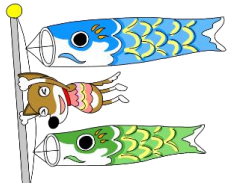
2026年 つばさ基地 本館

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

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。（通常クラス：500円、パーソナル/イベントクラス：
- 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。

本館　5月の本館イベント情報とお知らせ

5/4（月祝）
19:00～20:20
バック転スペシャル

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！

会員様:Bチケット×1　or
¥3,100
体験の方:¥3,900

対象年齢:満8歳～

5/5（火祝）
11:00～12:20
つばさ先生の
身体作りスペシャル

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
時短スゴ筋トレを提案します！
最後はボクササイズで毒素排出！

会員様:Bチケット×1　or
¥3,100
体験の方:¥3,900

5/5（火祝）
13:00～14:20
つばさ先生の
かんたんアクロスペシャル

アクロバットには興味があるけど
バック転みたいな高度な技は
怖いし自信がない…
という方はぜひかんたんアクロで
身体を慣らしてみませんか？
普段から技の練習をされてる方も、
倒立や側転など基本を見直すことで
美しさや精度が底上げされますよ

会員様:Bチケット×1　or
¥3,100
体験の方:¥3,900

- Aチケット
- Bチケット
- 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
- 月謝対象クラス

	月	火	水	木	金	土	日
10時						10:00～10:50 キッズバック転	10:00～10:50 アクロ/バック転 よしき
11時						11:00～11:50 キッズバック転	11:00～11:50 アクロ/バック転 よしき
12時						12:00～12:50 アクロ/バック転	12:00～12:50 アクロ/バック転 よしき
13時						13:00～13:50 アクロ/バック転	13:00～13:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育
14時							14:00～14:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育
15時						15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育	15:00～15:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育
16時	16:00～16:50 キッズアクロ 幼/初 中/上/育	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 キッズブレイクアクロ のすけ	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 幼/初 中/上/育
17時	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	17:00～17:50 キッズバック転 のすけ	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 キッズアクロ 中/上/育 育成トレーニング
18時	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 中/上/育 育成トレーニング	18:00～18:50 キッズバック転 のすけ	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 幼/初 中/上/育	18:00～18:50 キッズ忍者アクション / バック転
19時	19:00～19:50 かんたんアクロ	19:00～19:50 大人の体操	19:00～19:50 バック転	19:00～19:50 アクロ/バック転	19:00～19:50 バック転 よしき	19:00～19:50 バック転	19:00～19:50 忍者アクション / バック転
20時	20:00～20:50 バック転	20:00～20:50 大人の体操	20:00～20:50 バック転	20:00～20:50 アクロ/バック転	20:00～20:50 バック転 よしき	20:00～21:20 アクロバット同好会	20:00～21:20 アクション同好会
21時	21:00～21:50 バック転	21:00～21:50 3Dアクロ/エクストリームキック	21:00～21:50 バック転	21:00～21:50 ブレイクアクロ/単発バック転 / スーパーストレッチ	21:00～21:50 バック転 よしき		