

2024年 アクション&アクロバットスタジオ つばさ基地 **本館** 9月 スケジュール

改訂版

- ・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分制です。(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、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。



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						

本館 営業時間	
月~木	15:00~22:00
金	13:00~22:00
土/日	10:00~22:00

※状況により変動する場合がございます

☎ 03-6789-0015



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
本館 9月のイベント情報とお知らせ 本館				キッズ 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 AB連続受講の場合 (同一講師に限る) Aチケット2枚で受講可能 スタンダードマンスリー チケット対象		
9/16、23(月祝) 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				9/16、23(月祝) ①16:00~17:20 ②18:00~19:20 バック転スペシャル		
9/14、21、28(土) 13:00~13:50 ポール&ムーブワークショップ(本館) 14:10~15:00 フライングポールワークショップ(別館) 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無い フライポールを楽しんでいただけます♪ 体幹トレーニングの一環として アクロバットの強化にも繋がります!				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! ※各スペシャルクラス 会員様:Bチケット×1 or ¥2,750 体験の方:¥3,850		
12:00~13:20 キッズアクロ 幼児/初級スペシャル 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:Bチケット×1 or ¥2,750 体験の方:¥3,850				14:00~14:50 アクロ/バック転		
16:00~16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育				15:00~15:50 アクロ/バック転		
16:00~16:50 キッズブレイクアクロ				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 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 幼/初 中/上/育		
17:00~17:50 キッズバック転				17:00~17:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育		
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 中/上/育 育成トレーニング		
18:00~18:50 キッズバック転				18:00~18:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育		
19:00~19:50 かんたんアクロ				19:00~19:50 バック転 よしき		
19:00~19:50 大人の体操				19:00~19:50 アクロ/バック転		
20:00~20:50 バック転				20:00~20:50 バック転 よしき		
20:00~20:50 大人の体操				20:00~20:50 アクロ/バック転		
21:00~21:50 バック転				21:00~21:50 バック転 よしき		
21:00~21:50 3Dアクロ/エクストリームキック				21:00~21:50 プレイクアクロ/単発バック転		
21:00~21:50 バック転				21:00~21:50 バック転 よしき		
				20:00~21:20 アクロバット同好会		