

10年後も元気であるために はじめましょう ♪



音楽にのって楽しく体操 それがもうダンスです。

シニアの方でも簡単に楽しく通えるクラスをつくりました。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 9:00~9:50 ダンスエクササイズ | | 9:15~9:45 朝ストレッチ | 9:15~9:45 シェイプdeストレッチ | 9:00~10:00 身体にご褒美ストレッチ |
| 10:00~10:50 バレエ超入門 | 10:00~10:50 コリ取り体操 | 10:00~11:50 元祖アイドルダンス | 10:00~10:50 ジャズダンス入門 | 10:10~11:00 美シェイプヨガ |
| 11:00~11:50 はじめてジャズ | 11:00~11:50 HIPHO超入門 | 11:00~12:00 はじめてピラティス | 11:00~11:50 はじめてフラダンス | 11:10~12:00 わくわく親子エクササイズ |
| 12:00~12:50 リズムヒップホップ | 12:00~12:50 | 12:10~13:00 ジャズエクササイズ | 12:00~12:50 歌いましょう | 12:10~13:00 大人チアポンポン |
| 13:00~13:50 HIPHOP初級 | 13:00~13:50 | 13:10~14:00 はじめてのヨガ | | 13:10~14:00 ジャズダンス初級 |

料金 都度払い

会員様 540円から 入会金 ¥5400

ビジター 料金+320円

お得なプラチナ会員料金 (60歳以上)

入会金 ¥5400

月~金 DAYクラス (1日1クラス受けれる) 1か月 ¥7560

(受け放題) 1か月 ¥10800

赤字はシニア受講可

