

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		時間変更しました! 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	雅ヨーガ操体 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	火 14:10～15:00	チビボールやそのほかウェープ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	クラスが増えました! 月 14:00～14:50 木 12:00～12:50	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			



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 現在休講中	 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!**