

HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

2025年5月5日(月)・6日(火)

有料レッスン

変更プログラム

NEW 新規プログラム

ピックアップレッスン

代行レッスン

レッスン名をクリックまたはタップされますと、
詳細をご覧頂けます。

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
5/5 Mon	STUDIO		10:20~11:20 バレトン 湊	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田	13:20~14:20 ピラティス 宮城	14:30~15:30 ファイトニングエクササイズ 松本	15:45~16:45 アメリカンスムース 古川	17:00~17:45 ボールルームダンス入門体験【ラテン】 笛木	17:50~18:20 ボールルームダンスプライベートレッスン 笛木			
	DO-JO		10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 活き活き、脚活レッスン 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:15~14:15 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野					
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士		13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士						
5/6 Tue	STUDIO		10:20~11:20 ファットバーン 高田	11:30~12:15 ヘビーハンズ 江連(定員20名)	12:30~13:30 ZUMBA RUKI	13:40~14:40 ベーシックステップ 吉田(歩)(定員25名)	14:50~15:50 オリジナルエアロ 吉田(歩)	16:15~17:00 やさしいピラティス 吉田(歩)	17:15~18:45 バレエ 安間				
	DO-JO		10:15~11:15 ジャイロキネシス 菅原	11:30~12:30 フェイスリフティングボイス 清水	12:45~13:30 Fine Move Stretch® 高田	13:45~14:45 ルーシーダットン 今井	15:00~16:00 リラックスヨガ 南	16:30~17:00 バレエストレッチ 安間					
	AQUA		10:45~11:30 アクア&ウォーク 水谷					16:20~16:50 入門スイム 増田	16:55~17:25 プライベートレッスン 増田	17:30~18:15 クロール入門プログラム 増田			

アメリカンスムース

5月5日(月) 15:45~16:45

講師▶古川 玲奈(ふるかわ れいな)

【アメリカンスムースとは?】

アメリカンスムースは、華やかで優雅なダンススタイルで、スウィング感のあるステップとリズムが特徴です。優雅さと活発さを兼ね備えたダンスで、初めての方でも楽しみながら学べます!



古川 玲奈

JBDFスタンダードA級

ラテン競技での経験をもとに、初心者の方でも楽しみながら上達出来るレッスンをお届けします。最近注目されている「アメリカンスムース」も、基本から丁寧に解説していきますのでご安心下さい。優雅で、自由で、なにより楽しい!ダンスの魅力を、是非一緒に体感しましょう。ご参加お待ちしております。



ボールルームダンス入門体験【ラテン】

5月5日(月) 17:00~17:45

【スタンダード】5月1日・15日・29日(木)

入門体験受付中

【ラテン】8日・22日(木)

講師▶笛木 怜(ふえき れい)

【ラテンとは?】

ラテンのリズムに合わせて、楽しく体を動かしてみませんか?

初めての方でも安心! ステップや動きを一から丁寧にレクチャーします。



笛木 怜

一つ一つの動きにこだわり、理想の踊りに近づける為のレッスンを致します。リバティヒルクラブにフレッシュな風を届けられるよう笑顔で頑張ります!



ボールルームダンスプライベートレッスン

5月5日(月) 17:50~18:20

講師▶笛木 怜(ふえき れい)

30分¥6,600(税込)

マンツーマンで丁寧に指導致します。

初心者から上級者、競技会を目指す方まで、目的やレベルに合わせて対応致します。

■こんな方におすすめ

- ・初心者で基礎からじっくり学びたい方
- ・パートナーと合わせてレベルアップしたい方
- ・競技ダンスやデモンストレーションに向けた練習をしたい方
- ・グループレッスンでは不安な方

■対応ジャンル

- ・スタンダード(ワルツ/タンゴ/スロー/クイックステップ/ヴィニーズワルツ)
- ・ラテン(ルンバ/チャチャチャ/サンバ/ジャイブ/バソドブレ)

