CH Studio
dance&exercise

ご参考にどうぞ！ more 講座の詳細はHPをご覧ください。

運動強度の目安
ソフト ★ ／ やや ソフト ★★ ／ やや ハード ★★★ ／ ハード ★★★★
※毎回のレッスン内容や熟練度によって異なる場合があります。

ダンス Dance

“パワフルに躍り込む”フラダンス（経験者クラス）

講師：LIKO' AINA フラスタジオ主宰 **外山エリカ**
第1・2・3・4木/14:15~15:15/4ヶ月16回/30,240円
3年以上の経験者のための“とにかくしっかり踊る”フラのクラスです。今までのフラダンスでは少し物足りなくなってきた方にお勧め。インナーマッスルが鍛えられシェイプアップ、しっかり汗をかいてデトックスなどの美容効果にも期待大！とにかく楽しくガンガン踊りたい方に最適です。様々なイベントにも参加していきます。
一日体験 ①2/13(木)②2/27(木)/各14:15~15:15/1,200円
「フラダンスで汗をかこう！」
思わず笑ってしまうほど、フラダンスでこんなに汗をかくの？を体感してください。

発表会のない 気軽なフラダンス（ダンス+ストレッチクラス） more

講師：LIKO' AINA フラスタジオ主宰 **外山エリカ**
第1・2・3・4木/13:00~14:00/4ヶ月16回/25,200円
このクラスでは、踊りを学ぶことはもちろん、快適な動きのためのストレッチをしっかりと行います。発表会のないクラスで気軽にフラを楽しみましょう。
一日体験 ①2/13(木)②2/27(木)/各13:00~14:00/1,200円
「フラ+ストレッチで健康になろう」
ダンスの前にストレッチ、体幹トレーニングをします。

フラダンス

講師：フラハラウ・オ・カウイラニ講師 **高井喜代美**
はじめてクラス **第1・2・3・4金/20:30~21:30/4ヶ月16回/30,240円**
第2・4土/11:30~12:30/4ヶ月8回/15,120円
美しいフラを踊るための基本ステップとハンドモーションを丁寧に学びます。
一日体験 ①2/14(金)②2/28(金)/各20:30~21:30
③2/8(土)④2/22(土)/各11:30~12:30 各1,300円
簡単なステップで踊れる曲をレッスンします。スカートも貸し出しますよ！初めてさん向けのクラスです。

講師：フラハラウ・オ・カウイラニ講師 **ケアラピカケ克枝森廣**
第2・4月/12:30~14:00/4ヶ月8回/16,800円
一日体験 ①2/10(月)②2/24(月)
各12:30~14:00/1,300円
フラの基本ステップを使って踊ってみましょう。

講師：フラハラウ・オ・カウイラニ主宰 **カウイラニ享子月坂**
第1・2・3・4火/10:00~11:00/4ヶ月16回/25,200円
第1・2・3・4金/19:15~20:15/4ヶ月16回/30,240円
一日体験 ①2/25(火)/10:00~11:00
②2/28(金)/19:15~20:15 各1,300円
ハワイアンソングに合わせて基本のステップを使い踊ってみましょう。

楽しい フォークダンス入門

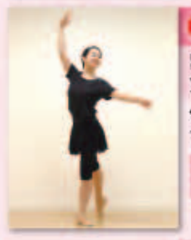
講師：公益社団法人 日本フォークダンス連盟 公認指導者 **太場三富貴**
第2・4木/14:30~16:00/4ヶ月8回/16,800円
世界各地の民族舞踊にふれ、その魅力的な音楽と踊りを楽しんで、心身共に健康で豊かな日々を過ごしましょう。
一日体験 ①2/6(木)②2/20(木)/各14:30~16:00/1,500円
「まずは楽しく踊りましょう！」

