

ラテンダンス



適度な有酸素運動で  
体をシェイプアップし  
ダイエットに！

(月)20~21  
(火)10~11  
(水)20~21  
(土)11~12

ピラティス



身体と精神を調和させ  
体幹を強化しウツクシ  
イボディラインに！

(火)19~20  
(水)10~11  
(木)19~20  
(金)10~11  
(土)19~20

ストレッチ筋トレ



筋肉の柔軟性を高め  
関節の可動域を広げ  
身体をリフレッシュ！

(木)10~11  
(土)20~21

自力セイタイ



筋肉や関節をゆり動  
かし体の歪みやコリを  
解消し疲労回復に！

(月)19~20

4種のエクササイズを  
自由に組み合わせる  
ことができます。

費用 4回3,000円  
8回4,000円

中学生までは無料  
学割(高校生・大学生)半額  
シニア割(70歳以上)半額  
入会金無料・無料体験有り

社交ダンス

お試しコース

12回12,000円

中学生までは無料  
学割(高校生・大学生)半額  
シニア割(70歳以上)半額  
入会金無料・無料体験有り

グループレッスン  
競技クラス

4回8,000円  
8回16,000円

プライベートレッスン  
カップルレッスン

30分3,200円  
45分4,800円  
60分6,400円



Ballroom Dance