LANGUAGE

はじめのひと言からはじめよう！

日時〈月4回クラス〉
㊊19:30～20:30(中級)
㊌16:20～17:20(基礎)
17:30～18:30(初級)
㊎16:30～17:30(基礎)★NEW
17:40～18:40(初級)★NEW
〈月2回クラス〉
第1・3㊋
10:00～11:30(初級)★NEW
11:50～13:20(はじめて)★NEW
受講料 月4回 6,480円／月2回 4,320円 ※教材費込
講師 Change 専任講師

体験　体験日：3/18㊊ 3/5・19㊋ 3/20㊌ 3/15・22㊎
体験料：各1,080円

L-102 大人英会話

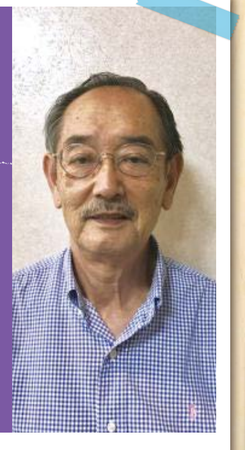
美味しい中華料理をしっかり注文できる

日時 ㊍15:00～16:30(初級)
18:00～19:30(中級)
受講料 5,620円 ※教材費別途
講師 顧 佩明

体験
体験日：3/14・28㊍
体験料：各1,080円

L-117 日常中国語会話

TOEIC スコア600に向けてのレッスンです！



日時 第1・3㊏
15:20～16:50
受講料 5,400円
※教材費込
講師 小野 政佳

体験
体験日：3/16㊏
体験料：1,080円

L-109 TOEIC

Have fun practicing English

日時 ㊋17:30～18:30(入門)
18:30～19:30(初級)
19:45～20:45(経験者)
受講料 6,480円 ※教材費別途
講師 スコット・サザーランド

体験
体験日：3/12・19㊋
体験料：各1,080円

L-108 Casual Conversational English

講座No.	講座名	講師	曜日 / 時間	受講料	体験日・体験費
L-101	わくわく英会話	小野 美和子 小野 政佳	第1・3㊏ 10:00～11:30(中級) 12:00～13:30(ステップアップ) 13:40～15:10(入門)	4,320円 ※教材費別途	3/16㊏ 1,080円 ※見学不可
L-104	楽しく学ぶ英会話	濱崎 三枝子 一般社団法人 南太平洋協会事務局長	㊎10:30～12:00 13:00～14:30	5,940円 ※教材費別途	3/15・22㊎ 各1,080円
L-106	簡単日常英会話	ワーナー・ジャナック ミック英語講師	第2・4㊌ 10:30～12:00	4,320円 ※教材費別途	3/13・27㊌ 各1,080円
L-107	トーク&トーク 役に立つ英会話	ワーナー・ジャナック ミック英語講師	第2・4㊐ 10:30～12:00(中級)	4,320円 ※教材費別途	3/10・24㊐ 各1,080円
L-120	フランス語会話	パトリス・ペレ エスパスフランス ディレクター	㊊ 16:15～17:45(中級) (月3回)	7,560円 ※教材費別途	3/11・25㊊ 各1,080円
L-121	アモーレ！ イタリア語	天掘 貴博 エクストライタリア代表/ イタリア語講師	第2・4㊎ 15:30～16:40	4,970円 ※教材費別途	3/8・22㊎ 各1,080円 ※教材費別途

ⓗ ボウリングスペースhート内 スタジオにてレッスン

EXERCISE

NEW

バレエダンサーと医療従事者監修によるトレーニング法

日時 ㊋ 13:00～14:00
受講料 8,640円
講師 ヒロ・クロンドール専任講師
ヒロ・クロンドールバレエ認定講師
バレティストレーナー

体験
体験日：3/19・26㊋
体験料：各1,080円

E-1001 バレティス®

カラダのクセ歪みを治して バランス良く楽に

日時 ㊍ 10:00～11:30ⓗ
受講料 5,400円
講師 細川 雅美
日本操体学会正会員 M's操体教室主宰
マタニティ操体教室

体験
体験日：3/14・21㊍
体験料：各1,080円

E-053 ボディバランス操体法

NEVER TO OLD! 楽しくダンスしながら体型改造！ みんなでシェイプアップ♪

日時 ㊋ 19:00～20:30
㊎ 19:00～20:30
受講料 6,480円
講師 石崎 共美
日本オリンピック委員会
強化スポーツコーチ/
OSK日本歌劇団出身

