






講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 ~ハワイ語を 理解して踊る~ はじめての ハワイアンフラ	H Iau Hula o Kamelealoha主宰 吉井 佳子 インストラクター 河井 展世	ハワイアの曲で心を癒し、ハワイ直の振り付けで ゆっくり優雅に楽しみながら進めていきます。曲の 持つ意味を理解していただき、気持ちを込めて踊れ るよう指導していきます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(水) 13:30~15:00	月2回 3ヵ月 12,960円
 井上ケイの アロハフラ	井上ケイリマナニ フラスタジオ 講師陣	心と身体を自然体にもどすフラ。自然の偉大さ、美し さ、感謝の心を唄の中で表現しています。テレビ出演 等で活躍の講師が、ご指導いたします。ハワイの風を 感じながら美しい音楽に合わせて、楽しく踊りましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(火) 11:45~13:15 13:15~14:45 第1・3(木) 10:00~11:30	月4回 3ヵ月 21,384円 月2回 3ヵ月 11,664円
 本格ハワイアンフラ	フラ ハラウ オ アロヒラニ 主宰 久保 アロヒラニ 絹子 インストラクター 西田 ウイラニ あけみ	毎年、多数の有名なハワイアンコンサートに出演 し、有名なクムより指導いただいている教室です。 本格的なフラをわかりやすく、いねいにご指導いた します。ハワイアンスピリッツを感じ、楽しみましょう。 (タイム別の担当講師: 久保 西田) ■体験レッスン 受講料=1,836円	(金) 11:15~12:45① 第1・3(日) 14:45~16:15① 第2・4(日) 14:30~16:00②	月4回 3ヵ月 21,384円 月2回 3ヵ月 11,664円
 お勤め帰りの ハワイアンフラ	フラ ハラウ オ アロヒラニ 主宰 久保 アロヒラニ 絹子	ハワイのさわやかな音楽に合わせて、全身で表現する フラで、仕事後の心身の疲れをリフレッシュしましょ う。ハワイの有名クムフラより伝授された正統なフラ を、解りやすくご指導させていただきます。 ■体験レッスン 受講料=1,836円	第1・3(月) 19:00~20:30	月2回 3ヵ月 11,664円
 癒しのフラ	フラ ハラウ オ アロヒラニ インストラクター 岡田 ウルプア 尚子	ゆっくりとしたステップで優雅に踊りましょう。美しい メロディーで身体を動かし、健康な身体を楽しく維持 しましょう。いつまでも若々しく、いつまでも健やか かに。ゆっくりとレッスンをすすめるクラスです。 ■体験レッスン 受講料=1,836円	第1・3(金) 15:15~16:30	月2回 3ヵ月 9,720円
 ~ゆったり 優雅に~ シニアの ハワイアンフラ	フラ ハラウ オ アロヒラニ インストラクター 佐々木 淳美	ゆっくりとしたステップで優雅に踊りましょう。美しい メロディーで身体を動かし、健康な身体を楽しく維持 しましょう。いつまでも若々しく、いつまでも健やか かに。ゆっくりとレッスンをすすめるクラスです。 ■体験レッスン 受講料=1,836円	第1・3(日) 12:00~13:30	月2回 3ヵ月 11,664円
 休日の リラックスフラ	フラ ハラウ オ アロヒラニ インストラクター 堀部 由佳里	ハワイの爽やかな音楽に合わせて踊り、心身ともに リフレッシュ。背筋を伸ばしてハワイの情景や心情 を身体全体で楽しく表現しましょう。	第1・3(日) 13:15~14:30	月2回 3ヵ月 9,720円

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。



...女性のみ受講できる講座です。

受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
 はじめて踊る やさしいフラメンコ 〈入門〉		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丁寧に指導します。ルンバ、春祭りの曲セビジャーナスを振付します。 (タイム別の担当講師: 宮崎 東田) ■体験レッスン 受講料=2,268円	(月) 18:30~19:30① (金) 12:00~13:00②	月4回 3ヵ月 21,384円
 楽しく踊る フラメンコ 〈初級〉	日本フラメンコ協会理事 現代舞踊協会会員 関西日本スペイン協会会員 帝塚山スタジオ主宰 市川 恵子 監修 帝塚山スタジオ専任講師 東田 美智江 宮崎 美子	カスタネットを付け、セビジャーナスの踊り込みや、レベルアップの為に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。 (タイム別の担当講師: 宮崎 東田)	(月) 19:00~20:00① (金) 13:00~14:00②	月4回 3ヵ月 24,624円
 熱い心で 踊るフラメンコ 〈中級〉		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します。 (タイム別の担当講師: 宮崎 東田)	(月) 19:00~20:30① (金) 13:15~14:45②	月4回 3ヵ月 32,076円
 魅惑の ベリーダンス (基礎)		美容や健康のためにベリーダンスを始めてみませんか?全く初めての方におすすめのクラスです。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。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(火) 17:50~18:50	月4回 3ヵ月 25,920円
 〈入門〉	アフィلمマティファ YUMA nayu	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。身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、シェイプアップの効果も期待できます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円 5月~ダンスフェスティバルまでは体験不可	(火) 19:00~20:30	月4回 3ヵ月 30,780円
フォークダンス	(社法)日本フォークダンス連盟 公認指導者 濱田 明未 高折 啓子	世界各国の民族舞踊、フォークダンスは、踊る楽しみを通して、和やかな暖かい人間関係をつくりあげてゆきます。ツーステップ、ショティッシュ、ワルツ、ポルカなどの基本から学びます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(水) 10:00~12:00	月4回 3ヵ月 21,384円
ジャズダンス	渡辺ステージジャズセンター 主宰 渡辺 タカン	全身を隈なく使って踊って、ストレス発散!!&ひきしまった身体を手に入れませんか。初めての方から経験のある方まで、レベルに合わせた指導をいたします。 ■体験レッスン 受講料=2,268円 5月~ダンスフェスティバルまでは体験・見学不可	(木) 19:00~20:15 第1・3(木) 19:00~20:15	月4回 3ヵ月 17,820円
ダンス スキルアップ	Dance Company DINYOS所属 講師 深海 愛	ダンス全般(ジャンルを問わず)に必要なインナーマッスルをきたえ、軸を作るためのレッスンです。姿勢が整い、すっきりした身体を作るのを目指します。ダンスが上手になりたい方、役者やミュージカル希望の方もぜひお越しください。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 17:45~19:00 第1・3(木) 17:45~19:00	月2回 3ヵ月 9,072円

