

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。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		
	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	5名～ 定員 22名	
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	中国科学院武术協会顧問 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	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ため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	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	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「ガソリ筋」これらの使わなさずでも使いすぎても固くなってしまう筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めましょ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	
	守屋 美保	木	12:00～12:50						
〈プール〉 膝・腰・股関節 水中機能改善	軸アタ 認定インストラクター 松居 伸江	木	12:30～13:00	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「ガソリ筋」これらの使わなさずでも使いすぎても固くなってしまう筋肉に着目。10年後も生き生きと過ごすために始めましょう関節トレーニング！！	II プール	5,500 9,800	10回	2名～ 定員 10名	
									
くらし									
生け花・小原流	小原流南都支部参与 名波 麗峯	火	リニューアル講座！ 現在休止中 花の芸術に親しみ、心を癒やしながら、お楽しみします♪ 10月～12月、お休みです。			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》									
スカッシュ初級	NEW 山下丈一	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 16,500	10回	2～6名	
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	NEW 山下丈一	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 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	
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	NEW 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、マルチステップやバ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～ 35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！