楽しく踊って“健康促進” いきいき健康ダンス

講師：(社)フィットネスインストラクターアソシエーション理事 **古田一子**
第1・3火/16:15~17:15/4ヶ月8回/12,600円
70~80年代のヒットソングに合わせて踊るシニアのためのダンスレッスンです。簡単な振り付けで体を動かすことで、脳の活性化を促し、認知症予防やストレスを解消します。
一日体験 ①2/4(火)②2/18(火)/各16:15~17:15/1,000円
「踊ってリフレッシュ！」陽気な音楽に合わせて楽しく踊って、こころとカラダのスッキリ！を体感しましょう。

女性限定!! 社交ダンス

講師：(財)日本ボールルームダンス連盟 公認 商業インストラクター
佐々木伸枝＆安井葉子
初級～中級クラス **第1・3月/14:15~15:15/4ヶ月8回/16,800円**
初心者入門クラス **第1・3月/15:30~16:30/4ヶ月8回/16,800円**
一日体験 スタンダード初級～中級クラス
①2/3(月)②2/17(月)/各14:15~15:15/1,000円
「社交ダンスの楽しさと魅力を感じてみましょう」
初心者入門クラス
③2/3(月)④2/17(月)/各15:30~16:30/1,000円
「簡単にその場でステップできるジルバを音楽に合わせて楽しみましょう」



気軽に始める 大人のバレエ

講師：Ballet Studio Highlily 鶴見支部代表 **岡田倫佳**
第1・2・3・4金/15:15~16:45/4ヶ月16回/26,880円
優雅な身のこなしが身につくようにバーレッスンを取り入れ、わかりやすく丁寧に指導します。
一日体験 ①2/14(金)②2/28(金)/各15:15~16:45/1,200円
ストレッチ、バレエの基本を通してバレリーナのピンと伸びた美しい姿勢と基本の動きを体験して頂きます。

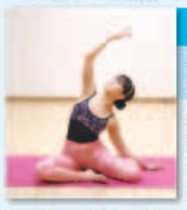
はじめてのベリーダンス

講師：ベリーダンサー **朱莉**
第1・3水/13:00~14:15/4ヶ月8回/17,220円
独特な動きでインナーマッスルを鍛えられるベリーダンスは、体の内側から美しいボディラインをつくることが出来ます。
一日体験 ①2/5(水)②2/19(水)/各13:00~14:15/1,200円
基本的な動きで初めての方も楽しく踊れる振付をレクチャー。
（ヒップスカーフレンタルあります。）

ジャンルを問わない 楽しいダンスレッスン

講師：ダンサー・俳優 **中村るみ**
第1・2・3・4木/20:00~21:00/4ヶ月16回/28,560円
様々な舞台で、活躍する現役アクターから学ぶジャンルを問わないダンスレッスンです。J-POP、洋楽、映画音楽に合わせて身体の使い方やパフォーマンスをあげるテクニックをマスターしましょう。
一日体験 ①2/6(木)②2/13(木)/各20:00~21:00/1,500円
初心者でも上手にリズムをとるコツをレクチャーします。

ビューティー&シェイプアップ for Beauty

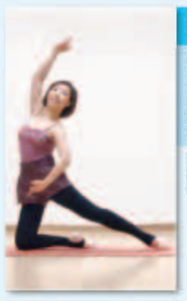


美やせストレッチ

講師：BODY CODE SYSTEM 認定 マスターストレッチトレーナー **MAYU**
第2・4水/10:00~11:00/4ヶ月8回/12,600円
バレエの動きの中に、ピラティスの呼吸法と体幹トレーニング法を取り入れたオリジナルのプログラムです。
一日体験 ①2/12(水)②2/26(水)/各10:00~11:00/1,200円
楽しみながらしっかり“効く”トレーニングを体験してみましょう。

カポエイラ（格闘技風エクササイズ） top

講師：カポエイラ アシェ ベルナンブーコ **ガロ（長尾隆志）**
第1・2・3・4月/19:45~20:45/4ヶ月16回/23,520円
ブラジルのリズムで全身エクササイズ。
一日体験 ①2/10(月)②2/24(月)/各19:45~20:45/1,000円
「リズムに合わせてキックを繰り出そう！」音楽に合わせて基本のステップを覚えたら、キックと簡単な攻防を体験しましょう。

