

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 楽しいリラックスバレエ 〈入門クラス〉	寺崎 陽子 ^① 浅井 花名子 ^②	健康や楽しむのために気軽にバレエを始めたい方を対象としたクラスです。発表会に出演しませんので、ご自分のペースで気軽に続けていただけます。上達された方にはトウシューズレッスンもございます。(レギュラークラスのみ) ■体験レッスンあり	第2・4(金) 13:00~14:00 ^① 第1・3(火) 12:30~13:30 ^②	月2回3ヵ月 9,000円+税
【女性専用講座】 楽しいリラックスバレエ 〈レギュラークラス〉	寺崎 陽子	健康や楽しむのために気軽にバレエを始めたい方を対象としたクラスです。発表会に出演しませんので、ご自分のペースで気軽に続けていただけます。上達された方にはトウシューズレッスンもございます。(レギュラークラスのみ) ■体験レッスンあり	(金) 10:30~12:00	月4回3ヵ月 20,100円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 5回 12,000円+税 10回 19,500円+税 15回 27,000円+税
【女性専用講座】 大人のバレエ	堀田 智美 ^① 寺崎 陽子 ^② 浅井 花名子 ^③	ミセスや成人になってからバレエを始めたい方を対象とした美容と健康のためのクラスです。優雅な身のこなしや美しいプロポーション作りが、楽しみながら自然にできます。上達された方のためのトウシューズレッスンもございます。発表会で日頃の成果を発揮していただくこともできます。 ■体験レッスンあり	(月) 11:00~12:30 ^② 19:30~21:00 ^② (火) 12:30~14:00 ^① 14:15~15:45 ^① (木) 18:00~19:30 ^③ 19:30~21:00 ^③ (土) 18:00~19:30 ^② 19:30~21:00 ^②	月4回3ヵ月 20,100円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 5回 12,000円+税 10回 19,500円+税 15回 27,000円+税
【女性専用講座】 大人のバレエ	春木 友里沙	クラシックバレエを、バー練習やステップ練習などの基本から学びます。レッスンを重ねるうちに、自然に美しい姿勢や動き、クラシック音楽の素養などが身につきます。 ■体験レッスンあり	(日) 10:30~12:00	月4回3ヵ月 20,100円+税
【女性専用講座】 大人のバレエ	山森 トヨミ	美しい動きを目指し、しなやかで引き締まった体と美しい姿勢が身に付いていきます。発表会にも出演でき、その練習を通して協調性、達成感等、普段の生活では体験出来ないような素晴らしい経験が出来ます。 ■体験レッスンあり	(水) 19:20~20:40	月4回3ヵ月 20,100円+税
【女性専用講座】 大人のバレエ	辻本 芳子	全く初めての方から経験者まで、各々のレベルにそって丁寧に指導します。バレエの基本レッスンを楽しく続けることで、全身の伸びやかで引き締まった身体作りにもなり、練習の成果でトウシューズレッスンや舞台にもチャレンジしていただけます。 ■体験レッスンあり	(日) 13:00~14:30 15:20~16:50	月4回3ヵ月 20,100円+税
お勤め帰りにもう一度始めるバレエ	松坂 笑理子	入門初級から経験者まで幅広いクラスです。スキルアップや美容にもお勤めです。週末のお勤め帰りなどに一緒に楽しい一汗をかけるクラスとなっております。 ■体験レッスンあり	(金) 18:00~19:30 19:30~21:00	月4回3ヵ月 20,100円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,000円+税
今から始める クラシックバレエ	松坂 笑理子	ゆっくり解りやすく丁寧にクラシックバレエの基礎学ぶ内容をグレード別に分けて指導致します。美しい姿勢引き締まった体でクラシック音楽にのり優雅に表現する事で喜びや楽しさを学ぶ事が出来ます。 ■体験レッスンあり	(土) 10:30~12:00	月4回3ヵ月 20,100円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 19,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
大人からはじめるバレエ入門	稲垣 領子	「もういちどバレエ」「はじめてバレエ」をテーマに心と身体が喜ぶバレエ経験のない大人のための入門講座です。楽しみながらバレエ基礎となる美しい姿勢からご指導いたします。何歳からでも初めていただけます。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 16:30~17:30	月2回3ヵ月 18,300円+税
