2024年 12月 スケジュール

アクション&アクロバットスタジオ つばさ基地 Since 2006 別館C

03-5926-9369

月	火	水	木	金	土	日
						1
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					

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

※状況により変動する場合がございます

・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、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。

別館C 12月の別館C イベント情報とお知らせ

12/26(木) 14:00～15:20 HIPHOPワークショップ
15:30～16:50 JAZZFUNKワークショップ
キッズも大人も
楽しく身体を動かして
ダンスに触れてみよう！
初心者の方大歓迎です☆ミ
※対象年齢5歳以上
担当:りょう先生

各クラス 会員様:Aチケット×1
体験の方:¥3,300

12/14、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
フライング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！
担当:JaLeCo先生

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☆ミ

12/26(木) 11:00～12:00 ①ハンモックストレッチワークショップ
12:15～13:45 ②エアリアルハンモックワークショップ
ハンモック状の布を使用したストレッチで
余計な力を使わず伸びを深めることができます！
柔らかい布に包まれて
至福のリラックスタイムをお過ごしください☆ミ
その後はエアリアルハンモッククラスで
ハンモックを使ったトリックに挑戦しましょう！
担当:MAI先生

①会員様:Bチケット×1 or ¥2,750
体験の方:¥3,850
②会員様:Aチケット×2 or ¥4,400
体験の方:¥6,600

Aチケット / Bチケット / キッズ
開 放 / 部分開放
スタンダードマンスリーチケット対象
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

月
- 10時
- 11時
- 12時
- 13時
- 14時
- 15時
- 16時
- 17時
- 18時
- 19時
- 20時
- 21時

♥マークは
とってもお得な
月謝枠!
詳細はHPにて
ご確認くださいませ！

19:00～19:50 エアリアルリング MAI
20:00～20:50 エアリアルシルク MAI
19:00～21:00 部分開放

火
16:00～18:00 開放
18:00～18:50 鉄棒ストリートワークアウト キッズ 尾崎
19:00～19:50 鉄棒ストリートワークアウト アドバンスド 尾崎
18:00～20:00 部分開放
20:00～21:00 開放

水
16:00～16:50 NEW エアリアルシルク入門 MAI
17:00～17:50 NEW エアリアルリング入門 MAI
18:00～18:50 トランポリン
19:00～19:50 トランポリン
16:00～20:00 部分開放
20:00～21:00 開放

木
17:00～17:50 キッズ跳び箱/鉄棒
18:00～18:50 キッズ跳び箱/鉄棒
19:00～19:50 キッズアクション つばさor石田
20:00～20:50 アクション基礎 つばさor石田
21:00～21:50 アクション応用 つばさor石田
19:00～22:00 部分開放

金
冬期休暇 12/30～1/3
13:00～13:50 スーパーストレッチ つばさ
14:00～14:50 かんたんアクロ つばさ
15:00～15:50 スーパーストレッチ つばさ
16:00～16:50 NEW トランポリン
17:00～17:50 NEW トランポリン
18:00～18:50 アイソレーション りょう
19:00～19:50 ステップ りょう
13:00～20:00 部分開放
20:00～21:00 開放

土
12:00～12:50 スーパーストレッチ つばさ
13:00～13:50 かんたんアクロ つばさ
14:00～14:50 スーパーストレッチ つばさ
12:00～15:00 部分開放
NEW 15:00～15:50 キッズアクロ 中/上/育
NEW 16:00～16:50 キッズアクロ 中/上/育
17:00～17:50 キッズ跳び箱/鉄棒
18:00～18:50 キッズ跳び箱/鉄棒
19:00～21:00 部分開放
19:00～20:50 エアリアルリング MAI
20:00～20:50 エアリアルシルク MAI

日
12:00～12:50 スーパーストレッチ MAI
13:00～13:50 ホイールストレッチ MAI
12:00～14:00 部分開放
14:00～15:00 開放
NEW 15:00～15:50 キッズアクロ 中/上/育
NEW 16:00～16:50 キッズアクロ 中/上/育
17:00～18:00 開放

12/8(日) ストリートワークアウト TOKYO BATTLE
10:00～13:30
@つばさ基地 別館C
開催決定！
観覧無料！