

# 11/23(水・祝) 勤労感謝の日スタジオリッスン

## みんなの教室

シリーズ第2弾！11月はパラスポーツ推進月間

みんなの教室とは…幼児から成人、シニア、初心者、障がいがある方  
どなたでも参加できるやさしいレッスン内容です  
みんなで運動を楽しみましょう！

教室名	時間	対象	定員	講師	内容	シューズ
<b>みんなのヨガ</b> 参加費 500円	9:30~10:30	年少~シニア	30	佐藤(幸)	初心者でも気軽に参加できる簡単ヨガです イスに座って行いたい方や身体のかたい方 車イスの方も参加いただけます (幼児・小学生は保護者との参加・保護者1人に対し子供2人まで)	なし
<b>みんなのバレエ</b> 参加費 500円	10:45~11:45	小3~シニア	24	中道	クラシックバレエの基礎的な動きを基に 筋力と柔軟性を高めます バーを使用することでバランスがとりやすく 安心して参加いただけます (小学生は保護者との参加・保護者1人に対し子供2人まで)	運動靴 又は バレエ シューズ
<b>みんなのダンス</b> 参加費 500円	12:00~13:15	年長~シニア	30	YUKO	ダンスが苦手な方もぜひこの機会にチャレンジ お待ちしております。誰もが耳にしたことのある 国民的人気アニメの主題歌を使用して楽しく ダンスしますㄎㄎㄎ (幼児・小学生は保護者との参加・保護者1人に対し子供2人まで)	必要

申込方法：11月9日(水)より窓口またはお電話(03-3653-7441)でお申込み下さい

※空きがあれば当日参加も可能

※保護者との参加は保護者分の費用のみとなります

※参加費は事前支払いとなります

※支払い期限は開催日の3日前までとなります

教室名	時間	対象	定員	講師	内容	シューズ
<b>フラダンス</b> 参加費 210円	13:45~14:45	高校生以上	30	芳野	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて 踊りましょう 初心者の方から参加いただけます	なし

申込方法：教室30分前より、整理券をお配りします

●祝日のため、上記以外の教室はお休みになります●