【女性専用講座】 フィットネスバレエ	つかさ 瑠美	バレエ経験がない方、運動不足の方、ストレスがたまっている方などを対象に、バーレッスンを中心にご指導します。単純な動作の繰り返しでしっかり身体を使いシェイプアップしていきます。クラシック音楽に合わせて優雅な気分でレッスンできます。 ■体験レッスンあり	(水) 10:30~11:45	月4回3ヵ月 19,500円+税
美姿勢バレエストレッチ	森 真美	身体の動きをスムーズにすることで、代謝がよくなり美しい姿勢へと変化してゆきます。本格的バレエメソッドにより、バレエの早い上達にもつながります。 ■体験レッスンあり	第1・3(日) 14:10~15:20	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 ミセスのための ボディコンディショニング&ジャズ	五十田 淳	ストレッチと簡単なエクササイズを積み重ねることで、美しい体型づくりを目指します。ジャズダンスの軽やかなステップで、心身ともに解放されリフレッシュしましょう。 ■体験レッスンあり	(水) 13:15~14:45	月4回3ヵ月 22,500円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 21,000円+税
【女性専用講座】 ジャズダンス (初級~中級)	五十田 淳	女性らしく・・・大人の女性のフィーリングを育むダンスクラスです。柔軟性と引きしめたボディづくりをするエクササイズを重ね、楽しく踊ることから、より美しい身体と感性を磨きます。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 17:30~19:00	月2回3ヵ月 12,600円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 5回 11,500円+税
M'sフリースタイルジャズ	中川 誠	初心者からキャリアのある方まで、受講される方のレベルに合わせた指導のオープンクラスです。ジャズを基本にロック、ファンクなどさまざまな要素を取り入れたダンスを楽しめます。感性とノリを生かしたステップから高度なテクニックまで幅広く習得するにはオススメです。 ■体験レッスンあり	(金) 19:00~20:30	月4回3ヵ月 23,400円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 22,000円+税
JAZZHIP-HOP	春名 由紀子	ストレッチや筋トレ、基礎トレーニングを中心に、HIPHOPのノリやステップもゆっくり、ていねいに指導していきます。JAZZDANCEのかっこいいポーズや動きも入れて、楽しみながら、リフレッシュ！ ■体験レッスンあり	第1・2・4(土) 18:30~20:00	月3回3ヵ月 20,700円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 21,000円+税
はじめてのタップダンス	土井 優貴香	音楽を楽しみながら足を踏み鳴らしてストレス解消！！初めての方でも楽しんでいただけます。ダンスに慣れていないという方もゆっくりの指導なので大丈夫です。元気な体は足元から！体力・健康づくりにもお役立てください。 ■体験レッスンあり	(月) 16:00~16:50	月4回3ヵ月 16,500円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 16,000円+税
タップダンス ~Yukiko The Dance~	土井 優貴香	初めての方でも基礎から指導します。少人数で周りを気にせず、音楽を楽しみながら、それぞれのペースですすめていきますので安心です。 ■体験レッスンあり	(月) 17:10~18:10	月4回3ヵ月 22,500円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 21,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
～あたらしいじぶんはっけん～ 誰でも素敵にミュージカル	鈴木 あゆこ	憧れの「ミュージカルの世界」へ。歌、ダンス、演技を通して「あたらしいじぶん」に出逢えます。さあ、一緒に未来への扉を開きましょう！スタンダードなものからオリジナリティあふれるミュージカルまで、幅広く体験していきます。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 13:30～15:00	月2回3ヵ月 21,000円+税
