

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									
講 座 内 容					受講料金 (税込)	回数	開講人数		
ジャズダンス・基礎クラス	ダンスベース・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。バレエの基礎を取入れ、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 佩芳	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	5名～ 定員 35名	
雅戸塚 操体ヨーガ	雅操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45	<u>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</u> 長年培った整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	金	14:00～14:50	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連動する筋肉を緩め、 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」これらの使わなすぎても 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 <u>運動しよう関節トレーニング！！</u>	II サロン (3階)	8,800 13,200	10回	4名～ 定員 10名	
		木	12:00～12:50						



くらし									
生け花・小原流	小原流浜松支部参与 名波 麗峯	火	11:00～12:00 ※月2回開催	リニューアル講座！ 伝統の小原流に季節に合わせたお花を楽しみます♪ フラワーアレンジメントにもチャレンジ！	II 1階 フロント ロビー	14,700 16,500	6回	3名～	
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 16,500	10回	2～6名	
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 16,500	10回	2～6名	
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 16,500	10回	2～6名	
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 16,500	10回	2～6名	
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 16,500	10回	2～6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！