

ダンス

社交ダンス (初級)
プロダンストラクター 古賀 太一
社交ダンスの簡単なステップから

社交ダンスの簡単なステップから
ベージングステップやパリエーション

第2・4土曜10:00~11:00 3か月6回19,800円
第1・3土曜13:45~15:15 3か月7回21,300円

カントリーラインダンス
HOWDYカントリーダンサーズインストラクター 飯塚 友浩

カントリー音楽を中心に、ひとりでも踊れるラインダンスを

第1・3木曜12:00~13:30 3か月6回19,800円
第2・4土曜18:30~19:30 3か月12回38,016円

お昼のタップダンス
スタジオ「アンプ」主宰
近藤 千恵

心身を柔軟にし、心地よい汗を流し、足先から

第2・4木曜10:45~11:45 3か月6回20,625円
第1・3土曜12:00~13:30 3か月6回19,800円

フレイル予防、認知症予防に効果的!
腰掛タップダンス
腰掛タップダンス®公式インストラクター

第2・4木曜10:45~11:45 3か月6回20,625円
第1・3土曜12:00~13:30 3か月6回19,800円

スロージャズダンス
ジャズダンス講師 萌
ゆっくりとした曲を簡単な動きで、

第1・3土曜13:45~15:15 3か月7回21,300円
第2・4木曜17:30~19:00 3か月6回19,800円

蘭このみのフラメンコ
宝塚歌劇団出身 蘭 このみ

魂の喜び、悲しみ、すべての感情をぶつけてフラメンコ

第1・3土曜18:30~19:30 3か月12回38,016円
第2・4木曜10:00~11:00 3か月6回19,800円

朝から ZUMBA® (ズンバ)
荒川 真実

ランのリズムで楽しく体を動かします。

第1・3土曜10:30~11:45 3か月7回23,100円
第2・4木曜18:30~19:30 3か月6回19,800円

K-POPダンスを踊ろう
遠田 知江子

韓流スターのように美しく、そして「パワフルに踊ってリブ

第1・3土曜19:30~21:00 3か月6回19,800円
第2・4木曜13:30~15:00 3か月6回19,800円

NEW ボディバランス ストレッチ
JBB ダンススタジオインストラクター

体を動かして健康な体を維持したい方向けのクラスです。

第1・3土曜 18:30~19:45 3か月6回19,800円
第2・4土曜 15:30~16:30 3か月6回13,200円

中高年から楽しむバレエ
北村 三佳子

中高年からのバレエ入門・基礎・初級

第1・3土曜18:30~19:45 3か月6回19,800円
第2・4土曜15:30~16:30 3か月6回13,200円

超入門ベリーダンス
ベリーダンスインストラクター Sylph

ベリーダンスは美容と健康に役立ち、女性らしいしなやかさを引き出していきます。

第1・3土曜10:00~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜18:00~19:30 3か月6回19,800円

ソウル&ディスコダンス (初級)
JIN DANCE FACTORY 主宰 上野 真由

ソウルミュージックに乗り、懐かしい

第1・3土曜18:00~19:30 3か月6回23,100円
第2・4木曜10:00~11:00 3か月6回19,800円

スポーツ
居合道入門・柳生新陰流
新陰流協会師範 小山 将生

健康運動や護身術、あるいは日本文化学習としても魅力的な講座

第1・3土曜17:00~18:00 3か月6回20,625円
第2・4木曜10:00~11:00 3か月6回19,800円

若返り健康体操
ピラティスインストラクター 野口 恵永

日常生活の動作を快適に、生き生き

第1・3土曜13:40~14:40 3か月13回41,112円
第2・4木曜10:00~11:00 3か月6回19,800円

いままらまだ間に合う!
見た目年齢5歳若返り! 猫背改善教室

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜18:00~19:00 3か月6回19,800円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12:30 3か月6回19,800円
第2・4木曜12:00~13:00 3か月6回19,800円

60歳からのストレッチ体操
木村桂子

体力に自信のない方でも大丈夫。ストレッチ体操とダンベル

第1・3土曜10:00~11:15 3か月11回34,787円
第2・4木曜10:00~11:15 3か月6回18,975円

徳島の伝統×エクササイズ
阿波踊り体操

徳島大学人と地域共創センターが阿波踊り体操リーダー

第1・3土曜10:15~11:15 3か月7回23,100円
第2・4木曜10:00~11:30 3か月11回34,787円

アンチエイジング・ヨガ
からだが目覚めるヨガ

第1・3土曜11:30~12: