

8月 TENT SCHOOLの予定

	日	月	火	水	木	金	土	
							1	
9							8:30～11:30 ④朝のヨガ ①ピラティス	
10								
11								
12								
13							12:00～13:30 ②④キッズチアダンス	
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
	2	3	4	5	6	7	8	
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 ②⑦親子えいごサークル	10:00～11:30 ⑩大人バレエ	10:00～13:00 ⑩健康麻雀教室	10:00～12:30 ②姿勢改善ヨガ ②呼吸を深めるヨガ	10:00～12:00 キックボクシング	10:00～12:30 ⑩子どもの居場所づくり (みらサポ)		
11								
12								
13							12:00～13:30 ②④キッズチアダンス	
14				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		14:00～18:00 ⑰ロボット教室	
15		14:00～15:30 ②⑨キッズチアダンス						
16		16:00～18:00 ②⑩HIP-HOP						
17			17:00～19:30 ②③キッズチアダンス			16:00～19:00 ⑱⑲HIP-HOP		
18								
19					19:00～20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
20								
	9	10	11	12	13	14	15	
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 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 ⑥フラダンス超入門		
11	10:30～13:00 ②①子ども英会話教室 前半：幼児/後半：小学生							
12								
13							12:00～13:30 ②④キッズチアダンス	
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			13:00～16:00 ⑬フラワー教室			
15								
16		16:00～18:00 ②⑩HIP-HOP		15:30～17:00 ⑦②⑤フラダンス				
17			17:00～19:30 ②③キッズチアダンス			16:00～19:00 ⑱⑲HIP-HOPダンス		
18								
19					19:00～20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
20								
	16	17	18	19	20	21	22	
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		10:00～12:30 ⑩子どもの居場所づくり (みらサポ)		
11								
12								
13							12:00～13:30 ②④キッズチアダンス	
14		14:00～15:30 ②⑨キッズチアダンス		13:30～16:30 ⑩健康麻雀教室	13:00～16:00 ⑬フラワー教室		14:00～18:00 ⑰ロボット教室	
15								
16		16:00～18:00 ②⑩HIP-HOP						
17			17:00～19:30 ②③キッズチアダンス			16:00～19:00 ⑱⑲HIP-HOPダンス		
18								
19					19:00～20:30 ⑤首肩すっきりヨガ			
20								
	23	24	25	26	27	28	29	
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 ②①子ども英会話教室 前半：幼児/後半：大人	10:00～11:30 ③①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 ⑥フラダンス超入門		
11								
12								
13							12:00～13:30 ②④キッズチアダンス	
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 ②⑩HIP-HOP		15:30～17:00 ⑦②⑤フラダンス				
17			17:00～19:30 ②③キッズチアダンス			16:00～19:00 ⑱⑲HIP-HOPダンス		
18								
19								
20								
	30	31						
9	8:30～10:00 ③股関節をほぐすヨガ							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								





スクール一覧

2026年4月1日時点

新規生徒大募集！！

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10:45～11:45】
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



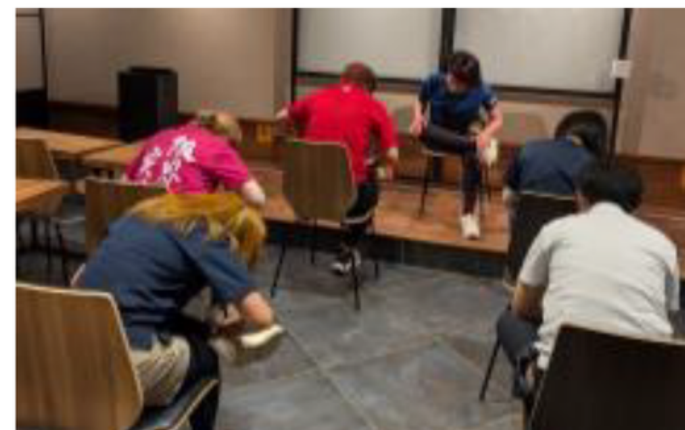
【第1-3月曜10:00～11:30】
バレエの要素を取り入れつつ
身体をほぐすクラスです。

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



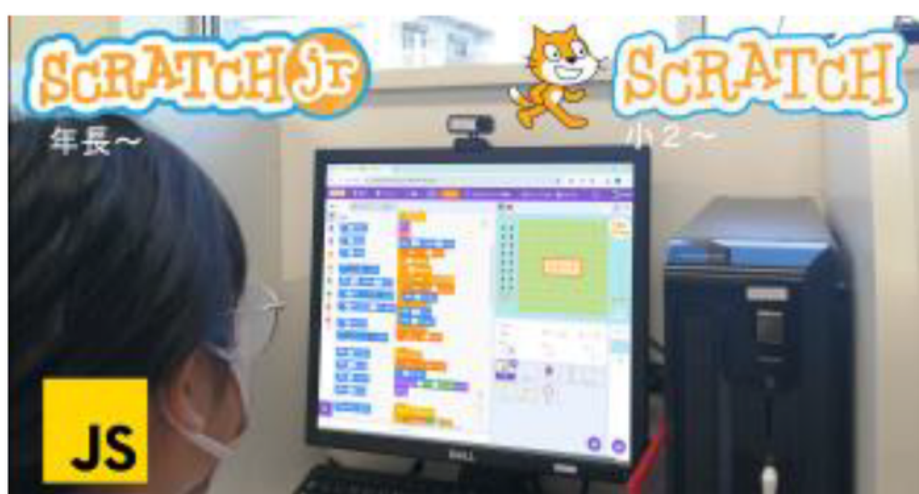
【毎週金曜17:00～18:00】
主にK-POPやGirlsダンスを踊ります。
初心者体験可能です！

⑲子ども英会話教室



【第2日曜10:45～12:45,
第4月曜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



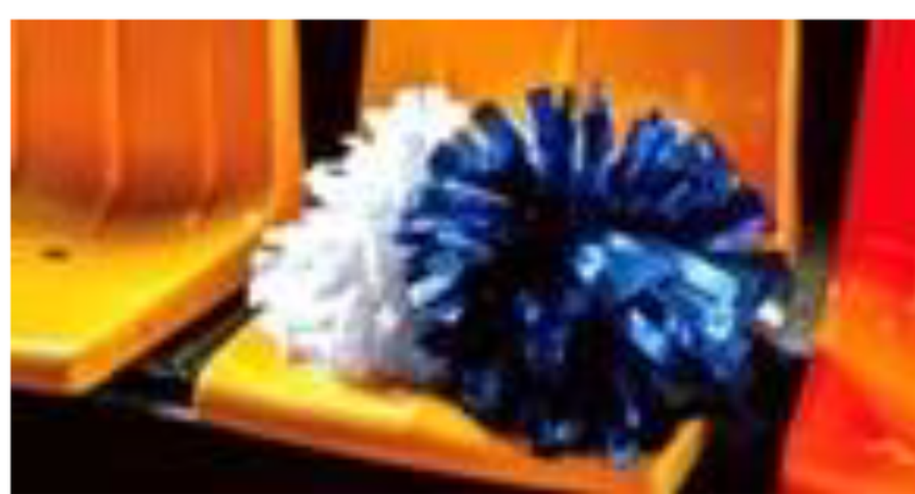
【第2,4日曜 13:30～15:00】
タブレットからキーボード・マウスへ。手ぶら受講OK！

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】
赤ちゃん和妈妈の大切な時期に、
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♪

