

2025年 アクション&アクロバットスタジオ つばさ基地 **本館** Since 2006

5月 スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 <small>振替休日</small>	4 <small>あじろの日</small>
5 <small>こどもの日</small>	6 <small>みどりの日</small>	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	

本館 営業時間	
月～金	15:00～22:00
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

- ・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。



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 5月のイベント情報とお知らせ <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>5/5(月祝) ①12:00～13:20 ②14:00～15:20 バック転スペシャル</p> <p>バック転のための 筋力や締め、 形の矯正から応用までの つなぎ方を練習しよう!</p> <p>会員様:8チケット×1 or ¥2,750 体験の方:¥3,850</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>5/6(火祝) 12:00～13:20 ストレッチスペシャル</p> <p>ストレッチの基本から バリエーションを 細かく指導します! はじめに計測をして 最後にどのくらい 柔らかくなったか ピフォーアフターチェック!</p> <p>会員様:8チケット×1 or ¥2,750 体験の方:¥3,850</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>5/6(火祝) 13:40～15:00 身体作りスペシャル</p> <p>自分の身体を知り、 解剖学的観点から 関節・骨・筋肉の構造を理解し 動ける身体、バランス力、体幹等 時短スゴ筋力提案します! 最後はボクササイズで毒素排出!</p> <p>会員様:8チケット×1 or ¥2,750 体験の方:¥3,850</p> </div> </div>				<p>Aチケット Bチケット キッズ</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>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</p> <p>★スタンダードマンスリー チケット対象</p> <p>♡月謝対象クラス</p>	<p>10:00～10:50 キッズバック転</p> <p>11:00～11:50 キッズバック転</p> <p>12:00～12:50 アクロ/バック転</p> <p>13:00～13:50 アクロ/バック転</p> <p>15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>18:00～18:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>19:00～19:50 バック転</p> <p>20:00～21:20 アクロバット同好会</p>	<p>10:00～10:50 アクロ/バック転 よしき</p> <p>11:00～11:50 アクロ/バック転 よしき</p> <p>12:00～12:50 アクロ/バック転 よしき</p> <p>13:00～13:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>14:00～14:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>17:00～17:50 キッズアクロ 中/上/育 育成トレーニング</p> <p>18:00～18:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>19:00～19:50 バック転</p> <p>20:00～21:20 アクション同好会</p>
<p>16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>18:00～18:50 キッズアクロ 中/上/育 育成トレーニング</p> <p>19:00～19:50 かんたんアクロ</p> <p>20:00～20:50 バック転</p> <p>21:00～21:50 バック転</p>	<p>16:00～16:50 キッズブレイクアクロ</p> <p>17:00～17:50 キッズバック転</p> <p>18:00～18:50 キッズバック転</p> <p>19:00～19:50 大人の体操</p> <p>20:00～20:50 大人の体操</p> <p>21:00～21:50 3Dアクロ/エクストリームキック</p>	<p>16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>18:00～18:50 キッズアクロ 中/上/育 育成トレーニング</p> <p>19:00～19:50 バック転</p> <p>20:00～20:50 バック転</p> <p>21:00～21:50 バック転</p>	<p>16:00～16:50 キッズブレイクアクロ のすけ</p> <p>17:00～17:50 キッズバック転 のすけ</p> <p>18:00～18:50 キッズバック転 のすけ</p> <p>19:00～19:50 アクロ/バック転</p> <p>20:00～20:50 アクロ/バック転</p> <p>21:00～21:50 ブレイクアクロ/スーパー 単発バック転 スーパー ストレッチ</p>	<p>16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>17:00～17:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育</p> <p>18:00～18:50 キッズアクロ 中/上/育 育成トレーニング</p> <p>19:00～19:50 バック転 よしき</p> <p>20:00～20:50 バック転 よしき</p> <p>21:00～21:50 バック転 よしき</p>		