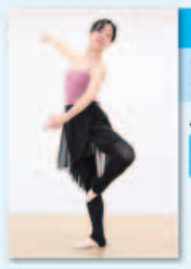


エレガントに気持ち良く バレエ de エクササイズ

2クラス受講で10%OFF
講師：NYバレエストレッチ講師 **Chiaki**
第1・2・3・4木/12:45~14:00/4ヶ月16回/26,880円（パーレッスン有）
第2・4木/8:30~9:30/4ヶ月8回/10,920円（パーレッスン有）
第1・3土/19:30~20:45/4ヶ月8回/13,020円（夜のアロマクラス）
一日体験 ①2/13(木)②2/27(木)/各12:45~14:00
③2/13(木)④2/27(木)/各8:30~9:30
⑤2/15(土)⑥2/29(土)/各19:30~20:45 各1,200円
「大人になっても無理なく楽しめるバレエ♪」固くなる筋肉をほぐし、柔軟性を上げるストレッチと筋力を強くするインナーマッスルを鍛えるレッスン♪それがキレイな姿勢を作るメリット、若々しくTRYです♪

ボディメイク・エクササイズ top

講師：studio HANA パーソナルトレーナー **岩谷裕司**
第1・3金/13:15~14:15/各4ヶ月8回/17,320円
関西を代表するトレーナーによるボディメイクレッスン。
一日体験 ①2/7(金)②2/21(金)
各13:15~14:15/1,500円
ボディメイクの基礎トレーニングを体験します。



大人のストレッチバレエ

講師：山口文子バレエ研究所講師 **中川温子**
第1・2・3・4金/10:00~11:30/4ヶ月16回/26,880円
バーを取り入れた本格的なレッスンをお楽しみください。
一日体験 2/28(金)/10:00~11:30/1,200円
「音楽に合わせて身体を動かしリフレッシュ」
ゆっくり無理せずストレッチ。バレエの基本を取り入れ関節をゆるめながらバーレッスン。センターで簡単なステップで踊ります。

ボクシングフィットネス

講師：SFマキボクシングフィットネス公認インストラクター
第1・2・3・4水/10:00~11:15/4ヶ月16回/33,600円
（トレーニング道具使用費込）
第2・4日/14:45~15:45/4ヶ月8回/16,800円
（トレーニング道具使用費込）
一日体験 ①2/12(水)②2/19(水)/各10:00~11:15/1,500円
③2/9(日)④2/23(日)/各14:45~15:45/1,500円
ジャブ・ストレートの打ち方、体幹トレーニング、ミット打ちを体験してみましょう！

お悩み・運動不足解消エクササイズ for Problems

呼動 ～からだメンテナンス操体法～

講師：呼動バランスナビゲーター **渡辺美穂**
第1・3月/12:30~14:00/第1・3水/19:30~21:00/各4ヶ月8回/14,280円
「ふぅ～」とひと息つくだけで心も体も変わります。誘導の声に合わせて吐く息で脱力しながら動くがんばらない健康法を。
一日体験 ①2/3(月)②2/17(月)/各12:30~14:00
③2/5(水)④2/19(水)/各19:30~21:00 各1,000円
「肩甲骨をほぐす！」腕や体の重さを利用して楽に肩周辺のコリをほぐしましょう。

引締まったウエストを ビューティー・ベルヴィス®

ヨガティスも受講で5%OFF
講師：ビューティー・ベルヴィス・プロ **SAYAKA**
第1・3土/8:45~10:00/4ヶ月8回/13,600円
骨盤（ベルヴィス）を中心に、自力で全身を調整するエクササイズです。全身のゆがみを整えることで、引き締まったウエストの美しいボディラインをつくることが可能です。
一日体験 ①2/1(土)②2/29(土)/各8:45~10:00/1,200円
「骨盤＋筋膜ストレッチでボディーメンテナンス」骨盤を中心にカラダの軸を整え、全身を調整していくプログラムです。

