

# 春のおためしキャンペーン!

NEW

## やさしいヨガ

初心者でも安心!

3/18(金)・4/1(金)  
11:45~12:45



カラダとココロを元気にする初心者向け大人の女性のためのヨガです。神秘的なガムランの音色は、日常を忘れるような気持ち良さを感じます。また、ヨガの腹式呼吸により副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスし、癒しの効果も感じられます。



## にこやか太極拳

初心者でも楽しい!

3/23(水)・3/30(水)  
11:45~12:45



ゆったりとした動作で全身運動を行う、初心者向け大人の女性のための太極拳です。呼吸に合わせた動きを途切れることなく同じ速さで続けるため持久力がつきます。太極拳で身体も心も喜び、懐かしの曲で自然と"ニコニコ"笑顔があふれるクラスです。

NEW

## ベビーバレエ

親子でいっしょ!

3/19(土)・3/26(土)  
9:00~9:40



親子でスキンシップをはかりながらバレエにつながる動きを無理なく、楽しく行うクラスです。また音楽に合わせた「ごっこ遊び」から創造力を育みます。お子さまの成長を一緒に見守りながら、親子で身体を動かす楽しさを感じましょう!

無料体験レッスン  
以下のクラスで受付中です。  
お気軽にお申し込みください♪

対象  
1歳~



高山まなみバレエアカデミー  
MANAMI BALLET ACADEMY



こどもバレエ



チア♡バレエ



J-POPバレエ

他クラスも体験レッスン受付中!

◆◆ お問い合わせ ◆◆

スマホ・パソコンのホームページから  
<https://www.manami-b.com>

お電話から  
045-530-9077  
※平日10時~18時



Instagram



こどもクラス



大人クラス

◆◆ スタジオへのアクセス ◆◆

江田駅より徒歩1分!



横浜市青葉区荏田北3-1-2 向山ビル2F