



やりたかったことがきっと見つかる
気軽に始める1レッスン制カルチャースタジオ

全24講座
1レッスン
800円
入会金・年会費不要

予約制

2Fメインスタジオ講座

(●) 初めての方・ビギナーOK (●) ゆったり・リラクゼーション (●) 健康づくり・筋力アップ (●) リズムに乗って・楽しく
(●) ビューティーアップ・ボディーメイク (●) シェイプアップ・脂肪燃焼 (●) 習う・上達する (●) 身体を整える

	月	火	水	木	金	土	日
A	9:45~10:45 月A ●●● ピラティス 今川典子	さわやか 健康体操 ※月謝制 ●●●	10:00~11:00 水A ●●● ジャズダンス 吉田 薫	9:45~10:45 木A ●●● 太極拳/太極剣 第1・3週 第2・4週 三宅 進	9:45~10:45 金A ●●● ビギナーズ健康体操 毛野はるひ	10:00~11:00 土A ●●● 整えるヨガ 織田和代	10:00~11:30 元町 ボクシング クラブ ※1レッスン制 小・中学生500円 高校生以上800円 ●●●
	9:30~10:30 スタジオ1部クラス 月B ●●● エアロビクス Chay	11:00~12:00 スタジオ2部クラス 山本容子	11:00~12:00 水B ●●● リラックスヨガ 吉田 薫	11:15~12:15 木B ●●● 運動療法体操 山本容子	11:15~12:00 金B ●●● ZUMBA® 伊藤ゆかり	11:30~12:30 土B ●●● ゴスペルクラス 木村真由美	久保暢之
C	13:00~14:00 月C ●●● 元気が出る健康体操 山本容子	13:00~14:00 火C ●●● 社交ダンス 鶴田丈美	13:00~14:00 14:00~14:45 水C ●●● ベリーダンス入門/振付 TSUBAKI	13:00~14:00 木C ●●● ハワイアンフラ① 入門～初級 九鬼昌子	13:15~14:15 金C ●●● リラクゼーションヨガ 織田和代	13:15~14:15 運動療法教室 ※月謝・チケット制 ●●● 亀崎一郎	13:00~15:00 毎月第2日曜日 ADL体操 ●●● 指導者養成講習 高齢者のための ADL体操研究会
	14:30~ 桐流新舞踊 個人レッスン ※月謝制 ●●●	15:00~16:00 水D ●●● ヒプエアラダンス 松尾和美	14:15~15:15 木C ●●● ハワイアンフラ② 初級～中級 福村紀美子	14:45~15:45 金D ●●● リフレッシュフラ 安奈ひろみ	15:00~16:00 土D ●●● タップダンス基礎 Rin		
E	TOMOKO KOJIMA CHEER DANCE ACADEMY 茨木教室 ※月謝制 ●●● 16:00~16:50 未就学児 17:00~17:50 小学校低学年 18:00~18:50 小学校高学年 19:00~20:20 テクニククラス(チケット制)	天羽会・桐流 古典舞踊・新舞踊 二代目家元 桐 魁佑	16:00~17:00 水E ●●● 簡単ヒップホップダンス 松尾和美	16:00~17:00 藤田香織 バレエ教室 茨木支部 ※月謝制 ●●●	16:00~17:00 藤田香織 バレエ教室 茨木支部 ※月謝制 ●●●	16:15~17:15 タップダンス振付 ※チケット制 ●●● Rin	Plus
F	16:00~16:50 未就学児 17:00~17:50 小学校低学年 18:00~18:50 小学校高学年 19:00~20:20 テクニククラス(チケット制)	17:30~ 第1・3週 桐流新舞踊 個人レッスン ※月謝制 ●●● 桐 魁佑	17:30~ 第1・3週 桐流新舞踊 個人レッスン ※月謝制 ●●● 桐 魁佑	16:15~17:45 小学校低学年～ 空手+ ●●● エンチャク・トンファ教室 ※月謝(回数制) 武龍館ファイターズ	16:20~17:20 3歳～就学前 17:20~18:20 小学校低学年 18:50~19:40 TOMOE HipHop キッズクラス ※キッズのみ月謝制 19:45~20:45 金G ●●● ストリートダンス初級 TOMOE	Plus	スタジオ講座の予約は 前日までにお電話か HPの予約フォーム (下記QRコード)から!
G	19:30~20:30 火G ●●● ブレイクダンス Areus Flow	19:15~20:15 水G ●●● ファイト!エクササイズ 田中知生					QRコード

スタジオチケット(4回分3,000円・期限なし)

※赤枠の月謝・チケット制教室は全て講座料金適用外です



心とからだの健康スタジオ
Plus

心とからだの健康スタジオPlus(プラス)

〒567-0882 大阪府茨木市元町1-2マルナカビル2F/3F

TEL 072-630-2063

電話受付 平日・土曜日 9:30~20:30

<http://www.kenkoustudio-plus.com>

SPECIAL COUPON

Plus講座1回

800円→500円

スタジオ利用ご新規の方
お一人様1回限定

2019年12月27日まで