

H&A MOVEMENT Studio レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
11:00~12:30 バレエ・一般 12:30~ポワント (希望者) 高橋寿美子	10:30~11:30 BODY WORK ウェーブストレッチ 山口マユミ 託児あり	11:00~12:30 バレエ・一般 レベルアップクラス 12:30~ポワント 高橋寿美子	10:30~12:00 第2・4木曜日 シアター入門~初級 山口マユミ 託児あり		10:30~11:30 バレエ ジュニア 高橋寿美子	
13:30~14:30 BODY WORK 脂肪燃烧クラス 伊藤貴子 託児あり		16:00~16:50 ジュニアダンス ※園児 山口マユミ	13:30~15:00 第1・3木曜日 シニアダンス 山口マユミ	12:30~13:30 BODY WORK ルーシーダットン 藤原 愛 託児あり	12:00~13:30 バレエ・一般 13:30~ポワント (希望者) 高橋寿美子	13:00~15:00 シアターダンス 中級 山口マユミ
17:00~18:00 バレエ・ジュニア 18:00~ポワント (希望者) 高橋寿美子	17:00~18:00 ジュニアダンス 低学年 山口マユミ	17:15~18:15 ジュニアダンス 高学年 山口マユミ	17:00~18:00 ジュニアダンス 低学年 山口マユミ		16:00~17:00 ジュニアダンス 高学年 山口マユミ	
19:00~20:30 バレエ・一般 20:30~ポワント (希望者) 高橋寿美子	19:00~21:00 シアターダンス 初級 山口マユミ		19:30~21:00 シアターダンス 入門 山口マユミ	19:00~20:00 HipHop 年齢制限なし MEGUMI	18:00~20:00 シアターダンス 初級~中級 山口マユミ	

※園児は、一人でトイレに行ける事を条件とさせていただきます。

託児ご希望の方は1週間前までに要予約

全てのクラスをワンコイン(500円)で体験できます！ 見学随時OK！

筋力不足や今の筋力を維持したいと感じている方、
お子さんにダンスやバレエを！とお考えの方、
将来プロのダンサーになりたい方、
昔バレエやダンスを習って、また始めたいと思ってる方、
ほんとは踊ってみたい方、
ちょっとだけ体重を落としたい方、
運動不足で腰痛・肩こりがつらい方、

あなたにピッタリのプログラムを見つけてください！

園児からシニアまで！
初心者からプロを
めざす方まで♪

【講師】

山口マユミ シアターダンス・ウェーブ
高橋寿美子 バレエ
MEGUMI ヒップホップ
伊藤貴子 脂肪燃烧クラス
藤原 愛 ルーシーダットン

Healthy & Artistic
MOVEMENT

TEL 070-6950-6138(山口)

Mail gatty_mayumi@hotmail.com

HP <http://h-and-a-movement.main.jp/>

「H&A 秋田」で検索！



秋田市土崎港南2-4-33 小松ビル3F
(土崎AEON駐車場入り口右・新国道沿い)