

# シアターダンス

## 鏡の中が舞台



鏡の中の自分を楽しむ  
ダンスプログラム  
仕草、動作、ウォーキング  
を振り付けのモチーフとした  
ステージダンス。

鏡の中が舞台、その中の自分を楽しむことで  
身体と心を開放していきます。

ピラティス理論に基づいたダンストレーニング  
法(ラテン、ジャズ、ファンク)で指導します。



講師/ 藤野 美保子  
BASIPラティス認定  
マットインストラクター

曜日	時間	対象	◆会費
金曜日	11:00~12:30	成人女性	月額 5,500円(税込)

※お正月・GW・祝日等で日程や回数を変更する場合があります。 ◆必要なもの / トレーニングウェア  
室内シューズ

◆場所 / センター内 3Fスタジオ

ご入会 手続き	1,ご来館	2,ご入会手続き	入会申込書と口座振替依頼書に ご記入して頂きます。 ※次月会費は銀行口座からの引落と なります。 ※休館日(月末2日間)は受付できない 場合があります。
	直接ご来館下さい。 ご持参いただくもの ●預金口座 ●通帳届出印 ●初回月会費 ●入会金(3300円) ●初回事務手数料(2200円)		

# シアターダンス

鏡の中が舞台

金曜日 11:00~12:30

2021年3月22日改定

	日	月	火	水	木	金	土
4月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

	日	月	火	水	木	金	土
5月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

	日	月	火	水	木	金	土
6月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

	日	月	火	水	木	金	土
7月					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

	日	月	火	水	木	金	土
8月	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

	日	月	火	水	木	金	土
9月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

	日	月	火	水	木	金	土
10月						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

	日	月	火	水	木	金	土
11月		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

	日	月	火	水	木	金	土
12月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

	日	月	火	水	木	金	土
1月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

	日	月	火	水	木	金	土
2月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					

	日	月	火	水	木	金	土
3月			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		