

# 10月本館

# HALLOWEEN スケジュール

アクションスタジオ つばさ基地

営業時間(場合により変動有り)

月・火・水・木 14:00~22:00  
金 13:00~22:00  
土・日 10:00~22:00



月	火	水	木	金	土	日
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					

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

キッズ育成→育成トレーニング  
A1枚で連続受講可能  
※育トレのみ場合は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 本館	火 別館C	水 NEW 別館C	木 本館 別館C	金 別館C NEW	土	日
10時	10/9(月祝)	10/17(火) ストリートワークアウト ワークショップ	9月・10月毎週水曜 期間限定で ステップクラス が開講します! 入門クラスでは、ダンスの ステップを名前から覚えて 実践していきます! 応用クラスでは ステップをつなげて 踊ってみましょう♪	10/7,14(土)ワークショップ 13:00~13:50 ポール&ムーブ(本館) 14:10~15:00 フライングボール(別館)	9月から毎週金曜 アイソレーション クラスが開講! ダンスをしてみたいけど 何から始めたらいいか 分からない... そんな方におすすめの 基礎から学べて 身体の強化に繋がる おすすめのクラスです♪	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	10:00~10:55 キッズアクロ 無料体験説明会 つばさ基地に初めて お越しの方対象	18:00~19:00 (小中学生対象) 会員体験ともに¥2,200 (会員様Aチケット1枚も可)	ステップ入門 19:00~19:50 ステップ応用 20:00~20:50 対象年齢:満5歳以上 担当:りょう先生	待望のポールクラスの ワークショップ! 都内でも体験できる所が あまりないフライングボールを 楽しんでいただける ワークショップ開催です♪	ダンスをしてみたいけど 何から始めたらいいか 分からない... そんな方におすすめの 基礎から学べて 身体の強化に繋がる おすすめのクラスです♪	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	12:00~13:20 キッズアクロ 幼児/初級スペシャル	19:30~21:00 (高校生以上対象) 会員体験ともに¥3,300 (会員様チケット払い可)	会員様各1回: Bチケット×1 or ¥2,750 体験の方各1回: ¥3,850	2クラス連続受講で 割引あり!お得です! 詳細はHPにてご確認ください	そんな方におすすめの 基礎から学べて 身体の強化に繋がる おすすめのクラスです♪	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	14:00~15:20 キッズアクロ 中/上/育スペシャル ※各スペシャルクラス 会員様:Aチケット×1 体験の方: ¥3,300	関東初上陸のトレーニング 器具で、ジャングルジムを 大きくしたような鉄棒です。 12月に開催される東京大会 に向けてワークショップを 複数回開催予定です! 競技人口が少ないので 上位入賞も狙えます! 是非ご参加ください!	会員様各1回: Bチケット×1 or ¥2,750 体験の方各1回: ¥3,850	14:00~14:50 アクロ/バック転	そんな方におすすめの 基礎から学べて 身体の強化に繋がる おすすめのクラスです♪	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					15:00~15:50 アクロ/バック転	14:00~14:50 アクロ/バック転	14:00~14:50 キッズアクロ 幼/初   中/上/育
15時						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 中/上/育   育成トレーニング	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