ OXIGENO 11:50~12:35 HARUNA	10:45~11:45 shingaki 社交ダンスレベルI	整/35			フリータイム 11:15~12:30		11:00~11:30 石川 真規子 エアロ45ファットバーン 11:45~12:30 石川 真規子	バレエレベル I 11:00~11:45 外山 美典 有料バレエレベル I 11:50~12:35 外山 美典	温自力整体 11:05~12:05 沼尾 優子	TOPRIDE 11:40~12:25 山川 悟史	10:55~11:40 A Z U ME G A D A N Z 11:50~12:50 A K I	10:30~11:30 中込 かりん ベルヴィスワーク 11:55~12:55 n a g u m i	<b>有料スクー</b> チアダンス Pico 【幼児】 11:45~12 中込 かりA
高橋 春子 12	ラデンエアロ 2:45〜13:45 杉村 美智子	×.	整/55 ZUMBA 12:40~13:25 木上 真理子 Fight Do 13:40~14:25	江副 亮子 整/45 骨盤調整ヨガ 13:20~14:05 長嶺 ふじ緒	Mac Alova Mac Aloya (クラエング) 13:15~14:00 山下 光子	加圧サイクルレッスン 13:40~14:10		パレゴレベル I 13:00~14:00 ピリー・サントス		整/55 Dance Fit 12:45~13:25 武内 のぞ美 ファイティングスリム 13:40~14:25	有科社交ダンス 12:45~13:15 小野 恵美雄 グ 550円 (税込) 整/37 B.aメソッド 13:25~14:25	12:15~13:15 野村 真紀			がレエレ入門 13:00~14:00 福田 美鈴		台帳 Fight Do 12:45~13:45 山川 悟史	1,100円 (税込) 有料ポワント 12:45~13:15 外山 美典 550円 (税込) 6個 ストリートダンス入門 & L O C K レベル I 13:30~14:15	整/35 明ヨガ 12:45~13:45 まり		整/34 POWER CARDIO 13:05~13:50 鳴海 雄人	整/45 HIPHOP JAZZ 13:10~14:10 Miho	暖∃ガ 13:10~14 渡邉 敬子
: 00〜14 : 45 渋澤 かおる 14	HIPHOP レベルI 4:00~15:00 JANGO	♥ ビューティーストレッチ 14:00〜15:00 まり	第海 雄人 「第一年、23 「第一年 は、25 「14:45~15:15 大島 みどり	台帳 J A Z Z ストレッチ 14:15~14:45 広井 薫 J A Z Z レベル II 14:45~15:15 広井 薫		普川 紘希 1,650円 (税込) 台帳 スピニング 14:30~15:15 山下 光子	フラダンス 14:15~15:15 安西 みすず	H O U S Eレベル I 14:15~15:15 Y U S U K E	暖パランス 14:30~14:50 STAFF 温ポールストレッチ 15:00~15:30 STAFF	清水 亜佐子	山下 光子 エアロコンディショニング 14:40~15:25 清水 亜佐子	√ ポールストレッチ 14:10~14:30 STAFF	台帳 スピニング 14:40~15:25 館 正訓	ストレッチ 14:35~15:05 STAFF	有料パレエ 14:05~14:35 福田 美鈴 550円(税込) 有料ポワント 14:45~15:15 福田 美鈴 550円(税込)	有料 ゴム/C>ドエクササイズ 14:00~15:30 遠藤 端行 メンバー 1回 880円(税込) ビジター 1回 1,100円(税込) ※暖プログラムでは ございません。	ボディシェイブ 14:00~14:45 石川 真規子	1 p p e i L O C K レベル II 14:15~14:45 1 p p e i  H I P H O P レベル I	暖ポールストレッチ (肩ご)腰痛予防) 14:10~14:40 STAFF		OXIGENO 14:20~15:05 三枝 聖子	パワーヨガ 14:25~15:10 テツヤ	
