

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★

初めてのお申し込みにはカルチャー会員登録入会金 **¥2,200(税込)** を頂戴いたします。(上段:会員料金 下段:一般料金)

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	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方々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 9,900 15,400	10回	5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 9,900 15,400	10回	5名～		
大人からはじめるジャズダンス		木	20:00-21:30	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加え、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	5名～		
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 9,900 14,300	10回	5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 12,100 16,500	10回	5名～		
雅戸塚 操体ヨーガ	雅ヨーガ操体 代表 戸塚 文子	水	10:40～11:40	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	サ ロ ン 12,100 15,400	10回	5名～ 15名		
	雅ヨーガ操体認定インストラクター 佐藤 睦子	水	19:15～20:15	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！	サ ロ ン 12,100 15,400	10回	5名～ 15名		
	雅ヨーガ操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45		II 12,100 15,400	10回	5名～		
くらし									
生け花・小原流	小原流浜松支部支部長 名波 麗峯	金	18:30-20:30	 伝統の小原流に、フラワーアレンジメントもあわせてお稽古します。	サ ロ ン 7,700 11,000	10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	3～6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	3～6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	3～6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	3～6名		

※途中受講もできます！ 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)

無料体験随時受付中♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！