



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

予約制

800円

入会金・年会費不要

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 ●●●● 9:30~10:30 スタジオ1部クラス 10:40~11:40 スタジオ2部クラス 山本容子	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 ●●●● 久保暢之
B	11:00~12:00 月B ●●●● エアロビクス Chay	13:00~14:00 火C ●●●● 社交ダンス 鶴田丈美	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	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
C	13:00~14:00 月C ●●●● 元気が出る健康体操 山本容子	14:30~ 桐流新舞踊 個人レッスン ※月謝制 ●●●●	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	
D	Plus	16:00~17:00 水E ●●●● 簡単ヒップホップダンス 松尾和美	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 ●●●●	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	藤田香織 バレエ教室 茨木支部 ※月謝制 ●●●●	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~ 19:00~20:00 空手+ ●●●● メンチャク・トンファ教室 ※月謝(回数制) 武龍館ファイターズ 阪急茨木教室 赤瀬章吾	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	スタジオ講座の予約は 前日までに電話か 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 Aurus Flow	19:15~20:15 水G ●●●● ファイト!エクササイズ 田中知生				

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