有 16	5:15~16:00 小林 茜 奇数週のみ開催 同科バレエレベル II 6:05~16:50 小林 茜 奇数週のみ開催		ラテンエアロ 15:35~16:20 大島 みどり	プンディショニング ビラティス 15:30~16:15 広井 薫 有料スクール チアダンス テクニッククラス	フリータイム 14:30∼18:30	)	Belly SHAPE 15:30~16:20 ikari	15:15~15:45 YUSUKE 550円(税込) 有料スクール チアダンス Pico [幼児] 16:00~17:00				フリータイム 15:00~17:45		有科スクール フェンシングスクール 【3歳~6歳】 16:00~16:45 竹生 淑子	<b>有料スクール</b> チアダンス S m i l e		15:00~16:00 長嶺 小心緒 整/32 UBOUND 16:15~17:00 谷内 里佳	15:00~16:00 1 p p e i 有料スケール キッズダンス スケール	整/35 暖3ガ 16:20~17:05		Fight Do 15:20~16:05 三枝 聖子 サンバ 16:20~17:05	ピ <del>フティ</del> ス 15:30〜16:15 林 ともえ 3ガ	暖3ガ 15:30〜16 テツヤ
A Master	,100円(税込) フリータイム 7:20~18:45	フリータイム 15:40~19:30	スクール 【小学生~ 中学生】	16:30~17:20 高橋 由梨 チアダンス テクニッククラス 17:20~18:10 高橋 由梨			有料スクール チアダンス POP 【初級】 17:10~18:10 諸橋 優羽	諸橋 優羽 有科スクール EN DANCE STUDIO (小学校高学年~ 中学生) 17:10~18:10 minami	フリータイム 16:00~18:45		フリータイム 15:55~18:10			有料スケール フェンシング スケール 【小学生~中学生】 17:00~19:00	【初級】 16:30~17:30 諸橋 優羽 <b>有科スクール</b> チアダンス Shine 【初中級】	在科スケール 空手スケール初級 【小学校一年~ 成人】 17:00~18:00 浅井 嘉彦 空手スケール中上級		[4歳~中学生] 16:30~17:30 翔太郎 Belly SHAPE	長領 ふじ緒		ピリー・サントス	17:30~18:45	フリータイ <i>L</i> 16:45~19
30~18:30 〈ozue エイベックス ッズ&ティーン 初級・中級 30~19:30 〈ozue			17:00~19:00 竹生 淑子 プエアロ30デビュー 19:15~19:45	チアダンス Zealstar 【中級】 18:15~19:45 高橋 由梨			有料スクール チアダンス Ray 【初中級】 18:20~19:20 諸橋 優羽	ベルビックストレッチ 18:30~19:30 松永 尚子			パー・アスティエ 18:40~19:25 阿部 のぞみ	温B.a コンディショニング 18:45~19:30 山下 光子		竹生 淑子	17:40~18:40 諸橋 優羽 有科スクール チアダンス Brash [中学生]	【小学校一年~ 成人】 18:00~19:00 浅井 嘉彦	有料スクール ダブルダッチ スクール	SAKURA	17:35~19:00	退出はお控え下さい。 ・定員制のレッスンは豊間前からフロントにて豊 帳に名前を記入し、豊い。レッスン開始10分	整理券が必要です。2時 整理券を配布します。台 整理券をお受け取り下さ 前より順に入室頂きま	浜中 健次	
	パレエス <b>門</b> 9:30~20:30 まり	<b>メ</b> 温ポールストレッチ 20:37~5.50	石川 真規子 ボディシェイブ 20:00~20:45 石川 真規子	台帳 MEGADANZ 20:00~20:45 RURI	暖∃ガ 20:15~21:15			加圧サイクルレッスン 20:00~20:30 吉山 一利 1,650円(税込) 部分ト・&ストレッチ 20:40~20:55	暖∃ガ 19:45~20:30 渡邉 敬子	エアロ45オリジナル 19:45〜20:30 岡本 晃一	H I PHO P レベル I 19:50~20:50 赤丸	暖∃ガ 19:45~20:30 林 ともえ	台帳 スピニング 20:00~21:00 館 正訓	Fight Do 19:30~20:15 石田 亜希子	18:45~20:15 諸橋 優羽	暖3ガ 19:30~20:15 野村 真紀	スクール 【小学生〜高校生】 19:00~20:30 古賀 慎二			は、水分補給用のドリ ご持参下さい。	ログラムにご参加の際 リンクと、バスタオルを必ず を更になる場合がありま なでご確認ください。 リータイム】	<ul><li>⇒アクティ</li><li>⇒ダンス</li><li>⇒コンディ</li></ul>	グ
BOUND 00~21:45 21 津田 高行	1:00~21:45 未定	STAFF	エアロ45ファットバーン 21:00~21:45 吉山 一利	Fight Do 21:00~21:45 RURI	三 三枝 聖子		RADICAL POWER 21:00~21:45 今井 健太	フリータイム		ステップ45オリジナル 20:45~21:30 岡本 晃一	M 部分トレ&ストレッチ 21:05~21:20	ブリータイム 21:00~22:00		20:40~21:00	フリータイム 20:45~22:00	フリータイム 20:45~22:00			STAFF フリータイム 21:15~22:00	す。 ・シューズを脱いでおみ ・音響デッキ、空調、照さい。 ・扉を開けたままご利用となり	いりください。 祭明の操作はご遠慮下 用ください。	⇒∃ンディ ⇒∃ガ系	

