

# 木澤 ジャズダンスクラス

●ジャズ入門で物足りない方向けのクラスです。  
振り付けを格好良く踊りたい、  
ターン等のテクニックを上達したい、  
もっと沢山踊りたいという方は  
是非ご参加ください！



日程：月曜日 14:50～15:50 スタジオB

担当：木澤豊

定員：20名(20名を超える場合は要相談)

※最小遂行人数8名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# 増岡太極拳クラス

あなたの可能性はまだ伸びる。  
楽しい時間はまだ増える！

**ご新規様大歓迎！**

**【総合太極拳】**

**【24式扇】**

★参加しているゲストのお声

- ・24式扇では新しい世界観を感じられる
- ・総合太極拳では自分の不安解消ができる
- ・60分しっかり身体を動かせる



日程：火曜日 14:40～15:40 スタジオA

担当：増岡美奈江

定員：20名

※最小遂行人数7名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# TOMOKOラテンクラス

ラテンの基礎を学びたい方、  
スキルアップしたい方、  
サルサ音楽を楽しみたい方、  
そしてまったく初めての方にもおすすめのレッスンです！  
振り付けを丁寧に進めていきます。  
発表会参加、不参加に関わらず、  
どなたでも楽しめる内容です。  
お気軽にご体験ください。

ラテンエクスプレスコンサルサ®は、  
サルサ音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです。



日程：火曜日 19：00～20：00 スタジオA

担当：TOMOKO

定員：20名

※最小遂行人数3名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# 栗原ジャズダンスクラス

ジャズダンスを踊るための基本動作、  
基礎訓練をしっかり習得するクラスです。

初心者大歓迎！！

最近、早く動けなくなってきた。黙々と筋トレするのが苦手、  
体幹が弱いなどの悩みに応えます！

踊りに、より一層磨きをかけたい方も是非ご参加下さい！  
皆様のご参加をお待ちしております。

★参加しているゲストのお声

- ・スタンダードなジャズの曲から現代のポップスまで  
幅広くできるので楽しい。
- ・体幹を鍛えることで大きな動きやしなやかな  
動きができるようになった。



日程：水曜日 13:25～14:25 スタジオA

担当：栗原妃美

定員：20名(20名を超える場合は要相談)

※最小遂行人数6名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# 田中太極拳クラス

## ～入門24式太極拳～

24式太極拳を基礎から練習します。  
4月開講の新クラスになります!!  
初めての方も是非ご参加ください。



日程：木曜日 9:25～9:55 スタジオA

担当：田中由紀

定員：20名

※最小遂行人数6名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# 高井バレエクラス

普段のレッスンを掘り下げて  
よりバレエが上手になる様に細かく  
アドバイスをするクラスです。  
皆様のご参加をお待ちしております。



日程：木曜日 15:10～16:10 スタジオA

担当：高井景介

定員：16名

※最小遂行人数5名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# サキバレエクラス

オールレベルの方が参加可能なクラスで、  
更なるバレエの上達に向けてスキルアップが  
望めるクラスです。

ゆっくりとバレエの基本から始められるので、  
これからバレエを始めたい方にもピッタリ！

私生活において、姿勢を改善したい方、体幹を鍛えたい  
方にもチャレンジできるクラスとなっております！

ご不安な方は、お気軽にご相談ください♪  
皆様のご参加をお待ちしております。



日程：土曜日 17:10～18:10 スタジオA

担当：伊藤サキ

定員：27名

※最小遂行人数6名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。

# 佐々木ラテンクラス

ラテンの基礎を学びたい方、  
スキルアップしたい方、  
サルサ音楽を楽しみたい方、  
そしてまったく初めての方にも  
おすすめのレッスンです！

どなたでも楽しめる内容です。  
皆様のご参加をお待ちしております。



日程：日曜日 12：25-13：25 スタジオA  
担当：佐々木純子  
定員：20名

※最小遂行人数4名 中止の場合はメガロスアプリでお知らせいたします。