心とからだの ヒーリングストレッチ

講師：ビジョンヨガインストラクター **伊東明子**
第1・3金/11:45~13:00/4ヶ月8回/10,500円
NEW **第1・2・3・4水/11:30~12:45/4ヶ月16回/21,000円**
整体理論とヨガのボディワークをMIXした心身を癒すストレッチを学びましょう。
一日体験 ①2/7(金)②2/21(金)/各11:45~13:00
③3/4(水)④3/11(水)/各11:30~12:45 各1,200円
「自律神経をととのえて花粉症を撃退！」花粉症を軽減するポーズをします。

体脂肪を落とす自重トレーニング

講師：BODYケアコンディショニングトレーナー **Chiaki**
スタンダードクラス **第1・3水/14:30~15:30 各4ヶ月8回 12,600円**
NEW 初心者クラス **第2・4水/14:30~15:30**
“しなやかな筋肉美”を目指し体幹を鍛える「自重筋トレ」クラスです。
一日体験 ①2/5(水)②2/19(水)③2/12(水)④2/26(水)
各14:30~15:30/1,200円
スタイル維持や筋肉量を増やし、女性らしいBodyに鍛える筋トレクラス♪初心者の方も大歓迎です！

簡単筋トレ&筋膜リリース ～調子の良い体作り～

講師：インストラクター **KANA**
第1・2・3・4火/11:30~12:30/4ヶ月16回/25,200円
前半は自重で手軽にできる筋トレ。後半はボールを利用して筋膜リリースを行います。筋膜を正しい状態に戻して体の調子を良くしていきましょう。
一日体験 ①2/18(火)②2/25(火)
各11:30~12:30/1,200円
低負荷のトレーニングと筋膜をリリースする解放感を感じてみましょう。

“講師”にも簡単!! 和のフィットネス（NOSS）

講師：認定インストラクター上段 **森典子**
第2・4日/13:30~14:30/4ヶ月8回/15,120円
日本舞踊の動きで体幹が無理なく鍛えられるため、高齢者の介護予防やシニアの体力づくりなどに有効です。どなたでも「気軽に」「楽しく」続けることが出来ます。
一日体験 ①2/9(日)②2/23(日)
各13:30~14:30/1,000円
「基本の動き」まずは簡単にできる基本の動きを、みんなで楽しみながら踊ってみましょう。

ゆる体操初級

講師：NPO法人日本ゆる協会 正指導員 **小松治郎**
第1・2・3・4火/12:55~14:25/4ヶ月16回/28,560円
男女別クラス **第1・3木/15:45~17:00/4ヶ月8回/14,280円**
簡単な動きで身体をゆるめ、歪みをとる体操です。
一日体験 ①2/11(火)②2/25(火)/各12:55~14:25
③2/6(木)④2/20(木)/各15:45~17:00 各1,500円
楽で簡単な動きで身体をゆるめ疲れをとり、身体能力を高めて代謝UP!

太極ペンガン（中国棒術）

講師：楊名時太極拳師範 ペンガン協会 公認指導員 **横山優子**
第2・4金/13:15~14:15/4ヶ月8回/12,600円
棒を持ち、身体の可動域を広げやさしく負荷をあたえます。
一日体験 ①2/14(金)②2/28(金)/各13:15~14:15/1,200円
「中国棒術を体験しよう」
棒を使ったストレッチ、簡単な打ち合い

背骨コンディショニング

ダルビッシュも大絶賛！ 足と腰の痛み
講師：背骨コンディショニングパーソナルトレーナー **大谷慎二**
第1・3木/11:15~12:25
第2・4土/14:30~15:40 親子参加可
各4ヶ月8回 14,280円
背骨の緊張をほぐし、歪みを整えることで、神経の伝達が正常になり、腰痛・肩こり・内臓の不調など様々な症状が解消します。
一日体験 ①2/6(木)②2/20(木)/各11:15~12:25
③2/8(土)④2/22(土)/各14:30~15:40 各1,500円
「身体の歪みを整える」体操前と比べて改善が実感できますよ。