レッスン名	定員	強度	難易度	主な効果	内容
				I	アロビクス
エアロ30デビュー	55	1	1	脂肪燃焼	エアロビクスを初めて行う方向けのクラスです。簡単な動作で楽しみながら汗をかきましょう。
エアロ45ファットバーン	55	2	2	脂肪燃焼	初心者~初級者向けのクラスです。弾まない動きで膝や足首に負担をかけずに行います。
エアロ45オリジナル	55	3	3	脂肪燃焼	インストラクターオリジナルの様々なコンピネーションを楽しみましょう。
エアロコンディショニング	45	3	2	脂肪燃焼	エアロビクスとコンディショニングを織り交ぜて進めていきます。
					ステップ
ステップ30デビュー	55	2	2	脂肪燃焼	ステップを初めて行う方向けのクラスです。楽しみながら基本のステップを紹介します。
ステップ45オリジナル	55	3	3	脂肪燃焼	インストラクターオリジナルの様々なコンビネーションを楽しみましょう。
ステップ(初級)&コンディショニンク	55	2	2	脂肪燃焼	初級程度のステップ動作と筋力トレーニングを取り入れた、脂肪燃焼と筋力アップを目的とするクラスです。
					格闘技
ファイティングスリム	55	2	3	脂肪燃焼	ボクシングやキックなどの動作を取り入れたシェイプアップ、ストレス解消に効果的なクラスです。
マーシャルワークアウト	55	2	2	脂肪燃焼	様々な格闘技の動きを取り入れ、音楽のリズムに合わせて全身をエネルギッシュに動かすカーディオワークアウトです。
シェイプボクシング初級	55	2	2	脂肪燃焼	スポーツの中でも数多くの体力要素を含んだボクシングを、男女問わず幅広い年齢層の方にも対応できるようプログラミングした、
	•			ダン	スフィットネス
ZUMBA-ズンバー	55/45	2	2	脂肪燃焼	ラテン系のダンスミュージックを取り入れたダンスエクササイズです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
サンバ	55	2	2	脂肪燃焼	ブラジルの音楽に合わせて本場のサンバステップを味わうことができるクラスです。
Ritmos-リトモス-	55/45	3	3	脂肪燃焼	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプルでダイナミックな振付を楽しむクラスです。
ラテンエアロ	55/45	2	2	脂肪燃焼	ラテンミュージックに乗せて、ラテン特有の動作を織り交ぜながら有酸素運動を行うクラスです。
Dance Fit	55	2	2	脂肪燃焼	フィットネスの枠の中でダンスを楽しむクラスです。ストリートダンスは敷居が高いけどダンスにはチャレンジし
				<u> </u>	でみたいという方にもオススメです。
HIPHOP レベル I	45	2	2	スキルアップ	HIPHOPに必要なストレッチやリズム取りから振付まで楽しめるクラスです。
HOUSE レベル I	45	2	2	スキルアップ	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振付も楽しめます。
ストリートダンス入門&LOCKレベル I	45	2	2	スキルアップ	ダンスとLOCKの基本動作を学べるクラスです。
LOCK レベル II	45	2	3		カチカチ止まったり、激しく動いたり、喜びや楽しさを全身で感じるダンスです。
JAZZ レベルⅡ	45	3	3		JAZZに必要なストレッチや基礎となる動きの練習から振付まで行います。
HIPHOP JAZZ	45	2	2	スキルアップ	JAZZダンスの身体の使い方、HIPHOPのリス・ムの取り方を基本としたダンスレッスンです。
 社交ダンス レベル I	45	2	2	スキルアップ	ステップを中心にペアになって踊る練習をします。組んで踊る事に挑戦しながら楽しく踊りましょう。
バレエ 入門	45	1	1	スキルアップ	バレエの基本となる手や脚の使い方、1つ1つの振りの意味などを、楽しみながら習得するクラスです。バレ
バレエ レベル I	45	2	2	スキルアップ	エが初めての方でも安心してご参加頂けます。 パーレッスンを中心に、フロアや振り付けにも挑戦するクラスです。基礎をみっちりやりたい方にもオススメで #
フラダンス	55	2	1		ハワイのゆったりした音楽に合わせながら裸足で踊る事により、心と身体を解放でき、ストレス発散にも効果
Belly SHAPE-ベリーシェイプー	55	3	2	脂肪燃焼	ベリーダンスをモチーフとして、お腹周りや二の腕など女性が気になる部分を楽しく踊りながらシェイプアップ
