

# 6月本館

## アクションスタジオ つばさ基地

# スケジュール

営業時間(場合により変動有り)



月	火	水	木	金	土	日
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		

Aチケット  
Bチケット  
キッズ

AB連続受講(同一講師に限る)  
Aチケット2枚で受講可能

キッズ加育成→育成トレーニング  
A1枚で連続受講可能  
※育トレのみの場合はA1枚

★マークは  
マンスリーチケット対象

※チケットと現金の併用不可です。  
※金額表記は全て税込価格です。

月・火・水・木 14:00~22:00  
金・土・日 10:00~22:00

	月	火	水	木	金	土	日
10時	 引き続き 感染防止に ご協力お願い致します	<b>別館C</b> 待望の！ <b>キッズエアリアル</b> クラスが <b>火曜日と水曜日</b> に 開講しました～！ ※別館Cにて※ <b>満5歳</b> から ご参加頂けます♪ (大人のエアリアルは 満6歳からご参加可能)  初心者の方でも 楽しんでいただける クラスです☆ミ 体幹トレーニングにも なるので、普段アクロを 受けている方にも オススメ！	<b>別館C</b> 6月から待望の <b>ホイールストレッチ</b> クラスが誕生します！  ニューヨーク発祥！ 新しいスタイルの ストレッチメソッドです。 ホイールという器具で ストレッチを行い、 日常ではアプローチできない 部分を伸ばすことで、 肩こりや猫背の解消、 血行促進による代謝up 体幹やバランス感覚の 向上にも繋がります！  ※別館開講 <b>満8歳</b> から受講可能 毎週日曜日12:00～、13:00～	<b>別館C</b>	 10:00～10:50 キッズバック転	10:00～10:50 アクロ/バック転 よしき	
11時					11:00～11:50 大人の体操 小川	11:00～11:50 キッズバック転	11:00～11:50 アクロ/バック転 よしき
12時					12:00～12:50 大人の体操 小川	12:00～12:50 アクロ/バック転	12:00～12:50 アクロ/バック転 よしき
13時					 13:00～13:50 アクロ/バック転	13:00～13:50 アクロ/バック転	13:00～13:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育
14時					14:00～14:50 アクロ/バック転 小川	 14:00～14:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	14:00～14:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育
15時	15:00～15:50 アクロ/バック転 小川	15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育				
16時	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	16:00～16:50 キッズブレイクアクロ おまめ	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	16:00～16:50 キッズブレイクアクロ のすけ	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育
17時	17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	17:00～17:50 キッズバック転 おまめ	17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	17:00～17:50 キッズバック転 のすけ	17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	17:00～17:50 キッズアクロ 中/上/育   育成トレーニング
18時	18:00～18:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	18:00～18:50 キッズバック転 おまめ	18:00～18:50 キッズアクロ 中/上/育   育成トレーニング	18:00～18:50 キッズバック転 のすけ	18:00～18:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	18:00～18:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育	18:00～18:50 キッズ忍者アクション 妃羽理
19時	19:00～19:50 キッズアクロ 中/上/育   育成トレーニング	19:00～19:50 大人の体操	19:00～19:50 バック転	19:00～19:50 アクロ/バック転	19:00～19:50 バック転 よしき	19:00～19:50 バック転	19:00～19:50 忍者アクション 妃羽理
20時	20:00～20:50 かんたんアクロ ことね	20:00～20:50 大人の体操	20:00～20:50 バック転	20:00～20:50 アクロ/バック転	20:00～20:50 バック転 よしき	20:00～20:50 3Dアクロ/単発バック転	20:00～20:50 忍者アクション 妃羽理
21時		21:00～21:50 3Dアクロ/エクストリームキック	21:00～21:50 バック転	21:00～21:50 ブレイクアクロ/単発バック転	21:00～21:50 バック転 よしき	21:00～21:50 3Dアクロ/単発バック転	

・つばさ基地のレッスンは全て事前予約制となっております。

・1レッスン50分となっております。(特別クラス除く) ※クラス、講師は予告無く変更となる場合がございますが、その際はご了承くださいませ。

・パーソナル(プライベート)レッスンをご希望の場合は内容や日時等を受付またはお電話でご相談ください。

・キャンセルは前日20時までとなっております。前日20時以降のご連絡は、キャンセル料が発生いたします。

(A/B/Cクラス：500円/パーソナル：全額)



**つばさ基地 別館C**  
 板橋区向原2-3-5  
 Tel.03-5926-9369



**つばさ基地 本館**  
 板橋区向原2-10-7  
 Tel.03-6789-0015