

twinkle

キッズチアダンス



曜日

月曜・金曜（月3回）

担当

MAI

時間

Little 17:05~17:55

※年少～年長

Junior 18:00~18:00

※小学1年生～5年生



Sprinkle

キッズダンス

曜日

土曜日

担当

Syo

時間

親子クラス	13：10～14：00
小学生クラス（低学年）	14：10～15：10
小学生クラス（高学年）	15：20～16：30

Sprinkle 🎵

キッズダンス



Filter

ジャズダンス

曜日

水曜日

担当

Syo

時間

中高生・大人

19:00~20:30

踊ることが好きな方やダンスにチャレンジしてみたい方。
お気軽にお問い合わせください。

A circular graphic with a light purple background. At the top, there is a white coffee cup on a saucer. To the right, there are some white flowers. The word "Filter" is written in a bold, blue, sans-serif font. Below it, the Japanese text "ジャズダンス" is written in a bold, blue, sans-serif font.

Filter

ジャズダンス



スポーツウエルネス吹矢

はりまや支部

曜日

火曜日

担当

岡林

時間

9:00~12:00

腹式呼吸で姿勢を改善し一緒に健康になりませんか？

体験はいつでもご連絡ください。



@ハピネス 小松由佳

曜日

火曜日

担当

小松由佳

時間

からだ整うストレッチ

13:00~13:50

ZUMBA®

14:15~15:15

ドロップイン式でクラスにご参加できます。



キラビィ@ハピネス

曜日

月曜・水曜・土曜

担当

小松由佳

時間

月曜 19:30~20:30 水曜 19:15~20:15

土曜 10:00~11:00

*6ヶ月コース

新規募集スケジュール 年2回/3月・10月

公式LINEよりお問い合わせください。



もりなおフィットネス

曜日

第1・第3日曜

※第1は隔月

担当

NAO

時間

9:30~12:30

YOGA・Sintex®・ZUMBAを行います。
詳細はQRコードをご確認ください。



MEGU サークル

曜日

第2・第3 金曜

担当

MEGU

時間

19：15～20：00 エアロビクス

20：15～21：00 K-POP DANCE

音楽に合わせて楽しく一緒に踊りましょう♪
詳細はQRコードをご確認ください。



バランスボールEX

曜日

月曜日

担当

中村 美帆

時間

10：30～11：30

女性のためのバランスボールと有酸素運動
詳細はQRコードをご確認ください。



Koki

ZUMBA®サークル

曜日

第2 日曜
月1 土曜

担当

Koki Tanaka

時間

日曜 10:00~12:00
土曜 18:15~20:15

ZUMBA®やピラティス・ストレッチ等を行います。
詳細はQRコードをご確認ください。



KANA

ダンスサークル高知

曜日

隔週 土曜

担当

KANA

時間

土曜 19:00~20:00

「少人数制」のグループレッスン
これから始める方も安心してご参加できます。
クラスの前後は自主練習や参加者との交流も有。

