

季美の森ニューコマスタ スクールのご案内

「健康寿命」向上

New 特別レッスン

質の高い動作を繰り返す独自の動作法!!

火・水・木：講座内容要確認

金：jhexc日本ワイヤクサイス

®協会協賛講座

5,300円～/月4回

講師：三石敬文



クラシックバレエ

幼稚園～小学生・成人まで各クラス別に指導します!!

火・水・土・日曜日

5,000円～/月4回

講師：山本節子

フラダンス

シェイプアップ効果に期待 更に心の癒しに効果的!!

火曜日

4,000円～/月4回

講師：片山孝子

エアロビクス Beg

初心者でもOK!エクササイズを楽しみながら基礎体力UP!!

水・木曜日

3,000円/月4回

講師：持田真紀子



New ステップ レッスン

音楽に合わせ、踏み台を昇降する有酸素運動!!

土曜日

3,000円/月4回

講師：持田真紀子

ヒーリングヨガ

汗をかきにくい方や冷え症の方などにおススメ!!

木・土曜日

3,000円～/月4回

講師：田中恭子



バレトン & ロコモ体操

体幹を鍛えたり、ロコモティブシンドローム予防を!!

金曜日

3,000円/月4回

講師：安江ひろみ

ダンスエアロ

エアロビクスとラテンダンスをミックスした運動。初心者歓迎!!

金曜日

3,000円/月4回

講師：安江ひろみ

フィジカル体操

美しい姿勢、体幹を鍛え、骨格を整えるプログラム!!

土曜日

4,000円～/月4回

講師：山本節子

テニス

初心者から上級者、子供から大人までOK!!講座内容要確認!

火・土・日曜日

5,000円～/月4回

講師：杉浦弘美



ゴルフ

目標やレベルに合わせて個別のレッスン!!(ボール代込)

日曜日

8,000円/4回

講師：梶登四郎



スクールの開始時間等、ご不明な点がございましたらお問合せ下さいませ。

※定員に達した場合は受講できない場合がございます。