

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

5月 スケジュール



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

- ・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。

03-5926-9369

※状況により変動する場合がございます



月	火	水	木	金	土	日									
<div data-bbox="336 446 1153 518"> <h3>5月の別館C イベント情報とお知らせ</h3> </div> <div data-bbox="179 534 414 917"> <p>5/18(日) 16:00~17:20 HIPHOPワークショップ 17:30~18:50 JAZZFUNKワークショップ</p> <p>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</p> <p>各クラス 会員様:Aチケット×1 体験の方:¥3,300</p> </div> <div data-bbox="481 566 705 885"> <p>5/16(金) ①18:00~19:00 ②19:30~20:30 5/17(土) ①15:00~16:00 ②17:00~18:00 BurnG体験会 メディア等で紹介され 大人気のバンジーを 体験できるイベントを開催! 詳細→→→</p> </div> <div data-bbox="750 566 1041 901"> <p>サスペンションフィットネス (バンジージャンプで使われる ロープなのでビヨンビョンと 伸び縮みする力を利用して) とダンスを掛け合わせて、 楽しみながら本格的な トレーニングが行える 高燃焼系空中エクササイズ! 楽しみながら 減量や体幹トレーニングも できちゃう最高のプログラム となっております♪</p> </div> <div data-bbox="1052 518 1265 917"> <p>各クラス 会員様・体験の方ともに ¥4,400</p> <p>対象年齢: 満18歳~ 60歳未満の方</p> <p>持ち物: ・動きやすい服装 ・汗拭きタオル ・水(汗かきます!) ・中履きシューズ (一度も外履きしてない ものでお願いします)</p> </div>				<div data-bbox="1310 438 1870 582"> <p>Aチケット (Yellow)</p> <p>Bチケット (Light Blue)</p> <p>キッズ (Orange)</p> <p>開放 (Grey)</p> <p>部分開放 (Green)</p> <p>★ スタンダードマンスリー チケット対象</p> </div> <div data-bbox="1904 438 2161 598"> <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> </div>											
<div data-bbox="134 973 392 1236"> <p>♡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!</p> </div>				<div data-bbox="414 965 705 1348"> <p>16:00~18:00 開放</p> <p>18:00~18:50 鉄棒ストリートワークアウト キッズ 尾崎</p> <p>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</p> <p>19:00~21:00 部分開放</p> </div>		<div data-bbox="716 965 996 1348"> <p>16:00~16:50 エアリアルシルク入門 MAI</p> <p>17:00~17:50 エアリアルリング入門 MAI</p> <p>18:00~18:50 トランポリン</p> <p>19:00~19:50 トランポリン</p> <p>16:00~ 20:00 部分開放</p> </div>		<div data-bbox="1008 965 1288 1524"> <p>17:00~17:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>18:00~18:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>19:00~19:50 キッズアクション つばさor石田</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>19:00~ 22:00 部分開放</p> </div>		<div data-bbox="1299 965 1590 1428"> <p>13:00~ 20:00 部分開放</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>16:00~16:50 トランポリン</p> <p>17:00~17:50 トランポリン</p> <p>18:00~18:50 アイソレーション りょう</p> <p>19:00~19:50 ステップ りょう</p> <p>20:00~21:00 開放</p> </div>		<div data-bbox="1601 965 1892 1444"> <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>15:00~15:50 トランポリン</p> <p>16:00~16:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>17:00~17:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>18:00~18:50 トランポリン</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> <p>19:00~ 21:00 部分開放</p> </div>		<div data-bbox="1904 965 2184 1157"> <p>12:00~12:50 スーパーストレッチ MAI</p> <p>13:00~13:50 ホイールストレッチ MAI</p> <p>14:00~15:00 開放</p> <p>15:00~15:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>16:00~16:50 キッズ跳び箱/鉄棒</p> <p>17:00~18:00 開放</p> </div>	