

2023年 アクション&アクロバットスタジオ つばさ基地 **別館** 11月 スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
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			

営業時間	
月	19:00~21:00
火/水	16:00~21:00
木	17:00~22:00
金	13:00~21:00
土	12:00~21:00
日	12:00~18:00

- ・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、開放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、お電話またはHPお問合せよりご相談ください。
- ・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)
- ・金額表記は全て税込価格です。チケットと現金の併用不可です。



10時

11時

12時

13時

14時

15時

16時

17時

18時

19時

20時

21時

月	火	水	木	金	土	日	
<h3>今月のお知らせ・ワークショップ</h3> <p>NEW 毎週火曜に ストリートワークアウト が新設!</p> <p>11/4 (土) WS ポール&ムーブ ワークショップ 13:00~13:50 (本館)</p> <p>ステップクラス 延長決定!</p> <p>11/23 (木祝) バック転スペシャル 12:30~13:50 担当: のすけ先生</p> <p>11/23 (木祝) バック転のための筋トレや締め、形の矯正から応用までのつなぎ方を練習しよう!</p> <p>11/23 (木祝) ストリートワークアウト 小学生の部 尾崎</p> <p>11/23 (木祝) ストリートワークアウト 大人の部 尾崎</p> <p>11/23 (木祝) エアリアルリング MAI</p> <p>11/23 (木祝) エアリアルシルク MAI</p> <p>11/23 (木祝) エアリアルシルク MAI</p> <p>11/23 (木祝) エアリアルシルク MIKA 初/中/上</p> <p>11/23 (木祝) ステップクラスはココ!</p>				<p>Aチケット</p> <p>Bチケット</p> <p>キッズ</p>		<p>開放</p> <p>部分開放</p>	<p>キッズアクロ育成 → 育成トレーニング A1枚で連続受講可能</p> <p>マンスリー チケット対象</p>
<p>小学生の部 18:00~18:50 (小学生対象)</p> <p>大人の部 19:00~19:50 (中学生以上)</p> <p>会員様各1回: Aチケット1枚 体験の方各1回: ¥3,300</p>				<p>13:00~13:50 スーパーストレッチ つばさ</p> <p>14:00~14:50 かんたんアクロ つばさ</p> <p>15:00~15:50 スーパーストレッチ つばさ</p>		<p>12:00~12:50 スーパーストレッチ つばさ</p> <p>13:00~13:50 かんたんアクロ つばさ</p> <p>14:00~14:50 スーパーストレッチ つばさ</p>	<p>12:00~12:50 ホイールストレッチ MAI</p> <p>13:00~13:50 ホイールストレッチ MAI</p> <p>14:00~18:00 開放</p>
<p>16:00~16:50 キッズエアリアルシルク MAI</p> <p>17:00~17:50 キッズエアリアルリング MAI</p> <p>18:00~18:50 NEW ストリートワークアウト 小学生の部 尾崎</p> <p>19:00~19:50 NEW ストリートワークアウト 大人の部 尾崎</p>				<p>16:00~16:50 キッズエアリアルシルク MAI</p> <p>17:00~17:50 キッズエアリアルリング MAI</p> <p>18:00~18:50 キッズ跳び箱/鉄棒 よしき</p> <p>19:00~19:50 キッズアクション つばさ</p> <p>20:00~20:50 アクション基礎 つばさ or 石田</p> <p>21:00~21:50 アクション応用 つばさ or 石田</p>		<p>16:00~18:00 開放</p> <p>18:00~18:50 キッズアイソレーション りょう</p> <p>19:00~19:50 アイソレーション りょう</p> <p>20:00~21:00 開放</p>	<p>12:00~15:00 部分開放</p> <p>15:00~19:00 開放</p> <p>18:00~20:00 部分開放</p> <p>19:00~19:50 エアリアルリング MAI</p> <p>20:00~20:50 エアリアルシルク MAI</p>