

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【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	吉井 佳子	ハワイアンで心を癒し、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。 ■体験レッスンあり	第2・4(水) 13：30～15：00	月2回3ヵ月 12,000円+税
【女性専用講座】 井上ケイのアロハフラ	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。 ■体験レッスンあり	(火) 11：45～13：15 13：15～14：45 第1・3(木) 10：00～11：30	〈火曜日クラス〉 月4回3ヵ月 19,800円+税 〈木曜日クラス〉 月2回3ヵ月 10,800円+税
【女性専用講座】 本格ハワイアンフラ	久保アロヒラニ 絹子	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て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。 ■体験レッスンあり	(金) 11：15～12：45 ① 第1・3(日) 13：30～15：00 ① 第2・4(日) 14：30～16：00 ② (タイム別担当講師：①久保 ②西田)	月4回3ヵ月 19,800円+税 月2回3ヵ月 10,800円+税
【女性専用講座】 お勤め帰りのハワイアンフラ	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。 ■体験レッスンあり	第1・3(月) 19：00～20：30	月2回3ヵ月 10,800円+税
【女性専用講座】 癒しのフラ	岡田 ウルブア 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。 ■体験レッスンあり	第1・3(金) 15：15～16：30	月2回3ヵ月 9,000円+税
【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。 ■体験レッスンあり	(月) 18：30～19：30 ① (金) 12：00～13：00 ② (タイム別の担当講師：①宮崎 ②東田)	月4回3ヵ月 19,800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。	(月) 19：00～20：00 ① (金) 13：00～14：00 ② (タイム別の担当講師：①宮崎 ②東田)	月4回3ヵ月 22,800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します。	(月) 19：00～20：30 ① (金) 13：15～14：45 ② (タイム別の担当講師：①宮崎 ②東田)	月4回3ヵ月 29,700円+税
フォークダンス	濱田 明未	世界各国の民族舞踊、フォークダンスは、踊る楽しみを通じて、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。 ■体験レッスンあり	(水) 10：00～12：00	月4回3ヵ月 19,800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
ジャズダンス	渡辺 タカシ	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。 ■体験レッスンあり	(木) 18:45~20:15 第1・3(木) 18:45~20:15	月4回3ヵ月 19,800円+税 月2回3ヵ月 10,080円+税
ダンススキルアップ	渡辺 タカシ	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。 ■体験レッスンあり	(木) 17:45~18:45 第1・3(木) 17:45~18:45	月4回3ヵ月 19,800円+税 月2回3ヵ月 10,080円+税
【女性専用講座】 大人のための楽しいバレエ	環 佐希子 監修	バレエ経験者の方のクラスです。ビルエット・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。 ■体験レッスンあり	(水) 12:45~14:00 19:00~20:15 (土) 18:30~19:45	月4回3ヵ月 19,800円+税 月8回3ヵ月 34,800円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 10回 18,600円+税 15回 24,750円+税
【女性専用講座】 大人のためのやさしいバレエ	環 佐希子 監修	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、バーレッスンをして、センターレッスンをわかりやすくお教えします。 ■体験レッスンあり	(水) 10:00~11:15	月4回3ヵ月 19,800円+税
【女性専用講座】 ストレッチバレエ	環 佐希子 監修	クラシックバレエの基本を大切にしながら、心と身体を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。 ■体験レッスンあり	(水) 14:00~15:00	月4回3ヵ月 15,900円+税
【女性専用講座】 リラックスバレエ	環 佐希子 監修	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。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 15:15~16:15	月2回3ヵ月 9,000円+税
【女性専用講座】 大人のためのバレエ	小西 裕紀子 監修	独自のメソッドで、身体を内側から外側へ、しなやかに、華やかに動かします。トゥシューズも夢ではありません。初めての方も、やり直しの方も、実績ある桜垣バレエ団員が丁寧に手ほどきさせていただきます。 ■体験レッスンあり	(日) 11:30~12:45	月4回3ヵ月 19,800円+税
【女性専用講座】 アフタヌーンバレエ	桜垣 美世子 監修	バレエは心と身体の先生です。興味をもたれた時が始めるときです。鏡の前で背筋を伸ばし、おなかと背中を使って美しい立ち姿を身につけていきます。新しい自分発見の場でもあります。 ■体験レッスンあり	(木) 15:20~16:20	月4回3ヵ月 15,900円+税
はじめての社交ダンス	森 繁実 監修	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。 ■体験レッスンあり	第1・3(土) 13:00~14:15	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
<p>社交ダンス 〈入門〉〈初級〉〈中級〉</p>	<p>森 繁実 監修</p>	<p>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。 ■体験レッスンあり</p>	<p>〈入門〉 (水) 12:00~13:15 ②</p> <p>〈初級〉 (水) 10:15~11:30 ② (土) 16:00~17:15 ①</p> <p>〈中級〉 (土) 14:30~15:45 ① (タイム別の担当講師：①森 ②仲蓮)</p>	<p>〈入門〉 〈初級〉 月4回3ヵ月 19,200円+税</p> <p>〈中級〉 月4回3ヵ月 19,800円+税</p>

※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)