

エスポカルチャー 講座のご案内



～エスポカルチャーは3か月・10回講座～

無料体験できます♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！お友達とぜひ★

初めてのお申し込みにはカルチャー会員登録入会金 **¥2,160(税込)** を頂戴いたします。(上段:会員料金 下段:一般料金)

ダンス

講座内容				受講料金 (税込)	回数	開講人数	
ジャズダンス・基礎クラス	ダンススペース・BAZZ主宰 大山 直子	木	13:00-14:30	初めての方に無理なく楽しめるレッスンです。バレエの基礎を取入れ、柔軟性・表現力もアップさせます。	I 7,560	10回	5名～
				I 10,800			
ジャズダンス		月	13:30-15:00	アップテンポからスローまで、様々なダンススタイルに挑戦。少し慣れた方にお勧めです。	I 7,560	10回	5名～
		木	19:30-21:00	ジャズダンスの入門クラスです。ジャズの基礎に加えてリズムトレーニングも学べます。	I 7,560		
					I 10,800		

健康

初級二十四式太極拳	中国科学院武術協会顧問 周 佩芳	火	15:20-16:20	やさしい武術太極拳。入門の二十四式太極拳(楊式)です。	II 9,720	10回	5名～
					II 14,040		
応用武術太極拳		火	16:25-17:25	全身を使って太極拳・剣・鞭杆・長拳を、行います。二十四式太極拳を習得された方の次のステップに。	II 11,880	10回	5名～
					II 16,200		
操体ヨーガ	雅ヨーガ操体 代表 戸塚 文子	水	10:40～11:40	満ちたりた心と体の健康はなごやかで美しい人を作ります 長年培った整体で経験した事をベースに健康維持の為のヨーガを基本として貴方にやさしくお教えします！	サ ロ ン 11,880	10回	5名～ 15名
	雅ヨーガ操体認定インストラクター 佐藤 睦子	水	19:15～20:15		サ ロ ン 11,880		
	雅ヨーガ操体 代表 戸塚 文子	木	14:45-15:45		II 11,880		
					II 15,120		
姿勢改善ピラティス	PICAピラティススタジオ ヘルスタ認定インストラクター 福本香織	水	15:00-16:00	お腹まわり(体幹)のインナーマッスルを鍛え、身体のバランスを整えることで、身体本来の機能が改善し代謝UP！腰痛・肩こりの予防改善、姿勢改善効果が期待できます！！ (※お申し込みの方にピラティスガイドブック付き)	サ ロ ン 11,880	10回	3名～
					サ ロ ン 16,200		

くらし

生け花・小原流	小原流浜松支部支部長 名波 麗峯	金	18:30-20:30	 伝統の小原流に、フラワーアレンジメントもあわせてお稽古します。	サ ロ ン 7,560	10回	3名～
					サ ロ ン 10,800		

スカッシュ <2ヶ月6回の講座で手軽に基本～スキルマスターまで>

スカッシュ初心者	外谷 愛	金	13:00-14:00	ラケットの握り方から丁寧に行ないます。基本ショットの反復練習を行ないます。	II 5,184	6回	3～6名
					II 9,720		
スカッシュ初級	外谷 愛	火	14:00～15:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II 5,184	6回	3～6名
					II 9,720		
スカッシュ初級 12.1月講座より新規開講！	外谷 愛	水	13:00～14:00	基本ショットのマスターからラリーを楽しみましょう。ショットのバリエーションも増やします。	II 5,184	6回	3～6名
					II 9,720		
スカッシュ中級	外谷 愛	金	14:00-15:00	ショットのバリエーションも増やし、より実践的な練習を行います。	II 5,184	6回	3～6名
					II 9,720		

※途中受講もできます！ 定員に満たない講座につきましては開講されません。(※講座により異なります)

無料体験随時受付中♪
カルチャーの前後は全施設利用OK！