

大人の習い事 プレミアム スクール会員



初心者の方も安心！少人数制のスクール。

体験料 1,100円
1レッスン
※1レッスンにつきお一人様1回限り

TAPDANCE ■月曜日/13:00～14:15	基本からレベルアップまで幅広くレッスンするプログラムです。 初めての方にも丁寧にレッスンするので、安心です。
サルサダンス ■月曜日/20:25～21:40	ラテンの音楽に合わせて踊るカリブ海岸発祥の陽気で エネルギッシュなダンスプログラムです。
Ballet ■火曜日/13:00～14:15	バレエの基本動作から正しい身体の使い方まで習得します。 スタイルアップにもおすすめです。
Hula ■水曜日/11:15～12:30	基本の動作から身に付け美しく踊ることを目標にしています。 体幹などのトレーニングにも最適です。
Beauty YOGA ■火曜日/10:45～12:00	治癒力や生命力を高めるといわれている「ハタヨガ」をベースにした プログラムです。
JAZZ ■火曜日/14:30～15:45	ジャズダンス特融の技も習得しながら有酸素運動で代謝アップ。ベーシック なものからファンキーなものまで幅広くステップを楽しむプログラムです。
太極拳（剣） ■水曜日/13:05～14:20	呼吸を意識した体操によって体内の気血の循環を良くする中国古来のエクサ サイズです。32式・42式をベースに中北武術の身法を身に付けます。
Belly Dance ■木曜日/20:45～22:00	中東および他のアラブ文化圏で発展したダンスです。 ウエストのシェイプアップにも効果的です。
ボディメイク YOGA ■日曜日/9:15～10:30	太陽礼拝をベースに流れるように動作を続けていきます。筋肉、関節を意 識して動き、ヨガのポーズとエクササイズを組み合わせ身体を整えます。
陰ヨガ ■日曜日/10:45～12:00	中医学の思想をもとに作られ、3～5分と長くポーズをキープして筋肉を 徐々に緩めることによって関節を広げていくヨガです。立位はありません。

受講料
4回/月

会員 4,730円
(サルサダンス 6,600円)

一般 8,030円
(サルサダンス 8,800円)

※サルサダンスのみ年登録料 4,400円別途必要です。
 ※現在キャンセル待ちのクラスもありますので、お問い合わせください。
 ※料金は全て税込です。

スポーツクラブ"NAS 若葉台 TEL: 042-350-5400

詳しくは WEB で検索!

NAS 若葉台

検索