「体の歪み」を正す 操体法

講師：操体バランス協会 講師 **高階正美**
親子クラス **第2・4土/10:00~11:00/4ヶ月8回/12,600円**
簡単な動きで、腰痛・肩こりなど、歪みからくるさまざまな不調を改善に導きます。
一日体験 ①2/8(土)②2/22(土)/各10:00~11:00/1,000円
気持ち良く身体を動かし、呼吸を合わせてバランスを整えます。

豊かな整体体操 真向法

講師：(公社)真向法協会教士 **脇林年美**
第2・4金/11:45~13:00/4ヶ月8回/10,080円
姿勢のゆがみを調整し身体をやわらかくして心と身体の健康を保つ日本生まれの健康法です。体調不良や腰痛、肩こりの改善や、血液循環の改善、歪んだ骨盤や姿勢を整えます。気持ちもスッキリします。
一日体験 ①2/14(金)②2/28(金)/各11:45~13:00/1,000円
腰、股関節、骨盤のゆがみを整えながらリンパの流れも良くし体を柔軟に。

太極拳

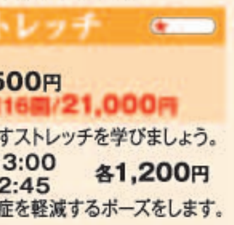
講師：(社)日本武術太極拳連盟 3段 2013年大阪府競技会総合太極拳1位 **瓦谷恵**
第1・2・3・4月/11:15~12:15/4ヶ月16回/21,840円
男女別クラス **第2・4日/11:45~12:45/4ヶ月8回/11,760円**
一日体験 ①2/10(月)②2/17(月)/各11:15~12:15
③2/9(日)④2/23(日)/各11:45~12:45 各1,200円
簡化24式太極拳を体験。

美容健康

講座の詳細はHPをご覧ください。

カラダの変化に驚く！ 健康&美容リンパケア

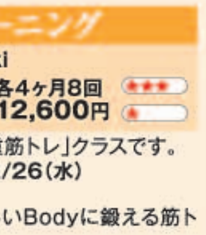
講師：リンパケアサロンshanti 主宰 ヨガ・リンパケアトレーナー **tokko（トッコ）**
第2・4木/11:15~12:25/4ヶ月8回/14,280円
カラダの疲れや痛みの原因の多くは筋肉の硬さと歪み。簡単なリンパケアで全身の筋肉を柔らかくし、筋膜の歪みを整えることで、お悩みを解消していきます。さらに体操をプラスして、リンパや血流の循環をあげ、老廃物を効果的にデトックスして、全身のリフトアップと 脂肪燃焼体質へ！



一日体験 ①2/13(木)②2/27(木)/各11:15~12:25/1,200円
たった10秒のリンパケアでコリを改善し、お顔のリフトアップを。

健康で美しく！ 表情筋と美姿勢たいそう

講師：美容医学研究所 ソシエテヴィザージュ認定講師 ヨガインストラクター
be face代表 **山本春美**
第2水/14:00~15:30/4ヶ月4回/10,000円
体と顔の骨は筋膜等で連動しています。まず足首まわし、関節運動、筋膜リリースにより体をほぐし、ゆがみを整えた後、表情筋のトレーニングを加えることで、お肌にハリが生まれ、効果的にフェイスラインや目元のたるみ、ほうれい線等のシワを解消します。



一日体験 2/12(水)/14:00~15:30/1,500円
「ズバリ！10歳若返る表情筋と姿勢のレッスン」
顔と身体の皮膚や筋膜は繋がっています。足もとからしっかりほぐしてから、フェイスラインを引き上げていきます。

