

5月 TENT SCHOOLの予定

	日	月	火	水	木	金	土	
						1	2	
9							8:30~10:00 ④朝のヨガ	
10						10:00~12:30 子どもの居場所づくり (ミラサボ)		
11							12:00~13:30 ②キッズチアダンス	
12								
13								
14						14:00~15:30 ⑤キッズチアダンス		
15								
16						16:00~18:00 ⑦⑧HIP-HOPダンス		
17								
18							18:30~20:00 ①ピラティス	
19								
20								
	3	4	5	6	7	8	9	
9	8:30~10:00 ③股関節をほぐすヨガ						8:30~11:30 ④朝のヨガ ①ピラティス	
10				10:00~12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ	10:00~12:00 ⑧フラダンス	10:00~12:00 ⑥フラダンス超入門		
11							12:00~13:30 ②キッズチアダンス	
12								
13			13:30~15:00 ⑨レクダンス	13:30~16:00 健康麻雀教室	13:30~15:30 ⑬フラワー教室			
14		14:00~15:30 ⑤キッズチアダンス					14:00~18:00 ⑬ロボット教室	
15								
16								
17								
18								
19								
20					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
	10	11	12	13	14	15	16	
9	8:30~10:00 ③股関節をほぐすヨガ						8:30~11:30 ④朝のヨガ ①ピラティス	
10	10:30~11:30 ⑬子ども英会話教室	10:00~11:30 ⑩大人バレエ	10:00~12:00 キッズサークル	10:00~12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ	10:00~12:00 ⑧フラダンス	10:00~12:30 子どもの居場所づくり (ミラサボ)		
11							12:00~13:30 ②キッズチアダンス	
12								
13				13:00~15:00 ⑭大人の脳トレピアノ	13:30~15:30 ⑬フラワー教室			
14	13:30~15:00 ⑯プログラミング教室	14:00~15:30 ⑤キッズチアダンス						
15				15:30~17:00 ⑦フラダンス				
16		16:00~18:00 HIP-HOPダンス	17:00~19:30 ②キッズチアダンス			16:00~18:00 ⑦⑧HIP-HOPダンス		
17								
18								
19								
20					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
	17	18	19	20	21	22	23	
9	8:30~10:00 ③股関節をほぐすヨガ						8:30~10:00 ④朝のヨガ	
10		10:00~11:30 ⑩大人バレエ		10:00~12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ	10:00~12:00 ⑧フラダンス	10:00~12:00 ⑥フラダンス超入門		
11							12:00~13:30 ②キッズチアダンス	
12								
13								
14		14:00~15:30 ⑤キッズチアダンス		13:30~16:00 健康麻雀教室	13:30~15:30 ⑬フラワー教室			
15							14:00~18:00 ⑬ロボット教室	
16								
17			17:00~19:30 ②キッズチアダンス			16:00~18:00 ⑦⑧HIP-HOPダンス		
18					16:30~18:00 ⑪バレエエクササイズ			
19								
20					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
	24	25	26	27	28	29	30	
9	8:30~10:00 ③股関節をほぐすヨガ							
10		10:00~12:30 ⑬子ども英会話教室						
11								
12								
13								
14	13:30~15:00 ⑯プログラミング教室	14:00~15:30 ⑤キッズチアダンス		13:00~15:00 ⑭大人の脳トレピアノ	13:30~15:30 ⑬フラワー教室			
15								
16		16:00~18:00 HIP-HOPダンス	17:00~19:30 ②キッズチアダンス	15:30~17:00 ⑦フラダンス				
17					16:30~18:00 ⑪バレエエクササイズ			
18								
19								
20					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
	31							
9		(月曜) HIPHOP (火曜) キッズサークル (水曜) 健康麻雀教室 (金曜) 子どもの居場所づくり 上記講座はHPをご確認ください。					大人向け	
10							小学生向け	
11							幼児・未就学	
12							イベント	
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