【女性専用講座】 魅惑のベリーダンス 〈入門～初級〉	YUMA QumiCo	アラビアンナイトで有名な古代オリエントの魅惑的な踊り。体に無理のない自然な動きで、安産のために始まったとも言われています。おなかや腰を回す独特の動きは内臓を強化させると共に、おなかまわりを鍛え、シェイプアップにも効果的です。 ■体験レッスンあり	(火) 18:20～19:20 (木) 15:30～16:30 18:15～19:15	月4回3ヵ月 24,000円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 22,000円+税
【女性専用講座】 魅惑のベリーダンス 〈初級～中級〉	YUMA QumiCo	アラビアンナイトで有名な古代オリエントの魅惑的な踊り。体に無理のない自然な動きで、安産のために始まったとも言われています。おなかや腰を回す独特の動きは内臓を強化させると共に、おなかまわりを鍛え、シェイプアップにも効果的です。 ■体験レッスンあり	(木) 19:20～20:50	月4回3ヵ月 28,500円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 27,000円+税
【女性専用講座】 50代からのベリーダンス&エクササイズ	高天原 ゆき	講座の前半はしなやかで若々しい身体を作るためのエクササイズを行い、後半はベリーダンスを楽しみます。大人の女性の魅力に満ちたエジプシャンスタイルのベリーダンスで女性らしいぐさと動きを楽しみましょう。ゆっくり丁寧に進めていきますので初めての方も安心してご参加ください。 ■体験レッスンあり	第1(月) 10:30～11:30	月1回3ヵ月 7,200円+税
しなやかに踊る 50歳からの情熱のフラメンコ	森久美子	いつしか憧れていたフラメンコ。でも…とためらっていらっしゃる貴方。昔少し経験があるけど…と考えている貴方。安心して挑戦してみてください。ゆっくりとていねいにしなやかなフラメンコの世界におさそいいたします。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 16:00～17:00	月2回3ヵ月 14,400円+税
情熱のフラメンコ 〈入門・初級〉	森久美子	情熱の踊りフラメンコを基礎からていねいに楽しく学べるクラスです。リズムに合わせてながら体を動かしている内に、どなたでも無理なく踊れるようにご指導しています。全く初めてでと迷われている方、少し経験してあきらめてしまった方、安心してご参加ください。 ■体験レッスンあり	(木) 15:00～16:00 19:00～20:00	月4回3ヵ月 26,400円+税
情熱のフラメンコ 〈中級・上級〉	森久美子	本格的にフラメンコを情熱的に踊っていきけるよう、様々なフラメンコの代表的な曲に挑戦していきましょう。カスタネットや帽子、扇子なども格好よく踊れるように指導します。	(木) 14:00～15:00 20:00～21:00	月4回3ヵ月 31,200円+税
情熱のフラメンコ 〈上級〉	森久美子	常にスペインとの交流を持ち、リアルタイムに変化していくフラメンコを体感していただけるクラスです。フラメンコの高度なテクニックを習得しつつ、フラメンコ舞踊に大切なすべてのことを学べるクラスです。発表会を始め、イベントや公演、ライブなどで仲間たちと一緒に活躍できます。	(木) 18:00～19:00	月4回3ヵ月 34,800円+税
情熱のフラメンコ 〈個人レッスン〉	森久美子	初心者からプロを目指す方までご希望の曲をマンツーマンで丁寧に指導いたします。オフィス帰りにご都合に合わせて、フラメンコを楽しみませんか？	(木) 17:00～18:00(1人1回30分)	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 30,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 はじめて踊る やさしいフラメンコ 〈入門〉	市川 恵子 監修	情熱の国、スペインの舞踊「フラメンコ」は、年齢に関係なく、誰にでも楽しめる踊りです。美しい立ち方、腕、指、足運びなどを基本からていねいに指導します。ルンバ、春祭りの曲セビジャーナスを振付します。 ■体験レッスンあり	(土) 12:45~14:00	月4回3ヵ月 26,400円+税
【女性専用講座】 楽しく踊る フラメンコ 〈初級〉	市川 恵子 監修	カスタネットを付け、セビジャーナスの踊り込みやレベルアップの為のバリエーション豊富な基礎や、フラメンコの代表的な曲、アレグリアス、帽子を使ったガロティン、扇を使ったグアヒーラ、情熱的なタンゴなどの振付をし、イベントや発表会で披露できるように指導します。 ■体験レッスンあり	(土) 14:00~15:15	月4回3ヵ月 26,400円+税
【女性専用講座】 熱い心で踊る フラメンコ 〈中級〉	市川 恵子 監修	初級で習った5曲を踊り込みながら、よりフラメンコの奥深い表現力を身に付けていきます。中級では「フラメンコの母」と呼ばれるソレアや、ティエント、タンゴ・デ・マラガなどの振付を通して、さらにフラメンコを魅力的に踊れるように指導致します。	(土) 14:00~15:45	月4回3ヵ月 29,400円+税
