

10月 TENT SCHOOLの予定

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
9							8:30~11:30 ④朝のヨガ ①ピラティス
10	大人向け					10:00~12:30 ③⑩子どもの居場所づくり (みらサポ)	
11							12:00~13:30 ②④キッズチアダンス
12	小学生向け						
13	幼児・未就学				13:00~16:00 ⑬フラワー教室	14:00~15:30 ②⑨キッズチアダンス	
14	イベント						
15							
16							
17							
18							
19					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ		
20							
	4	5	6	7	8	9	10
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	10:00~11:30 ⑦親子えいごサークル			10:00~12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ		10:00~12:00 ⑥フラダンス超入門	
11							
12							
13							
14		14:00~15:30 ②⑨キッズチアダンス		13:30~16:00 ⑫健康麻雀教室	13:00~16:00 ⑬フラワー教室		14:00~17:30 ⑪ロボット教室
15							
16		16:00~18:00 ⑩HIP-HOP		16:30~18:00 ⑦子ども英会話教室		16:00~19:00 ⑩⑨HIP-HOPダンス	
17			17:00~19:30 ③キッズチアダンス				
18							
19					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ		
20							
	11	12	13	14	15	16	17
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							
11	10:30~13:00 ⑦子ども英会話教室 前半：幼児/後半：小学生		10:00~11:30 ③⑪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		10:00~12:30 ③⑩子どもの居場所づくり (みらサポ)	
12							
13							
14	13:30~15:00 ②②プログラミング教室	14:00~15:30 ②⑨キッズチアダンス		13:00~15:00 ⑭大人の脳トレピアノ	13:00~16:00 ⑬フラワー教室		
15							
16							
17			17:00~19:30 ③キッズチアダンス			16:00~19:00 ⑩⑨HIP-HOPダンス	
18				18:00~19:30 ⑧フラダンス			
19					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ		
20							
	18	19	20	21	22	23	24
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 ⑥フラダンス超入門	
11							
12							
13							
14		14:00~15:30 ②⑨キッズチアダンス		13:30~16:00 ⑫健康麻雀教室	13:00~16:00 ⑬フラワー教室		14:00~17:30 ⑪ロボット教室
15							
16		16:00~18:00 ⑩HIP-HOP		16:30~18:00 ⑦子ども英会話教室			
17			17:00~19:30 ③キッズチアダンス				
18							
19					19:00~20:30 ⑤首肩すっきりヨガ		
20							
	25	26	27	28	29	30	31
9	8:30~10:00 ③股関節をほぐすヨガ						
10		10:00~12:30 ⑦子ども英会話教室 前半：幼児/後半：大人		10:00~12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ			
11							
12							
13							
14	13:30~15:00 ②②プログラミング教室	14:00~15:30 ②⑨キッズチアダンス		13:00~15:00 ⑭大人の脳トレピアノ	13:00~16:00 ⑬フラワー教室		
15							
16		16:00~18:00 ⑩HIP-HOP					
17			17:00~19:30 ③キッズチアダンス				
18				18:00~19:30 ⑧フラダンス			
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・クプナ)

【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16:35～17:50】
運動が苦手でも安心！
フラダンスで楽しく体幹を鍛えましょう♪



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

【月3日曜10:00～11:30】
バレエの要素を取り入れつつ
身体をほぐすクラスです。



⑪バレエエクササイズ

【不定期/別途お問合せ】
解剖学をベースとしたエクササイズクラスです。



⑫健康麻雀教室

【隔週水曜13:30～16:00】
脳トレや仲間づくりに！
初心者・未経験者大歓迎♪



⑬フラワーレッスン

【毎週木曜14:00～15:30】
生花アレンジやプリザーブド等、
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！



⑯キックボクシング

【月2回/別途お問合せ】
身体を動かす初心者向けの
キックボクササイズです。

小学生向け



⑰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。



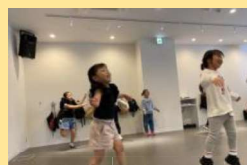
⑱HIP-HOP

【毎週金曜16:00～17:00】
4歳からOK！
楽しく音楽に乗ろう！



⑲キッズ K-POP Girls

【毎週金曜17:00～19:00】
主にK-POPやGirlsダンスを
踊ります。初心者体験可能です！



⑲リトルHIP-HOP Girls&K-POP

【毎週月曜16:00～18:00】
K-POP&kids HIPHOPを
行ってます！お気軽にどうぞ



⑳子ども英会話教室

【第2日曜10:45～12:45、
第4月曜10:15～12:15
隔週水曜16:30～18:00】
0～小学生まで楽しく英語♪



㉒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！



㉓キッズチア(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。



㉔キッズチア(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！



㉕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♪



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♪



㉘知育リトミック

【不定期開催/別途お問い合わせ】
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♪



㉙キッズチア(年少～年長)

【毎週月/金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♪



㉚こどもの居場所づくり

【隔週金曜10:00～12:30】
子育てママとパパの
こども居場所



㉛キッズサークル

【第2火曜10:00～11:30】
1～3歳までのお子様とママの
居場所として、ふれあい遊び
やフォト撮影を行っています♪

幼児・未就学児向け