

# ～お盆特別レッスンのご案内～

## ☆大人もNiziUを踊ろう！！クラス

担当：藤井夢香 会員価格：1650円

ニーजू踊りたい！の声をたくさんいただき、開講いたします！！

サビはもちろん一番最初からやっていきまーす☆

可愛く踊ってダイエット！ストレス発散！余興でお披露目しちゃいましょう！  
是非是非、ご参加ください！！

- ・8/9日17:30～18:45 新館
- ・8/10祝月 18:00～19:15 新館
- ・8/11火 13:30～14:45 新館
- ・8/12水 13:30～14:45 新館

## ☆ストレッチ&体幹トレーニング

担当：藤井夢香 会員価格：1100円 ヨガマットをお持ちください！

ダンス上達、健康のため、ダイエット！などなど

身体のストレッチをしっかりと行なってから、体幹を鍛えるトレーニングを行います。

汗だくになります！身体の変化を実感したい方はぜひ連日来ててください！！変化します！！  
一緒に身体づくりをしましょう！

- ・8/11～8/14まで毎日10:00～10:45

## ☆パーソナルレッスン

1回50分 会員価格3300円（スタジオレンタル代、指導料込み）

集団のレッスンが不安な方、ここを習いたい！ここを鍛えたい！このステップを細かく  
教えてほしい！などなど、自分のやりたい内容をマンツーマンでレッスンを行います。

受験対策は別のご案内になりますのでスタジオまでお問い合わせください。

- ・8/9日 駅前 13:40～14:30 村尾太陽（ジャズ系）
- ・8/10月 新館 17:00～17:50 藤井夢香
- ・8/11火 駅前 11:00～11:50 藤井夢香
- ・8/12水 駅前 16:00～16:50 けんてい（HIPHOP系）
- ・8/12水 駅前 17:00～17:50 藤井夢香

## ☆大人もキメツのヤイバで踊ろう！クラス

担当：村尾太陽 会員価格：1650円

話題の♪紅蓮華で踊ろう！優雅にのびのび！是非、ご参加ください！！

- ・8/9日 14:45-16:00駅前

## ☆大人もBTSを踊ろう！クラス

担当：Kasumi 会員価格：1650円

BTSの中でも人気のANPANMANで踊りましょう！！

ノリノリで踊ってダイエット！ストレス発散！余興でお披露目しちゃいましょう！

- ・18:15-19:30駅前
- ・11:15-12:30駅前
- ・12:15-13:30駅前



藤井夢香



村尾太陽



けんてい

追加レッスンあります！

# 【じゅぴなす一般クラス お盆レッスンのご案内 8/8~8/16】

※マークが左についてるクラスが追加レッスンです！

## ◎スケジュール◎

### ☆8月8日(土)

10:00-11:15新館 初めてのクラシックバレエ 塚原美穂  
 11:30-13:00新館 クラシックバレエ 塚原美穂  
 18:00-19:30駅前 freestyle KOH  
 19:00-20:15新館 ストレッチ&ジャズ★ 藤井夢香

### ☆8月9日(日)

9:30-10:20駅前 はじめてのヨガ 身体が硬い人向け  
 10:40-12:00駅前 サンデーヨガ 経験者向け  
 11:30-12:45新館 クラシックバレエ 塚原美穂  
 12:45-13:45新館 バレエヴァリエーション 塚原美穂  
 14:45-16:00駅前 大人もキメツを踊ろう！ 村尾太陽  
 ※17:30-18:45新館 大人もNiziU踊ろう！ 藤井夢香

### ☆8月10日(月)

11:15-12:30新館 クラシックバレエ 塚原美穂  
 12:30-13:30新館 バレエヴァリエーション 塚原美穂  
 19:30-21:00駅前 HIPHOP けんてい  
 ※18:00-19:15新館 大人もNiziU踊ろう！ 藤井夢香  
 19:30-20:45新館 ストレッチ&ジャズ★ 藤井夢香

### ☆8月11日(火)

※10:00-10:45駅前 ストレッチ&体幹トレ★ 藤井夢香  
 11:30-12:45新館 クラシックバレエ 塚原美穂  
 12:45-13:45新館 バレエヴァリエーション 塚原美穂  
 ※13:30-14:45新館 大人もNiziU踊ろう！ 藤井夢香  
 15:00-16:15新館 ストレッチ&ジャズ★ 藤井夢香  
 18:15-19:30駅前 大人もBTS踊ろう！ kasumi  
 19:50-21:00新館 ジャズコンテ 青柳万智子

### ☆8月12日(水)

※10:00-10:45駅前 ストレッチ&体幹トレ★ 藤井夢香  
 ※13:30-14:45新館 大人もNiziU踊ろう！ 藤井夢香  
 17:00-18:15駅前 ジャズダンス 東門口 緑  
 19:30-21:00駅前 HIPHOP入門 KOH

### ☆8月13日(木)

※10:00-10:45駅前 ストレッチ&体幹トレ★ 藤井夢香  
 ※11:15-12:45駅前 クラシックバレエ 青柳万智子  
 15:45-17:00駅前HIPHOP けんてい  
 17:45-19:00新館 ストレッチ&ジャズダンス 東門口 緑

### ☆8月14日(金)

※10:00-10:45駅前 ストレッチ&体幹トレ★ 藤井夢香  
 13:45-15:00駅前 美BODYエクササイズ  
 15:15-16:30駅前HIPHOP入門 沙紀

### ☆8月15日(土)

11:15-12:30駅前 大人もBTS踊ろう！ kasumi  
 12:45-14:15駅前HIPHOP けんてい  
 18:15-19:45駅前 ジャズコンテ KOH  
 18:45-20:15新館 クラシックバレエ 青柳万智子

### ☆8月16日(日)

9:30-10:20駅前 はじめてのヨガ 身体が硬い人向け  
 10:40-12:00駅前 サンデーヨガ 経験者向け  
 12:15-13:30駅前 大人もBTS踊ろう！ kasumi  
 13:45-15:00駅前 HIPHOP けんてい  
 15:15-16:30駅前 ストレッチ&ジャズ★ 藤井夢香

## ◎料金◎

右の表の色とおりです。税込み価格となっております。  
 レッスン前に券売機で購入してください。非会員は+330円です。

会員料金表
1100円
1320円
1650円
1980円

## ※受講にあたって※

- ・完全予約定員制、締切は開講前日20時まで  
**予約はホームページの予約フォームにて**
- ・★付クラスはヨガマットを使用します。  
 ご自身のマットかヨガタオルをお持ちください。
- ・ご自身又は同居者に体調不良の方がいらっしゃる場合、受講をお控えください。
- ・非会員の方は受講時に住所と連絡先を伺っております。