【女性専用講座】 熱い心で踊る フラメンコ 〈中上級〉	市川 恵子 監修	中級で習った曲を踊り込みながらマルティネーテ、ソロンゴ、タラントなどフラメンコの中でも重みのある曲を振付ていきます。より身体を使つてうねりやしほりを表現していけるように指導致します。	(土) 14:30~16:15	月4回3ヵ月 39,900円+税
【女性専用講座】 はじめよう！ゆっくり、ゆったり ハワイアンフラ入門	中口 みゆき	フラは年齢に関係なく、誰でも楽しく始められるダンスです。筋肉を使うことで、楽しみながらアンチエイジングを目指しましょう！ ■体験レッスンあり	第1・3(木) 12:30~14:00	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 中高年の素敵にハワイアンフラ	田村 小枝子	フラを踊るにはまず、曲の持つ意味を理解していただきます。いやし効果のあるハワイアン音楽に合わせてゆっくり身体を動かし、ていねいに1曲ずつ時間をかけて踊ります。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 10:15~11:45	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 ～ハワイ語を理解して踊る～ はじめてのハワイアンフラ	大西 コニー① 中口 みゆき② 田村 小枝子③	フラを踊るにはまず、曲の持つ意味を理解していただきます。1つ1つの動きの意味を理解して気持ちをこめて踊っていただき、1曲を完成させます。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 19:00~20:30(Ⅰ)① 第2・4(水) 10:30~12:00(Ⅱ)③ 第1・3(金) 19:00~20:30(Ⅰ)③ 第2・4(日) 10:30~12:00(Ⅲ)① 13:00~14:30(Ⅱ)② 15:15~16:45(Ⅰ)③	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 今すぐ始めよう 癒しのハワイアンフラ	田村 小枝子	これからフラを始めたい方、心地良い音楽に合わせ身体を動かしゆっくり楽しみながら健康を保ちます。いつまでも若々しく過ごしませんか。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 10:15~11:45	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 スッキリ！！健康！ハワイアンフラ	中口 みゆき	覚えられなくても大丈夫！ハワイアンミュージックに癒されながら、筋肉を使い、楽しみながら健康に！ ■体験レッスンあり	第1・3(木) 11:00~12:00	月2回3ヵ月 9,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【女性専用講座】 はじめてのハワイアンフラ 〈入門〉	村野アロヒラニ貴子 ^① 久保アロヒラニ絹子 ^② 藤川美矢子 ^④ 名雪ハウナニ瑞枝 ^⑤	ハワイのクム カウイカマナオ氏に師事。ハワイの伝統文化であるフラを、本格的に解りやすく教えております。美と健康にも優れた踊りです。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 19:15~20:45 ^{②⑤} 第1・3(火) 10:30~12:00 ^② 第2・4(火) 19:30~21:00 ^① (火) 13:30~15:00 ^{②④} (金) 10:30~12:00 ^①	月2回3ヵ月 12,000円+税 月4回3ヵ月 21,600円+税
【女性専用講座】 はじめての本格ハワイアンフラ 〈入門・初級〉	村野アロヒラニ貴子 ^① 畑中マルラニ久美子 ^③	ハワイのクム カウイカマナオ氏に師事。ハワイの伝統文化であるフラを、本格的に解りやすく教えております。美と健康にも優れた踊りです。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 19:30~21:00 ^① 第1・3(日) 11:00~12:30 ^③	月2回3ヵ月 12,000円+税 月4回3ヵ月 21,600円+税
【女性専用講座】 はじめての本格ハワイアンフラ 〈初級〉	村野アロヒラニ貴子 ^① 久保アロヒラニ絹子 ^②	アウアナ(現代フラ)の他、カヒコ(古典フラ)や楽器を使って踊る等々、多彩なレッスンを行っています。年に数回、ハワイの有名ハラウのコンサートに出演しています。 ■体験レッスンあり	(火) 15:15~16:45 ^②	月4回3ヵ月 21,600円+税