Bony 617/11 2 17 72 17	+			134.02775	するプログラムです。
				コンラ	ディショニング
ピラティス	45	2	2	調整系	主に体幹のトレーニングを行います。様々なテクニックを使い自分の身体をコントロールできるように練習します。
コンディショニングピラティス	45	2	1	調整系	ストレッチポールやボールなどのツールを利用し、関節をほぐしながらピラティスエクササイズを行います。まずは全身をほぐすことでバランスの良い身体作りを目指します。
パワーヨガ	45	4	3	調整系	呼吸と動きを連動させ、身体の強化、集中力の向上を図ります。脂肪を燃焼させ美しいスタイルを作りましょ う。
B.aメソッド	45	2	2	調整系	。 心と身体を解放し、腰痛や肩こりの改善、シェイプアップ、運動効率アップなどを体感できます。
Brain To Balance	45	2	2	調整系	余分な力を抜き、正しい姿勢を保ちながら、バランス能力を向上させ、しなやかでメリハリのある身体を生み 出します。
部分トレ&ストレッチ	45	2	1	筋力アップ	一つの部位を集中してトレーニングするクラスです。毎週違う部位に焦点を当ててじっくりトレーニングを行いますので初心者の方にもオススメです。
ボディシェイプ	55/50	2	2	筋力アップ	ダンベル、チューブ、マット、自重などを用いて筋トレを行うトータルボディメイクのクラスです。シェイプアップ にも最適です。目指せパーフェクトボディ!!
骨盤調整ヨガ	45	1	1	調整系	身体の要である骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめ、ヨガ のボーズを用いて全身のパランスを整えていきます。
				リラ	クゼーション
∃ガ	55/45	1	1	柔軟性	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方も安心してご参加頂けます。
気功	55	1	1	柔軟性	気を感じ、身体と会話し精神を開放するクラスです。精神・自律神経の統一にも効果的です。
太極拳	55/45	2	2	スキルアップ	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。24式中心の初めての 方にもやさしいクラスです。
自力整体	55/45	2	1	柔軟性	骨と骨の隙間を開き、骨盤や股関節を正しい位置にリセットすることで自然治癒力を高めます。慢性病や関 節痛の予防にも効果的です。
ペルヴィスワーク	45	2	2	調整系	国が開めていているが来がしてす。 身体の中央に位置する骨盤周りを中心に全身を調整していきながら、日常生活でできてしまった癖を直し、 本来の姿に戻していきます。
骨盤ストレッチナビ	45	1	1	柔軟性	骨盤周りの筋肉を鍛え、骨盤が立った状態を維持できるようにします。筋肉の可動域を最大限に広げ、骨盤
B ( ) / / C		<u> </u>	<u> </u>	-CT/11	を支える筋肉群や上半身の体幹筋までも効果的に刺激します。

レッスン名	定員	強度	難易度	土は効果	内容
ペルビックストレッチ	45	2	2	調整系	骨盤と腰椎周りのインナーマッスルをほぐすための簡単な体操を行うことで、体幹が機能しやすくなります。 姿勢の改善や腰痛、肩こりにも効果的です。
バー・アスティエ	45	1	2	柔軟性	身体のバランス・筋力・柔軟性を向上させながら、人間が本来持つの可能性を蘇らせ、発展させていきます 運動後のクールダウンにもオススメです。座位で行うのでどなたでもご参加頂けます。
フレックスヨガ	45	1	2	柔軟性	フレックスクッションを使用する事で身体が硬い方でも無理なく骨盤を立て、より正しい姿勢で様々なヨガのポーズを行うことができます。ヨガの運動効果を最大限に引き出しましょう。
JAZZストレッチ	45	1	1	柔軟性	JAZZダンスの基本を元にストレッチを行います。ダンスレッスン前やトレーニング前のウォーミングアップに適したクラスです。
ストレッチ	55	1	1	柔軟性	基本的なストレッチを中心にゆっくり進めていきます。柔軟性に自信のない方でも安心してご参加頂けます
ラジオ体操&ストレッチ	55	1	1	柔軟性	朝一番に行うラジオ体操とストレッチで身体をほぐし、次のエクササイズに備えましょう。
ビューティーストレッチ	45	1	1	柔軟性	「知る」「整える」「鍛える」の3ステップでメリハリのある美しいボディラインにしていきます。
RADICAL	FITI	<b>NES</b>	S -:	プレコリオス	スタイルのプログラム 3ヶ月に1度内容が更新されます-
Fight Do-ファイドウ-	55/45	3	2	脂肪燃焼	ストレス解消に効果的な格闘技系のプログラムです。ノリの良い音楽で楽しくシェイプアップができます!
