

1月9日(月・祝) スタジオレッスン ※当日受付

教室名	時間	定員	講師名	内容	シューズ
ストレッチ&ソフトリズム	9:30~10:30	45	水橋	リズムに合わせた簡単な体操とストレッチを無理なく行います	なし
脳トレ&からだ改善体操	10:45~12:00	35	栗原	シンプルで自然な動きを取り入れながら音楽に合わせて楽しく動きましょう	なし
エアロ&シェイプ	12:15~13:15	30	磯辺	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングで楽しく汗を流しましょう	必要

- 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

【一般公開 利用料金】 高校生以上 210円

1月9日(月・祝) WEB申込み教室



←こちらから12月24日(土)
10:00~WEB申込開始

教室名	対象・時間	定員	参加費	内容
スタジオ	小1~小6 13:30~14:30	20	500円 支払期限1/6	体を動かすことが好き！何か特技を身に付けたい！アクロバットな技に挑戦したい！カッコよくなりたい！などなど…ダンス初心者のお子様でも気軽に参加できます！ ※室内シューズ・動きやすい服装・飲み物

教室名	対象・時間	定員	参加費	内容
アーチェリー場	親子(年中・年長) 9:30~10:30	20組	1,200円 支払期限1/6	【ミスノオリジナル縄跳び】を使って練習します。手首の使い方や縄を上手に回すためのポイントを伝授します！保護者の方はおこさまのサポートがメインとなります ※動きやすい服装・飲み物・外履きでOK
	小1~小3 11:00~12:00	20	1,200円 支払期限1/6	