

【11月4days】

気軽に社交ダンス“ワルツ編”

11月2・9・16・30日(月) 10:00~11:00

★受講料：6,600円(税込)

【講師】日本ボールルームダンス連盟東部連盟審査員
柳川 純子



Shall we dance?
社交ダンスでストレスや運動不足の解消、姿勢やボディラインの向上をめざしませんか。11月は全4回でワルツの基本ステップを覚えて楽しく踊ります。初心者から経験者までお気軽にご参加ください。有名映画出演の講師が直接ご指導いたします。

【12月4days】

気軽に社交ダンス“ルンバ編”

12月7・14・21・28日(月) 10:00~11:00

★受講料：6,600円(税込)

【講師】日本ボールルームダンス連盟東部連盟審査員
柳川 純子



Shall we dance?
社交ダンスでストレスや運動不足の解消、姿勢やボディラインの向上をめざしませんか。12月は全4回でのルンバの基本ステップを覚えて楽しく踊ります。初心者から経験者までお気軽にご参加ください。有名映画出演の講師が直接ご指導いたします。

【1月4days】

気軽に社交ダンス“チャチャチャ編”

1月4・11・18・25日(月) 10:00~11:00

★受講料：6,600円(税込)

【講師】日本ボールルームダンス連盟東部連盟審査員
柳川 純子



Shall we dance?
社交ダンスでストレスや運動不足の解消、姿勢やボディラインの向上をめざしませんか。1月は全4回でチャチャチャの基本ステップを覚えて楽しく踊ります。初心者から経験者までお気軽にご参加ください。有名映画出演の講師が直接ご指導いたします。

【12月1day】

クリスマスのパーティダンスレッスン

12月1日(火) 10:00~11:00

★受講料：1,650円(税込)

【講師】日本ボールルームダンス連盟東部連盟審査員
柳川 純子



Shall we dance?
1年の締めくくりは楽しいクリスマスの社交ダンスパーティ！踊って笑って、不安もストレスも運動不足も吹き飛ばしましょう。初心者から経験者までお気軽にご参加ください。有名映画出演の講師が直接ご指導いたします。

【12月1day/キッズ】

社交ダンス“クリスマス編”

12月7日(月) 17:00~18:00

★受講料：1,650円(税込) 保護者 990円(税込)

【講師】日本ボールルームダンス連盟東部連盟審査員
柳川 純子



Shall we dance?
クリスマスのパーティダンスにチャレンジ！社交ダンスはリズム感と瞬発力を養います。そしてペアで踊ることにより、マナーや思いやりの心を身につけます。みんなと楽しく踊りましょう。保護者の方もご参加OKです！

【3か月集中レッスン】

心地よく体幹を鍛えるジャイロキネシス®

10~12月 第2・4(木) 10:00~11:00

★受講料：4,400円(税込)/月

【講師】日本バレエ協会正会員/ジャイロキネシス®インストラクター
星 なつみ



「ダンサーのためのヨガ」バレエのためのトレーニングや無理なく身体を動かしたい方にオススメです。身体の中心から伸びやかに広がっていく感覚と呼吸のハーモニーをぜひお楽しみください♪ぜひ一緒に体感しましょう！

【11・12月1day】

心のままに描く筆文字アート「己書」

11月1日(日) または 12月6日(日) 10:30~12:00
★受講料：1,650円(税込) ★材料費：350円(税込)
【講師】己書 道場師範 小林 万貴子



筆ペン、水彩絵の具を使い
絵を描くように文字を描く
「己書」。絵が上手い、字
が上手いは必要ありません。
手ぶらで楽しい時間を過ご
せます。お子様から大人ま
で、親子での参加もお待ち
しております。
※小1~6年生は保護者
同伴(保護者：1,000円)

【11月3days】

第九を歌おう(全3回)

11月2・9・16・30日(月) 13:30~14:30
★受講料：6,600円(税込) ★教材費：200円(税込)
【講師】国立音楽大学卒業 二期会会員 伊丹 千恵



誰もが一度は耳にしたこと
のある、ベートーヴェンの
交響曲「第九」。「歓喜の
歌」と呼ばれる迫力あるフ
レーズを、楽しく生き生き
と歌いましょう。ドイツ語
の発音も分かりやすく解説
しますので、初めての方も
安心してご参加ください。
感動体験をぜひ一緒に!

【12月1day/キッズ】

クリスマスソングでミニパーティ

12月21日(月) 17:00~18:00
★受講料：1,980円(税込) ★教材費：200円(税込)
【講師】国立音楽大学卒業 二期会会員 伊丹 千恵



クリスマスシーズンは素敵
な曲のオンパレード。楽し
い歌からちょっと大人っぽ
い歌まで、とにかくたくさ
ん歌いましょう。明るく和
やかな雰囲気の中で、合唱
ならではの喜びを一緒に味
わいませんか。歌うことが
好きな方、ぜひお待ちしております。

【12月1day】

クリスマスソングを歌おう

12月7日(月) 13:30~14:30
★受講料：2,200円(税込) ★教材費：200円(税込)
【講師】国立音楽大学卒業 二期会会員 伊丹 千恵



クリスマスシーズンは素敵
な歌のオンパレード。定番
の曲から、まだあまり知ら
れていない魅力的な曲まで、
とにかくたくさん歌いま
しょう。明るく和やかな中
で、心揺さぶる一曲に出会
えるかもしれません。初め
ての方も安心してご参加く
ださい。