MEGADANZ-メガダンス-	55/45	3	3	脂肪燃焼	世界のあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスエクササイズのクラスです。シェイプアップ効果も期待できます。
POWER CARDIO-パワーカーディオ	- 34	3	2	筋力アップ	いるよう。 筋カトレーニングと有酸素運動を組み合わせ、効率良く全身をシェイプアップします。重量はご自身の体力 合わせて設定可能ですので安心してご参加頂けます。
	34	3	2	筋力アップ	日インとと弦を対応さすがて安心してシが加速けなす。 専用パーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラムです。全身にまんべんなく東 激を与え、短期間で最大の効果を得ることのできるプログラミングがなされています。
OXIGENO-オキシジェノ-	55	2	2	調整系	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、自重による筋カトレーニングの要素を取り入れ、身体のコンディショニングを行った。
UBOUND-ユーバウンド-	32	4	2	脂肪燃焼	うクラスです。全身の引き締めや柔軟性の向上、バランス感覚を養えます。 トランポリンを使用し、様々な動作を行うクラスです。初めての方でもすぐに動けるシンプルな動作でテンポ
TOP RIDE-トップライド-	12	2	1	脂肪燃焼	《ガンガン攻めていきます。 固定式パイクを使用したグループサイクリングプログラムです。比較的低強度のクラスフォーマットとなって
101 102 100 011		_	·		り、自分のペースと強度でご参加頂けます。 ア <b>エクサ<i>サイズ</i></b>
スピニング	12	2~3	2	脂肪燃焼	ゆっくりと丁寧に自分と向かい合う、世界基準の大人のバイクエクササイズです。
	ピプレ	L			
	35	2	2	<i>− 温 及 3 0</i>	8度、湿度38%前後の室内で行うレッスン- 「暖スタジオの暖まった室内でヨガを行うことで発汗によるデトックス効果や柔軟性向上効果が高まります。
<sub>咳コハ</sub> 暖(温)ポールストレッチ	29	2	1	柔軟性	「場合・アンターの場合では、場合では、 できない できない できない できない できない できない できない できない
	1				レッチ効果もあり、腰痛、肩こりにも効果的です。 バランスポールを使用し、体幹部を中心とした深層筋の向上を目的としたクラスです。暖かい室内により、
暖バランス	15	2	2	筋力アップ	汗効果やリフレッシュ効果も期待できます。 暖スタジオで行うストレッチのクラスです。暖かい室内で行うことにより、短時間でも効果を感じやすくなりま
暖ストレッチ	35	1	1	柔軟性	す。 
暖コアトレーニング	35	2	1		主に体幹の強化を行っていきます。お腹周りが気になる方にオススメのクラスです。
•					<b>4<i>度、湿度34%前後の室内で行うレッスン</i>-</b> 「ストレッチポールを使用し、身体の様々な部分にテーマを持って調整していくクラスです。パフォーマンスを
温B.aコンディショニング	26	2	2	調整系	上させたり、シェイプアップの効果を高めます。  アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に
温アルファビクス	35	1	2	柔軟性	果的です。
温自力整体	35	2	2	柔軟性	温かい室内で行う自力整体のクラスです。慢性病や関節痛の予防効果を高めます。
			<u>有</u> 着	以スクー	ールレッスン (月会費)
フェンシングスクール	-	-	-	-	フェンシングの挨拶から基礎を学べ、楽しみながら試合でも力を発揮できるよう鍛錬を繰り返し、心身共に (成長できるように指導致します。
キッズバレエスクール	-	1	1	-	子供の成長に合った無理のない健康な身体作りを目指し、集中力、リズム感、情緒などを養い、美しいパレエを身につけます。
EN DANCE STUDIOスクール	-	1	1	-	プロダンサーから本格的なダンスを学べます。初心者の方でも基礎から丁寧に指導しますので楽しみなが 始められます。
キッズダンススクール	-	1	1	-	たくさん練習して音楽に合わせてカッコよく元気いっぱいに踊れるようになりましょう!
