



MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	<div>1</div> <div>12:30～13:30</div> <div>【カロリーファイヤー】</div> <div>インストラクター/島田 貴裕</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>2</div> <div>19:30～21:00</div> <div>【締太鼓の特訓！】</div> <div>～道響のフレーズを使って特訓！～</div> <div>講師/花原 秀正</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/締バチorセットバチ</div> <div><div>打法習得</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>3</div> <div>20:45～21:45</div> <div>【お仕事終わりに汗をかこう】</div> <div>～島田の太太鼓編～</div> <div>講師/島田 貴裕</div> <div>受講料/¥3,300</div> <div>持ち物/大太鼓バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>4</div> <div>19:00～21:00</div> <div>【長胴と「初心者向け担ぎ桶」のアンサンブル】</div> <div>～2つの打法のアンサンブルを～</div> <div>講師/土屋 奏子</div> <div>受講料/¥6,600</div> <div>持ち物/担ぎバチ、担ぎ桶ストラップ</div> <div>長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>打法習得</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>5</div> <div>08:30～09:45</div> <div>【スペシャル朝活】</div> <div>～目覚めよ！休日の身体！～</div> <div>講師/石田 憲二郎</div> <div>受講料/¥4,400 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>10:00～11:30</div> <div>【大発汗シリーズ！】</div> <div>～低い横打ちと低音～</div> <div>講師/菅原 瑠里</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/MIYABIバチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>13:00～15:00</div> <div>【エイサー好き集まれ！】</div> <div>～基礎も学びながら1曲チャレンジ～</div> <div>講師/宮迫 葵</div> <div>受講料/¥6,600</div> <div>持ち物/パーランクー</div> <div><div>運動不足解消</div><div>文化体験</div><div>運動不足解消</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>6</div> <div>17:45～18:30</div> <div>【TAIKO with MUSIC】</div> <div>～休日に楽しく太鼓を打とう！～</div> <div>リーダー/真鈴</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>
<div>7</div> <div>13:30～14:30</div> <div>【TAIKOピクス会員様限定】</div> <div>～大太鼓レッスン～</div> <div>講師/石田 憲二郎</div> <div>受講料/¥3,300</div> <div>持ち物/大太鼓バチ</div> <div><div>トレーニング</div><div>打法習得</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>8</div> <div>15:30～17:00</div> <div>【江上講師直伝！担ぎ桶のコツ！】</div> <div>～左手強化&両面打ち～</div> <div>講師/江上 瑠羽</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/担ぎバチ、担ぎ桶ストラップ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>打法習得</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>9</div> <div>07:30～08:15</div> <div>【朝活】</div> <div>～仕事前ルーティン作り～</div> <div>講師/尾上 綾菜</div> <div>受講料/¥2,200 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>19:30～21:00</div> <div>【宮迫葵とサーキットトレーニング】</div> <div>～長胴&担ぎ桶&横打ち～</div> <div>講師/宮迫 葵</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/長胴バチ、担ぎ桶バチ、担ぎ桶ストラップ</div> <div><div>経験者</div><div>運動不足解消</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>10</div> <div>20:30～21:15</div> <div>【TAIKO with MUSIC】</div> <div>～お仕事帰りに太鼓を打とう！～</div> <div>リーダー/菜奈</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>11</div> <div>19:00～21:00</div> <div>【「五拍子」のリズムを使って3点セットの特訓】</div> <div>～これでアナタも3点マスター～</div> <div>講師/花原 秀正</div> <div>受講料/¥6,600</div> <div>持ち物/締バチorセットバチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>打法習得</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>12</div> <div>08:30～09:30</div> <div>【朝活】</div> <div>～目覚めよ！休日の身体！～</div> <div>講師/花原 京正</div> <div>受講料/¥2,200 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>18:00～18:45</div> <div>【カロリーファイヤー】</div> <div>インストラクター/島田 貴裕</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>13</div> <div>12:30～13:30</div> <div>【ひたすら打ち込む1時間！】</div> <div>～難しいことは一切しません～</div> <div>講師/宮迫 葵</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>トレーニング</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>
