

セルフストレッチクラス

生徒募集中 !!

不調の原因は、カラダのゆがみかも！？

セルフストレッチクラスでは、カラダの左右のバランスを整え、美しい姿勢と健康的なカラダづくりをめざします。皆様の年齢や体力にあわせた、無理のない簡単な動きが中心のレッスンなので、誰でも安心して始めることができます。

自分のカラダに向き合って、ご自身が持っている美しさをさらに引き出しましょう♪

《 レッスンのご案内 》

《 料金 》

火曜クラス 13:00~14:30	現在定員に達しているため、募集していません。	
土曜クラス① 11:00~12:30	対象：初心者から	月謝制 ¥6,000 / 月3回
土曜クラス② 13:00~14:30	対象：初心者から	¥2,000 / 1回
日曜クラス① 10:00~12:00	現在定員に達しているため、募集していません。	
日曜クラス② 13:00~14:30	対象：初心者から	¥2,000 / 1回

リフレッシュダンスクラスも開講中

ジャズダンスの基礎を学びながら、みんなで楽しく踊ることに特化したクラスです。運動不足・ストレスを解消してリフレッシュしましょう。

毎月2回 木曜日 11:00~12:30

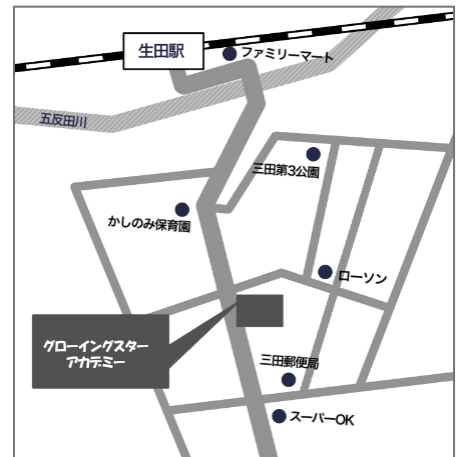
2,000円/1回

※セルフストレッチクラス併用割引あり

スタジオレンタル

グローイングスターアカデミーはスタジオのレンタルも行っております。

料金：1時間 ¥2,500



ご予約、お問い合わせはホームページからどうぞ



Growing Star Academy
グローイングスターアカデミー since1995