チアダンススクール	-	1	1	-	チアダンスを皆で楽しく踊りましょう!
空手スクール	-	1	1	ı	体幹運動、武道としての空手をご案内します。 ※¥6,300(税別)/月
エイベックスダンスマスタースクール	-	1	1	-	初心者からでもダンスを通して様々なエンタテインメント体験と、幅広い経験値を積み重ねることが出来ます。
				有料レ	・ツスン (都度払い)
バレエ	45	2	2	スキルアップ	簡単な振付を行うクラスです。数回に分けて進めていきますので慣れていない方も安心です。音楽に合わせ、楽しく踊りましょう。
バレエ レベルⅡ	45	2	3	スキルアップ	センターを中心としたクラスです。レベルアップを目指している方、もっと色々な踊りにチャレンジされたい方 にオスメのクラスです。
					トウシューズの履き方から、丁寧にご案内します。正しい立ち方を学んで、より美しく踊りましょう。(バレエ
ポワント	45	2	3	スキルアップ	
	45 45	2	3	スキルアップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きる。
バレエ作品を踊るクラス	+			スキルアップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。)
バレエ作品を踊るクラス テーマ別バレエクラス	45	3	3	スキルアップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きを取り入れて、有名なパレエ音楽で踊る楽しさを体感していただきます。(トウシューズでの参加も可。) (月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください) アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に
ポワント バレエ作品を踊るクラス テーマ別バレエクラス ゴムバンドエクササイズ 社交ダンス	45 45 35	3 2 1	3	スキルアップ スキルアップ 柔軟性	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きる 取り入れて、有名なパレエ音楽で踊る楽しさを体感していただきます。(トウシューズでの参加も可。) (月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください) アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に 変効果的です。 社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗
バレエ作品を踊るクラス テーマ別バレエクラス ゴムバンドエクササイズ 社交ダンス	45 45 35 45	3 2 1 2	3 2 1 3	スキルアップ スキルアップ 柔軟性 スキルアップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きる 取り入れて、有名なパレエ音楽で踊る楽しさを体感していただきます。(トウシューズでの参加も可。) (月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください) アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に 変効果的です。 社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗 身体を作り、エレガントな立ち居振る舞いをレクチャーします。頭と身体を同時に使う事で、脳トレにも役立・ テンポの良いハウスミュージックに合わせてステップ中心に踊るクラスです。ゆつくり丁寧に進めていきます。
バレエ作品を踊るクラス テーマ別バレエクラス ゴムバンドエクササイズ 社交ダンス HOUSE レベルⅡ	45 45 35 45 45	3 2 1 2 2	3 2 1 3 2	スキルアップ スキルアップ 柔軟性 スキルアップ スキルアップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きる 取り入れて、有名なパレエ音楽で踊る楽しさを体感していただきます。(トウシューズでの参加も可。) (月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください) アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に 変効果的です。 社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗 身体を作り、エレガントな立ち居振る舞いをレクチャーします。頭と身体を同時に使う事で、脳トレにも役立・ テンポの良いハウスミュージックに合わせてステップ中心に踊るクラスです。ゆっくり丁寧に進めていきます ので更に向上したい方はもちろん初心者の方もご参加いただけます。
バレエ作品を踊るクラス テーマ別バレエクラス ゴムバンドエクササイズ 社交ダンス HOUSE レベルⅡ 加圧サイクルレッスン	45 45 35 45 45 3	3 2 1 2 2 2	3 2 1 3 2	スキルアップ スキルアップ 柔軟性 スキルアップ スキルアップ 筋力アップ	験一年以上の方が対象です。詳しくはインストラクターまでご相談下さい。) 踊る楽しさを体感する事を目的としたクラスです。本格的なパレエレッスンではなく、レッスンで学んだ動きる 取り入れて、有名なパレエ音楽で踊る楽しさを体感していただきます。(トウシューズでの参加も可。) (月毎のテーマは別途館内掲示をご覧ください) アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えるゴムパンドエクササイズです。腰痛、肩こり、ストレス解消に 変効果的です。 社交ダンスの醍醐味であるペアダンスを通して、二人で息を合わせて踊る楽しさを感じながら、健康で綺麗 身体を作り、エレガントな立ち居振る舞いをレクチャーします。頭と身体を同時に使う事で、脳トレにも役立 テンポの良いハウスミュージックに合わせてステップ中心に踊るクラスです。ゆつくり丁寧に進めていきます。