【女性専用講座】 はじめての本格ハワイアンフラ 〈中級〉	村野アロヒラニ貴子 ^①	アウアナ(現代フラ)の他、カヒコ(古典フラ)や楽器を使って踊る等々、多彩なレッスンを行っています。年に数回、ハワイの有名ハラウのコンサートに出演しています。	(月) 19:30~21:00 ^①	月4回3ヵ月 24,000円+税
【女性専用講座】 ~ゆったり優雅に~ シニアのためのハワイアンフラ	小林ロケラニ温子	ゆっくりとしたステップで優雅にハワイアンフラを楽しみましょう。美しいメロディーで身体を動かし、健康な身体を保ちましょう。いつまでも若々しく、いつまでも健やかに。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 13:30~15:00 第2・4(火) 13:30~15:00	月2回3ヵ月 12,000円+税
イスに座って健康ハワイアン	小林ロケラニ温子	足が痛くて運動不足や姿勢が悪くなった方に座ってできるハワイアンフラを楽しく指導します。爽やかなリズムに合わせて足踏みからステップを始めます。歌詞を指で絵を描くように表現することで脳の刺激にもつながります。無理なく身体を動かし表現することで心身ともに癒されましょう。 ■体験レッスンあり	第1・3(火) 12:00~13:00	月2回3ヵ月 12,000円+税
【男性専用講座】 ハワイアンフラ〈カネ(男性)クラス〉	村野アロヒラニ貴子	ハワイの伝統文化であるフラを基礎から解りやすく指導致します。男性ならではの力強い踊りを仲間と踊りましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 18:00~19:30	月2回3ヵ月 12,000円+税
楽しいハワイアンフラ 〈初級編〉	中沢千枝子	楽しい曲によってアロハなフラをはじめましょう♪ ■体験レッスンあり	第2・4(水) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 12,000円+税
楽しいハワイアンフラ 〈中級編〉	中沢千枝子	フラの楽しさを知ったあなたと、よりアロハなフラを目指しましょう!	第2・4(水) 15:00~16:30	月2回3ヵ月 12,000円+税
健康フラダンス	カオヒナニ森重	フラは、見た目より身体を使います。大地を踏みしめて自然の中で生まれた踊りだからー。身体の体幹を使い汗をかきましょう。笑顔で心にも潤いを与えます。まずは基本のステップから!(フリーチケットコースと月2回入門コースができました。)	(火) 14:45~16:15 〈入門〉 第1・3(火) 14:45~16:15	月4回3ヵ月 21,600円+税 〈入門〉 月2回3ヵ月 12,000円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回20,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
イチからはじめる ハワイアンフラ	サチコナブアラニ	体操、ストレッチ、ステップと優雅な美しいフラで心も体もリフレッシュ。ハワイのクムフラ、マイケルデラクルーズ先生に師事。OSK出身のサチコ先生と健康美あふれる、素敵な貴女に変身しませんか。	第1・3(金) 15:30~16:45	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 5回9,600円+税
【リニューアル講座】 シニアからの楽しいフラダンス	マリコレオラニ	フラダンスは年齢に関係なく、どなたでも楽しめるダンスです。基本のステップを学びながら、美しくエレガントなフラダンスが踊れるように指導していきます。本場ハワイの風を感じるひとときを、フラダンスで癒されましょう。	第2・4(火) 15:30~17:00	月2回3ヵ月 12,000円+税
フォークダンス	西本 君枝	世界各国のフォークダンスを基礎ステップから踊ります。軽快なテンポの民族音楽に乗り、踊ることにより老化防止、美容に効果的です。経験のある方は毎月ご入会いただけます。	(木) 10:15~12:15	月4回3ヵ月 20,700円+税
スクエアダンス あべのクローバーズ (ビギナーコース)	吉尾 裕子	カントリー調の軽快な音楽に合わせて8人一組で踊ります。基本の動きは歩くだけです。指示者(コーラー)の指示により円や四角・ラインをつくる、パズルを解くような感覚の楽しいダンスです。 (期間:1年<ビギナーコースのみ>)	(金) 13:00~14:30	月4回3ヵ月 18,900円+税
スクエアダンス あべのクローバーズ (レギュラーコース)	吉尾 裕子	カントリー調の軽快な音楽に合わせて8人一組で踊ります。基本の動きは歩くだけです。指示者(コーラー)の指示により円や四角・ラインをつくる、パズルを解くような感覚の楽しいダンスです。 (期間:1年<ビギナーコースのみ>)	(金) 14:30~16:00	月4回3ヵ月 18,900円+税
