

朝日テレビカルチャー 藤枝スクール

フィットネス常設講座【随時入会可】

お問い合わせ TEL054-634-3330 JR 藤枝駅南口徒歩2分

詳しくは、HPを見てね



ホテルオーレ3F

講座のご受講には、入会金大人 3,300 円、中学生以下 1650 円がかかります。1 日講座・体験レッスンは入会不要です。別途維持費が、継続講座 1 か月 330 円、1 日講座 110 円がかかります。全て税込表示。キャンセルはご入金前にご連絡。

受付営業時間(月)~(土)10:00~20:00 ※(月)は 15 時迄、第 2.4(日)は変更
駐車場はオーレ藤枝第 1.3.4 パーキングをご利用下さい。※受講時に限り 2 時間無料になります。

◆新型コロナウイルス対策を徹底しています!◆ ◎手指消毒の徹底 ◎講座ごとに机・ドアノブの消毒 ◎入口での検温
◎向かい合わない机の配置 ◎教室は随時換気 ◎通常より定員を減らし開催 ※ご受講の際は、マスク着用をお願いします。

60 才からはじめる 簡単ダンス エクササイズ

社交ダンスのリズム
でステップ運動♪

◆講師 築地 慶野

◆第 2.4(水)

14:30~15:30

◆受講料:11,880 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:132 円(3 カ月分・著作権料)

体験 2,310 円(要予約)



50 才からの体力作り さわやか健康太極拳

基礎的な身体の筋肉
作りを目標に転ばない
体作りをしてみま
しょう。バランス機
能も高めめます。

◆講師 有田 龍一

◆第 2.4(月)13:30~15:00

◆受講料:9,900 円(3 カ月 6 回分)

体験 1,980 円(要予約)



ゆがみを戻す運動療法 痛みからの解放! エゴスキュー体操

ひざ、腰、肩、首の痛み
ゆがみが原因の痛みに!

◆講師 落合 圭子

◆第 1.3(月)

13:00~14:15

◆受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:テキスト実費 1,100 円、本 1,870 円

体験 2,530 円(要予約) ※14:30 も有り



肩こりや不眠、腰痛、歪みに ゆがみ&コリ改善 マットエクササイズ(午前)

凝り固まった筋肉に。

◆講師 星景 友綺

◆第 1.3(火)

10:00~11:00

◆受講料:11,220 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:990 円(用具レンタル 3 カ月分)

132 円(3 カ月分・著作権料)

体験 2,365 円(要予約)



肩こりや不眠、腰痛、歪みに ゆがみ&コリ改善 マットエクササイズ(夜)

◆講師 星景 友綺

◆毎週(金)

20:00~21:00

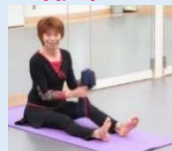
◆受講料:18,150 円

(3 カ月 11 回分)

◆教材費:1,815 円(用具レンタル 3 カ月分)

242 円(3 カ月分・著作権料)

体験 2,145 円(要予約)



癒しのダンス初心者コース アロハ・フラ(昼)

手軽な画材・色鉛
で、身近にある草花
生活用品などをスケ

◆講師 Rikano/

Kaori

◆第 1.3(水)

11:10~12:10

◆教材費:132 円(3 カ月分・著作権料)

◆受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)

体験 2,530 円(要予約) ※夜クラスも有り



隔週・毎週選べる 2 コース はじめての楽々ヨガ

柔軟性を高め、体幹を
強化しバランスを整える

◆講師 那須野 ユウ

◆毎週(火)

13:00~14:10

◆受講料:毎週 18,150 円(3 カ月 11 回分)

隔週コース 11,880 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:毎週/242 円(3 カ月分・著作権料)

体験 1,980 円(要予約)



気持ちよく汗をかいて柔軟性UP リフレッシュヨガ

初めてでもできる型を
中心に、ヨガの基本の
解説を交えながらヨガの
楽しさをお伝えします。

◆講師 鈴木 里美

◆毎週(水)19:15~20:30

◆受講料:19,800 円(3 カ月 10 回分)

◆教材費:220 円(3 カ月分・著作権料)

体験 2,310 円(要予約)



多くの弟子をもつ人気講師が担当

癒しの週末ヨガ

週末に疲れた心も身体も
リセットしよう。経験豊富
な尾崎先生が直接指導。
深いリラクゼーションに導きます。

◆講師 尾崎 訓子

◆第 2.4(土)10:00~11:30

◆受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:132 円(3 カ月分・著作権料)

体験 2,530 円(要予約)



ゆったりとした呼吸と心地よい香りに癒される やさしいアロマヨガ(昼)

アロマの芳香効果を感じながら...

◆講師 明 由佳 ◆第 1.3(木)11:30~13:00

◆受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:132 円(3 カ月分著作権料) 体験 2,530 円(要予約)



女性らしい所作が身につく 泉流 日本舞踊

流れるような美しい立ち居振る舞いが身につく

◆講師 泉 明奈 ◆第 2.4(水)11:45~12:45

◆受講料:11,880 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:132 円(3 カ月分・著作権料) 体験 2,310 円(要予約)



隔週・毎週選べる 2 コース 腰痛予防コリ ほぐしヨガ

◆講師 安本理津子
大原美朋

◆毎週(金)

13:40~14:50

◆受講料:毎週 18,150 円(3 カ月 11 回分)、隔週 11,880 円(3 カ月 6 回分)

◆教材費:242 円(3 カ月分・著作権料)

体験 1,980 円(要予約)



同じ年代の方々と 40-50 代の 初心者ヨガ

体力のない方や
身体が硬い方に。

◆講師 成田奈緒子

◆第 2.4(火)

11:30~12:40

◆受講料:11,220 円(3 カ月 6 回分)

教材費 132 円(著作権料)

体験 2,200 円(要予約)



大好きな香りに癒され アロマ ビューティヨガ

心身のバランスを
内側から調える。

◆講師 shizuko

◆第 2.4(木)

19:00~20:30

◆受講料:13,200 円(3 カ月 6 回分)

教材費 132 円(著作権料)

体験 2,530 円(要予約)



藤枝スクール全 180 講座
本チラシ掲載講座
以外にも多数講座
が有ります!

★★★★★★★★

詳細は下記
QR コード
からホーム
ページで講
座情報をご
覧下さい。

