

～基礎からのStepUP～

バレエ



バレエに欠かすことのできない
基本を学びながら、音楽性や
表現力を養っていきます。
骨や筋肉をどうやって使っ
ているのか？

バレエを通して、ご自分の身体を
理解していきましょう！

★ 曜日・時間

水曜日 13:30～15:00 (90分)

実施日は別途カレンダーにてご確認ください



★ 月会費

併用会員 4,950円 (税込)

バレエ会員 9,900円 (税込)

★ 担当

栗城 奈緒

運動で心も体も健康に

James method

無理なく、無駄なく、
人体構造に適した正しい
身体操作を身に付け、
身体の機能を根本から
改善していく運動法です



★ 曜日・時間

月曜日 11:45～12:45 (60分)

木曜日 14:00～15:00 (60分)

月7回レッスン (実施日は別途カレンダーにてご確認ください)

★ 月会費

併用会員 11,550円(税込)

James method会員 23,100円(税込)

★ 担当

菅野 英之

TBM

Total Body Making

Body makeをより身近に。
「身体をつくる」は
筋トレだけじゃない！
身体の仕組みや健康を学び
ながら、頭から足先までの
Total Body Making
一緒に楽しみましょう！

★ 曜日・時間

水曜日 12:00～13:00(60分)

実施日は別途カレンダーにてご確認ください

★ 月会費

併用会員 5,500円 (税込)

TBM会員 8,800円 (税込)

★ 担当

Jesse

