

きめ細やかな個人指導で効果実感！ ピラティス PV レッスン (40分個人レッスン)

お客様のご要望に沿いながら、運動経験や体力・柔軟性に合わせたメニューでそれぞれの持っている悩みを改善します。
第1・3(水)9:40~10:20
受講料:26,400円(3ヶ月6回分)

AFAA協会ピラティスアドバансコーチ 山本 明美

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

バレエの基本動作を取り入れ、筋肉の動きを意識しながら、しなやかな女性らしい筋肉をつくります。

①第1・3(木)10:00~11:00
②第2・4(日)15:10~16:10
体験日:3/17・27, 4/7・10 体験料:2,200円

①2共通 受講料:11,200円(3ヶ月6回分) 音楽著作権料:132円

富田バレエ・アーツスタジオ 富田 志保

大人初心者大歓迎♪ 夜のクラシックバレエ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

新学期！運動会目指して始めよう！ キッズ走り方教室

走るのが苦手なお子さまに、走るコツと楽しさを教えます。正しい手の振り方や脚の上げ方を知るだけで、今より速く走れるようになります。(対象:年長～小学校4年生) ※現地集合解散会場:サンワフィールドばらの丘(島田市野田)あり

月2回(土)10:00~11:00
4/9・23, 5/7・21, 6/4・18
受講料:9,900円(3ヶ月全6回) 体験料:1,980円

サウカット!ばらの丘代表 元Jリーガー 内藤 修弘

体の使い方を学んで運動能力アップ！ キッズ体育塾

鉄棒や跳び箱、マット等いろいろな種目を取り入れ運動のコツを身につけて心と体を育むお手伝いをします。※高学年クラスもあり

第1・3(土)
幼児 13:30~14:30 低学年 14:35~15:35
体験日:3/19, 4/2・16, 5/7 体験料:1,980円
受講料:9,900円(3ヶ月6回分) 教材費:330円

ヤマ・スポーツクラブ 鈴木 淳

NEW
4/14
スタート

キレイなフォームを身につけよう ゴルフスクール

期間限定
NEW
4/9
スタート

全くの初心者からスコアアップを目指す方まで、個々のレベルに合わせて丁寧に指導します。※現地集合・解散会場:中央公園ゴルフセンター(島田市野田) (あり)
(土)①9:30~10:45 ②11:00~12:15
受講料:22,000円(3ヶ月全10回/ボール100球込)
保険料:200円(損害保険ジャパン)

JGTOツアープレーヤー 数原 正直

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

バレエの基本動作を取り入れ、筋肉の動きを意識しながら、しなやかな女性らしい筋肉をつくります。

①第1・3(木)10:00~11:00
②第2・4(日)15:10~16:10
体験日:3/17・27, 4/7・10 体験料:2,200円

①2共通 受講料:11,200円(3ヶ月6回分) 音楽著作権料:132円

富田バレエ・アーツスタジオ 富田 志保

大人初心者大歓迎♪ 夜のクラシックバレエ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

バレエの基本動作を取り入れ、筋肉の動きを意識しながら、しなやかな女性らしい筋肉をつくります。

①第1・3(木)10:00~11:00
②第2・4(日)15:10~16:10
体験日:3/17・27, 4/7・10 体験料:2,200円

①2共通 受講料:11,200円(3ヶ月6回分) 音楽著作権料:132円

富田バレエ・アーツスタジオ 富田 志保

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！

毎週(火)19:30~20:45
体験日:3/22, 4/5・12・19 体験料:2,090円
受講料:21,120円(3ヶ月12回分) 音楽著作権料:264円

スタジオリリーセント主宰 水崎 るり 他

姿勢の矯正やヒップアップにも効果的 バレエストレッチ

音楽にのせて体を動かし、心肺機能の向上と共に、きれいな体幹＆しなやかな筋肉を育てます。キレイな身体づくりにも！