スクエアダンス あべのクローバーズ (アドバンスコース)	吉尾 裕子	カントリー調の軽快な音楽に合わせて8人一組で踊ります。基本の動きは歩くだけです。指示者(コーラー)の指示により円や四角・ラインをつくる、パズルを解くような感覚の楽しいダンスです。 (期間:1年<ビギナーコースのみ>)	(金) 10:30~12:00	月4回3ヵ月 18,900円+税
はじめよう!カントリーダンス	川本 稔子	一人で踊れるカントリーラインダンス。ステップ中心のリズミカルなダンスです。カントリースタイルの他、ワルツやラテン、スイングなどさまざまな種類があり、ダンス経験ゼロの方でも楽しく始められます。 ■体験レッスンあり	第2・4(木) 13:00~14:30	月2回3ヵ月 15,000円+税
~ヴェルサイユの宮廷舞踏~ バロックダンス	今野 典子	ようこそバロック・ロココの世界へ!ダンスを通して音楽・衣装などの文化に触れ、優雅な立ち居振舞いを学びませんか。フランス宮廷で生まれヨーロッパ各地に広がったバロックダンスを楽しく踊ってみましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 13:30~15:00	月2回3ヵ月 12,600円+税
お勤め帰りのリフレッシュ 社交ダンス (入門)	藪下 恭輔	社交ダンスはだれにでも踊れる楽しいダンスです。初めての方でも安心!楽しくていねいにご指導いたします。もちろん今までダンスをご経験の上級者の方にも対応した、現役プロ競技選手によるダンスレッスンです。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 18:15~19:30	月2回3ヵ月 11,400円+税
お勤め帰りのリフレッシュ 社交ダンス (初級)	藪下 恭輔	社交ダンスはだれにでも踊れる楽しいダンスです。初めての方でも安心!楽しくていねいにご指導いたします。もちろん今までダンスをご経験の上級者の方にも対応した、現役プロ競技選手によるダンスレッスンです。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 19:45~21:00	月2回3ヵ月 11,400円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
健康のための社交ダンス 〈初級〉	藪下 恭輔	社交ダンスの基本ステップを一つ一つ身につけていってまいります。その過程で姿勢、歩き方、立ち方などにもふれてより良いスタイルを目指します。キレイな姿勢で、楽しい音楽で、気持ち良く踊りましょう。 ■体験レッスンあり	(火) 12:45~14:00	月4回3ヵ月 20,400円+税
健康のための社交ダンス 〈中級〉	藪下 恭輔	社交ダンスの基本ステップを一つ一つ身につけていってまいります。その過程で姿勢、歩き方、立ち方などにもふれてより良いスタイルを目指します。キレイな姿勢で、楽しい音楽で、気持ち良く踊りましょう。 ■体験レッスンあり	(火) 14:15~15:30	月4回3ヵ月 21,600円+税
社交ダンス 〈入門〉	児島 貢	少しずつ、一歩ずつ練習しましょう。一つずつ楽しみながら進みましょう。踊れるって本当に素晴らしい事です。私と共に努力してみませんか。初めてのの方のためのクラスと更に向上を希望される方のクラスをご用意しています。 ■体験レッスンあり	(水) 13:30~14:45	月4回3ヵ月 20,400円+税
社交ダンス 〈初級〉	児島 貢	少しずつ、一歩ずつ練習しましょう。一つずつ楽しみながら進みましょう。踊れるって本当に素晴らしい事です。私と共に努力してみませんか。初めてのの方のためのクラスと更に向上を希望される方のクラスをご用意しています。 ■体験レッスンあり	(水) 14:45~16:00	月4回3ヵ月 20,400円+税
社交ダンス 〈個人レッスン〉	児島 貢	少しずつ、一歩ずつ練習しましょう。一つずつ楽しみながら進みましょう。踊れるって本当に素晴らしい事です。私と共に努力してみませんか。初めてのの方のためのクラスと更に向上を希望される方のクラスをご用意しています。	(水) 16:00~17:30	月4回1ヵ月 30分 12,800円+税 月4回1ヵ月 60分 24,800円+税
社交ダンス 〈初級~中級〉	篠 富美子	音楽に乗って踊るダンスは楽しさいっぱい。船旅への夢や仲間づくりに輪がひろがります。はじめてみませんか。	(水) 10:25~11:40	月4回3ヵ月 20,700円+税
【リニューアル講座】 紫峰七海のなりきりレッスン (ミュージカル編) 〈全6回〉	紫峰 七海	あなたも憧れの宝塚の世界を体験してみませんか！あの名作のあのシーンを全6回のレッスンで再現します。気分は舞台上に立つスター。運動が苦手な方、初めての方でも大丈夫です。安心してご参加ください。	第2(金) 10:30~12:00	全6回6ヵ月 18,600円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)