美と健康のための アロママッサージ

講師：AEAJ認定 アロマセラピスト **松本恵里**
第2木/13:15~14:45/4ヶ月4回/7,100円
プロのセラピストがマッサージの方法をご紹介します。手・デコルテ・足などのセルフトリートメントを学びさらに美しく！
一日体験 2/13(木)/13:15~14:45/1,300円（材料費込）
「癒しのハンドマッサージ」
爽やかなアロマをチョイスして、ストレスと疲れをリフレッシュしましょう。

アロマも学べる てづくり石けん

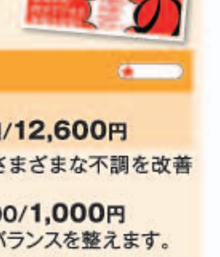
講師：AEAJ認定アロマテラピスト **松本恵里**
第2木/10:00~13:00/4ヶ月4回/10,500円
ハンドマッサージやアロマトリートメントを習ったり、手作り石鹸講座ではめずらしい液体石鹸や、アロマオイルを使ったコスメなども作れるレッスンです。
一日体験 2/13(木)/10:00~13:00/2,750円（材料費込）
「豆乳石鹸」豆乳を使った肌に優しい固形石鹸をお好きな香りで作りましょう。

英国仕込みの アロマセラピー

講師：IFA・JAA・AEAJ会員 AromaVilla 主宰 **寺内佳奈子**
第1木/13:30~15:30
第2土/14:30~16:30 **各4ヶ月4回/10,500円**
英国の国際アロマセラピストの資格を持つ先生から基礎知識を学び、精油を使って季節に応じたコスメやマッサージオイルなどを作ります。
一日体験 ①2/6(木)/13:30~15:30②2/8(土)/14:30~16:30
各3,000円（材料費込）
「天然精油の香りのワックスバー作り」
ドライフラワーなどをあしらったワックスバーを作ります。木枠とミニイーゼル付き

究極の足もみ健康法（官足法）

講師：官足法指導員 **朝長陽子**
第2金/13:00~14:30 **各4ヶ月4回**
第4日/13:00~14:30 **12,600円**
NEW 乳児～年長（5才）親子クラス
第4日/15:00~15:30/4ヶ月4回/4,500円
アトピー、おねしょ、夜泣き、便秘などのつらいお悩みをやさしい足のマッサージで改善します。



足裏にある、反射区という、全身につながる部分をもみほぐす事で、辛い痛みや体調不良を改善へと導きます。
一日体験 ①2/23(日)/13:00~14:30 親子クラス ②2/23(日)/15:00~15:30
③2/14(金)/13:00~14:30 各1,000円
「自分の健康は自分で守る」グッズを使って足もみ

体をラクにする フェルデンクライス入門

講師：日本フェルデンクライス協会 所属 フェルデンクライスハウス北斗星 主宰 **安藤緑**
第2・4水/13:00~14:15/各4ヶ月8回/11,894円
ゆっくりとした動きで、肩こり、疲労、腰痛などの不調をラクにして動きやすい体に導きます。あきらめていたお悩みの改善を目指しましょう。
一日体験 ①2/12(水)②2/26(水)/各13:00~14:15/1,000円
体の悩みを教えて下さい。不調改善に向けてアプローチします。

手もとの小さなお洒落術 ワンランク上のジェルネイル more

講師：ルキナネイルスクール 校長 **大西克美**
第2月/12:30~14:30/4ヶ月4回/13,000円
手もとを美しくエレガントに見せるジェルネイルのテクニックを基礎から学びましょう。
一日体験 2/10(月)/12:30~14:30/4,500円（材料費込）
おしゃれなカラーを使い、他とは違う自分をアピールしましょう。
※チップで作ることもできます。

NEW 既存講座で新しくスタートするクラスです
more このマークがついた講座の詳しい内容はHPをご覧ください カルチャーハウス 検索
☎まずは1日体験のご予約を tel.072-860-1131
価格は全て税抜価格です