

◆◆◆本格的にスキルアップを目指したい方へ◆◆◆

## Cスタジオ有料プログラムのご案内

スポーツクラブ会員(フル会員以外)の方のプログラムです。是非、ご参加ください。  
 料金:550円/1プログラム(事前に券売機にてお買い求めください。)  
 ※券売機でご購入いただいたチケットは、担当講師にお渡しください。

### プログラム一覧

プログラム名	曜日	時間	講師	内容
バレエ	初級	土曜日 18:00~19:30	藤原	本格的なバレエを教わりたい方、バレエの基礎スキルを向上させたい方にお勧めです。 (初回の方は、厚手の靴下をご用意ください。)
	経験者	土曜日 19:30~21:00		基礎を大事にしながらより美しい表現や感性を磨いてスキルアップしていきます。ポイントクラスを受講して更にバレエの道を進みましょう。 (バレエシューズ、レオタードをご用意ください。)
	ポイント	土曜日 21:00~21:30		トゥシューズを履いて練習する上級者クラスです。経験者クラスレベル以上の方対象です。
JAZZ アドバンス	金曜日	20:20~21:50	滝坂	自分の体をコントロールできるようトレーニングし、さらに感情表現の幅を広げていきます。
クラブボクシング	木曜日	13:15~14:30	坂本	ボクシングをスポーツとして気軽にトライでき、どなたでも自分に合ったペースで楽しめる、全く新しいボクシングです。未経験者の方・女性の方・中高年の方など、ボクシングの運動を活かしたクラブボクシングで、抜群のストレス解消・シェイプアップ・持久力アップを体感してください。(バンテージなどショップで取り扱っております)
	日曜日	12:05~13:20		
avex・ダンスマスター	日曜日	13:45~15:15	いよー	エイベックスで実績のあるダンサーが、ダンスの基本(ヒップホップを中心にフリースタイルやフレーキング他)を指導します。振り付けは、一ヶ月毎に更新されます。初めての方は、月初めにご参加ください。お気軽に担当指導員にお声かけください。

### ご注意ください

・上記プログラムは、会員種によるご利用時間、エリアがご利用可能なプログラムにご参加ください。  
 (例:テイクタイム会員の方は、平日18:00まで、ナイト会員の方は20:00以降となりません。  
 また、フル会員の方は、ご参加いただけません。予めご了承ください。)