

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900	10回	
						15,400		
大人からはじめる ジャズダンス		木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900	10回	
						15,400		
健康						受講料金 (税込)	回数	開講人数
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900	10回	5名～ 35名
						14,300		
応用武術太極拳		火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 35名
						16,500		
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	造ちた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
関節コンディショニング & 筋膜リリース	日本Gボール協会認定 JSAインストラクター 高柳 瑞恵	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
						13,200		
関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボり筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
			12:00～12:50					
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！水の特性を活用し水中だからこそこできる運動と一緒にチャレンジ！正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名
						8,800		



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300	3回	10名～ 20名
						3,960		

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)

※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数	
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900	10回	5名～ 定員 22名	
	ジャズダンス	月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900			
大人からはじめる ジャズダンス		木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900	10回		
						15,400			
健康									
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900	10回		5名～ 35名
	応用武術太極拳	火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100			
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	満ちたりた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 22名	
	関節コンディショニング & 筋膜リリース	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800			
関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボリ筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名	
		木	12:00～12:50			13,200			
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！水の特性を活用し水中だからこそできる運動と一緒にチャレンジ！正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名	
						8,800			



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300	3回	10名～ 20名
					3,960			

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)

※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数	
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900 15,400	10回	5名～ 定員 22名	
	ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900 15,400		10回
大人からはじめる ジャズダンス			木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900 15,400		10回
健康									
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900 14,300	10回		5名～ 35名
	応用武術太極拳		火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100 16,500		10回
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	満ちたりた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100 15,400	10回	5名～ 定員 22名	
関節コンディショニング & 筋膜リリース	日本Gボール協会認定 JSAインストラクター 高柳 瑞恵	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。 この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800 13,200	10回	4名～ 定員 10名	
	関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボり筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。 10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800 13,200	10回	4名～ 定員 10名
木			12:00～12:50						
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！ 水の特性を活用し水中だからこそできる運動を一緒にチャレンジ！ 正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名	
						8,800			



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。 差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300 3,960	3回	10名～ 20名
------------	--------------------------------	---	-------------	--	-------------	----------------	----	-------------

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)


※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900	10回	
						15,400		
大人からはじめる ジャズダンス		木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900	10回	
						15,400		
健康						受講料金 (税込)	回数	開講人数
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900	10回	5名～ 35名
						14,300		
応用武術太極拳		火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 35名
						16,500		
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	造ちた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
関節コンディショニング & 筋膜リリース	日本Gボール協会認定 JSAインストラクター 高柳 瑞恵	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
						13,200		
関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボり筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
		木	12:00～12:50			13,200		
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！水の特性を活用し水中だからこそできる運動と一緒にチャレンジ！正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名
						8,800		



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300	3回	10名～ 20名
						3,960		

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)

※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900	10回	
						15,400		
大人からはじめる ジャズダンス		木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900	10回	
						15,400		
健康						受講料金 (税込)	回数	開講人数
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900	10回	5名～ 35名
						14,300		
応用武術太極拳		火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 35名
						16,500		
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	造ちた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
関節コンディショニング & 筋膜リリース	日本Gボール協会認定 JSAインストラクター 高柳 瑞恵	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
						13,200		
関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボリ筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
		木	12:00～12:50			13,200		
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！水の特性を活用し水中だからこそできる運動と一緒にチャレンジ！正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名
						8,800		



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300	3回	10名～ 20名
						3,960		

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)


※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！

エスポカルチャー 講座のご案内

～エスポカルチャーは3ヵ月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

ダンス						受講料金 (税込)	回数	開講人数
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。ハレエの基礎を取り入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I スタジオ	9,900	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I スタジオ	9,900	10回	
						15,400		
大人からはじめる ジャズダンス		木	19:45-21:15	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	II Bスタジオ	9,900	10回	
						15,400		
健康						受講料金 (税込)	回数	開講人数
初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 鳳芳	火	15:25-16:25	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II Aスタジオ	9,900	10回	5名～ 35名
						14,300		
応用武術太極拳		火	16:30-17:30	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II Aスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 35名
						16,500		
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	造ちた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った全体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	II Bスタジオ	12,100	10回	5名～ 定員 22名
						15,400		
関節コンディショニング & 筋膜リリース	日本Gボール協会認定 JSAインストラクター 高柳 瑞恵	水	14:10～15:00	チビボールやそのほかウェーブリングやメタックスボールを使ったセルフコンディショニングクラスです。この講座では、自身の身体の動きや癖を知り骨とそれに運動する筋肉を緩め、動かしやすい身体を目指していきます。	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
						13,200		
関節トレーニング	関節トレーニング インストラクター 守屋 美保	月	14:00～14:50	マシンや自己流トレーニングで鍛えられない自分の「サボり筋」と生活習慣や癖により常に動いてしまう「ガンバリ筋」これらの使わなすきても、使いすぎても固くなってしまふ筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めよう関節トレーニング！！	II サロン (3階)	8,800	10回	4名～ 定員 10名
		木	12:00～12:50			13,200		
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アキア 認定インストラクター 松原 伸江	木	12:30～13:00	膝・腰・股関節・肩などの動きに不安のある方必見！！水の特性を活用し水中だからこそできる運動と一緒にチャレンジ！正しい動きを習慣にして行けることを目標としたクラスです！	II プール	5,500	10回	2名～ 定員 10名
						8,800		



スカッシュ								
＜手軽に基本～スキル・マスターまで＞								
スカッシュ初級	山下 文一	月	14:10～15:10	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初級	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初心者	外谷 愛	水	14:00～15:00	スカッシュの基本を楽しく練習します	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	山下 文一	木	14:40～15:40	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ初中級	外谷 愛	金	13:00-14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II	8,800	10回	2～6名
						16,500		

アクティブ

3回レッスンで1講座申込となります。※Web決済限定クラス

上級 ステップ	エスポスタジオ 契約インストラクター 平井 則子	日	16:30-17:30	ステップの可能性に挑戦していく60分！！ステップが好きな方はもちろんステップバリエーションを経験したい方向けのレッスンです。差し込み、頭替え等はもちろん、マルチステップやパーティカルステップなどなど縦横無尽にステップを楽しむクラスです。	II Aスタジオ	3,300	3回	10名～ 20名
						3,960		

※定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)

※途中受講不可となります。1回目のレッスン開始時間までにお申し込みをお願い致します。

1回無料体験随時受付中♪フロントまで！
カルチャーの前後は全施設利用OK！