体験
体験日：3/19・26㊋
3/15・22㊎
体験料：各1,080円

E-034 ダイエットリズムダンス

普段の『歩行』が『運動』に。 歩行で筋トレ、後ろ姿美人に！

日時 第1㊏ 14:00～15:30ⓗ
受講料 2,700円
講師 大塚 さとみ
ポスチュアウォーキング協会認定
ポスチュアスタイリスト

体験
体験日：3/16・4/6㊏
体験料：各1,080円
※見学不可

E-072 ポスチュアウォーキング

E-046 ストレッチ&ジャズ

美と健康に…「素適な姿勢」作りから！

日時 ㊋ 10:00～11:30
受講料 5,400円
講師 ウメハラチヨミ　LA MIA VITA 主宰

体験 体験日：3/12・26㊋　体験料：各1,080円

E-070 KOBA式体幹☆バランス

「体幹」「体軸」「バランス」トレーニング

日時 第1・3㊐ 10:00～11:00
受講料 4,320円
講師 YUKI　KOBA式体幹☆バランス・マスター ライセンス認定トレーナー

体験 体験日：3/17・4/7㊐　体験料：各1,080円

E-052 自彊術体操

自律神経を整えます

日時 ㊌ 14:30～16:00ⓗ
受講料 4,320円
講師 小西 妙子　公益社団法人自彊術普及会 中伝指導員

体験 体験日：3/13・20㊌　体験料：各1,080円

E-090 女性のための楽しい ボクシングトレーニング

女性だけで楽しくスカッとストレス解消！！

日時 ㊋ 19:00～20:00ⓗ
受講料 月2回/3,240円　月4回/4,860円
講師 原 千恵　ボクシングコーチ

体験 体験日：3/19・26㊋　体験料：各1,080円

講座No.	講座名	講師	曜日 / 時間	受講料	体験日・体験費
E-031	コアから鍛える バレエ・ エクササイズ	真木 ひろみ MDS真木ひろみ ダンススタジオ代表	㊎ 14:00～15:30ⓗ	6,480円	3/15・22㊎ 各1,080円
E-044	ジャズ 健康美体操	藍園 ゆか 宝塚歌劇団出身 藍園ゆかJHBセレクション 主宰	第2・4㊊ 18:00～19:30	4,320円	3/11・25㊊ 各1,080円 ※見学不可
E-045	はじめよう！ 中高年の健康体操	南月 梨佐 OSK日本歌劇団出身	㊍ 13:00～14:30	月2回 3,780円 月4回 5,940円	3/13・27㊍ 各1,080円
E-047	3B体操で 若さキープ	菅野 美砂 公益社団法人日本38体操協会 公認指導者・ 健康運動実践指導者	㊎ 10:00～11:30ⓗ	5,400円	3/15・4/5㊎ 各1,080円
E-049	リズム健康体操で 新陳代謝アップ	ふくち ひろこ リズム体操インストラクター・ 公益財団法人日本体育協会 公認スポーツ指導員	㊋ 14:00～15:00	4,320円	3/12・4/9㊋ 各1,080円 ※見学不可
E-050	機能改善・ひめトレ (女性限定)	塩見 有加子 NPO法人いきいきのびのび 健康づくり協会・ 機能改善体操指導員	㊎ 14:00～15:30	月2回 3,560円 月4回 5,400円	3/15・22㊎ 各1,080円
E-054	背骨 コンディショニング	山本 恵美 背骨コンディショニング協会 認定パーソナルトレーナー	第1・3㊋ 10:30～11:30	3,780円	3/19・4/2㊋ 各1,080円
E-069	骨盤調整 エクササイズ ～姿勢を整える～	YUKA ホリスティックケア研究所 認定インストラクター/ パーソナルトレーナー/ 健康運動指導士	第1・3㊐ 11:00～12:00	4,320円	3/24㊐ 1,080円 ※見学不可

ⓗ ボウリングスペースhート内 スタジオにてレッスン