

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カルチャー会員登録入金金 **¥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	初めての方向けに無理なく楽しめるレッスンです。ハ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	10回 5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	9,900	10回 5名～
						15,400	
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 5名～
						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 楓芳	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	10回 5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	12,100	10回 5名～
						16,500	
雅戸塚 操体ヨガ	雅コーリ操体 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 長年培った整体で経験した事をベースに健康維持の為のヨガを基本として貴方にやさしくお伝えします。	II B スタジオ	12,100	10回 5名～ 18名
						15,400	



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	10回 3名～
							11,000	

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	10回 3～6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 3～6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 3～6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 3～6名
						16,500	

※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!**