



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10:15~11:45】  
 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

【月3日曜10:00~11:30】  
 バレエの要素を取り入れた  
 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！



⑯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♪

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



⑳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



㉑子ども英会話教室

【第2日曜10:45~12:45,  
 第4日曜10:15~12:15】  
 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

【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♪



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