

メニュー	こんな方におすすめ	コース	レッスン形式	講師	開催曜日	時間	所要時間	料金	入会金	備考	
フエルデンクライス	<p>楽に動ける様になりたい！ 体の歪みが気になる！ 骨盤の歪みを矯正したい！ 最近歩くのが辛い！ からだを柔らかくしたい！ ストレスを解消したい！ という方に</p>	一般クラス	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	火曜日	10:30~11:30	60分	2,000 円/回	↑		
		ダンサーズクラス			木曜日	10:30~11:30	60分	2,000 円/回			
		ゆっくり90分クラス			★第1・2・4★ 日曜日	11:15~12:45	90分	3,000 円/回			
		プライベート(グループ)	グループセッション		火曜日~日曜日	予約制 (12:00~19:00)	60分	3,500 円/人			2名様より
		プライベート(個人)	個人セッション		火曜日~日曜日	予約制 (12:00~19:00)	60分	7,000 円/回			
寝ころ美体操	<p>ハードな運動は苦手！ しなやかに動きたい！ 体の歪みが気になる！ ずっと若々しくいたい！ という方に</p>	姿勢改善コース	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	水曜日	13:30~14:30	60分	1,500 円/回	1,000円		
		骨盤股関節コース			★第1・2・4★ 土曜日	10:30~11:30	60分	1,500 円/回			
痩せ体操	<p>無理なく美しくなりたい！ ウエスト、お腹をシェイプしたい！ という方に</p>	ほぐしてほぐして 痩せたいコース	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	木曜日	18:30~19:30	60分	1,500 円/回			
					★第1・2・4★ 日曜日	10:00~11:00	60分	1,500 円/回			
イスヨガ	<p>猫背になりやすい！ 座り仕事で首・肩・背中・あごも ガチガチ・・・という方に</p>	背中シャキッと ウエストシェイプ しなやかコース	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	火曜日	13:30~14:30	60分	1,500 円/回			
					★第1・2・4★ 土曜日	13:30~14:30	60分	1,500 円/回			
ボーカル	<p>唄いたい！声を出したい！ 笑いたい！ という方に</p>	基礎コース	グループレッスン (公開クラス)	Emme	★第1★ 水曜日	10:00~11:30	90分	2,500 円/回			
パントマイム	<p>言葉を使わず表現したい！ 人に楽しんでもらいたい！ という方に</p>	基礎コース	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	不定期開催	不定期開催	—	— 円/回			
からだ講座	<p>からだの事をもっと知って しなやかで美しく、ラクに動ける からだになりたい！</p>	毎月テーマを変えて 実施します	グループレッスン (公開クラス)	イケコ	★第3★ 土曜日	ご確認ください	90分	ご確認ください 円/回			
大人のバレエ	<p>キレイに動きたい！ 美しい姿勢になりたい！ という方に</p>	入門コース	グループレッスン (公開クラス)	山口	金曜日	10:30~11:30	60分	会員 1,500 円/回	5,000円		
								ビジター 2,500 円/回			—

＜体験レッスン受付中！＞ お1名様あたり1回、どのクラスでも会員価格で体験頂く事が出来ます。是非お気軽にご参加下さい。(予約不要)