

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 楽しいフォークダンス	森 幸恵	世界中の各国に伝承されて踊りつがれ来た民族舞踊(フォークダンス)を楽しく踊ります。美しく楽しい音楽によって、ご自分を表現してみませんか?適度な運動と仲間作りをしませんか?お待ちしております。	第2・4(金) 13:15~14:45 第1・3(火) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 13,860円
【新設講座】 踊って健康!フォークダンス・レクダンス	市川 信子	年齢・性別を問わないフォークダンス・レクダンスを世界各地の音楽で楽しく踊ります。健康維持、認知症予防にも最適な中高年のスポーツです。	第1・3(月) 10:30~12:00	月2回3ヵ月 10,560円
【女性専用講座】 フラメンコ	岡本 早苗 ほか	情熱の国スペインの踊りフラメンコ。フラメンコの基礎のステップ、身体や腕の使い方、カスタネットの鳴らし方等を練習します。「セビジャーナス」を始め、フラメンコ曲の踊りをマスターしていきます。 ■体験レッスンあり	①第1・3(水) 13:00~14:00 ②第2・4(火) 19:30~20:30	月2回3ヵ月 12,540円
大人から始めるバレエレッスン	赤瀬 麻美	子供の時に憧れていたバレエレッスン。もう今では遅いかな?と思いませんか?大丈夫です!思いついたその時が貴女のベストタイミング。さあ一緒にバレエの扉を開けてみましょう♡ ■体験レッスンあり	(金) 13:15~14:45	月4回3ヵ月 23,760円
【女性専用講座】 魅惑のベリーダンス	Aya	ベリーダンスはエジプトが発祥で、世界最古のダンスといわれています。お腹を中心とした独特の滑らかな動きは、女性らしいボディラインづくりに効果が期待できます。激しい動きは少ないので、年齢体系問わず楽しめるダンスです。アラブ特有の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	第2・4(火) 18:30~19:45	月2回3ヵ月 13,750円
【女性専用講座】 ベリーダンス・入門	EMI	お腹引き締め、運動不足解消、アンチエイジング、腰痛、肩こり改善など、女性に嬉しいことがたくさん!未経験者歓迎!ベリーダンスで楽しく踊ってエクササイズしませんか? ■体験レッスンあり	(日) 10:45~11:45	月4回3ヵ月 23,760円
【女性専用講座】 ベリーダンス・初級	EMI	入門修了者対象。古代エジプト発祥といわれるダンスで、肩、腰、お腹などを動かしながら踊ります。女子力アップやシェイプアップにも役立ちます。	(日) 11:50~12:50	月4回3ヵ月 23,760円
ラテンサルサ・入門	MIWA	陽気にラテンサルサのリズムに乗って踊れば、ストレス解消&シェイプアップ!どなたでもお気軽にどうぞ! ■体験レッスンあり	第2・4(日) 12:00~13:15	月2回3ヵ月 14,520円
花のフラダンス	レファ 金子	ハワイアの軽快なメロディーに合わせて踊ってみませんか。楽しく踊れば気分も爽快!ストレス解消、美容と健康にも最適です。 ■体験レッスンあり	(木) 10:30~12:00	月4回3ヵ月 21,120円
Zumba(ズンバ)	滝本 ヤニナ	Zumbaはラテンを中心に世界の様々な音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスプログラムです。むずかしい振付の練習ではなく初心者やダンスが初めての方でもすぐに覚えられる内容になっています。 ■体験レッスンあり	第1・2・3・4(木) 19:00~20:00	月4回3ヵ月 26,400円
はじめての社交ダンス	伊藤 麻由	社交ダンスは万国共通のダンスです。ちょっと知っている、海外旅行でさっと踊ることも夢ではありません。気軽に楽しく、健康のために、初めてという方から経験者まで指導します。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 15:00~16:00	月2回3ヵ月 14,520円

※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。

※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	講座内容	曜日・時間	受講料
フラメンコ	岡本 早苗	情熱の国スペインの踊りフラメンコ。フラメンコの基礎のステップ、身体や腕の使い方、カスタネットの鳴らし方等を練習します。「セビジャーナス」を始め、フラメンコ曲の踊りをマスターしていきます。 ■体験レッスンあり	第1・3(水) 13:00~14:00	月2回3ヵ月 12,540円
【女性専用講座】 フラ&スロータヒチアン	加藤 絵美	初めてフラやスロータヒチアンダンスを踊る方対象のクラスです。優雅なフラ、しなやかで力強いスロータヒチアン、両方学ぶ事ができます。仲間と楽しく踊って、一緒にリフレッシュしましょう! ■体験レッスンあり	第2・4(水) 19:00~20:15	月2回3ヵ月 13,200円
クラシックバレエ・シェイプアップバレエ(大人)	金田 枝里香	全身運動のクラシックバレエ。経験の有無を問わず体幹を意識したレッスンから得る柔軟でしなやかなボディを作り、楽しくリズムにのって踊りませんか。 ■体験レッスンあり	(水) 18:00~19:30	月4回3ヵ月 21,120円
タップダンス	志乃舞 優	金具の付いたシューズで床をたたいてリズムを奏でます。最初は簡単なステップから練習し、そのステップを様々な組合せて、ジャズやロックの名曲にのって楽しく格好良く踊ります。 ■体験レッスンあり	第1・3(木) 19:30~20:30	月2回3ヵ月 11,682円
腰掛タップダンス®	志乃舞 優	三洋電機(株)井植敏元会長が考案した腰掛タップダンスです。椅子に腰掛けのままのタップダンスなので転倒の心配もなくシニア世代にピッタリ!足首、太ももを中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えることが可能です。目指せ“寝たきりゼロ”を合言葉におしゃれなタップダンスで筋力向上を目指します。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 13,662円