大人向け

①体質改善ピラティス



【毎週土曜10:00～11:30】
身体の歪みを解き骨格と筋肉を正しく整えるお手伝い。

②姿勢改善ヨガ/
呼吸を深めるアロマヨガ



【毎週水曜10:00～12:30】
一緒に姿勢美人を目指しましょう♪

③股関節をほぐすヨガ



【毎週日曜8:30～10:00】
下半身の血行を促し腰痛改善等の効果が期待できます。

④朝のヨガ



【毎週土曜8:30～10:00】
週末の朝が楽しみになる、新しい習慣を。

⑤首肩すっきりアロマヨガ



【毎週木曜19:00～20:30】
自然な香りとともに全身の緊張をほどいていきます。

⑥フラダンス超入門



【隔週金曜10:00～12:00】
基本のステップから振りまで丁寧に。初心者大歓迎！

⑦フラダンス(マクア・クフナ)



【隔週水曜15:30～16:30】
ハワイアンソングを1曲ずつ、美しい踊りを習得。

⑧フラダンス



【毎週木曜10:15～11:45】
フラダンス教室開講！
初心者・復帰者歓迎！

⑨シニア女性のレクダンス



【隔週火曜13:30～15:00】
日頃の運動不足を解消し、
ストレス発散しましょう！

⑩大人バレエストレッチ



【第1-3月曜10:00～11:30】
バレエの要素を取り入れた
つ身体をほぐすクラスです。

⑪バレエエクササイズ



【月3木曜16:45～17:45】
解剖学をベースとしたエクササイズクラスです。

⑫トレーニングストレッチ



【隔週火曜10:00～11:30,
14:30～16:00】
心身をほぐす優しい運動。

⑬フラワーレッスン



【毎週木曜14:00～15:30】
生花アレンジやブリザーブド等、
市場直送の花を用意。

⑭大人の脳トレピアノ®



【隔週水曜13:00～15:00】
初めての方、再開する方、
大歓迎！

⑮植物療法講座



【隔週土曜14:00～15:30】
薬用植物の使い方を学び、
心身のケアをご自身で！

小学生向け

⑯ロボット教室



【隔週土曜 14:00～18:00】
子どもの発達に合わせたプログラム。
月2回でロボット1体製作。

⑰HIP-HOPダンス



初心者用【隔週水曜16:00～17:30】
リトル【毎週金曜16:00～17:00】
4歳からOK！楽しく音楽に乗ろう！

⑱キッズ K-POP Girls



【毎週金曜17:00～18:00】
主にK-POPやGirlsダンスを踊ります。
初心者体験可能です！

⑲子ども英会話教室



【第2日曜10:45～12:45,
第4日曜10:15～12:15】
英語がぐんぐん育つ子ども英会話

⑳プログラミング教室



【第2,4日曜 13:30～15:00】
タブレットからキーボード・マウスへ。
手ぶら受講OK！

㉑キッズチアダンス(ラビッツ)



【毎週火曜17:00～19:30】
ベテラン指導者がチアだけでなく
ダンスの基礎から丁寧に指導。

㉒キッズチアダンス(BAMBINA)



【毎週土曜12:30～13:30】
ダンスのテクニックを練習して、
カッコよく可愛く楽しく踊ろう！

㉓フラダンス(ケイキ)



【隔週水曜16:30～17:30】
基本のステップとハンドモーションを
1曲ずつ習得♪

幼児・未就学児向け

㉔知育リトミック



【第1,3火曜 10:00～11:30】
ピアノや楽器の音に合わせて、
親子で楽しめる知育リトミック♪

㉕キッズチアダンス(年少～年長)



【毎週月曜/金曜14:40～15:30】
チームワークを大切に、楽しく
スタートできるよう丁寧に♪

㉖ベビーマッサージ&ヨガ



【不定期/別途お問い合わせ】
赤ちゃんともママの大切な時期に、
じっくり関わる手段として…。

㉗親子えいごサークル



【第1日曜10:15～11:00】
季節やテーマに合わせた英語の
歌などで親子時間を楽しく♪