

本厚木駅
北口
徒歩5分

新堀ギター 本厚木教室 “ニイボリススタジオ”

生徒募集

2025年3月 Lesson 本格スタート

この春 体動かす新規 2 コース

体をほぐして心もスッキリ
毎日の生活をもっと楽しく♪

ボディ メンテナンス ストレッチ

- ✓ 体が硬い！運動苦手！大歓迎♪
- ✓ マイペースでリラックス！
- ✓ 体を無理なくほぐす健康習慣！

ダンス未経験でも大丈夫！
心も体もリフレッシュ♪

ジャズ ダンス

入門
クラス
から!!

テレビや映画で見るダンサーみたいにも、
軽やかにジャンプしたり、大好きな
音楽に合わせて自由に動くダンスです!!

- ✓ 映画のような動きが素敵♪
- ✓ 簡単振り付け安心スタート!
- ✓ 豊かな表現&柔軟な思考に繋がる!

入学キャンペーン3特典

特典
1
入学金 OFF

体験レッスン後のご入学に適用されます。
気軽にスタートしていただけるチャンスです!!

特典
2
体験レッスン無料

初めてでも大丈夫!
ゆったり動いて体をリフレッシュ体験!!
都合の良い日時でご予約下さい。

特典
3
2コース
受講割引

『ボディメンテナンスストレッチ』
プラス『ジャズダンス』
両方を習われる方は 1,100 円割引あり

2025
2/19
(水)
16~20時

2025
2/26
(水)
16~20時

※体験レッスンとご説明で約 60 分を予定しています。

お問合せ&お申込は
ホームページ
or お電話から!!





レッスンスケジュール

曜日：水曜日

時間：★ボディメンテナンスストレッチ

16:00 ~ 17:00 (60分, 定員12名)

★ジャズダンス

17:30 ~ 18:30 (60分)

レッスンプラン&料金 (共通・税込)

標準おすすめプラン...月3回 7,700円

ゆったりプラン...月2回 5,500円

すっきりプラン...月1回 3,300円

《割引特典》2つのコース受講の場合は1,100円割引!!

レッスン会場

ダンスと音楽に最適
“ニイボリスタジオ”

フロア案内

最高設備のニイボリスタジオ

ライブ演奏・合奏練習・ダンス練習
映像鑑賞に最適な最新の装置、床を
備えた夢いっぱいのスペース!



効果と楽しみ方

ストレッチ

かたごり・ようつう解消
全身のむくみ解消

運動不足解消
体の環機能向上

ジャズ

健康的にダイエット
年れい関係なく楽しめる

ストレスはっさん
表現力の向上

◆レッスンのイメージ◆

ストレッチ

①リラックスウォームアップ

軽く体をほぐして、深呼吸でリラックス。
徐々に体内が温かくなっていきます。

②やさしいストレッチ

全身を気持ちよく伸ばして、徐々に
硬くなった筋肉をほぐしていきます。

③クールダウン

深呼吸しながら、ゆっくりと体をリセット。
1日の疲れが吹き飛びます!!

ジャズ

①ウォームアップ

軽く体を動かしてリズムを感じながら
体を温めていきます。

②基礎ステップ&振付

ジャズダンスの基本的なステップから始め、
簡単な振付を少しずつ覚えていきます。

③音楽に合わせてレッツダンス

練習した部分を素敵な音楽に合わせて
少しずつ合わせていきます。

インストラクターご紹介

Instructor profile

北海道函館市出身で、ダンス歴37年の経験豊富なインストラクターです。舞台やミュージカルに数多く出演し、振付師としても活躍しています。ダンスや演技、声楽など多彩な技術を学び、様々な舞台で活躍。初心者の方も安心して参加できる、楽しく分かりやすいレッスンが好評です。一人ひとりのペースに合わせた丁寧な指導で、ダンスの楽しさや自信を感じていただけます。まずは気軽に一歩踏み出して、楽しさを体感しましょう!

さとう みゆき 先生

Miyuki Sato

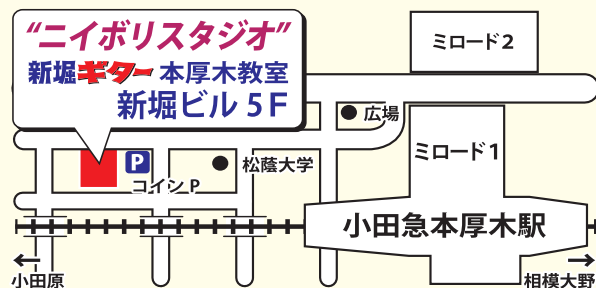


皆さまからのお問合せを待ちしております♪

その他コースも充実!!
随時無料体験レッスン受付中

クラシックギター・エレキギター・アコースティックギター
ウクレレ・ベース・フォーク弾き語り・ドラム・ギター合奏

レッスン会場のご案内



〒243-0018 厚木市中町 4-6-10 新堀ビル 5F

にいぼり 新堀ギター本厚木 検索



チケットのお申し込み、体験レッスンのご予約は本厚木教室へ

TEL 046-223-9338

不在時は総合案内へどうぞ

☎ 0120-03-8338