<div>14</div> <div>19:15～20:15</div> <div>【体力回復メニュー】</div> <div>～休会者・退会者の方向け～</div> <div>TAIKO-LAB会員様限定！</div> <div>ゆっくり感覚を取り戻しましょう♪</div> <div>講師/花原 京正</div> <div>持ち物/長胴バチ</div> <div>特別価格 ¥1,540</div> <div>（いこうよ価格！）</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>15</div> <div>12:30～13:30</div> <div>【カロリーファイヤー】</div> <div>インストラクター/島田 貴裕</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>15:30～17:00</div> <div>【大太鼓 アナタに合ったフォームをお伝えします！】</div> <div>～ひとりひとりに合ったフォームを～</div> <div>講師/古里 祐一郎</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/大太鼓バチ</div> <div><div>経験者</div><div>少人数</div><div>打法習得</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>16</div> <div>19:30～21:30</div> <div>【翠敬シリーズ！】</div> <div>～「衷心穿」のフレーズを使って長胴打ち込み！～</div> <div>講師/西片 翠敬</div> <div>受講料/¥6,600 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>少人数</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>17</div> <div>20:30～22:00</div> <div>【きのこワークショップ】</div> <div>～雷来の一部を使って長胴と締太鼓のアンサンブルを楽しもう♪～</div> <div>講師/中条 きのこ</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/長胴バチ、締バチorセットバチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>18</div> <div>14:00～15:30</div> <div>【斜め基礎打ち！】</div> <div>～基礎を徹底練習！～</div> <div>講師/高木 啓輔</div> <div>受講料/¥5,500</div> <div>持ち物/斜め用バチ or 長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>打法習得</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>19:00～20:00</div> <div>【ノンストップ打ち込み！】</div> <div>～タイコーズハイを目指して～</div> <div>講師/高木 啓輔</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>トレーニング</div><div>振替対象</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>19</div> <div>10:00～13:00</div> <div>【山田ケンタの長胴基礎打ち】</div> <div>～ケンタ流の基礎打ちを徹底！～</div> <div>講師/山田 ケンタ</div> <div>受講料/¥8,800 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>経験者</div><div>運動不足解消</div><div>少人数</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>13:30～14:15</div> <div>【TAIKO with MUSIC】</div> <div>～休日のためにしみに太鼓を打とう！～</div> <div>リーダー/菜奈</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>18:00～18:45</div> <div>【TAIKOダンス】</div> <div>インストラクター/水戸 桜里枝</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>演習習得</div><div>運動不足解消</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>20</div> <div>08:30～09:45</div> <div>【スペシャル朝活】</div> <div>～有意義な日曜の始まりを～</div> <div>講師/古里 祐一郎</div> <div>受講料/¥4,400 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>
<div>21</div> <div>12:00～13:00</div> <div>【太鼓が好きになるTAIKOピクス】</div> <div>インストラクター/石田 憲二郎</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>18:30～19:15</div> <div>【ダンスフィットネス】</div> <div>インストラクター/清水 紘二郎</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>22</div> <div>19:00～19:45</div> <div>【TAIKO with MUSIC】</div> <div>～お仕事帰りに太鼓を打とう！～</div> <div>リーダー/真鈴</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>23</div> <div>10:30～11:30</div> <div>【TAIKO&ステップ】</div> <div>インストラクター/島田 貴裕</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>24</div> <div>13:00～14:00</div> <div>【体力回復メニュー】</div> <div>～休会者・退会者の方向け～</div> <div>TAIKO-LAB会員様限定！</div> <div>ゆっくり感覚を取り戻しましょう♪</div> <div>講師/古里 祐一郎</div> <div>持ち物/長胴バチ</div> <div>特別価格 ¥1,540</div> <div>（いこうよ価格！）</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>25</div> <div>15:00～17:00</div> <div>【今日はクリスマス♪】</div> <div>～京正講師とクリスマスソングに合わせ</div> <div>てTAIKOピクス！～</div> <div>講師/花原京正</div> <div>受講料/¥6,600</div> <div>持ち物/長胴バチ</div> <div>☆ドレスコードは赤か緑☆</div> <div>（レッスン中に赤か緑のものを身に着よう！）</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>演習習得</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>26</div> <div>08:45～09:45</div> <div>【朝活】</div> <div>～目覚めよ！休日の身体！～</div> <div>講師/花原 秀正</div> <div>受講料/¥2,200 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>バリエーション</div><div>バリエーション</div><div>ポイントカード割引</div></div> <div>12:30～13:30</div> <div>【太鼓が好きになるTAIKOピクス】</div> <div>インストラクター/石田 憲二郎</div> <div>受講料/¥3,300 持ち物/長胴バチ</div> <div><div>運動不足解消</div><div>ダイエット</div><div>トレーニング</div><div>ポイントカード割引</div></div>	<div>27</div>

朝活☀始めようキャンペーン！

朝活を記念して

お得に参加できるキャンペーンを実施します！

この機会に和太鼓でアクティブな朝に

トライしてみましょう♪

通常3,300円→2,200円

※キャンペーン終了時期は後日ご案内いたします。

スペシャル朝活登場！4,400円【75分】