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。



...女性のみ受講できる講座です。

受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

講座名	講師名	講座内容	曜日・時間	受講料
大人のための 楽しいバレエ		バレエ経験者の方のクラスです。ピルエット・ジャンプなどのテクニックを駆使して、アンシェヌマンを組み立て、ワンランク上を目指してレッスンをしましょう。 ご見学いただけますので、レベルをご確認の上ご入会ください。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(水) 12:45～14:00 19:00～20:15 (土) 18:30～19:45	月4回 3ヵ月 21,384円 月8回 3ヵ月 37,584円
大人のための やさしいバレエ	環バレエ団主宰 環 佐希子 監修 政本 佳子 福益 寿子 西藤 愛乃	初めてクラシックバレエに取り組む方のクラスです。基本を大切に、バーレッスンそして、センターレッスンをわかりやすくお教えします。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(水) 10:00～11:15	月4回 3ヵ月 21,384円
ストレッチ バレエ		クラシックバレエの基本を大切にしながら、心と身体の両方をストレッチして、楽しい1時間を過ごしましょう。年齢に関係なくご参加いただけます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(水) 14:00～15:00	月4回 3ヵ月 17,172円
リラックス バレエ		健康や楽しみのためのバレエを始めませんか？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。クラシック音楽に合わせて優雅な気分で心身ともにリラックスしながら、健康で美しい身体作りを目指しましょう。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	第2・4(火) 15:15～16:15	月2回 3ヵ月 9,720円
大人のための バレエ	(社) 桜垣バレエ団 プリマバレリーナ 小西 裕紀子 監修 酒井 孝実 前田 翼	トウシューズも夢ではありません。正しいメソッドで“身体を中から外へ”しなやかに、華やかに動かします。実績ある桜垣バレエ団員がていねいにご指導いたします。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(日) 11:30～12:45	月4回 3ヵ月 21,384円
アフタヌーン バレエ	(社) 桜垣バレエ団 理事長 桜垣 美世子 桜垣 琢矢 前田 翼	バレエは心と身体の先生です。鏡の前で背筋を伸ばしましょう。新しい自分発見です。アラサー、アラフォー、アラフィフティの方大歓迎です。おなかと背中を使って美しい立ち姿を身につけてゆきます。 ■体験レッスン 受講料=2,268円	(木) 15:30～16:30	月4回 3ヵ月 17,172円
はじめての 社交ダンス		優雅に華麗に音楽に合わせてステップが踏めるよう、足運びから丁寧にレッスンします。 ■体験レッスン 受講料=1,620円	第1・3(土) 13:00～14:15	月2回 3ヵ月 9,720円
社交ダンス 〈入門〉	文部科学省所管 (財)日本ボールルームダンス連盟 正会員 森 繁実 監修 森 万知子 仲窪 萬壽子 南 明子 扇田 登世美		(水) 12:00～13:15② 15:00～16:15③	
社交ダンス 〈初級〉		優雅に、華麗に、音楽に合わせて楽しくステップが踏めるようご指導いたします。ワルツ、タンゴ、ルンバ、サンバ、ブルースなど社交ダンスが初めての方から、より上手に踊りたい方までレベルに応じて学んでいただくことができます。 (タイム別の担当講師: 森 仲窪 南) ■体験レッスン 受講料=2,268円	(水) 10:15～11:30② 13:45～15:00③ (土) 16:00～17:15①	月4回 3ヵ月 20,736円
社交ダンス 〈中級〉			(土) 14:30～15:45①	月4回 3ヵ月 21,384円

■体験レッスンは、お一人さま一回限りとさせていただきます。ご受講希望日時をご予約のうえ、5日前までに、ご入金の手続きをお済ませください。



...女性のみ受講できる講座です。

受講料のほかに材料費などを頂戴する場合がございます。(ただし「材料費・教材費込み」の表示のある講座を除きます。)

価格は、消費税を含んだ税込価格を表示しています。

