

# もっと運動！もっと健康！もっと楽しく！

体験参加には前日までの事前予約が必要です。ご参加希望の方はクアタラソまでお電話下さい。

## キッズダンス

QUA☆KIDSは高松まつりにも出演！  
かっこよく踊ってダンスの授業でも1歩リードしちゃおう♪



通常レッスン開講日時	
月曜日	17:15~18:15
9/10・10/1・15・22・29	
11/5・12・19・26・12/3	
料金	
全期(全10回)	10,000円(税別)
半期(前期または後期5回)	5,500円

通常レッスン開講日時	
木曜日	17:00~18:00
9/13・20・27・10/4・11・18・25	
11/1・8・15・22・29	
料金	
全期(全12回)	12,200円(税別)
半期(前期または後期6回)	6,600円



**Start!** **無料体験**

<小学校高学年クラス>  
9/10(月) 17:15~18:15

<小学校低学年クラス>  
9/13(木) 17:00~18:00

## 社交ダンス 初級クラス

**NEW**



社交ダンスは言葉を超えたコミュニケーション！  
楽しいダンスライフの一步を是非この講座で



通常レッスン開講日時	
木曜日(不定期開催)	15:45~16:45
9/13・27・10/11・25	
11/8・22・12/6	
料金	
全期(全7回)	7,700円(税別)

**無料体験 <大人クラス>**  
9/13(木) 15:45~16:45  
持ち物 トレーニングシューズ又は  
ダンスシューズ



## リフレッシュヨガ



気持ちの良い呼吸で体をゆるめ、整えていく  
ヨガです。日頃の疲れを一掃にリフレッシュ!



通常レッスン開講日時	
毎週木曜日(祝日を除く)	19:30~20:30
または	
毎週金曜日(祝日を除く)	14:00~15:00
料金	
全期(全12回)	12,200円(税別)
半期(前期または後期6回)	6,600円

**無料体験 <大人クラス>**  
9/13(木) 19:30~20:30・9/14(金) 14:00~15:00

## ハワイアンフラ 初級クラス

QUALOHA



こどもから大人までフラを通して  
心も体もにっこり笑顔♪

**無料体験 <小学生~大人まで>**  
9/14(金) 19:30~20:30

通常レッスン開講日時	
金曜日(不定期開催)	19:30~20:30
9/14・10/5・12・19・11/9・16・30・12/7	
料金	
全期(全8回)	8,800円(税別)

## カルメン健康体操

音楽に合わせて身体を動かします。  
誰でも簡単にでき、  
体も心も健康になります。  
☆経験者、未経験者、に。



初回体験	
9/8(土)	11:00~12:00
参加費 800円(税別)	
通常レッスン開講日時	
土曜日(不定期開催)	11:00~12:00
9/8・22・10/13・27・11/10・24・12/8	
料金	
全期(全7回)	8,700円(税別)
(教材費含む)	

## 美・顔ヨガ

~元気が良くなり美人を目標しませんか?~

お顔周りのセルフケアを  
レクチャーしながら  
楽しく表情筋を動かしていきます。



初回体験	
8/27(月)	14:00~15:00
参加費 1,000円(税別)	
持ち物 手鏡	
通常レッスン開講日時	
月曜日(不定期開催)	14:00~15:00
8/27・10/1・11/5・12/3	
料金	
全期(全4回)	5,511円(税別)
(教材費含む)	